www.lkedu.lk

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

இரண்டாந் தவணைக்குரிய செயலட்டைகள்

9

தயாரிப்பு
இ.முகுந்தன்
உடற்கல்வி ஆசிரியர்
யா/ஹாட்லிக் கல்லூரி

Design-eama.com 0774084840

LEARN EASY

- KNOWLEDGE IS POWER -

www.learneasy.lk

zoom

மகத்தான கல்விக்கு
உங்கள் ஆசான்

- ICT
- Maths
- English
- Commerce
- Tamil
- History
- Science
- Sinhala
- இன்னும் பல

Medium

தமிழ்/ English

தரம்
01-A/L

76667-4945

தனித்துவமான புலமைப்பரிசில் பரீட்சை வகுப்புக்கள்
தரம் 1 தொடக்கம் 5 வரை நடைபெறுகின்றன

www.learneasy.lk || www.lkedu.lk

www.lkedu.lk

செயலட்டை-07

07. காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்

தரம்-09 **அலகு-07**

01. காற்பந்தாட்ட விளையாட்டில் எத்தனை பேர் ஈடுபடுவர்? பதியப்படுவர்

.....



02. காற்பந்தாட்ட திறன்கள் எவை?

.....

.....

.....

03. காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடும் நேரம் என்ன?

.....

04. காற்பந்தாட்டத்தில் உள்ளெறிகை என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

05. காற்பந்தாட்டத்தில் உள்ளெறிகை மேற்கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



06.உள்ளெறிகை மூலம் பெற்றினை பெறலாமா?

.....

www.lkedu.lk

07.உள்ளெறியும் போது கவனிக்க வேண்டியவை எவை?

.....

.....

.....





08. உள்ளெறிகை நுட்பங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

09.பேறுகாத்தல் என்றால் என்ன?



.....

.....

.....

.....

10. பேறுகாத்தல் திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....



www.lkedu.lk

11. காற்பந்து விளையாட்டில் பக்கக்கோடுகளால் பந்து வெளியேறும் சந்தர்ப்பங் களில் எத்திறனினூடாக மீண்டும் போட்டி ஆரம்பிக்கப்படுகின்றது?

.....
.....
.....
.....

.....

12. பேறுகாத்தல் நுட்பங்கள் எவை?



.....
.....
.....
.....

13. தரையில் உருண்டவாறு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல் முறைகள் எவை?

.....
.....
.....
.....

14.மார்புக்கு அல்லது வயிற்றுக்கு நேராக வரும் பந்தைக் காத்தல் முறைகள் எவை?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



www.lkedu.lk

15. உள்ளெறிகையின்போது ஏற்படக்கூடிய தவறுகள் மூன்று தருக?

.....

.....

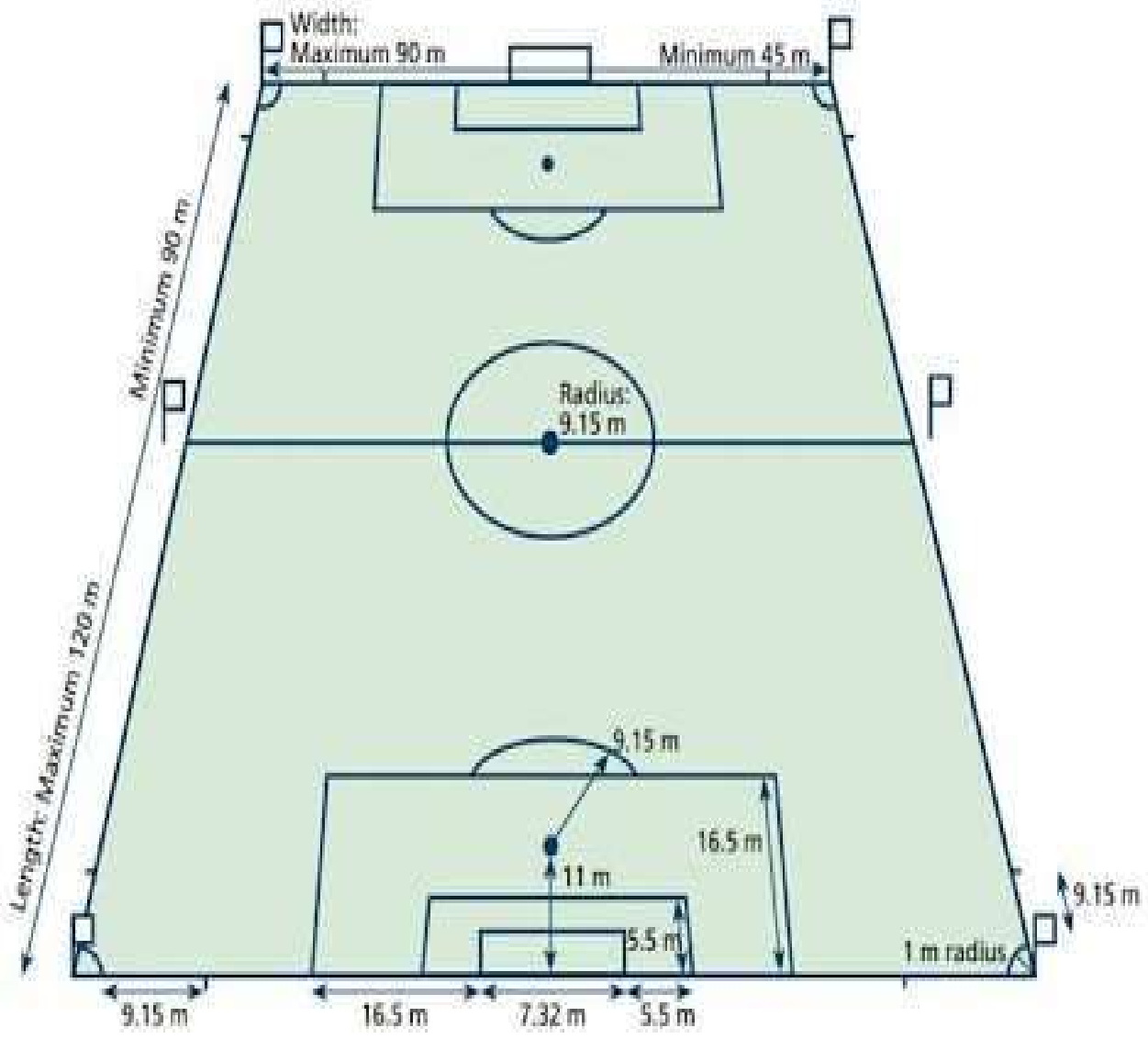
.....

.....

16.காற்பந்தாட்ட அணியொன்றில் வேறு நிறத்தில் உடையணிந்திருக்க வேண்டியவர் யார்?

.....

17.காற்ப்பந்தாட்ட மைதானத்தை அளவுகளுடன் வரைக?



www.lkedu.lk

செயலட்டை-08

8. அஞ்சலோட்டத்தில் பயிற்சி பெறுவோம்

தரம்-09 **அலகு-08**

01. அஞ்சலோட்ட நிகழ்ச்சிகள் எவை?

.....

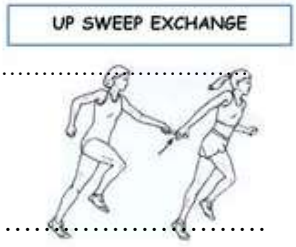
02. அஞ்சலோட்டக் குழுவில் உள்ளடங்கும் வீரர்கள் எத்தனைபேர்?

.....

03. குறுங்கோல் மாற்றும் நுட்ப முறைகள் எவை?

.....

.....



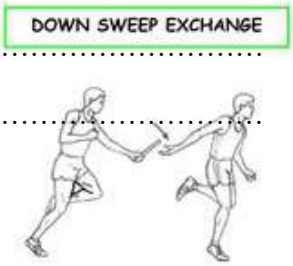
04. மேற்கை முறை என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....



05. கீழ்க்கை முறை என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

06.குறுங்கோல் பெற்றுக்கொள்ளும் அடிப்படையில் மாற்றும் முறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....



www.lkedu.lk

07. அஞ்சலோட்டப் போட்டி நடைபெறும் தூர அளவுகளுக்கற்ப குறுங்கோல் மாற்றத்தைப் பின்வருமாறு இரண்டாக வகைப்படுத்தலாம் அவை எவை?

.....

.....

.....

08. உட்புற மாற்றம் என்றால் என்ன ?

.....

.....

.....

.....

09. வெளிப் புற மாற்றம் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

10. கலப்பு மாற்றம் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....



11. பார்த்து மாற்றுதல் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....



www.lkedu.lk

……

12. பார்க்காது மாற்றுதல் என்றால் என்ன?



……

……

……

……

13. குறுங்கோல் மாற்றும் திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் முறைகள் எவை?

……

……

……

……

14. குறுங்கோல் மாற்ற விதிமுறைகள் முறைகள் எவை?

……

……

……

……

15.அஞ்சலோட்டப் போட்டி ஒன்றில் குறுங்கோல் மாற்றத்தின் போது வீரரொருவர் தவறிழைத்துப் போட்டியிலிருந்து வெளியேற்றப்படுகின்ற சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டு தருக?

……

……

……

……



www.lkedu.lk

செயலட்டை-09

09- நீளம் பாய்தலில் தேர்ச்சி பெறுவோம்

தரம்-09 அலகு-09

01. நீளம் பாய்தலின் நுட்ப முறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....



02. நீளம் பாய்தலின் படிமுறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

03. நீளம் பாய்தலில் தொங்கும் நுட்பமுறை பயில எவ்வாறு செயற்பட வேண்டும்?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

04. நீளம் பாய்தல் திறன்களைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?

.....

.....

.....

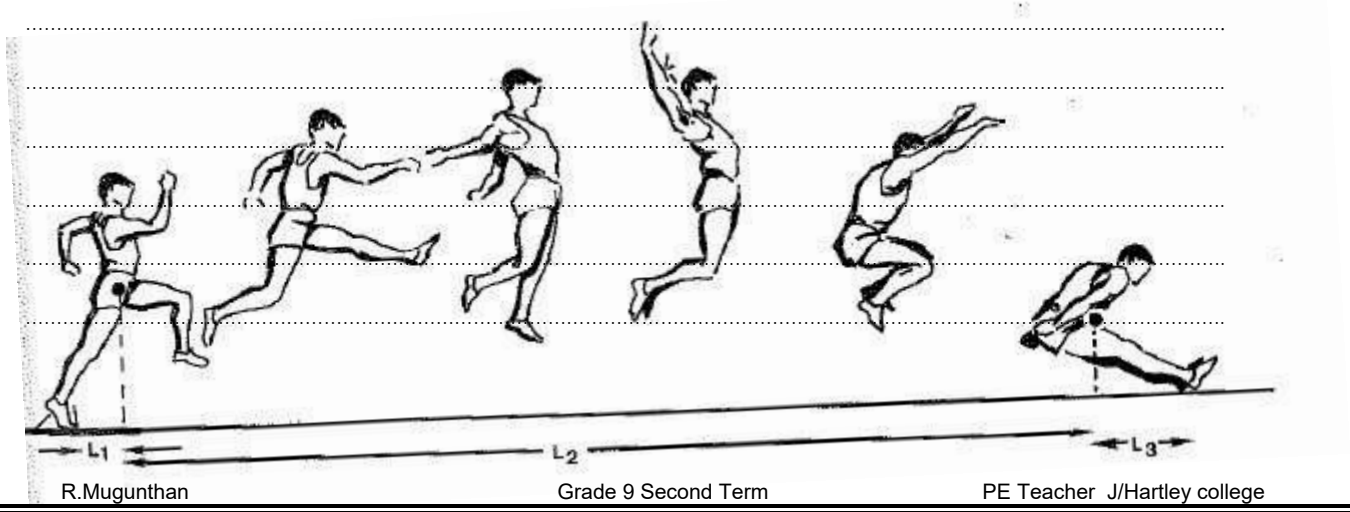
.....

.....

.....

.....

.....



www.lkedu.lk

05. நீளம் பாய்தலில் பிழையான பாய்ச்சல் எனக் கருதப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

06.கீறிட்ட இடங்களுக்குப் பொருத்தமான சொல்லைத் தெரிவு செய்க.

(மூன்று, மிதித்தெழல், ஒரு, கிடை, நான்கு)

1. நீளம் பாய்தல் ..... பாய்ச்சல் வகையைச் சேர்ந்த நிகழ்ச்சியாகும்.

2. நீளம் பாய்தல் நுட்பமுறைகள் ..... ஆகும்.

3. நீளம் பாய்தலில் எந்த நுட்ப முறையாயினும் அவற்றில் ..... படிமுறைகள் உள்ளன.

4. அணுகலோட்டத்தின் பின்னர் .....செயற்பாடு நடைபெறும்.

5. நீளம் பாய்தல் போட்டியில் தனது இலக்கத்தை அறிவித்த பின்னர் தனது எத்தனத்தை ஆரம்பிப்பதற்கு .....நிமிடம் நேரம் வழங்கப்படுகிறது.

07.நீளம் பாய்தல் திடலை வரைக?



www.lkedu.lk

செயலட்டை-10

10 போசணைத் தேவைகளை நிறைவு செய்வோம்

தரம்-09 **அலகு-10**

01. உணவில் அடங்கியுள்ள பல்வேறு போசணைக் கூறுகள் எத் தொழில்களை ஆற்றுவதற்கு உதவுகின்றன.?



.....

.....

.....

.....

02. உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகள் எவை?

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

03. உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகளின் அடிப்படையில் உணவுகளை ஆறு வகைகளாக வகைப்படுத்தலாம் அவை எவை?

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

04. நிறை உணவு என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....



www.lkedu.lk

05. ஒரு நாளைக்கு எத்தனை உணவு வேளைகளை எடுக்கலாம்? அவை எவை?

.....

.....

.....

.....

06.போசணைத் தேவை மாற்றமடையும் பருவங்கள் எவை ?

.....

.....

.....

.....

07. குழந்தைப்பருவத்தில் மூளை, என்புகள், தசைகள், இழையங்கள் ஆகியன விரைவாக வளர்ச்சியடையும். அவற்றின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான போசணைக் கூறுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

08. எத்தனை மாதங்கள் தாய்ப்பால் மட்டும் உணவாக கொடுக்க வேண்டும் ?

.....

09. ஆறு மாதங்களின் பின்னர் வழங்கக்கூடிய உணவுகள் தொடர்பாக பின்வரும் அட்டவணையை பூர்த்தி செய்க?

உணவு வகைகள்	அடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகள்
	காபோவைதரேற்று, புரதம்
கீரை வகைகள்	
மீன், இறைச்சி, ...	புரதம், கனிப்பொருள்கள், விற்றமின்கள், இரும்பு, இலிப்பிட்டு
பழங்கள்	விற்றமின்கள், கனியுப்புகள்
எண்ணெய், பட்டர், மாஜரீன்	

www.lkedu.lk

10.கலப்புணவுகள் என்றால் என்ன?

.....

.....

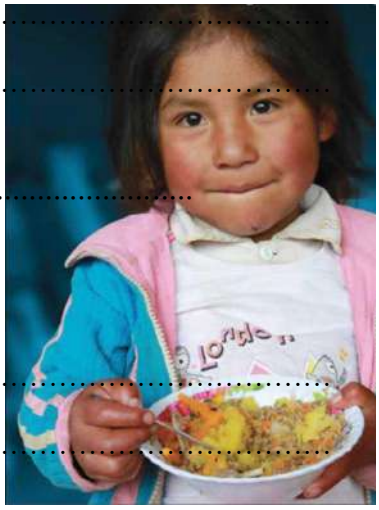
.....

11.குழந்தைகளுக்கு கலப்பணவு தயாரிக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

.....

.....

.....



12.பிள்ளைப்பருவ வயதெல்லை யாது?.....

13.பிள்ளைப் பருவ உணவுத்தேவை மாறுபட காரணம் யாது?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14.பிள்ளைகளில் ஏற்படக்கூடிய போசணைக் குறைபாட்டைத் தவிர்ப்பதற்கென தாய் - சேய் நல சுகாதார வேலைத்திட்டத்தின் கீழ் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள வேலைத் திட்டங்கள். சில தருக?

.....

.....

.....

www.lkedu.lk

.....

.....

.....

15.கட்டிளமைப்பருவ வயதெல்லை யாது?.....

16.கட்டிளமைப்பருவ உணவுத்தேவை மாறுபட காரணம்யாது?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

17.கட்டிளமைப்பருவ உணவுத்தேவை யாவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

18கட்டிளமைப் பருவத்தில் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் உணவுப் பழக்கங்கள் யாவை?

.....

.....

.....

www.lkedu.lk

……

……

……

……

……

……



19.கட்டிளமைப் பருவ பிழையான உணவுப் பழக்கங்கள் காரணமாக ஏற்படும் பிரதிகூலமான விளைவுகள் எவை?

……

……

……

……

……

……

20.வாலிப மற்றும் நடுத்தரப் பருவத்தினரின் வயதெல்லை யாது?.

……

21.வாலிப மற்றும் நடுத்தரப் பருவத்தினரின் போசணைத் தேவைகள் எவை?

……

……

……

……

……

……



www.lkedu.lk

22.நாளொன்றுக்குத் தேவையான கலோரி (கிலோகிராமில்) யாது?

1. அதிக செயற்றிறனுடைய ஆணொருவருக்கு -

2. குறைவான செயற்றிறனுடைய ஆணொருவருக்கு -

3. அதிக செயற்றினுடைய பெண்ணொருவருக்கு -

4. குறைவான செயற்றிறனுடைய பெண்ணொருவருக்கு –

23.வயோதிபப் பருவத்தினரின் போசணைத் தேவைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

24.வயோதிபப் பருவத்தில் ஏற்படத்தக்க மாற்றங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



www.lkedu.lk

25.வயோதிபப் பருவத்தினரின் போசணைத் தேவையின்போது பின்பற்றும் நடைமுறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

26.திண்ம உணவுகள் எவை?

.....

.....

.....

27.அரைத் திண்ம / திரவ நிலை உணவுகள் எவை?



.....

.....

.....

28.விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்கு அமைவான போசணைத் தேவைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



www.lkedu.lk

கட்டிளமைப் பருவப் போசணைத் தேவை பின்வரும் அட்டவணையில் உள்ளவாறு அமையும். இதிலுள்ள மூன்றாவது நிரலைப் பூரணப்படுத்துக.		
தேவை	**போசணைக் கூறுகள்**	**உணவுகள்**
1. துரித உடல் வளர்ச்சி	புரதம், காபோவைதரேற்று, இலிப் பிட்டு, இரும்பு, அயடீன், விற்றமின் B, B12, போலிக்கமிலம்	
2. விரைவான என்பு வளர்ச்சி	கல்சியம்	
3.பெண் பிள்ளைகளிற்கு மாதவிடாய் ஏற்படுவதனால் குருதிச்சோகை ஏற்படலைத் தவிர்த்தல்	இரும்பு	
4. ஆண் பிள்ளைகள் சுறுசுறுப்பாக இயங்குதல்	அயடீன், விற்றமின் A இரும்பு, காபோவைதரேற்று, இலிப்பிட்டு	
5. ஆண் பிள்ளைகளில் அதிக தசை வளர்ச்சி	புரதம்	

வளர்ந்தோரது உடலின் விசேட தேவைகள் மற்றும் அவர்களது போசணைத் தேவை ஆகியனகீழே தரப்பட்டுள்ளன. இதிலுள்ள மூன்றாவது நிரலைப் பூரணப்படுத்துக.		
தேவைகள்	**போசணைக் கூறுகள்**	**உணவுக்கான உதாரணங்கள்**
என்புகள் நலிவடைவதைத் தவிர்த்தல்	கல்சியம், விற்றமின் ஆகியன கொண்ட உணவுகள்	
இழையங்களைப் புதுப்பித்தலும் நீர்ப்பீடனத் தொகுதியைப் பேணுதலும்	புரத உணவு வகைகள்	
நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பை அளித்தல்	விற்றமின், கனியுப்புகள் கொண்ட உணவுகள	
உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியை நன்கு தொழிற் படத்தக்கதாகப் பேணுதல்	நார்ப்பொருள்கள் கொண்ட உணவுகள்	

www.lkedu.lk

பின்வரும் விசேட போசணைத் தேவை கொண்டோருக்கு வழங்கக்கூடிய வேளையுணவில் உள்ளடக்கப் பொருத்தமான உணவு வகைகள் ஐந்து வீதம் எழுதுக	
1. கர்ப்பிணித் தாய்மார்	
2. பாலூட்டுந் தாய்மார்	
3. கடின உழைப்பாளி	
4. விளையாட்டு வீரர்	
5. நீரிழிவு நோயாளி	

29.கர்ப்பிணிப் பருவத்தில் தாய்க்கு உரிய போசணை கிடைக்காதவிடத்து பிறந்த குழந்தைக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள் எவை?

……

……

……

……

……

……

30.பெண்ணொருவர் கர்ப்பம் தரித்துள்ளார் என்பதை அறிந்ததும் உடனே பிரதேசத் திலுள்ள யாரை அணுகுவது அவசியமாகும்.?

……

31.குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தரை அணுகுவதால் கிடைக்கும் நன்மை யாது?

……

……

……

……

……

……

www.lkedu.lk

32.தாய் சேய் நலச் சிகிச்சை நிலையங்களில் வழங்கப்படும் போசணைகளும் மருந்து வகைகளும் எவை? எக்காலத்தில் வழங்கப்படும்?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

33.பாலூட்டுந் தாய்மார்களின் விசேட போசணைத் தேவைகள் எவை?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

34.பிள்ளைக்கென நாளாந்தம் சுரக்கப்படும் பாலின் அளவு சராசரியாக எத்தனை மி லீற்றர் ?.....

35.விளையாட்டு வீரர்களின் விசேட போசணைத் தேவைகள் எவை?

.....

.....

.....

www.lkedu.lk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

36.சீரான போசணையைப் பெறுவதனால் விளையாட்டு வீரர்களுக்குக் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



37.நோயாளிகளின் விசேட போசணைத் தேவைகள் எவை?

நோய்	பொருத்தமான உணவு வகைகள்
நீரிழிவு	
உயர் குருதியமுக்கம்	
இதய நோய்கள் வயிற் றோட்டம்	
தாவர உணவுகளை மட்டும் உட்கொள்வோர்	

38.தாவர உணவுகளை மட்டும் உட்கொள்வோர் விசெடமான போசணைத் தேவைகள் எவை?

.....

.....

.....

www.lkedu.lk

39.பின்வரும் போசணைத் தேவைகளை ஈடுசெய்வதற்குத் தாவர உணவுகளை மட்டும் உட்கொள்ளும் ஒருவருக்குப் பொருத்தமான பிரதியீட்டு உணவுகளை அறிமுகஞ் செய்க.

1. கல்சியம்
2. நாகம்
3. இரும்பு
4. புரதம்
5. கொழுப்பு



40.போசணை தொடர்பான தவறான நம்பிக்கைகள் சரியான நம்பிக்கைகள் தொடர்பாக அட்டவணையை பூர்த்தி செய்க

தவறான நம்பிக்கைகள்	சரியான நம்பிக்கைகள்



41.போசணை மிக்க உணவுகளைப் பெற்றுக்கொள்ள உங்களால் வழங்கப்படக் கூடிய பங்களிப்புகள் எவை?

.....

.....

www.lkedu.lk

அலகு 11

உடலின் மகிமையைப் பேணுவோம்

1. மனித உடல் எத்தனை தொகுதிகளைக் கொண்டது? அவை எவை?
   உடல் என்பது ..... தொகுதிகளை உள்ளடக்கியது.
   1.சமிபாட்டுத் தொகுதி 2.சுவாசத்தொகுதி 3.கழிவகற்றும் தொகுதி 4..... தொகுதி
   5..... தொகுதி 6.குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதி 7..... தொகுதி
   8.என்புத் தொகுதி 9..... தொகுதி

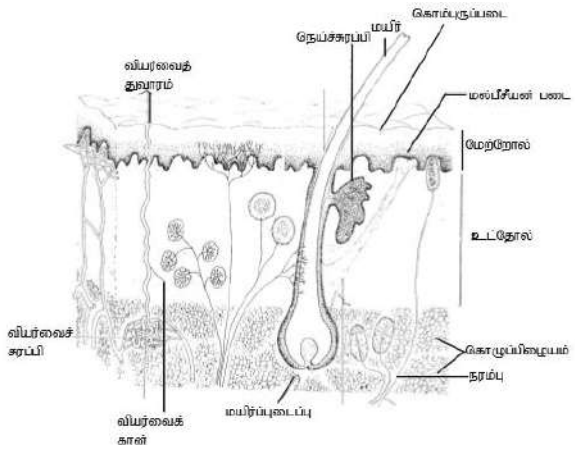
02.எமது உடலில் காணப்படும் புலனங்கங்களாவன எவை?
கண், ..., மூக்கு, ..., தோல் என்பனவாகும்.

3. இப் புலனங்கங்களால் உணரப்படுபவை எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
   தூ..... என்று அழைக்கப்படும்.

தோல்

04. மனித உடலியுள்ள தோல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?
மனித உடலிலுள்ள மிகப்பெரிய தொகுதி .....ஆகும். முழு மனித உடலையும் பாதுகாத்தல். போர்வையாக அமைந்திருகின்றது. தோலிலுள்ள உரோமங்களினால் உடலுக்கு பாதுகாப்புக் கிடைக்கின்றது.இயற்கையாகவே புதிய கலங்கள் உருவாக்கப் பட்டு பழைய கலங்கள் நீக்கப்படுகிறது.

05.தோலின் குறுக்குவெட்டு முகம் எவ்வாறு காணப்படும்?



6. தோலினால் ஆற்றப்படும் தொழில்கள் எவை?
   1. .....
   2. அகத்தே உள்ள அங்கங்களுக்குப் பாதுகாப்பை வழங்குதல்.
   3. அனுசேபப் பதார்த்தங்களை அகற்றுவதற்கு உதவுதல் உ-ம்: வியர்வை
   4. உடல் ..... பேணுதல்.
   5. சூரிய ஒளியைப் பயன்படுத்தி விற்றமின் ..... இனைத் தொகுத்தல்.

7. தோலில் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?
   1. தேமல் 2. சொறி, சிரங்கு 3. .....: 4. வியர்வைப் பருக்கள் 5. .....
   6. வெளுறல் நோய் 7. செதில் நோய் 8. .....

www.lkedu.lk

8. தோலைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் எவை?
    1. போசணை மிக்க உணவுகளை உண்ணுதல்.
    2. .....
    3. தோலைச் சுத்தமாகப் பேணுதல்.
    4. கடுமையான சூரிய ஒளிக்கதிர்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறல்.
    5. .....
    6. தோலுக்குப் பாதுகாப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய ..... வகைகளைப் பூசுவதைத் தவிர்த்தல்.

9. தோலின் நிறத்திற்கு காரணமான நிறப்பொருள் எதுஅமைகின்றது?
    தோலின் நிறத்திற்கு ..... என்னும் நிறப்பொருள் காரணமாக அமைகின்றது. சூரிய ஒளியில் காணப்படும் கழியூதாக்கதிர்களின் தாக்கத்தில் இருந்து தோலிலுள்ள மெலனின் எமது உடலைப் பாதுகாக்கின்றது.

10. தோலினால் உணரப்படும் புலன்கள் எவை?
    • வெப்பம் • நோ • .....• ..... • .....

தலைமயிர்

11. தலைமயிரினது தொழிற்பாட்டை விளக்குக?
    . இயற்கையாகவே .....யின் பாதுகாப்புக்கென வளர்ந்துள்ளது. தலைமயிரை ஆரோக்கியமாகப் பேணவேண்டும். விபத்துக்களின்போது, தலைமயிர் தலைக்குப்..... வழங்கு கின்றது. மண்டையோட்டினுள் உள்ள முக்கியமான உறுப்பான மூளைக்கு தலைமயிர் மேலதிக பாதுகாப்பை வழங்குகின்றது.

12. தலைமயிர் தொடர்பான நோய்களைத் தருக.
    1. பொடுகு 2.....:. 3.செதில்கள் ஏற்படல் 4. .....

13. தலைமயிர் சார்ந்த நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகளைத் தருக.
    1) விற்றமின்கள், ... கொண்ட உணவு வகைகளை உட்கொள்ளல்.
        i. உதாரணம் :- கீரைவகைகள், பழங்கள்
    2) .....
    3) கடுமையான வெயிலில் செல்லும்போது தொப்பி, குடை ஆகிய வற்றைப் பயன்படுத்தல்.
    4) தேவைப்படின்.....
    5) சுத்தமாக்கும் ..... போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துதல். சுத்தமாக்கும் ..... பயன்படுத்தப்படின் தலைமயிரினைச் சுத்தமான நீரினால் நன்கு கழுவவும்.
    6) தலைமயிருக்கு தரநிர்ணயம் செய்யப்பட்ட ..... பயன்படுத்தல். செயற்கையாகத்தலைமயிரை அழகுபடுத்துவதனால் ஏற்படத்தக்க பாதிப்புகளைத் தவிர்த்தல்.

நகங்கள்

14. நகங்கள் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?
விரல்களிலுள்ள தோல் தடிப்படைவதன் மூலம் இயற்கையாகவே நகங்கள் உருவாகின்றன.பல்வேறு தேவைகளுக்கெனப் பயன்படுக்கப் படும் விரல்களின் பாதுகாப்புக்கென நகங்கள் அமைந்துள்ளன.

www.lkedu.lk

15.நகங்கள் சார்ந்த நோய்கள் எவை?



• பங்கசு நோய்கள் • ..... • நகங்கள் .....

16.நகங்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் எவை ?

1.போசணை கொண்ட .....

2.நகங்களை வெட்டிச் சுத்தமாகப் பேணுதல்.

(நகங்களை வெட்டும்போது நகவாயிலில் பாதிப்பு ஏற்படாது வெட்ட வேண்டும்.)

3.நகங்களுக்கு ஏற்படத்தக்க .....

(முறையற்ற வகையில் நகங்களை வெட்டு தல், நகங்களால் போத்தல் மூடிகளைத் திறந்தல்,முட்கள் குற்றுதல்.)

4.நகங்களைக் ..... தவிர்த்தல்.

(இதனால் நகங்களும் விரல்களும் காயப் படுவதோடு தொற்று ஏற்பட்டு நுண்ணங்கிகள் உடலில் செல்லவும் வாய்ப்பாக அமையும்.

உதடுகள்

17. உதடுகள் பற்றிய விளக்கம் ஒன்றைக் குறிப்பிடுக.

• மனிதனின் வாய், உதடுகளால் சூழப்பட்டு அது முகத்தின் அழகுக்கும் தோற்ற அமைப்புக்களுக்கும் காரணமாக அமைவதோடு கதைப்பதற்கும் உச்சரிப்பதற்கும் உணவை வாய்க்குள் உள்ளெடுப்பதற்கும் உதவும்.

18 உதடுகள் சார்ந்த நோய்கள் எவை?

1. உதடுகளில் ஏற்படும் புற்றுநோய் 2. உதடுகளில் தொற்றுதலேற்படல்

3. ..... 4. .....:

19. உதடுகளைப்பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் எவை?

1. .....
2. அதிக குளிரான, அதிக சூடான பானங்களையும்
3. உணவுகளையும் உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.
4. போதியளவு ..... உட்கொள்ளல்.
5. திடீர் விபத்துகளின்போது உதடுகளைப் பாதுகாத்தல்.
6. ம.....என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்.
7. வெற்றிலை மெல்லுவதற்குப் பயன்படுத்தும் ....., புகையிலை போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்.

பற்கள்

20. பற்கள் பற்றிய விளக்கமொன்றைக் குறிப்பிடுக.

• உணவில் சுவையை அனுபவிப்பதற்கும், ஆளுமையை வெளிக் காட்டுவ தற்கும், முகத்தின் அழகுக்கும், சரி யான உச்சரிப்புக்கும் பற்கள் உதவுகின்றன.

• பிள்ளைகளுக்கு ஆறு மாதமாகும் போது பல் முளைக்க ஆரம்பிக்கும். இப்பற்கள் பாற்பற்கள் அல்லது நிரந்தரமற்ற பற்கள் எனப்படும்.

www.lkedu.lk

• 6-..... வயதுக்குட்பட்ட காலத்தில் அப்பற்கள் ஒவ்வொன்றாக விழுந்து அவற்றுக்குப் பதிலாக நிரந்தரப் பற்கள் முளைக்கும். மனிதனுக்கு ..... நிரந்தரமான பற்கள் காணப்படும். கீழ்த்தாடையில் ..... பற்களும் மேற்றாடையில் ..... பற்களுமாக இவை அமைந்திருக்கும்.

பற்கள் ..... பல் - வேட்டைப் பல் - .....:. பல் - கடைவாய்ப் பல் என வகைப்படும்

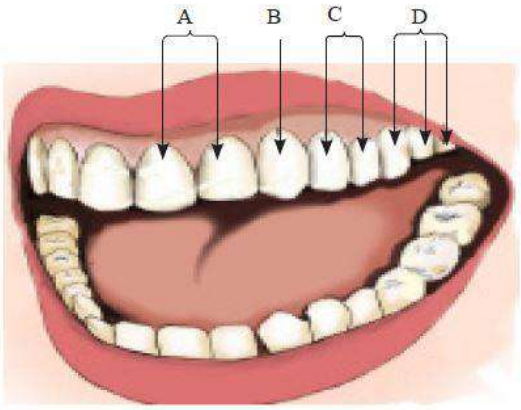
21.பற்களில் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

1. பற்கள் ..... பற்கள் உதிர்தல் .....:. பல் .....
2. விபத்துக்களால் பற்கள் .....
3. பற்கள் பலவீனமடைதல்

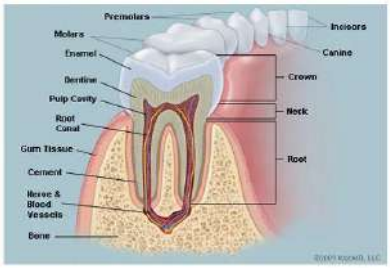
22.பற்சூத்திரத்தைத் தருக?

வெட்டும் பல்	$\frac{2}{2}$	வேட்டைப் பல்	$\frac{1}{1}$	முன்கடைவாய்ப் பல்	$\frac{2}{2}$	கடைவாய்ப் பல்	$\frac{3}{3}$

23.பற்கள் அமைந்துள்ள விதத்தைத் தருக?



A - வெட்டுப் பல்
B - வேட்டைப் பல்
C - முன்கடைவாய்ப் பல்
D - கடைவாய்ப் பல்



உரு 11.5 பற்கள் அமைந்துள்ள விதம்

24. பற்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள்

1. கல்சியம், கனியுப்புக்கள் கொண்ட போசாக்கான உணவுகளைஉட்கொள்ளல்.
2. பிரதான உணவு வேளைகளின் பின்னர் மேலதிகமாக உணவு உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல். .....:., ஒட்டுந்தன்மையாக சிறு உணவுகள் உட்கொள்வதைக் குறைத்துக் கொள்ளல்
3. ..... அதிக குளிர்த் தன்மையான உணவுகள் உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.
4. காலையிலும் இரவு நித்திரைக்குச் செல்ல முன்னரும் கட்டாயமாக ஒரு நாளைக்கு ..... தடவைகள் பல்துலக்குதல். விசேடமாக இனிப் புச் சுவையுள்ள ஒட்டும் தன்மையுள்ள உணவுகளை உண்ட பின்னர் குறைந்த பட்சம் நீரினாலாவது வாயை நன்கு சுத்தம் செய்தல்.
5. பற்களைச் சுத்தஞ்செய்யப் பொருத்தமான ..... நார்களைக்கொண்ட தூரிகையைப் பயன்படுத்தல்.
6. குறிப்பிட்டளவு ..... அடங்கிய தரநிர்ணயம் குறிக்கப்பட்ட ..... பயன்படுத்தல்.
7. ம..... போன்றவற்றால் பற்களைத் துலக்குவதைத் தவிர்த்தல்.
8. பற்களின் எல்லாப் .....

www.lkedu.lk

9. போத்தல் மூடிகளைக் கழற்றுதல், ...:, கண்ணாடித் துண்டுகளை மெல்லுதல் போன்ற செயற்பாடுகளுக்குபற்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.
10. .....ஆகியவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்.
11. வருடத்துக்கு ..... தடவையேனும் பல் வைத்தியரிடம் காட்டிப் பற்களைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளல்.

கண்

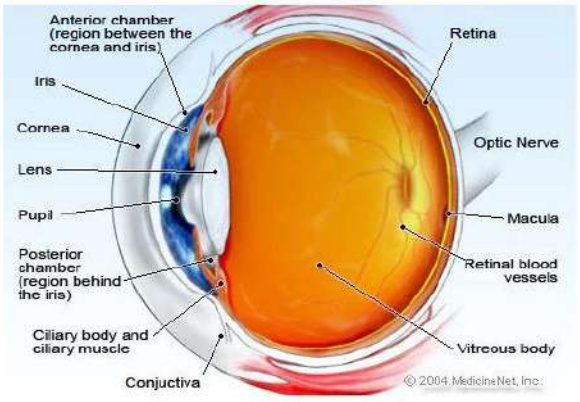
25. கண்கள் பற்றிய விளக்கமொன்றைக் குறிப்பிடுக.

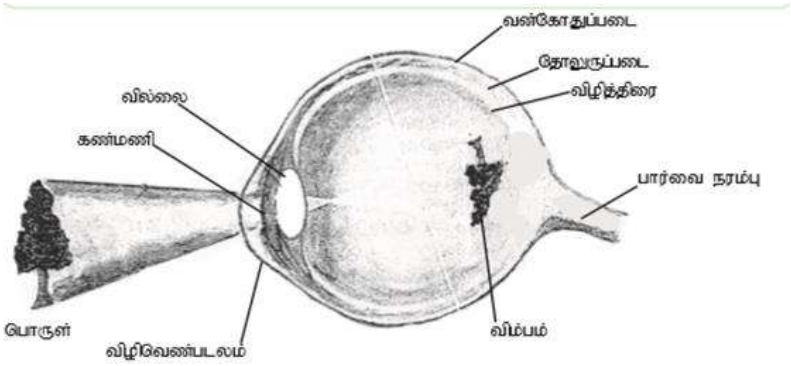
எமக்குப் .....அளிக்கும் புலனங்கம் கண் ஆகும். கண்ணில் ..... ஏதேனும் விழு மாயின் கண் இமைத்தலின் மூலமாக அவை அகற்றப்படும். அவ்வாறு அகற்றப்பட முடியவில்லையெனில் .....: சுரப்பிகளில் கண்ணீர் சுரக் கப்பட்டு அவை அகற்றப்படும். ஏதேனும் பொரு ளொன்று கண்ணினுள் விழுவதற்கு முன்னர் ..... கொள்ளும். இதனால் கண்ணுக்கு ஏற்படக்கூடிய பாதிப்பு குறைவடையும்.

26. கண்ணில் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?
1. .....:, பீளை வெளியேறல், ...(கட்கட்டி)
2. நிறக் குருட்டுத்தன்மை, ...
3. தூரப் பார்வை, குறும்பார்வை, பார்வை அற்றுப்போதல்
4. .....:
5. ஒவ்வாமை ஏற்படல் .....

ஊம்: பீற்றோப் புள்ளி ஏற்படல் கண்ணில் வெள்ளை படர்தல் மாறுகண் (வாக்குக் கண்)

27. கண்ணின் குறுக்கு வெட்டு முகத்தை வரைந்த காட்டுக?





செவி

28. செவிகளில் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

. .....
. உட்செவியில் தொற்று ஏற்படுவதால் செவிப்பறை .....: துளை ஏற்படல், ... உடற்சமனிலை மாற்றம் ஆகியன ஏற்படல்.

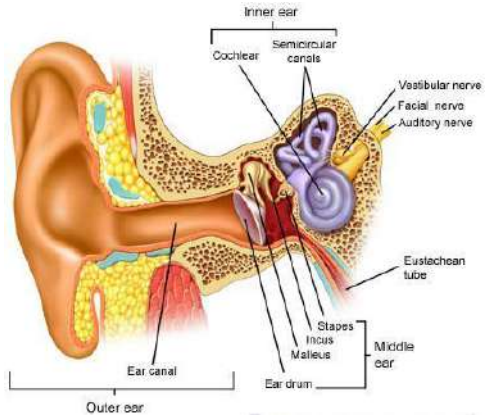
உட்செவியில் தொற்றுதல் ஏற்பட்டால் ..... கேட்கும் தன்மை குறைவடையும்.

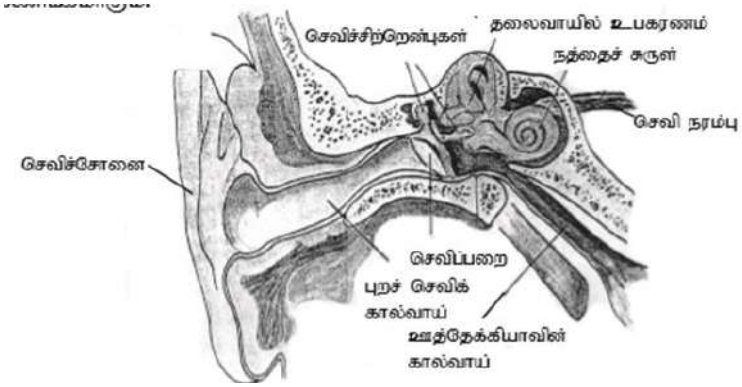
www.lkedu.lk

29. செவியின் சுகாதாரத்தைப் பாதுகாப்பதற்கான நடைமுறைகள் எவை?

1. செவியினுள் .....:.
2. செவியினுள் உருவாகும் ..... இயற்கையாகவே கழன்று அகலும். இதனை அகற்றுவதற்கு ஏதேனும் பொருட்களை (காதுக் குடுபி அகற்றும் உபகரணம், ஊசிகள்) செவியினுள் செலுத்து வதன்மூலம் செவிப்பறை மென்சவ்வுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படலாம். தொற்றுதல் ஏற்பட்டு காதினுள் காயங்கள் ஏற்படலாம். செவிப்பறை மென்சவ்வு பாதிக்கப்பட்டால் கேட்கும் தன்மை குறை வடையும்.
3. .....
4. கையடக்கத் தொலைபேசி, செவிப்பன்னிகள் (Earphones) போன்ற வற்றைத் தொடர்ச்சியாகப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.
5. தொண்டை, செவி, மூக்குத் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படும்போது விசேட வைத்தியரின் ஆலோசனையை நாடுதல்.
6. சளி சார்ந்த நோய்கள் காரணமாகச் செவியில் தொற்றுதல் ஏற்படுமாகையால் சளி சார்ந்த நோய்கள் ஏற்படும்போது செவியைப்வடிக்கைகளைபரிசோதித்தல்.
7. கேட்டல் குறைபாடு காணப்பட்டால் மாற்று நடவடிக் மேற்கொள்ளல். (கேட்டல் குறைபாடு காரணமாகக் கதைப்பதிலும் பாதி மாகையால் சரியான சிகிச்சை வழங்கப்பட வேண்டும்) விரல்கள்

30. செவியின் குறுக்குவெட்டு முகத்தை வரைக?





31. விரல்களின் சிறப்பியல்புகளைத் தருக?

மனிதனது கைவிரல்களின் சிறப்பியல்புகளாகப் பொருட்களை உறுதியாகப் பற்றுதல், இலேசாகப் பற்றுதல் என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம். .....: எனப்படுவது, கையிலுள்ள வன்தசைகளைப் பயன்படுத்தி பொருட்களை இறுக்கமாகப் பிடித்தலாகும்.

32. விரல்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களைத் தருக.

1. கத்தியினால் பொருள்களை வெட்டுப்போது விரல்கள் வெட்டப்படல்.
2. .....
3. .....

33. விரல்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் எவை?

கத்தி, கத்தரிக்கோல், சுத்தியல் போன்ற பொருள்களைக் கவன மாகப் பயன்படுத்தல். .....
பல்வேறு தேவைகளுக்கென அணியும் கையுறை, சப்பாத்து ஆகய வற்றை அதிக நேரம் .....

www.lkedu.lk

செயலட்டை-12

12-ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்

தரம்-09 **அலகு-12**

01.தகைமைகள் எத்தனை வகைப்படும்? அவை எவை?

3 வகைப்படும்

1. .....
2. .....
3. .....

02.உடற்றகைமை (Physical Fittness)என்றால் என்ன?

எமது உடலினால் .....
மட்டத்தில் மேற்கொள்வதற்கான திறன் உடற்றகைமையாகும்.

03.உடற்றகைமைக் காரணிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

04. உடற்றகைமைகளை எவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம்?

உடற்றகைமைகளை ..... சார்ந்த தகைமை,

..... தகைமை என இரண்டாக வகுக்கலாம்.

5. ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமைச் சோதனைகளின்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

தகைமைச் சோதனைகளை மேற்கொள்ளும்போது ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள், இடையூறுகளைக் குறைப்பதற்கேற்றவாறு மைதானத்தைத் தயார் செய்தல் வேண்டும்.

.....

.....

.....

.....

.....

06. இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்கள் (சுவாசப்பைகள்) சார்ந்த தாங்கு திறனை அளவிடுதல் என்றால் என்ன? எவ்வாறு?

இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்கள் (சுவாசப்பைகள்) சார்ந்த தாங்கும்திறன் என்பது,
.....
.....
உடலிலுள்ள தசைகளுக்கு அதிகளவு ஒட்சிசனை விநியோகிக்கும் ஆற்றலாகும்.

www.lkedu.lk

சோதனை - தொடர்ச்சியாக ஓடும் பரீட்சை (ஆண்கள் 800மீற்றர் /பெண்கள் 600 மீற்றர்)

தேவையான உபகரணங்கள் - ……..

07. தசைநார்களின் தாங்குதிறனை அளவிடுதல் என்றால் என்ன? எவ்வாறு?

தசைகளின் தாங்குதிறன் என்பது …… அல்லது களைப்பைத் தாங்கியவாறு நீண்ட நேரம் உடலசை வுகளைச் செய்யக்கூடிய ஆற்றலாகும். சோதனை - அமுக்கி எழுப்புதல் (Push Up) தேவையான உபகரணம் - நிறுத்தக் கடிகாரம்

08. தசை நார்களின் சக்தியை அளவிடுதல் என்றால் என்ன?

எவ்வாறு? தசைநார்களின் சக்தி என்பது

…… …….. சக்தியாகும்.

சோதனை - நின்று நீளம் பாய்தல் (Standing long Jump) தேவையான உபகரணங்கள் - அளவுநாடா, நீளம் பாய்தல் மைதானம், ஆபத்துக்களை ஏற்படுத்தும் பொருள்கள் அற்ற புற்றரை, தரையில் அடையாளமிடுவதற்கான பொருளொன்று.

09.நெகிழும் தன்மையை அளவிடுதல் என்றால் என்ன? எவ்வாறு?

நெகிழும் தன்மை என்பது

…… ஆற்றலாகும்.

சோதனை - நின்று முன்னால் வளையும் சோதனை

தேவையான உபகரணங்கள் - உறுதியான மேசையொன்று மத்தியிலுள்ள அளவு மறை ணி ஆகும். ஒரு அளவு மறை (-) ஆகவும் அடுத்தது நேர் (+) ஆகவும் இருக்குமாறு சென்ரிமீற்றரில் அடையாளமிட்ட அளவு நாடா (அடிமட்டம்)

10.உடற்கொள்ளளவை அளவிடுதல் என்றால் என்ன? எவ்வாறு?

உடலினுள்ள வெவ்வேறு பகுதிகளின் கூட்டு …….. எனப்படும். இதனைக் கொழுப்பு, கொழுப்பற்ற பகுதிகள் என இரு பிரதான பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். உடலில் கொழுப்படங்கிய பகுதிகளின் அதிகரிப்புக் காரணமாகப் பல்வேறு தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படலாம்.

உயரத்துக்குப் பொருத்தமான திணிவும் (BMI), இடுப்புச் சுற்றளவுக்கும் உயரத்திற்கும் உள்ள விகிதம் என்பவற்றின்மூலம் உடற்கொள்ளளவு உரிய முறையில் உள்ளதா எனத் தீர்மானிக்க முடியும். சோதனை - உடற்றிணிவுச் சுட்டியை அளவிடுங்கள்

தேவையான உபகரணங்கள் --

……

……

……

STUDY ONLINE

இணையத்தில் ஒரு கல்வி புரட்சி

தரம் 1 தொடக்கம்
A/L வரையான
எல்லா
தரத்தினருக்கும்
அனைத்துப்
பாடங்களையும்



இணையத்தில் கற்றுக்கொள்ளலாம்

WWW.LKEDU.LK

facebook.com/lkedulk facebook.com/groups/lkedu

ஒவ்வொரு நாளும் புதிது புதிதாக, பார்க்க மறவாதீர்கள்...

www.lkedu.lk

11. எச் சூத்திரத்தின் அடிப்படையாகக் கொண்டு இடுப்பின் சுற்றளவுக்கும் உயரத்துக்கும் உள்ள விகிதத்தை மதிப்பீடு செய்யலாம்?

$$\frac{\square}{\square} = \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots$$

12. எதனை விடவும் குறைவாக இருக்கும் விதத்தில் உங்களது இடுப்பின் சுற்றளவைப் பேணுவதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்?

- இப்பெறுமானம்…….. அல்லது அதனை விடவும் குறைவாக இருக்கம் விதத்தில் உங்களது இடுப்பின் சுற்றளவைப் பேணுவதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

கீழே படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள சோதனை எத்தகைமைகளை அளவிட பயன்படுகிறது என்பதை இனங்காண்க?

