யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூரி

இடர் விடுமுறைக்கால சுயகற்றலுக்கான செயலட்டை (2) – 2020

தரம் - 10 | சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பெயர் / சுட்டெண் : ..... திரு.ப.சதீஸ்ராஜ் Dip.in.Tech (Phy.Edu)

அறிவுறுத்தல்கள் :

- கேட்கப்பட்ட அனைத்து வினாக்களிற்கும் பதிலளிக்குக.
- வினாக்களுக்கான விடைகள் விடைத்தாள் ஒன்றில் எழுதப்பட வேண்டும்.
- அனைத்து வினாக்களும் உரிய பாட அலகுகளை நன்கு கற்று விளங்கி பதிலளிக்க முயலுங்கள்.
- பாடசாலை தொடங்கும் போது விடைத்தாள்களை கோவையில் இட்டு வகுப்பாசிரியரிடம் ஒப்படைக்க வேண்டும்.

அலகு 4 - விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுவோம்

1. காற்பந்தாட்டத்தின் திறன்களைக் குறிப்பிடுக.
   .....
   .....
2. காற்பந்து விளையாட்டின் போது பயன்படுத்தப்படும் உதைத்தல் முறைகள் 4 தருக.
   .....
   .....
3. காற்பந்து விளையாட்டில் பந்தை கட்டுப்படுத்தும் முறைகள் 4 தருக.
   .....
   .....
4. காற்பந்து விளையாட்டில் தலையாலடித்தல் முறைகள் 4 தருக.
   .....
   .....
5. காற்பந்து விளையாட்டில் பிரதம நடுவரின் கடமைகள் 5 தருக.
   .....
   .....
6. காற்பந்து விளையாட்டில் உதவி நடுவரின் கடமைகளை குறிப்பிடுக.
   .....
   .....
7. காற்பந்தாட்டத்தில் ஏற்படக்கூடிய பாரதூரமான தவறுகள் 5 குறிப்பிடுக.
   .....
   .....
8. காற்பந்து விளையாட்டில் கூடியது எத்தனை வீதங்களும் குறைந்தது எத்தனை வீதங்களும் விளையாடலாம்?
   .....
   .....
9. வெளிகளச் செயற்பாடுகள் 6 குறிப்பிடுக.
   .....
   .....

www.ikedu.lk

10. வெளிகளக் கல்வி மூலம் உமக்கு கிடைக்கும் பயன்களை குறிப்பிடுக.

……..

……..

11. எவ்வாறான நோக்கங்களை அடைந்து கொள்வதற்காக நடைபயணம் மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

……..

……..

12. வன ஆராய்ச்சி செயற்பாட்டை ஒழுங்கமைக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்களை குறிப்பிடுக.

……..

……..

13. காற்பந்தாடப் போட்டியின் நேர அளவு யாது?

……..

……..

அலகு 6 - விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கம் என்பவற்றை மதித்து செயற்படுவோம்

1. விளையாட்டு விதிமுறைகள் என்றால் என்ன?

……..

……..

2. விளையாட்டு விதிமுறைகளின் முக்கியத்துவத்தினை குறிப்பிடுக.

……..

……..

3. நியாய பூர்வமான போட்டியில் எவ்வாறான விடயங்கள் நிறைவேற்றப்படும்?

……..

……..

4. விளையாட்டு வீரர்கள் தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்கமருந்துகளை பாவிப்பதற்கான காரணங்கள் யாவை?

……..

……..

5. தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்கமருந்துப் பாவனையால் ஏற்படும் தீமைகள் யாவை?

……..

……..

6. பாடசாலைகளில் அமுல்ப்படுத்தப்படும் சுகாதார உடற்கல்வி வேலைதிட்டங்களை குறிப்பிடுக.

……..

……..

7. பாடசாலையில் இல்ல விளையாட்டுப்போட்டி நடத்தப்படுவதன் நோக்கம் யாது?

……..

……..

8. பாடசாலையில் இல்ல விளையாட்டுப்போட்டியொன்றை ஒழுங்கமைக்கும் போது அதற்கு பொறுப்பு வாய்ந்த நபர் குழுக்களை குறிப்பிடுக.

……..

……..

9. பாடசாலையில் சுகாதார வாரத்தில் நடைபெறகின்ற வேலை திட்டங்களை குறிப்பிடுக.

www.ikdu.lk

……..
……..

அலகு 7 - ஆரோக்கியமான வாழ்கைக்கு தேவையான போசனையைப் பெற்றுக் கொள்வோம்

1. போசனைப் பதார்தங்களின் மூலம் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை குறிப்பிடுக.
……..
……..
2. ஒழுங்கற்ற போசனைமுறைகளை கடைப்பிடிப்பதால் எவ்வாறான பிரச்சனைகள் ஏற்படும்
……..
……..
3. நாம் உண்ணும் உணவிலுள்ள போசனைப் பதார்தங்களை எவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம்?
……..
……..
4. இலங்கையில் காணப்படும் ஊட்டப் பிரச்சனைகளை குறிப்பிடுக.
……..
……..
5. குறையூட்டத்தினால் ஏற்படக்கூடிய நிலமைகளை குறிப்பிடுக.
……..
……..
6. குறையூட்டத்தினால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகளை குறிப்பிடுக.
……..
……..
7. மிகையூட்டம் என்றால் என்ன?
……..
……..
8. மிகையூட்டம் காரணமாக எவ்வாறன பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.
……..
……..
9. நுண் ஊட்டக் குறைபாடுகளை குறிப்பிடுக.
……..
……..
10. இரும்புக் குறைபாட்டிற்கான காரணிகளை குறிப்பிடுக
……..
……..
11. இரும்புக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?
……..
……..
12. இரும்புக் குறைபாட்டு பாதிப்பைக் குறைத்து மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் எவை?
……..
……..
13. அயடீன் குறைபாட்டிற்கான காரணிகளை குறிப்பிடுக?
……..
……..
14. அயடீன் குறைபாட்டால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?

www.ikedu.lk

……..
……..

15. அயடீன் குறைபாட்டு பாதிப்பைக் குறைத்து மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் எவை?

……..
……..

16. விற்றமீன் A குறைபாட்டிற்கான காரணிகளை குறிப்பிடுக?

……..
……..

17. விற்றமீன் A குறைபாட்டால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?

……..
……..

18. விற்றமீன் A குறைபாட்டு பாதிப்பைக் குறைத்து மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் எவை?

……..
……..

19. விற்றமீன் Aயில் அடங்கியுள்ள உணவுகள் எவை?

……..
……..

20. கல்சியம் குறைபாட்டு நோய்க்கான காரணிகளை குறிப்பிடுக?

……..
……..

21. கல்சியம் குறைபாட்டால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?

……..
……..

22. கல்சியம் குறைபாட்டு பாதிப்பைக் குறைத்து மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் எவை?

……..
……..

23. நாகக் குறைபாடு காரணமாக ஏற்படும் பிரச்சனைகள யாது?

……..
……..

24. நாகம் அதிகளவு காணப்படும் உணவுகள் எவை?

……..
……..

25. போசனைப் குறைபாடுகளை தவிர்க்க மேற்கொள்ளக்கூடிய சில நடவடிக்கைகளை குறிப்பிடுக?

……..
……..

26. கர்ப்ப காலத்தில் தாயின் நிறையில் அதிகரிப்பு ஏற்படாமைக்குரிய காரணங்களை குறிப்பிடுக?

……..
……..

***

www.kedu.lk

www.lkedu.lk