சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் செயலட்டை



தரம் 11

தயாரிப்பு – M.H.M முஸ்தன்ஸிர்
ஸாஹிரா கல்லூரி கல்முனை
(தேசிய பாடசாலை)

வலயக் கல்வி அலுவலகம் - கல்முனை

www.lkedu.lk

உள்ளடக்கம்

1. ஆரோக்கியமான சமுகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவோம்
2. பிள்ளைப் பருவத்தின் பின்னரான பருவங்களை இனங்காண்போம்
3. கொண்ணிலைகளுக்கான உயிரியற் பொறிமுறைக் கோட்பாடுகளை இனங்காண்போம்
4. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்
5. வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்
6. காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்
7. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவோம்
8. வெளிக்களச் செயற்பாடுகள்
9. மெய்வல்லுநர் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் பற்றி கற்போம்
10. விளையாட்டு முகாமைத்துவத்திற்கு பங்களிப்பு செய்வோம்
11. ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்வோம்
12. பாய்தல் மற்றும் எறிதல் போன்ற மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகளைக் கற்போம்
13. தசை மற்றும் என்புத்தொகுதிகளை இனங்காண்போம்
14. அசைவுத்திறன் சார்ந்த தகைமையைப் பேணுவோம்
15. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளை வளர்த்துக் கொள்வோம்
16. கட்டிளமைப் பருவத்தின் சவால்களை இனங்காண்போம்
17. பாலியல் நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவோம்

www.kesoftlkr

01 ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவோம்

01. சுகாதார மேம்பாட்டின் குறிக்கோள்கள் 03 தருக.

……

……

……

02. பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டத்தின் கீழான செயற்பாடுகள் 03 தருக.

……

……

……

03. சுகாதார மேம்பாடு என்பதற்கு உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் (WHO) வழங்கும் வரைவிலக்கணம் யாது?

……

……

……

04. சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான உபாயங்கள் 05 தருக.

……

……

……

……

……

05. சுகாதார மேம்பாடு ஏற்பட வேண்டிய இடங்கள் 05 தருக.

…… ……

…… ……

……





www.Musthanzir

06. சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான கொள்கைகளை ஒழுங்கமைக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 03 தருக.

……

……

……

……

……

07. பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான கொள்கைகள் 04 தருக.

……

……

……

……

08. சுகாதார மேம்பாட்டில் பங்களிப்பு செய்யும் சூழல்களை தருக.

…… ……

……

09. பௌதீக சூழலில் காணப்பட வேண்டிய சிறப்பம்சம் 04 தருக.

……

……

……

……

10. உளச் சூழலில் காணப்பட வேண்டிய சிறப்பம்சம் 04 தருக.

……

……

……

……

11. சமுகச் சூழலில் காணப்பட வேண்டிய சிறப்பம்சம் 04 தருக.

……

……

……

……

www.Musthanzir

12. பாடசாலைகளுக்கான சமுக பங்களிப்பை பெறும் சந்தர்ப்பங்கள் 03 தருக.

…… ……

…… ……

13. சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு தேவையான திறன்களை 04 தருக.

…… ……

…… ……

14. அறிவு,திறன்,மனப்பாங்கு என்பவற்றை விருத்தி செய்யும் செயற்பாடுகள் 04 தருக.

…… ……

…… ……

15. பிள்ளைகளின் சுகாதார நிலையை மேம்படுத்த அரசு பாடசாலையில் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கை 03 தருக.

……

……

……

16. சுகாதார மேம்பாடு தொடர்பான மதிப்பீட்டு நியதிகள் 03 தருக.

……

……

……

17. இலங்கையில் பாடசாலை சுகாதார மேம்பாடு தொடர்பான சட்டதிட்டங்கள் 04 தருக.

……

……

……

……

18. சுகாதார வசதிகள் வழங்கப்படுவது சம்பந்தமான காரணிகள் 04 தருக.

…… ……

…… ……

19. வாழ்க்கைத்தரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் 04 தருக.

…… ……

…… ……

www.Mesthanzir

20. பூரண சுகாதாரம் என்றால் என்ன?

……

……

……

21. சிறப்பான வாழ்க்கைத்தரம் கொண்ட சமுகத்தின் இயல்புகள் 04 தருக.

…… ……

…… ……

22. தனிநபர் வாழ்க்கைத் தரத்தை மதிப்பிடக்கூடிய நியதிகள் 04 தருக.

…… ……

…… ……









M.H.M Musthanzir

02 பிள்ளைப் பருவத்தின் பின்னரான பருவங்களை இனங்காண்போம்

01. பிள்ளைப் பருவத்தின் பிரதான கட்டங்களை தருக.

……

……

……

……

……

02. பிள்ளைப் பருவத்தின் பின்னரான பருவங்களை தருக.

……

……

……

……

……

கட்டிளமைப் பருவம்

01. கட்டிளமைப் பருவம் என்றால் என்ன?

……

02. கட்டிளமைப் பருவ உடலியல் மாற்றம் 04 தருக.

…… ……

…… ……

03. கட்டிளமைப் பருவ உளவியல் மாற்றம் 04 தருக.

…… ……

…… ……

04. கட்டிளமைப் பருவ சமுக மாற்றம் 04 தருக.

…… ……

…… ……

05. கட்டிளமைப் பருவ உடலியல் தேவை 03 தருக.

…… ……

…… ……

www.Musthanzir

06. கட்டிளமைப் பருவ உளவியல் தேவை 03 தருக.

…… ……

…… ……

07. கட்டிளமைப் பருவ சமுகத் தேவைகளை தருக.

…… ……

…… ……

08. கட்டிளமைப் பருவ ஆன்மிகத் தேவைகளை தருக.

…… ……

…… ……

09. கட்டிளமைப் பருவ தேவைகளை நிறைவேற்றும் போது ஏற்படும் பிரச்சினை 04 தருக.

…… ……

…… ……

10. கட்டிளமைப் பருவத்தை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்ளப் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள் 04 தருக.

…… ……

…… ……

11. கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஆண்களில் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றம் 04 தருக.

…… ……

…… ……

12. கட்டிளமைப் பருவத்தில் பெண்களில் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றம் 04 தருக.

…… ……

…… ……



www.Mesthanzir



வாலிபப் பருவம்

01. வாலிபப் பருவம் என்றால் என்ன?

……..

02. வாலிபப் பருவ உடலியல் தேவைகள் தருக.

…… ……

…… ……

03. வாலிபப் பருவ சமுகத் தேவைகளை தருக.

…… ……

…… ……

04. வாலிபப் பருவத்தின் தேவைகளை நிறைவேற்றும் போது எதிர்கொள்கின்ற பிரச்சினைகள் 04 தருக.

…… ……

…… ……

05. வாலிபப் பருவ பிரச்சினைகளை தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 04 தருக.

…… ……

…… ……



நடுத்தர வயது பருவம்

01. நடுத்தர வயது பருவம் என்றால் என்ன?

……

02. நடுத்தர வயதினரின் உடலியல் தேவைகளை தருக.

…… ……

…… ……

www.Musthanzir

03. நடுத்தர வயதினரின் உளவியல் தேவைகளை தருக.

…… ……

…… ……

04. நடுத்தர வயதினரின் சமுகத் தேவைகளை தருக.

…… ……

…… ……

05. நடுத்தர வயதினரின் தேவைகளை நிறைவேற்றும் போது ஏற்படும் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் 04 தருக.

…… ……

…… ……

06. நடுத்தர வயதில் சிறப்பான வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளக் கடைபிடிக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 04 தருக.

…… ……

…… ……



முதுமைப் பருவம்

01. முதுமைப் பருவம் என்றால் என்ன?

……

02. முதுமைப் பருவ உடலியல் மாற்றம் 04 தருக.

…… ……

…… ……

03. முதுமைப் பருவ உடலியல் தேவைகளை தருக.

…… ……

…… ……

04. முதுமைப் பருவ சமுகத் தேவைகளை தருக.

…… ……

…… ……

M.H.M Musthanzir

05. முதுமைப் பருவத்தினரின் தேவைகளை நிறைவேற்றும் போது ஏற்படும் பிரச்சினைகள் 04 தருக.

…… ……

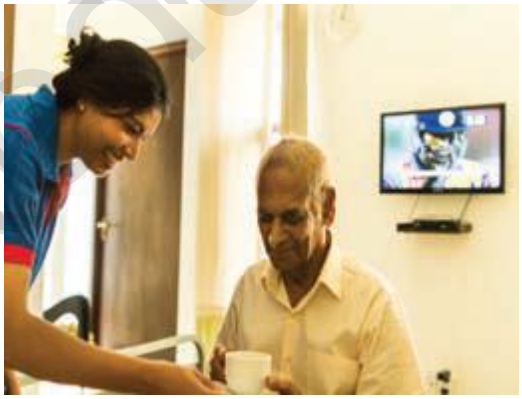
…… ……

06. முதுமைப் பருவத்தினரின் பிரச்சினைகளைக் குறைத்துக்கொள்ள மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 04 தருக.

…… ……

…… ……







www.Mrshahzir

03 கொண்ணிலைகளுக்கான உயிரியற் பொறிமுறைக் கோட்பாடுகளை இனங்காண்போம்

01. கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

……

……

……

02. கொண்ணிலை வேறுபாட்டிற்கான காரணிகள் எவை?

…….. ……...

…….. ……...

03. கொண்ணிலைகளை எவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம்?

……

……

04. கொண்ணிலைகளில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் உயிரியற் பொறிமுறை விஞ்ஞானக் கோட்பாடுகள் எவை?

…….. ……...

…….. ……...

…….. ……...

05. சடத்துவம் என்றால் என்ன?

……

……

06. விசை என்றால் என்ன? விசை காரணமாக ஏற்படும் செயற்பாடுகள் எவை?

……

……

07. உதைப்பின் மறு தாக்கம் பயன்படும் சந்தர்ப்பம் ஒன்று தருக.

……

……

08. விசை பயன்படும் 02 சந்தர்ப்பம் 02 தருக.

……

……

www.Musthanzir

09. நியூற்றனின் முதலாவது விதியை தருக.

……

……

10. நியூற்றனின் மூன்றாவது விதியை தருக.

……

……

11. உந்தம் என்றால் என்ன?

……

……

12. உந்தம் தங்கியுள்ள காரணிகள் எவை?

…….. ……...

13. உந்தகத்தின் சமன்பாடு யாது?

……

14. நியூற்றனின் இரண்டாவது விதியை தருக.

……

……

15. எறிதல் என்றால் என்ன?

……

16. எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் சில தருக.

…….. ……...

…….. ……...

17. விளையாட்டு வீரரின் உடல் உந்து விசை நிலையை பெறும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

…….. ……...

…….. ……...

18. பரவளைவு என்றால் என்ன?

……

……



M.H.M Musthanzir

19. நீளம் பாயும் வீரர் மிதித்தெழுதலில் இருந்து நிலம்படும் வரை அவரது புவியீர்ப்பு மையம் தொழிற்படும் பாதை யாது?

20. பாயும் உயரத்தில் தூரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

…….. ……...

…….. ……...

21. எறிதலின் போது வளியில் எறியும் விளையாட்டு உபகரணம் செல்லும் தூரத்தில் செலுத்தும் உயிரியற் பொறிமுறைக் காரணிகள் எவை?

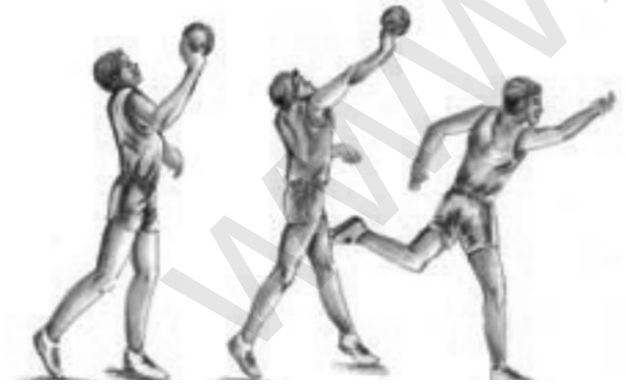
…….. ……...

…….. ……...

22. விடுவிக்கும் வேகம் எக்காரணிகளில் தங்கியுள்ளது?

…….. ……...

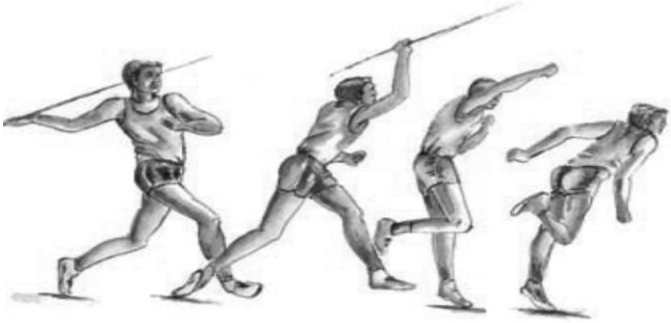
…….. ……...











www.Musthanzir

04 வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்



01. உலகில் வொலிபோல் யாரால் எப்போது ஆரம்பிக்கப்பட்டது?

.....

02. இலங்கையில் வொலிபோல் யாரால் எப்போது அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

.....

03. ஆரம்பத்தில் இவ் விளையாட்டு எவ்வாறு அழைக்கப்பட்டது?

.....

04. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் எவை?

....

....

....

05. வொலிபோல் விளையாட்டின் வீரர்கள் எத்தனை பேர்? பிரதீயிட்டு வீரர்கள் எத்தனை பேர்?

.....

06. வொலிபோல் மைதானத்தை அளவீடுகளோடு தருக.

www.Mesthanzir



07. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஓர் அணி புள்ளி பெற்றுக்கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

…… ……

…….... ……..……

08. வொலிபோல் மைதானத்தில் வீரர்கள் நிலைகொள்ள வேண்டிய முறையை தருக.

09. நிலைகொள்ளலில் ஏற்படும் தவறுகள் எவை?

……

……

……..

……...

10. தவறான நிலைகொள்ளலால் ஏற்படும் விளைவுகள் எவை?

……...……

……...……

11. வீரர்கள் நிலைமாறும் விதத்தை விளக்குக.

……...……

……..

……...

12. தவறான நிலைகொள்ளலால் என்றால் என்ன?

……..

13. தவறான நிலைமாறுதலால் ஏற்படும் விளைவுகள் எவை?

……...……

……..

……...

www.Mesthanzir

01. உலக வலைப்பந்தாட்ட வரலாற்றை தருக.

……

……

02. இலங்கையின் வலைப்பந்தாட்ட வரலாற்றை தருக.

……

……

03. ஓர் அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

……

……

04. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தை அளவீடுகளோடு தருக.



05. அதிகளவு பரப்பு தூரத்தில் விளையாடக்கூடிய வீரர் யார்?

……

06. வலைப்பந்தாட்ட திறன்களை தருக.

…… ……..

…… ……..

…… ……..

www.Musthanzir

07. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தின் பகுதிகளைப் பிரித்து அவற்றிற்கான பெயர்களையும் குறிப்பிட்டு, அவரவர் விளையாடும் இடங்களையும் தருக.



08. தொடுகை இடையூறு வழுக்கலாக கருதக்கூடிய செயல்களை தருக.

…… ……,,,,,,,,,……..

……..…… ……...……..

09. வலைப்பந்தாட்ட தவறுகளுக்காக வழங்கப்படும் தண்டனைகள் எவை?

…… ……,,,,,,,,……..

…… ……..

……

10. சுயாதீன எறிகை வழங்கப்படும் பத்துடனான தவறுகள் 04 தருக.

……

……

……

……





www.Mesthanzir

11. சுயாதீன எறிகை வழங்கப்படும் பாதத்துடனான தவறுகள் 04 தருக.

……

……

……

……

12. சுயாதீன எறிகை வழங்கப்படும் வீரருடன் தொடர்பான தவறை தருக.

……

……

13. தண்ட எறிகையின் போது என்ன நிகழ வேண்டும்?

……

……

14. தண்ட எறிகை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பம் 04 தருக.

……

……

… ……

……

15. தண்ட எய்கையில் யாது இடம்பெறும்?

……

… ……

16. தண்ட எய்கை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பம் 04 தருக.

……

……

……

……

17. உள்ளெறிகை என்றால் என்ன?

……

……

www.Musthanzir

18. உள்ளெறிகை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களை தருக.

……

……

……

……

19. மேலெறிகை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களை தருக.

……

……

……

……

20. வலைப்பந்தாட்டத்தில் நடுவர் கவனம் செலுத்த வேண்டிய விடயங்களை தருக.

……

……

……

……





www.Musthanzir



01. காற்பந்தாட்டத்தின் வரலாற்றை தருக.

……

……

02. காற்பந்தாட்டத்தின் திறன்களை தருக.

…….. ……

…….. ……

…….. ……

……

03. ஓர் அணியின் வீரர்கள் எண்ணிக்கை எத்தனை?

……

04. காற்பந்தாட்ட மைதானத்தை அளவீடுகளோடு தருக.

05. காற்பந்தாட்டத்தின் போட்டியின் நேர அளவு யாது?

……

06. காற்பந்தாட்டத்தின் மூலம் எவ்வித ஆற்றல்களை பெறலாம்?

…….. ……

…….. ……

www.Mesthanzir

07. ஆரம்ப உதை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களை தருக.

……..

……..

……..

……..

08. உதைபந்தாட்ட விளையாட்டில் பந்தை ஈடுபடுத்தாத சந்தர்ப்பங்களை தருக.

……..

……..

……..

……..

09. உதைபந்தாட்ட விளையாட்டில் பந்தை ஈடுபடுத்தும் சந்தர்ப்பங்களை தருக.

……..

……..

……..

……..

10. சுயாதீன உதை என்றால் என்ன?

……..

……..

11. சுயாதீன உதையின் வகைகளை தந்து விளக்குக.

……..

……..

12. தண்ட உதை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் தருக.

……..

……..

……..

……..



www.Musthanzir

13. தண்ட உதையின் போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

……..

……..

……..

……..

14. உரித்தற்ற பிரதேசம் என்றால் என்ன?

……..

……..

15. எச்சந்தர்ப்பத்தில் உரித்தற்ற பிரதேசத்திற்கான சட்ட விதி அமுல்படுத்தப்படமாட்டாது?

…….. ……

…….. ……

16. நேரடி சுயாதீன உதை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களை தருக.

……..

……..

……..

……..

17. உள்ளெறிகை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களை தருக.

……..

……..

……..

……..

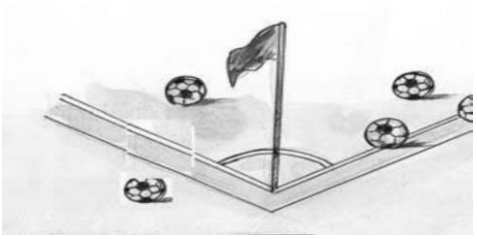
18. உள்ளெறிகையின் போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

……..

……..

……..

……..



www.Kesthanzir

19. **பேற்று உதையை விளக்குக.**

……..

……..

……..

……..

20. **மூலை உதையை விளக்குக.**

……..

……..

……..

……..

21. **உதைபந்தாட்ட போட்டிக்கான உத்தியோகஸ்தர்கள் யாவர்?**

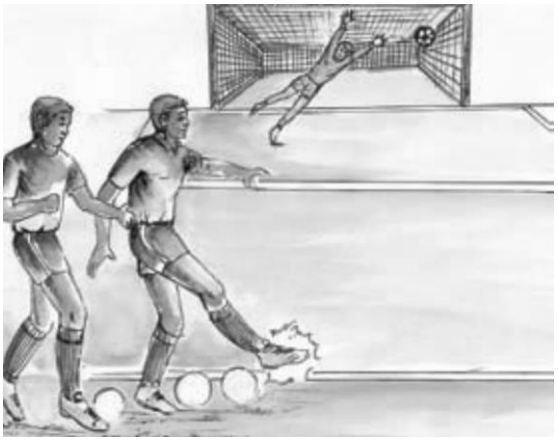
……..

……..

……..

……..







www.Musthanzir

01. சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

02. சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 04 தருக.

.....

.....

.....

.....

03. பொருளொன்றைத் தள்ளும் போது கடைபிடிக்க வேண்டிய சரியான கொண்ணிலை எவை?

.....

.....

.....

04. வாகனமொன்றைத் தள்ளும் போது கடைபிடிக்க வேண்டிய சரியான கொண்ணிலைகள் எவை?

.....

.....

.....

05. உபகரணமொன்றை இழுக்கும் போது கடைபிடிக்க வேண்டிய சரியான கொண்ணிலைகள் எவை?

.....

.....

.....





www.Mesthanzir

06. சுமையொன்றை மேலே தூக்கும் போது கடைபிடிக்க வேண்டிய சரியான கொண்ணிலைகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

07. உயரத்தில் உள்ள பொருளை கீழே இறக்கும் போது கடைபிடிக்க வேண்டிய சரியான கொண்ணிலை எவை?

.....

.....

.....

08. பிழையான கொண்ணிலையால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் 04 தருக.

.....

.....

.....

.....

09. பிழையான கொண்ணிலை ஏற்படக் காரணங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

10. கொண்ணிலைகளின் வகைகளை உதாரணத்துடன் தருக.

.....

.....

.....

www.Mesthanzir

01. வெளிக்களக் கல்வி என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

02. வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் மூலம் எவ்வாறான பண்புகளை விருத்தி செய்யலாம்?

....

....

03. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைக்கும் போது பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

....

....

04. முன் ஆயத்தம் எதற்காக மேற்கொள்ளப்படுகிறது?

.....

.....

05. முன் ஆயத்தத்தின் போது மேற்கொள்ள வேண்டியவை எவை?

.....

.....

.....

.....

06. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளுக்கு எவ்வாறு அனுமதி பெற வேண்டும்?

.....

.....

.....

.....

07. பெயர் பட்டியலை தயாரிக்கும் போது உள்ளடக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

....

....

www.Musthanzir

08. அறிந்து கொள்ளுதலின் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

…….. ……..

…….. ……..

09. வெளிக்களக் கல்விக்கு அவசியமான பொருட்கள் எவை?

…….. ……..

…….. ……..

10. நடைமுறைப்படுத்தலின் போது கவனிக்க வேண்டியவை எவை?

…….. ……..

…….. ……..

11. முடிவுச் செயற்பாட்டின் போது மேற்கொள்ள வேண்டியவை எவை?

……

……

……

……

12. வனநுட்பக் கல்வி மூலம் எதிர்பார்க்கப்படுவது யாது?

……

……

……

……

13. வனநுட்பக் கல்வியின் போது கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய திறன்கள் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

14. வனநுட்பம் பற்றி கற்கும் போது எதிர்நோக்கும் சவால்கள் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..





www.Musthanzir

15. வனத்தினுள் ஏற்படும் சவால்களுக்கு முகம்கொடுக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயம் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

16. பயணப் பாதைகளை அடையாளம் காண பயன்படுத்தும் வழிமுறைகள் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

17. வனவாழ்க்கையின் போது எதிர்கொள்கின்ற அசௌகரியங்களை தவிர்க்க பயன்படுத்தும் செயல்முறை நுட்பங்கள் 04 தருக.

…….. ……..

…….. ……..

18. மலையேறுதல் என்பதன் மூலம் விளங்கிக் கொள்வது யாது?

……

……

……

19. மலையேறுதலின் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 04 தருக.

……

……

……

……

20. வன ஆய்வின் முக்கிய நோக்கம் யாது?

……

……

……

21. வன ஆய்வை ஒழுங்குபடுத்தும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 03 தருக.

……

……

……

……

www.Musthanzir

22. வன ஆய்வின் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள் 04 தருக.

.....

.....

.....

.....









www.Mesut.lk

09 மெய்வல்லுநர் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் பற்றி கற்போம்

01. மெய்வல்லுநர் போட்டிகளின் போது போட்டியாளர்களின் ஆடைகள் எவ்வாறு அமைய வேண்டும்?

.....

.....

.....

.....

02. மெய்வல்லுநர் போட்டிகளின் பங்கு கொள்ளும் போது பாதணிகள் தொடர்பான விதிகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

03. போட்டி ஒன்றில் பாதணிகள் அணிவதன் நோக்கம் யாது?

....

....

04. போட்டி விதிகளுக்கு அமைவாக இலக்கங்களின் பண்புகள் எவை?

....

....

05. அங்கீகரிக்கப்பட்ட மெய்வல்லுநர் ஓட்டப்பாதையின் பண்புகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

06. மைதான நிகழ்ச்சிகளுக்கான விதிமுறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

www.Mesthanzir

07. ஓட்ட வேகத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகளை தருக.

.....

.....

08. ஓட்டப் போட்டியின் புறப்பாட்டின் வகைகளை உதாரணத்துடன் தருக.

.....

.....

.....

.....

09. ஓட்டத்தில் கவடு வைக்கும் சந்தர்ப்பங்களை தருக.

....

....

10. ஓட்டத்தூரத்திற்கு ஏற்ப ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளை எவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம்?

.....

.....

.....

11. குறுந்தூர ஓட்ட நுட்பங்களை தருக.

.....

.....

.....

12. மத்திம மற்றும் நீண்ட தூர நுட்பங்களை தருக.

.....

.....

.....

13. ஓட்ட நிகழ்ச்சி ஒன்றுக்கான பயிற்சிகள் எவை?

.....

.....

.....

www.Mesthanzir

14. இலங்கை சார்பாக ஒலிம்பிக் போட்டியில் 400ஆ சட்டவேலி ஓட்டத்தில் முதலாவது பதக்கத்தை பெற்றுத் தந்தவர் யார்?

.....

15. ஆண் பெண்களுக்கான தேசிய மற்றும் சர்வதேச மட்டத்தில் நடைபெறும் சட்டவேலி ஓட்டங்கள் எவை?

.....

.....

16. சட்டவேலியோட்ட நுட்பங்களின் பிரதான சந்தர்ப்பங்களை தருக.

.....

.....

.....

17. சட்டவேலியை தாண்டுதலின் 03 கட்டங்களையும் தருக.

....

.....

18. 100M,110M சட்டவேலி ஓட்டத்தில் தொடக்கக்கட்டையில் இருந்து முதலாவது சட்டவேலிக்கிடையில் எத்தனை கவடுகள் வைக்க வேண்டும்?

.....

19. 100M,110M சட்டவேலி ஓட்டத்தின் போது அடுத்த சட்டவேலியை எத்தனை கவடுகளில் நெருங்க வேண்டும்?

.....

20. சட்டவேலி ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

www.Musthanzir

20. சட்டவேலி ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கான சில விதிமுறைகள் தருக.

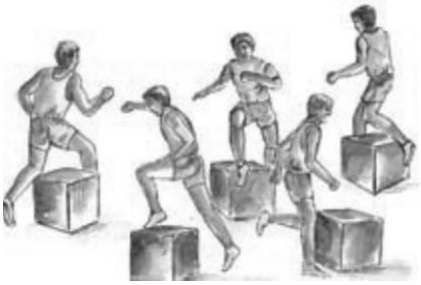
.....

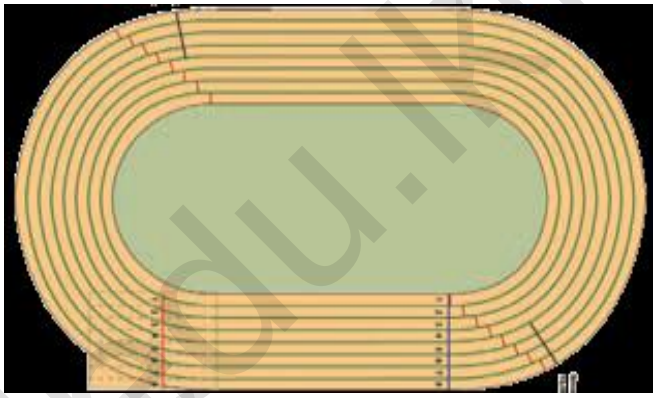
.....

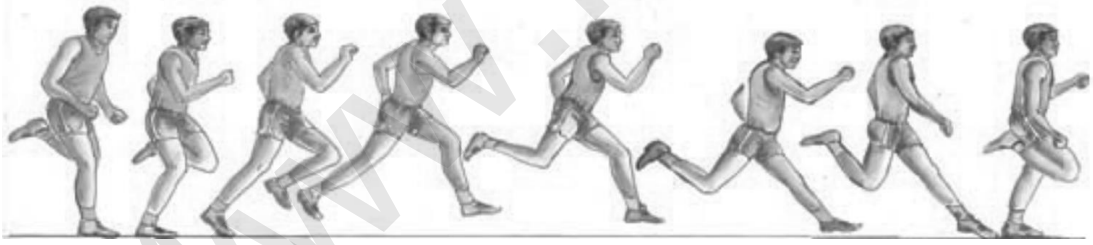
.....

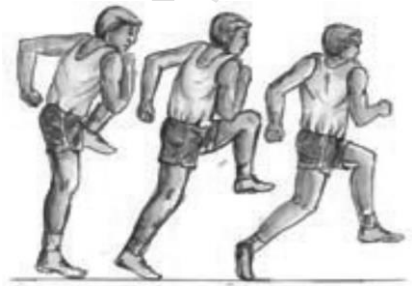
.....

.....













www.Moe.lk

01. ஒழுங்கமைப்பு என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

02. "ஒழுங்கமைப்பு வியூகம்" அல்லது "ஒழுங்கமைப்பு கட்டமைப்பு" என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

03. ஒழுங்கமைப்பு ஒன்றின் பொதுவான அம்சங்கள் எவை?

.....

.....

.....

04. பாடசாலை ஒழுங்கமைப்பு கட்டமைப்பு மாதிரியை தருக.

www.Musthanzir

05. முகாமையாளர் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....



06. பொதுவான ஒழுங்கமைப்பு முகாமைத்துவ மட்டங்களை தருக.

07. முகாமையாளரிடம் இருக்க வேண்டிய சிறப்பம்சங்கள் 04 தருக.

.....

.....

.....

.....

08. பின்பற்றுநரிடம் இருக்க வேண்டிய குணவியல்புகள் 04 தருக.

.....

.....

.....

.....

09. முகாமைத்துவம் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

10. வள முகாமைத்துவம் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

www.Mesthanzir

11. விளையாட்டு முகாமையாளரால் முகாமைத்தும் செய்யப்படும் வளங்களின் வகைகளை தருக.

…… ……

12. உடற்கல்வியில் பௌதீகவள முகாமைத்துவம் நிறைவேற்றப்படும் படிமுறைகளை தருக.

……

……

……

……

13. பாடசாலையில் முகாமை செய்யத்தக்க உடற்கல்வி வேலைத்திட்டத்தின் பிரதான 03 பிரிவுகளையும் தந்து விபரிக்குக.

……

……

……

……

……

……

……

……

14. பாடசாலையில் இடம்பெறும் உடற்கல்வி வேலைத்திட்டத்தில் பங்குகொள்வதால் கிடைக்கும் அனுகூலம் 04 தருக.

……

……

……

……

15. உடற்கல்வி செயற்பாடுகளை திட்டமிடும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 04 தருக.

……

……

……

……

www.Musthanzir

16. இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளின் 03 பிரதான சந்தர்ப்பங்களையும் தருக.

.....

.....

.....

17. விளையாட்டு போட்டியில் உள்ள குழுக்களையும், அக்குழு ஆற்ற வேண்டிய பணிகளையும் தருக.

18. நிரற் போட்டி என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

19. நிரற் போட்டியின் முறைகளை தருக.

....

....

20. விலகல் நிரல் போட்டி என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

21. விலகல் முறைக்கமைய போட்டி அட்டவணை தயாரிக்கும் முறைகளை தருக.

.....

.....

.....

www.Musthanzir

22. அணிகளின் எண்ணிக்கை இரண்டின் வலுவாக இருக்கும்போது எவ்வாறு கணிப்பிடலாம்?

23. மேற்காட்டப்பட்ட விலகல் முறையில் நடைபெறவுள்ள போட்டிகளின் எண்ணிக்கையை காண்பதற்கான சமன்பாட்டை தருக.

.....

.....

24. அணிகளின் எண்ணிக்கை இரண்டின் வலுவாக அமையாத போது எவ்வாறு கணிப்பிடலாம்?

www.Musthanzir

25. இதன் சமன்பாடு என்ன?

.....

.....

26. விலகல் முறை போட்டியின் நன்மைகள் 04 தருக.

.....

.....

.....

.....

27. விலகல் முறை போட்டியின் தீமைகள் 04 தருக.

.....

.....

.....

.....

28. சுழற்சி முறையில் அணிகளின் எண்ணிக்கை இரட்டை எண்ணிக்கையில் இருக்கும் சந்தர்ப்பத்தை விளக்குக.

www.Mesthanzir

29. சுழற்சி முறையில் அணிகளின் எண்ணிக்கை ஒற்றை எண்ணிக்கையில் இருக்கும் சந்தர்ப்பத்தை விளக்குக.

www.M.Mesthanzir

30. சுழற்சி முறையில் போட்டிகளின் எண்ணிக்கையை காண்பதற்கான சமன்பாடு யாது?

.....

.....

31. சுழற்சி முறை போட்டியின் நன்மைகள் 04 தருக.

.....

.....

.....

.....

32. சுழற்சி முறை போட்டியின் தீமைகள் 04 தருக.

.....

.....

.....

.....

33. விலகல் மற்றும் சுழற்சி முறை போட்டிகளின் அனுகூலம், பிரதிகூலங்களை ஒப்பிடுக

www.Mesthanzir

11 ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்வோம்



01. உணவின் முக்கியத்துவம் 04 தருக?

.....

.....

.....

.....

02. உணவை பேணிப்பாதுகாத்தல் என்றால் என்ன?

.....

.....

03. உணவை பேணிப்பாதுகாத்தலில் இடையூறாக அமையும் காரணிகளை உதாரணத்துடன் தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

04. உணவை பேணிப்பாதுகாத்தல் நடைபெறும் சந்தர்ப்பங்களை தருக.

.....

.....

.....

.....

05. விவசாய நிலங்களில் எவ்வாறு உணவை பாதுகாக்கலாம்?

.....

.....

.....

.....

www.Musthanzir

06. தொழிற்சாலைகளில் எவ்வாறு உணவை பாதுகாக்கலாம்?

.....

.....

.....

.....

07. உணவை கொண்டு செல்லும் போது எவ்வாறு பாதுகாக்கலாம்?

.....

.....

.....

.....

08. உணவை களஞ்சியப்படுத்தும் போது எவ்வாறு பாதுகாக்கலாம்?

.....

.....

.....

.....

09. உணவை தயாரிக்கும் போது எவ்வாறு பாதுகாக்கலாம்?

.....

.....

.....

.....

10. உணவை உண்ணும் போது எவ்வாறு பாதுகாக்கலாம்?

.....

.....

.....

.....

11. உணவு பழுதடைதல் என்றால் என்ன?

.....

.....

www.Musthanzir

12. உணவு பழுதடைவதற்கான காரணம் தருக.

.....

.....

.....

.....

13. பழுதடைந்த உணவை எவ்வாறு இனங்காணலாம்?

.....

.....

.....

.....

14. உணவு பழுதடைவதால் ஏற்படும் பிரதிகூலங்களை எவை?

.....

.....

.....

.....

15. உணவைக் களந்திளக்கம் செய்தல் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

16. உணவை களந்திளக்கம் செய்வதால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

17. உணவு தரம் குறைந்து இருப்பதை இனங்காணக்கூடிய வழிமுறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

www.Musthanzir

18. உணவு நஞ்சாதல் காரணமாக ஏற்பட கூடிய நோய்கள் எவை?

……

19. உணவில் நச்சுப் பதார்த்தங்கள் சேரும் சந்தர்ப்பங்களை உதாரணத்துடன் தருக.

……

……

……

……

……

……

20. உணவு நஞ்சாதலில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளை தருக.

……

……

……

……

21. உணவு ஒவ்வாமைக்குரிய காரணிகளை உதாரணத்துடன் தருக.

……

……

……

……

22. ஒவ்வாமைக்குரிய அறிகுறிகளை தருக.

…….. ……..

…….. ……..

23. ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தக்கூடிய உணவுகள் எவை?

…….. ……..

…….. ……..



www.Mesthanzir

24. ஒவ்வாமையை தவிர்க்க மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

25. போசணைத்தன்மையை பேணிக்கொள்வதற்காக நம்மால் செய்யக்கூடியவை எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

26. சந்தையில் காணப்படும் உணவு வகைகளை தருக.

www.Musthanzir

12 பாய்தல் மற்றும் எறிதல் போன்ற மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகளைக் கற்போம்

01. பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளின் வகைகளை உதாரணத்துடன் தருக.

.....

.....

.....

02. எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் சிலவற்றை தருக.

....

....

03. முப்பாய்ச்சல் நிகழ்வின் 03 நிலைகளையும் தருக.

....

.....

04. முப்பாய்ச்சல் நிகழ்வின் போது கடைபிடிக்க வேண்டிய ஒழுங்குமுறையை தருக.

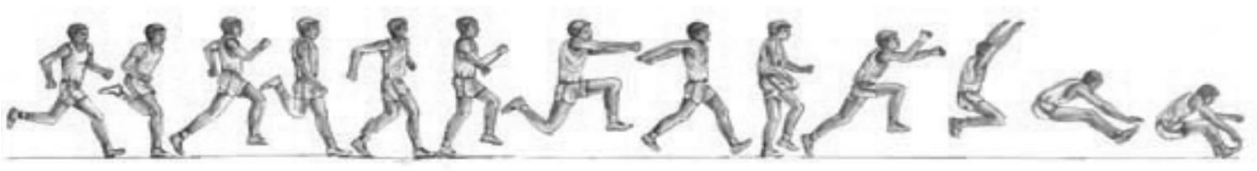
....

....

.....

05. முப்பாய்ச்சல் மைதானத்தை அளவீடுகளோடு தருக.

www.Musthanzir



06. முப்பாய்ச்சல் பயிற்சி அப்பியாசங்களை தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

07. முப்பாய்ச்சலுக்கான விதிமுறைகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

08. ஈட்டி எறிதலுக்கான திறன்களை தருக.

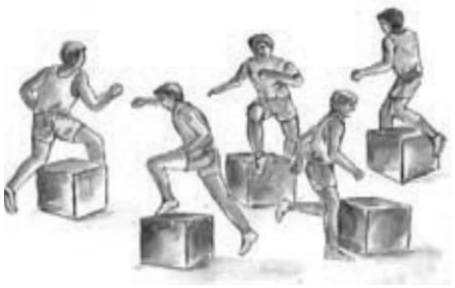
....

....

....

.....

09. ஈட்டி எறிதல் மைதானத்தை அளவீடுகளோடு தருக.



www.Musthanzir

10. போட்டி நிகழ்ச்சிகளை வயதெல்லை மற்றும் அளவீடுகளோடு தருக.

11. ஈட்டி எறிதலுக்கான விதிமுறைகளை தருக.

.....

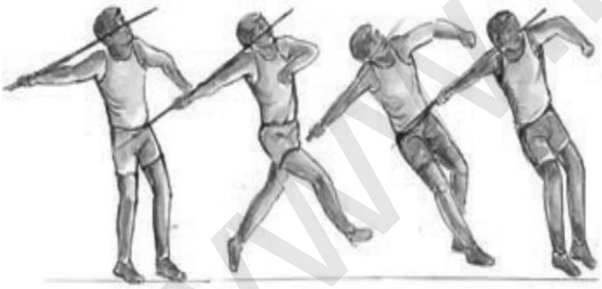
.....

.....

.....

.....

.....





www.Mesbahzir

01. அசைவுக்கு உதவும் தொகுதிகள் எவை?

…….. ……..

……..

02. இத்தொகுதிகள் தொழிற்படும் விதத்தை தருக.

……

……

……

தசைத்தொகுதி

01. தசைத்தொகுதிக் கட்டமைப்பை விளக்குக.

……

……

……

……

……

……

02. அமைப்பு மற்றும் தொழில்களின் அடிப்படையில் தசைகளின் 03 வகைகளையும் படத்தோடு தருக.

……

……

……

……

……

……

……

……

……

M.H.M Musthanzir

03. வன்கூட்டு தசைகளின் இயல்புகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

04. மழமழப்பான தசையின் இயல்புகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

05. இதயத் தசையின் இயல்புகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

06. தசைத்தொகுதிகளின் தொழில்களை தருக.

.....

.....

.....

.....

07. கைத் தசைத்தொகுதி என்புடன் இணைந்துள்ள விதத்தை தருக.

www.Musthanzir

08. தசைச்சுருக்க செயற்பாட்டை படத்துடன் விளக்குக.

09. கலம் என்றால் என்ன?

……

……

10. தசை உருவாகும் விதத்தை விளக்குக.

11. தசைச்சக்தி என்றால் என்ன?

……

……

12. தசைநார்களின் வகைகளை தருக.

……

……

……

www.Mesbahzir

13. விரைவாக தொழிற்படும் தசைநார்களின் வகைகளை தருக.

.....

.....

.....

14. சிவப்பு நாரின் இயல்புகளை விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

15. வெள்ளை நாரின் இயல்புகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

16. விரைவாகவும், மெதுவாகவும் தொழிற்படுகின்ற தசை நார்களுக்கிடையேயான வேறுபாடுகளை தருக.

17. விளையாட்டு செயற்பாடுகளின் பயன்களை தருக.

.....

.....

.....

.....

WWW.Musthanzir

18. தசைத்தொகுதியின் செயற்பாடுகளை பாதிக்கும் காரணிகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

19. தசைத்தொகுதியை பாதுகாக்கும் முறைகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

என்புத்தொகுதி

01. என்புத்தொகுதியின் விசேட கட்டமைப்பை தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

02. உருவத்திற்கு ஏற்ப என்புகளை எவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம்?

.....

.....

.....

.....

03. என்புத்தொகுதியின் தொழில்களை தருக.

.....

.....

.....

.....

www.Musthanzir

04. மூட்டுக்களின் வகைகளை தந்து விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

05. முதலாம் வகை நெம்பை படத்துடன் விளக்குக.

06. இரண்டாம் வகை நெம்பை படத்துடன் விளக்குக.

M.H.M Musthanzir

07. மூன்றாம் வகை நெம்பை படத்துடன் விளக்குக.

08. என்புத்தொகுதியின் செயற்பாடுகளை பாதிக்கும் காரணிகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

09. என்புத்தொகுதியை பாதுகாப்பதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

நரம்புத்தொகுதி

01. நரம்புத்தொகுதியின் கட்டமைப்பை விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.Musthanzir

02. நரம்புத்தொகுதியின் வகைகளை உதாரணத்துடன் விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

03. நரம்புக்கலங்களின் மறுபெயர் யாது?

.....

04. மூளையத்தின் தொழில்கள் யாவை?

.....

.....

.....

.....

05. நியுரோன்களின் வகைகளை தந்து விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

.....

06. புலன் உறுப்புக்கள் தூண்டுதலை பெறும் இடம் யாது?

.....

07. புலன் உறுப்புக்கள் யாவை?

.....

08. தெறிவினை என்றால் என்ன?

.....

.....

09. தெறிவில் என்றால் என்ன?

.....

.....

www.Musthanzir

10. கணத்தாக்கம் கடத்தப்படும் பாதையை தருக.

11. நரம்புத்தொகுதியின் தொழிற்பாட்டைப் பாதிக்கும் காரணிகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

12. நரம்புத்தொகுதியை பாதுகாக்க எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

13. ATP என்றால் என்ன?

.....

.....

14. ATP மூலக்கூறுகளை தந்து விளக்குக

.....

.....

.....

.....

15. ADP மூலக்கூறுகளை தந்து விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

www.Mesthanzir

16. **ATP மீண்டும் உருவாகும் செயற்பாட்டிற்கு அவசியமான சக்தி கிடைக்கும் 2 பிரதான வழிமுறைகளும் எவை?**

.....

.....

17. **காற்றின்றிய சுவாச முறையை விளக்குக.**

.....

.....

.....

.....

.....

18. **காற்றுச்சுவாச முறையை விளக்குக.**

.....

.....

.....

.....

.....

19. **கிரியற்றின் பொசுபேற்று முறையை விளக்குக.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20. **உடற்பயிற்சியில் தசைத்தொகுதியின் பங்களிப்பு 04 தருக.**

.....

.....

.....

.....

.....

www.Musthanzir

21. உடற்பயிற்சியில் என்புத்தொகுதியின் பங்களிப்பு 04 தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

22. உடற்பயிற்சியில் நரம்புத்தொகுதியின் பங்களிப்பு 04 தருக.

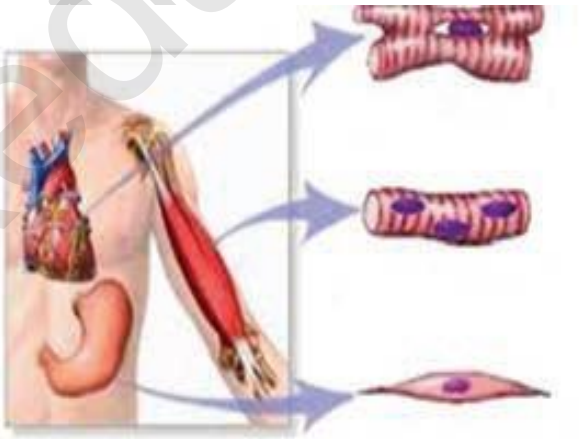
.....

.....

.....

.....





www.Mrshanzir

14 அசைவுத்திறன் சார்ந்த தகைமையைப் பேணுவோம்

01. ஆரோக்கியமாக வாழ பேண வேண்டிய தகைமைகள் எவை?

.....

02. சிறுபராயத்தில் இருந்தே தொற்றா நோய்களுக்கு ஆளாகக் காரணங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

03. அசைவுத்திறன் சார்ந்த தகைமைகளை விருத்தியாக்குவதன் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

04. அசைவுத்திறன் சார்ந்த தகைமைப் பண்புகள் 06 தருக.

....

....

....

வலு - Power



01. வலு என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

WWW.Musthanzir

02. விளையாட்டில் வலு அவசியமான சந்தர்ப்பங்களை உதாரணத்துடன் தந்து விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

03. மருத்துவ பந்தினை எறியும் போது பின்பற்ற வேண்டிய படிமுறைகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

04. வெவ்வேறு விதமான பாய்ச்சல் அப்பியாசங்களை தருக.

.....

.....

.....

.....

துரிதம் - Agility



01. துரிதம் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

www.Musthanzir

02. துரிதம் ஏன் அவசியமாகும்?

.....

.....

.....

.....

03. விளையாட்டில் துரிதம் அவசியமான சந்தர்ப்பங்களை உதாரணத்துடன் விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

04. துரிதத்தை விருத்தி செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் சில தருக.

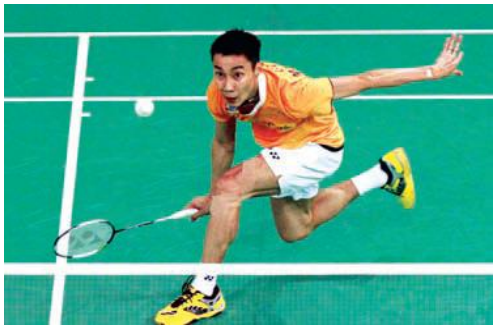
.....

.....

.....

.....

ஒத்திசைவு - Coordination



01. ஒத்திசைவு என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

www.Musthanzir

02. விளையாட்டில் ஒத்திசைவு அவசியமான சந்தர்ப்பங்களை உதாரணத்துடன் விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

03. ஒத்திசைவு விருத்திக்கான செயற்பாடுகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

சமநிலை - Balance



01. சமநிலை என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

02. விளையாட்டில் சமநிலை அவசியமான சந்தர்ப்பங்களை உதாரணத்துடன் விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

www.Musthanzir

03. சமநிலை விருத்திக்கான செயற்பாடுகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

வேகம் - Speed



01. வேகம் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

02. விளையாட்டில் வேகம் அவசியமான சந்தர்ப்பங்களை உதாரணத்துடன் விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

03. வேகத்தை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

www.Musthanzir.lk

மறுதாக்க வேகம் - Reaction Speed

01. மறுதாக்க வேகம் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

02. விளையாட்டில் மறுதாக்க வேகம் அவசியமான சந்தர்ப்பங்களை உதாரணத்துடன் விளக்குக.

.....

.....

.....

.....

03. மறுதாக்க வேகத்தை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகளை தருக.

.....

.....

.....



M.Musthanzir

15 சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளை வளர்த்துக் கொள்வோம்

01. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

02. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளை பேணுவதன் முக்கியச்துவம் யாது?

.....

.....

.....

.....

03. பல்வேறு நபர்களுடன் இடைத் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வதனால் ஏற்படும் நன்மை,தீமைகளை அட்டவணைப்படுத்துக.

www.Musthanzir

04. ஆளிடைத் தொடர்புகளுக்கு எவ்வாறான குழுக்களின் மூலமாக பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன?

.....

.....

05. ஆரோக்கியமான ஆளிடைத் தொடர்புகளை பேணுவதற்கு நாம் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய திறன்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



www.Mesthanzir

16 கட்டிளமைப் பருவத்தின் சவால்களை இனங்காண்போம்

01. கட்டிளமைப் பருவத்தினர் எவ்வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள்?

.....

02. கட்டிளமைப் பருவமானது வாழ்வின் முக்கிய காலப்பகுதியாக அமைவதற்கான காரணங்களை தருக.

.....

.....

.....

.....

03. கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஆண்களில், பெண் இருவரிலும் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்களை தருக.

www.Musthanzir

04. கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் உள,சமுக மாற்றங்களை தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

05. எவ் ஓமோன்களின் தொழிற்பாட்டால் பெண்களின் சூழகத்தில் ஈஸ்திரஜன் எனும் ஓமோன் சுரக்கப்படும்?

.....

06. ஆண்களின் விதைகளில் சுரக்கப்படும் ஓமோன் எது?

.....

07. பெண்களின் வளர்ச்சிக் காலம் எது?

.....

08. ஆண்களின் வளர்ச்சிக் காலம் எது?

.....

09. கட்டிளமைப் பருவத்தினர் எதிர்கொள்கின்ற சவால்களை தருக.

.....

.....

.....

.....

10. தேவையற்ற கருத்தரிப்புக்கான உடல், உள்ள சமூக மாற்றங்களை தருக.

.....

.....

.....

.....

11. தேவையற்ற கருத்தரிப்பினால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

12. கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் இயல்புகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

www.Kesthanzir

.....

.....

13. கட்டிளமைப் பருவத்தினர் சவால்களை வெற்றிபெற செய்ய வேண்டியவை எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







www.Musthanzir

17 பாலியல் நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவோம்

01. பாலியல் நோய் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

02. பாலியல் ரீதியான பரவும் நோய்கள் எவை?

....

....

03. கொனேரியா நோய் அறிகுறிகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

04. ஹேர்ப்பீஸ் நோய் எவ்வாறு பரவுகிறது?

.....

.....

.....

.....



www.Musthanzir

05. ஹேர்ப்பீஸ் நோய்க்கான அறிகுறிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

06. நோய் குணமடைந்த பின் எக்காரணிகளால் நோய் மீண்டும் பரவலாம்?

.....

.....

.....

.....

07. சிபிலிசு நோய் எத்தனை நாட்களில் அறிகுறிகளை காட்டும்?

.....

08. எவ்வாறு இந்நோய் பரவும்?

.....

.....

.....

09. நோயறிகுறிகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

10. கிளமிடியா நோய் எவ்வாறு ஏற்படும்?

.....

11. நோயறிகுறிகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

www.Musthanzir

12. பாலியல் உண்ணிகளின் அறிகுறிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

13. HIV/AIDS எவ்வாறு ஏற்படும்?

.....

.....

.....

.....

14. HIV/AIDS பரவும் முறைகளை தருக..

.....

.....

.....

.....

15. நோயறிகுறிகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

16. வைரசு காணப்படக்கூடிய வேறு சுரப்புக்கள்/ திரவங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

www.Mesthanzir

17. நோய்த்தொற்று ஏற்படாத செயற்பாடுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

18. பலகணிக் காலம் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

19. HIV/AIDS தொற்றுதலை இனங்காணக்கூடிய வழிமுறைகளை தருக.

.....

.....

.....

.....

20. HIV/AIDS பரிசோதனையின் முக்கியத்துவம் யாது?

.....

.....

.....

.....

www.Musthanzir

21. **HIV/AIDS உட்பட பாலியல் நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறும் முறைகளை தருக**

.....

.....

.....

.....

22. **HIV/AIDS உட்பட பாலியல் தொற்றுகளுக்கு அதிகளவு வாய்ப்புள்ளவர்கள் யார்?**

.....

.....

.....

.....

நூலாசிரியர் - M.H.M முஸ்தன்ஸிர் - Zahira college Kalmunai (National School)

தொலைபேசி இலக்கம் - 0758424573

நோக்கம் - இந்த தரம் 11 இற்கான செயலட்டை எனது அன்பு மாணவர்களின் கற்றல் செயற்பாட்டிற்கு இலகுவாக இருக்குமென எதிர்பார்த்தவனாக..

எனது அன்பு மாணவர்களின் நலனை மட்டும் என்றும் எதிர்பார்த்தவனாக.

www.Mesthanzir

Thank you..