யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூரி

இடர் விடுமுறைக்கால சுயகற்றலுக்கான செயலட்டை (2) – 2020

தரம் - 06 | சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பெயர் / சுட்டெண் : ..... செல்வி.க.கீதா NDT, B.Sc

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 02 - தேவைகளும் விருப்பங்களும்

1. அடிப்படைத் தேவை என்றால் என்ன?

   .....

   .....

2. அடிப்படைத் தேவைகளைக் குறிப்பிடுக?

   .....

   .....

3. மனிதனின் பௌதீக தேவைகள் 2 தருக?

   .....

   .....

4. மனிதனின் உள சமூக தேவைகளுக்கு 3 உதாரணம் தருக

   .....

   .....

5. ஒருவருடைய விருப்பங்கள் தேவைகளிலிருந்து எவ்வாறு வேறுபடுகின்றது?

   .....

   .....

6. நகர்புறங்களில் வளிமாசடைதலை ஏற்படுத்தக்கூடிய செயற்பாடுகள் 2 தருக.

   .....

   .....

7. மாசடைந்த வளி நீர் என்பவற்றை உள்ளெடுப்பதால் மனிதனுக்கு ஏற்படக்கூடிய செயற்பாடுகள் 2 தருக.?

   .....

   .....

8. சமனிலை உணவு என்பதால் நீர் விளங்கிக் கொள்வது யாது? உடலுக்கு அதன் அவசியத்தைக் குறிப்பிடுக.

   .....

   .....

9. தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் நிறைவுசெய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 3 தருக.

www.ikedu.lk

……..

……...

10. விருப்பங்களை நிறைவு செய்யும் போது வியாபார விளம்பரங்களால் ஏற்படக்கூடிய பாதக விளைவுகளைக் குறிப்பிடுக.

……..

……...

11. வரையறுக்கப்பட்ட வளங்களின் பாவனையை சரியான முறையில் முகாமை செய்ய மேற்கொள்ளவேண்டிய நடைமுறைகள் 3 குறிப்பிடுக

……..

……...

12. அண்மைக்காலத்தில் வியாபார நிலையத்திலிருந்து வாங்கிய பொருட்களை தேவைகள் விருப்பங்கள் என வேறுபடுத்தி பட்டியலிடுக.

……..

……...

அலகு 06 - விளையாட்டு விதிமுறைகளை மதித்து விளையாடுவோம்

1. விளையாட்டு விதிமுறைகள் என்றால் என்ன?

……..

2. விளையாட்டு ஒழுக்க விதிகள் என்றால் என்ன?

……..

3. கரப்பந்து கட்டம்பாய்தல் அரசன்யார் கிரிக்கட் ஆகிய விளையாட்டுகளில் எவற்றுக்கு விளையாட்டு விதிமுறைகள் ஒழுக்க விதிகளின் பேணல் கட்டரயமானதாகும்?

……..

……...

4. விளையாட்டு விதிமுறைகள் ஒழுக்கங்களை பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் 4 தருக?

……..

……...

5. விளையாட்டு வீரர் ஒருவர் விளையாட்டின் போது ஏற்படக்கூடிய விபத்துகளை தவிர்த்துகொள்ள கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நடைமுறைகள் 3 தருக?

……..

……...

6. விளையாட்டு விதிகள் ஓங்க்கங்களை மீறுவதால் விளையாட்டு வீரரொருவருக்கு ஏற்படக்கூடிய பாதகமான நிலைமைகள் 3ஐ குறிப்பிடுக?

……..

……...

7. விளையாட்டு விதிகள் ஒழுக்க விழுமியங்களுக்கு இணங்க விளையாடுவதன் மூலம் சமூகத்திற்கு கிடைக்கும் நன்மைகள் 4 தருக.

……..

……...

8. விளையாட்டு ஒழுக்க விதிமுறைகளைப் பேணுவதால் விருத்தி செய்யக் கூடிய தனியாளின் பண்புகள் 3 தருக ?

……..

……...

www.ked.lk

9. நீர் நன்கு அறிந்த விளையாட்டு ஒன்றின் விதிமுறைகள் ஒழுக்க விழுமியங்கள் பற்றி குறிப்பிடுக?

……..

……...

10. சர்வதேச அல்லது தேசிய ரீதியான விளையாட்டுக்களில் யங்கு கொண்டு விதிகளையும் ஒழுக்கங்களையம் மீறிய விளையாட்டு வீரரொருவர் தொடர்பான தகவலை தேடியறிந்து எழுதுக.

……..

……...

அலகு 07 - ஆரோக்கியமாக வாழ சரியான உணவு முறைகளைக் கடைப்பிடிப்போம்

1. உணவின் மூலம் ஆற்றப்படும் தொழிற்பாடுகளையும் அதற்கு அவசியமான பிரதான போசனைக்கூறு வகையையும் குறிப்பிடுக?

……..

……...

2. மா போசணைக் கூறுகளாகக் கருதப்படுபவை எவை?

……..

3. நுண் போசணைக் கூறுகளாகக் கருதப்படுபவை எவை?

……..

4. மனிதன் உடலுக்ககு தேவையான விற்றமின்கள் கனியுப்புக்கள் இரண்டு வீதம் குறிப்பிடுக?

……..

……...

5. உடலுக்ககு விற்றமின்கள் கனியுப்புக்களின் அவசியத்தைக் குறிப்பிடுக.?

……..

……...

6. உணவின் பிரதான 6 வகைகளையும் குறிப்பிடுக?

……..

……...

7. உணவு வேளை ஒன்றுக்கான உணவை பெற்றுக் கொள்ளும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

……..

……...

8. ஒரு தனிமனிதனது உணவுத்தேவையைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகள் 3 தருக?

……..

……...

9. உணவு தட்டொன்றில் குறைந்த விகிதாசாரத்தில் எழுத்துக்கொள்ள வேண்டிய உணவு வகை எது?

……..

……...

10. இயற்கை உணவுவகைகளை எடுத்துக் கொள்வதால் உடலுக்கு கிடைக்கும் நன்மைகள் 2 தருக?

……..

……...

www.ikdu.lk

11. உணவொன்றின் செழுமை தன்மை குறைவடையும் போது உணவின் எவ்வியல்புகள் மாற்றத்திற்கு உட்படும்?

……..

……...

12. ஆரோக்கியமான உணவுப்பொதியொன்றின் தெரிவின் போது கவனிக்கவேண்டிய விடயங்கள் எவை?

……..

……...

13. ஆரோக்கியமான இடை உணவுகள் 4 தருக?

……..

……...

14. கலப்புணவுகள் 3 தருக?

……..

……...

15. மா போசனைக் கூறுகளின் குறையூட்ட நிலைமை ஏற்படுத்தும் பாதக விளைவுகள் எவை?

……..

……...

16. மிகையூட்ட நிலைமை ஏற்படுத்தும் பாதக விளைவுகள் எவை?

……..

……...

17. மிகையூட்டத்திற்கு உட்பட்ட ஒருவருக்கு ஏற்படக் கூடிய நோய் நிலைமைகள் எவை?

……..

……...

18. அதிபோசனை நிலைமையை ஏற்படுத்தும் மா ஊட்டங்கள் உள்ள உணவுவகை 3ஐ குறிப்பிடுக?

……..

……...

19. பின்வரும் பாதக விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் நுண் ஊட்டங்களை இனங்கண்டு எழுதுக.

01. குருதிச் சோகை

……

02. கண்டக்கழலை

……

03. குறைந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தி

……

04. என்பு பல் வளர்ச்சி குன்றல்

……

20. மனிதனிற்கு விற்றமின் A குறைபாட்டால் ஏற்படக்கூடிய பாதகமான விளைவு யாது?

……..

21. கல்சியம் அதிகம் அடங்கிய உணவுவகைகள் 3ஐ குறிப்பிடுக.

……..

22. இரும்பின் அகத்துறிஞ்சலை இலகுபடுத்தும் விற்றமின் வகை எது?

……..

23. உடலின் குருதியில் ஈமோகுளோபின் உற்பத்தியை அதிகரிக்க சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டிய நுண் ஊட்ட வகை எது?

……..

……...

www.ikedu.lk