சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

இரண்டாந் தவணைக்குரிய செயலட்டைகள்

7

தயாரிப்பு
இ.முகுந்தன்
உடற்கல்வி ஆசிரியர்
யா/ஹாட்லிக் கல்லூரி

Design-eama.com 0774084840

www.lkedu.lk

LEARN EASY
KNOWLEDGE IS POWER

ZOOM
வகுப்புக்கள்

Grade 1 - A/L

Medium

TAMIL / ENGLISH

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

Learn Easy வெளியீடு
புலமைவளரி
இலக்கை நோக்கி

Call:
76667 4945

தனித்துவமான புலமைப்பரிசில் பரீட்சை
வகுப்புக்கள் தரம் 1 தொடக்கம் தரம் 5 வரை
நடைபெறுகின்றன

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

LEARN EASY
KNOWLEDGE IS POWER

www.lkedu.lk

7.சரியான கொண்ணிலைகளைப் பழகிக் கொள்வோம்

அலகு-07 தரம்-07

01.கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

…….. முறையில்

பேணிக்கொள்வதே சரியானகொண்ணிலை எனப்படும்.

02.கொண்ணிலையைப் பேணவேண்டியதன் அவசியம் யாது?

……..
கொண்ணிலைகைளைப் பேணுவது அவசியமாகும்.

03.சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

உடலிலுள்ள எல்லா ……,

உடல் உள்ளுறுப்புக்களின் ……

உடலின் எல்லா பகுதிகளும் ……

04.கொண்ணிலையின் வகைகளைத் தருக? கொண்ணிலைகளுக்கு உதாரணம் தருக?

1. நிலையான கொண்ணிலை -நிற்றல் ……..

2…… - நடத்தல் …….. பாய்தல் ……

05. அமரும் முறைகள், சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ப வேறுபடும் அவற்றுள் சில தருக?

1. கற்றல் கற்பித்தல் செயன்முறையின்போதும்
2. ……..
3. வெவ்வேறு விளையாட்டுக்கள், உடற் பயிற்சிகளில் ஈடுபடும்போதும்
4. ……

06.பின்வரும் அமர்தல் (இருத்தல்) கொண்ணிலைகளை இனங்காண்க?

(குந்தி அமர்தல் நாற்காலியில் அமர்தல் கால்களை நீட்டி அமர்தல்
முழங்கால்களில் அமர்தல் குதிக்கால்களில் அமர்தல் ஆசன அமர்வு (தியான அமர்வு))







R.Mugunthan

www.lkedu.lk

07.நாற்காலியல் அமரும் போது உடலுறுப்புக்கள் அமைந்திருக்க வேண்டிய நிலையாது?

1.தலை, தோள்கள், இடுப்பு ஆகிய பகுதிகளை நிலைகுத்துக் கோட்டில் வைத்திருத்தல்.

2. ……..

3. தோள்களைத் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளல்.

4. ……

5. உடலின் நிறையைப் பிட்டங்களின் மீது தாங்குதல்.

6. ……

08.சரியான கொண்ணிலையால் ஏற்படும் நன்மைகள் 5 தருக?

1. ……

2. ……

3. உள்ளுறுப்புக்களின் இயக்கம்

4. ……

5. சமநிலை பேணப்படல்

6. ……

7. ……

09.தவறான கொண்லையால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களைத் தருக?

1. ……

2. ……

3. ……

4. ……

5. முள்ளந்தண்டில் ……

6. கவர்ச்சியான ……

7. தேவையற்ற விதமாக சக்தி விரயமாதல்

7.நடத்தலை சிறப்பாக்க பயில வேண்டிய செயற்பாடுகள் சில தருக?

1. ……..
2. ……
3. ……
4. ……..
5. ……
6. பின்னோக்கி நடத்தல்
7. மூலை விட்டமாக நடத்தல்

R.Muguntha

www.lkedu.lk

8. நேர்கோட்டின் இரு புறங்களிலும் அடிவைத்து நடத்தல்
9. நேர்கோட்டில் அடிவைத்து நடத்தல்
10. சமனான கவட்டிடைவெளி வைத்து நடத்தல்

08. நடத்தலின் போது உடலுறுப்புக்கள் அமைந்தருக்க வேண்டிய நிலையாது?

1.உடல் இயல்பாக நிமிர்ந்த நிலையில் இருத்தல்.

2. …….

3. எப்போதும் சுவடுகளுக்கு இடையேயான இடைவெளி சமமாக இருத்தல் வேண்டும்.

4. ……..

5. …….

6. ……..

09. சரியான நடத்தல் கொண்ணிலையால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?

1…….

2……..

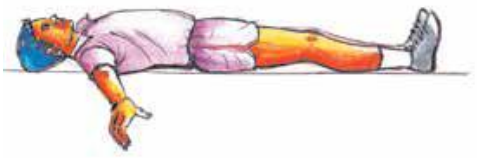
3……..

4……..

5……

6. விபத்துக்கள் குறைவடையும்
7. ஆளுமை விருத்தியடையும்
8. உடல் அசௌகரியம் குறைவடைதல்
9. கால்களிலும் உடலின் ஏனைய உறுப்புக்களிலும் ……
10. உள்ளங்காலை தரையில் பதிக்கும் போது ஏற்படும் குறைபாடுகள் நீங்கும்.

10.படுத்தலின் கொண்ணிலைகளை இனங்காண்க ?







P.Muguntan

www.lkedu.lk

11. உறங்கும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

1.……

2. ……

3. ……

4. ……

12.படுக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

……

……

……

……

……

13. சரியான படுத்தல் கொண்ணிலையால் ஏற்படும் 3 தருக?

1.……

2.……..

3.……

4. சுகமான நித்திரை காரணமாக உடலும் உள்ளமும் புத்துணர்ச்சி பெறும்

13.பிழையான கொண்ணலைக்க்கு காரணமாக அமைபவை யாவை?

1. …….
2. …….
3. …….
4. ……..
5. …….
6. கவனயீனம்
7. பொருத்தமற்றஆடையணிகள்
8. மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடின்மை

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

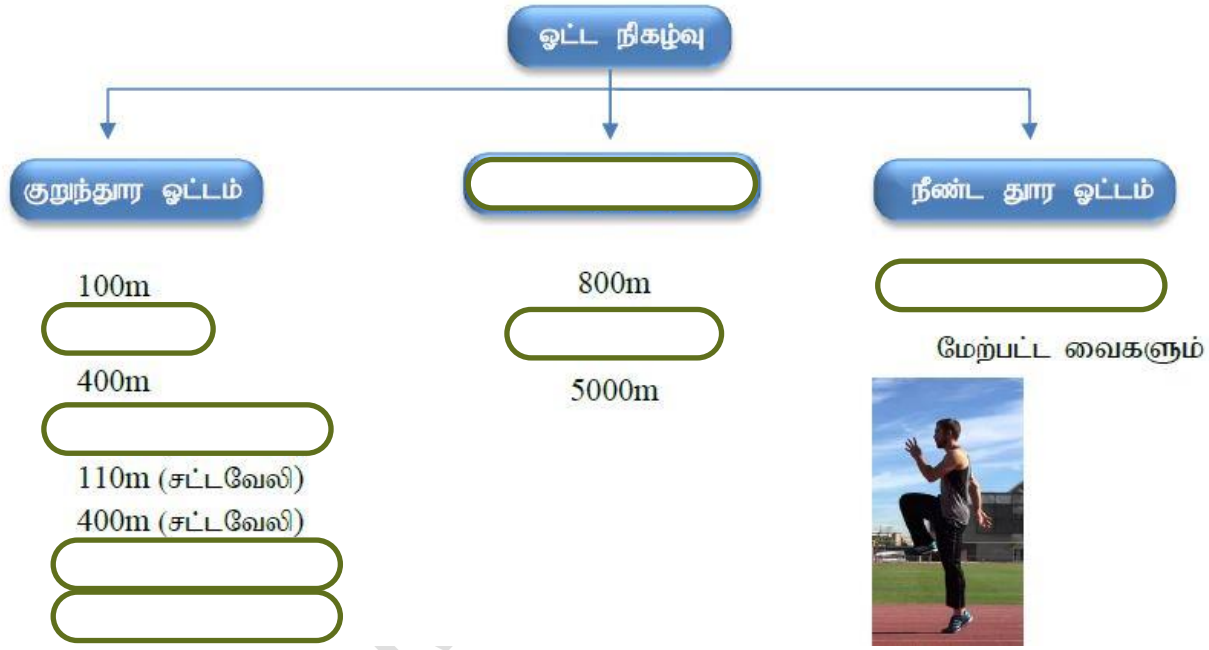
08.மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்.

அலகு-08 தரம்-07

01.மெய்வல்லுநர் விளையாடுக்களைக் கட்டுப்படுத்தும் அமைப்பு யாது?

.....

02.ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு இடைவெளிகளை நிரப்புக ?



03.ஓடுதலின் போது கால்கள் எவ்வாறு அமைந்திருக்கும் ?

ஓட்ட நிகழ்வின் போது .....:

காணப்படும்

04.நடத்தலின் போது கால்கள் எவ்வாறு அமைந்திருக்கும் ?

நடத்தலின் போது .....

05.ஓட்டத்தை சிறப்பாகப் பயில மேற்கொள்ளும் பாதத்திற்கான பயற்சிகள் 2 தருக?

1. .....
2. பாதத்தைப் பின்பக்கம் மடித்தல்
3. .....:
4. அப்பாதத்தினை நிலத்தில் பதித்தல்

www.lkedu.lk

06.ஓட்டத்தின் போது கைகள் செயற்படும் விதம் எவ்வாறு அமைந்திருக்கும்?

1.....

2.ı இரு கைகளும் முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் அசைவதுடன் முழங்கை ..... மடிந்து அசைகிறது.

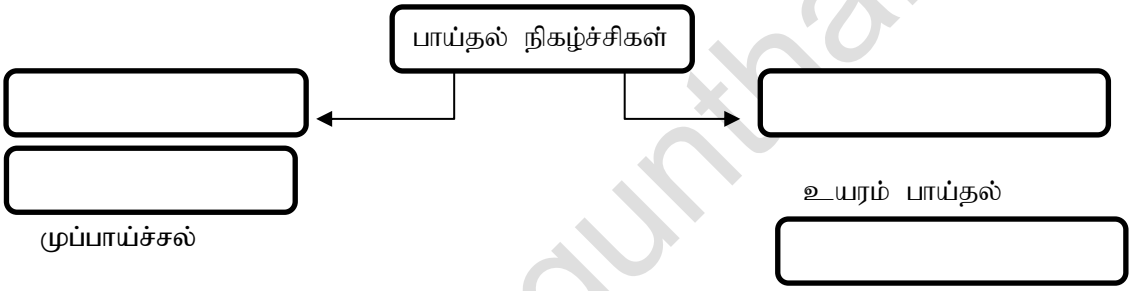
07. ஓட்டப் பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் சில தருக?

1. .....

2. கயிறடித்தல் (skipping) முறையுடன் கூடிய பயிற்சி

3. .....

08.பாய்தல் நிகழ்வுகளை வகைப்படுத்துக?



09.பாய்தலின் மூன்று நிலைகளைத் தருக?

1. மிதித்தெழல் 2..... 3.நிலம்படுதல்

10.பாய்தலுக்கான பயற்சிகள் சில தருக?

1. தனிப்பாதத்தினால் பாய்தல்
2. .....
3. .....
4. உபகரணங்களைப் பயன்படுத்திப் இருபாதங்களினால் நிலம்படல் பாய்தல்

11.நிலம்படுதலின் போது கவனிக்கவேண்டியவை எவை?

1.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

R Muguntha
www.lkedu.lk

STUDY ONLINE

இணையத்தில் ஒரு கல்வி புரட்சி

தரம் 1 தொடக்கம்
A/L வரையான
எல்லா
தரத்தினருக்கும்
அனைத்துப்
பாடங்களையும்



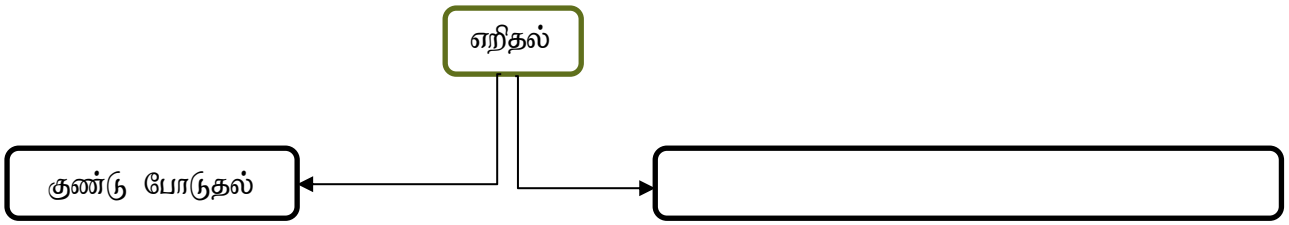
இணையத்தில் கற்றுக்கொள்ளலாம்

WWW.LKEDU.LK

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

ஒவ்வொரு நாளும் புதிது புதிதாக, பார்க்க மறவாதீர்கள்...

12.எறிதல் நிகழ்வுகளை வகைப்படுத்துக?



13.எறிதல் பயன்படும் நிகழ்வுகள் சில தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14.பின்வரும் நிகழ்ச்சிகளை இனங்காண்க













www.lkedu.lk

09.ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்வோம்

01.உணவின் அவசியம் யாது?

.....

.....

.....

02. நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து கிடைக்கும் போசணைப் பதார்த்தற்களை வகைப்படுத்துக?

பிரதானமாக இரண்டு வகையான போசணைப் பதார்த்தங்கள் கிடைக்கின்றன.

1. .....
   காபோவைதரேற்று, புரதம், இலிப் பிட்டு (எண்ணெய்யும் கொழுப்பும்)

2. நுண் போசணைப் பதார்த்தங்கள் - .....

03. உணவிலுள்ள போசணைக் கூறுகள் எவை?

04.நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து கிடைக்கும் சக்திப் பெறுமானங்களைத் தருக?

ஒரு கிராம் காபோவைதரேற்றிலிருந்து ..... கலோரி சக்தியும்

- ஒரு கிராம் புரதத்திலிருந்து ..... சக்தியும்
- ஒரு கிராம் கொழுப்பிலிருந்து ..... சக்தியும் பிறப்பிக்கப்படுகிறது.

05. காபோவைதரேற்று அதிகம் காணப்படும் உணவுகள் எவை?

- தானிய வகை - .....
- கிழங்கு வகை - .....
- வெல்லங்கள் - .....

06. காபோவைதரேற்று உணவுகளின் தொழிற்பாடு என்ன?

- .....
- .....

R.Muguntan

www.lkedu.lk

07. புரதம் அதிகம் காணப்படும் உணவுகள்?

- ❖ விலங்குப் புரதம் .....
- ❖ .....: - கடலை,சோயா,பருப்பு,கௌபி

08. புரத உணவுகளின் தொழிற்பாடுகள் எவை?

- ❖ .....

09. கொழுப்பு அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள்?

.....

10. கொழுப்பு உணவுகளின் தொழிற்பாடுகள் எவை?

.....

11. விற்றமின்களின் வகைகள் எவை?

.....

12. விற்றமின் A அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை?

- ❖ .....

13. விற்றமின் A குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

- ❖ .....

14. விற்றமின் B அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை?

- ❖ .....

15. பெரி பெரி நோய் எவ் விற்றமின் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்?

.....

16. விற்றமின் C அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை?

- ❖ புளிப்பான ,பழங்கள்,.....

17. விற்றமின் C குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய் எவை?

- ❖ .....

18. சூரிய ஒளியால் தொகுக்கப்படும் விற்றமின் D குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்?

- ❖ எலும்பு பற்கள் சீரற்ற வளர்ச்சி

R.Muguntan

www.lkedu.lk

19. விற்றமின் E அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை?

❖ ……..

20. மலட்டுத்தன்மை எவ்விற்றமின் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய் எது?

……

21. விற்றமின் K அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை?

❖ ……

22. விற்றமின் K குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய் எது?

❖ …….

23. மனிதனுக்கு அதிகமாக தேவைப்படும் கனியுப்புக்கள் எவை?

❖ ……

24. கல்சியம் அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை?

❖ ……:,
தானிய வகை, உலர்ந்த நெத்தலி சிறிய மீன்கள்.

25. கல்சியம் உள்ள உணவின் தொழிற்பாடு?

❖ ……..உறுதித்தன்மைக்கும்

26. பொஸ்பரசு அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை?

…… மட்டிகள்,சோயா, தானிய வகை

27. பொஸ்பரசு உள்ள உணவின் தொழிற்பாடு?

……..

28. இரும்புச் சத்து (ஹீம் இரும்பு) அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை?

……:.,உலர்ந்த நெத்தலி வகை,கருவாடு, முட்டை

29. இரும்புச் சத்து (ஹீம் இல்லாத) காணப்படும் உணவுகள் எவை?

……

……..

30.இரும்புச்சத்தள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

……..

31. அயடின் காணப்படும் உணவுகள் எவை?

……

R.Muguruthan

www.lkedu.lk

32. அயடின் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்?

……

33. நாகம் காணப்படும் உணவுகள் எவை?

……..

34. நாகக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்?

……

35. இரும்புச் சத்துக் குறைபாடானது பொதுவான போசணைக் குறைபாடாகும். இக்குறைபாட்டை நிவர்த்திக்க சுகாதார திணைக்களத்தினால் வழங்கப்படும் இரும்பு, போலிக்கமிலம், புரதம், விட்டமின் C, மணித்திரைகளை எத்தனைவாரங்கள் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்

…….. வாரங்கள்

35. நார்ப் பதார்த்தங்கள் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

தாவர உணவுகளால் எமக்குக் கிடைக்கக்கூடிய …….. நார் ஆகும்.

36.நார்ச்சத்து மிக்க உணவு வகைகள் எவை?

……

……

……

37. தூயநீரின் பண்புகள் எவை?

……

……

……

……

38.அசுத்தமான நீரை பயன்படுத்துவதனால் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

……

39. நீர்ச்சமநிலை என்றால் என்ன?

……

……..

40. நீர் வெளியேற்றப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

……

……..

R.Muguntan

www.lkedu.lk

41.நாளாந்த நீர்த்தேவை எவ்வாறு கணக்கிடப்படும்?

……

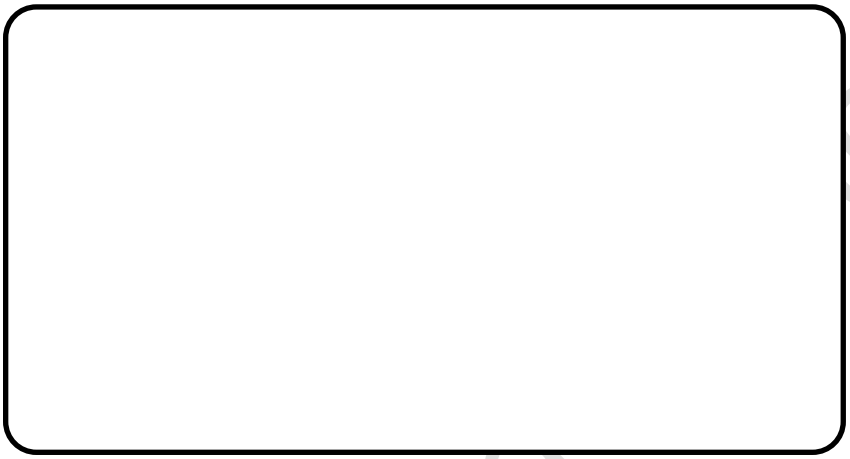
42.உணவுக் கூம்பகம் என்றால் என்ன?

……

……

……. வரையப்பட்ட வரிப்படமே உணவுக் கூம்பகம் என அழைக்கப்படுகிறது.

43.உணவுக் கூம்பகத்தை வரைந்து பெயரிடுக.



44.அதிக சீனி உப்பு உட்கொள்வதன் காரணமாக ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

……

45.உணவு வேளையொன்றைத் திட்டமிடும் போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

……

……

……

……

……

46. சுகாதாரத்திற்குக் கேடான உணவு வகைகளைத் தருக?

……

……

……

……

……

R.Mug
www.lkedu.lk

47.உணவை வாங்கும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

48.உணவு மாசடைவதற்கான பிரதான சந்தர்ப்பங்கள் எவை ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

49.நிறை உணவு என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

50. பழுதடைந்த உணவில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

51. உணவு பழுதடையாது நீண்ட காலம் பேணும் முறைகள்?

- ❖ தேனிடல் , ……..
- ❖ குளிரூட்டியில் வைத்தல், தகரப் பேணியில் அடைத்தல்

52. போசணைக் குறைபாடு ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் எவை?

……..

53.சுவைச்சரக்குப் பொருட்கள் காரணமாக கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் எவை?

- ❖ உணவிற்கான விருப்பம் அதிகரிக்கும்
- ❖ சமிபாடு எளிதாகும்.

54.சுவைச்சரக்குகள் சிலவற்றையம் அவற்றின் பயன்களையும் தருக?

1. இஞ்சி - …….
2. ……. -குருதியில் கொலஸ்திரோல் மட்டத்தைக்குறைக்க உதவும்.
3. மஞ்சள் - நுண்ணுயிர்க் கொல்லியாக உதவுவதுடன், உளச்செயற்பாடுகளின் மேம்பாட்டிற்கும் உதவும்.
4. கறுவா - …….
5. …….. - புற்றுநோயை அழிக்கும் தன்மை, நீர்ப்பீடனத்தை ஏற்படுத்தல்.

55.போசணையைஅதிகரிப்பதற்கென எமது நாட்டில் தயாரிக்கப் படும் பாரம்பரிய உணவு வகைகள் சில தருக?

……

……

……

56.போசணைமிக்க உணவைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு நீங்கள் பங்களிப்புச் செய்யக் கூடிய விதத்தைத் தருக?

……

……

……

……

……

……

……

……

……

R.Muguntha

www.lkedu.lk

57. வீட்டுத்தோட்டத்திலோ பாடசாலைத் தோட்டத்திலோ உணவுப் பயிர்களைச் செய்கைபண்ணுவதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





R.Mugunthan

www.lkedu.lk

13. எமது உடலைப் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

01. தொகுதி எவ்வாறு உருவாகிறது?

பல்வேறு …….. மூலம் ஒரு தொகுதி உருவாகிறது

02. தொகுதியின் ஒழுங்கமைப்பைத் தருக?

……

03. நமது உடலிலுள்ள தொகுதிகள் எத்தனை அவை எவை? அவற்றின் தொழில்களை அட்டவணைப்படுத்துக?

9

	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.

04. உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதியின் பயன்கள் எவை?

……

……

……

05. சமிபாடு என்றால் என்ன?

நாம் உண்ணும் உணவு …….. அவற்றிலுள்ள போசணைக் கூறுகள் குருதியினுள் உள்ளெடுக்கப்படும் செயற்பாடே சமிபாடு என அழைக்கப்படுகிறது.

06. பாற்பற்க்கள் எத்தனை? வளந்தோரில் எத்தனை பற்கள் காணப்படும்?

	பாற்பற்கள்	வளர்ந்தோரில்
வெட்டும்பல்		
வேட்டைப்பல்		
முன்கடவாய்ப்பல்		
பின்னடவாய்ப்பல்		

R.Muguntan

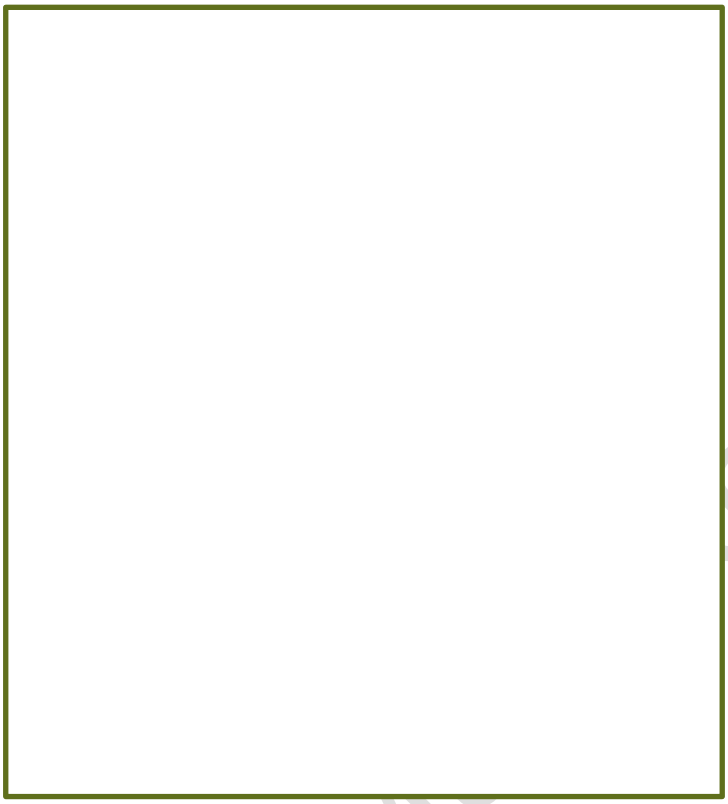
www.lkedu.lk

07. நாக்கினால் மேற்க்கொள்ளப்படும் தொழில்கள்?

……

…… உதவுகிறது

09.சமிபாட்டுத் தொகுதியின் படத்தை வரைந்து குறித்துக்காட்டுக?



10. புரைக்கேறுதல் என்றால் என்ன?

உண்ணும் போது உணவு …… உட்செல்லலாகும்.

11. இரப்பையால் மேற்க்கொள்ளப்படும் தொழில்கள் எவை?

……

……

12. சிறு குடலின் தொழில் யாது?

……

13. பெருங்குடலின் தொழில் யாது?

……

14. சமிபாட்டுத் தொகுதியில் ஏற்படும் நோய்கள்?

வாய்ப்புற்று நோய், ஈரலரிப்பு புற்று நோய் குடற்புண் குடற்புழு

P.M.Sathan

www.lkedu.lk

15. சமிபாட்டுத் தொகுதியை பாதுகாக்க யாது செய்ய வேண்டும்?

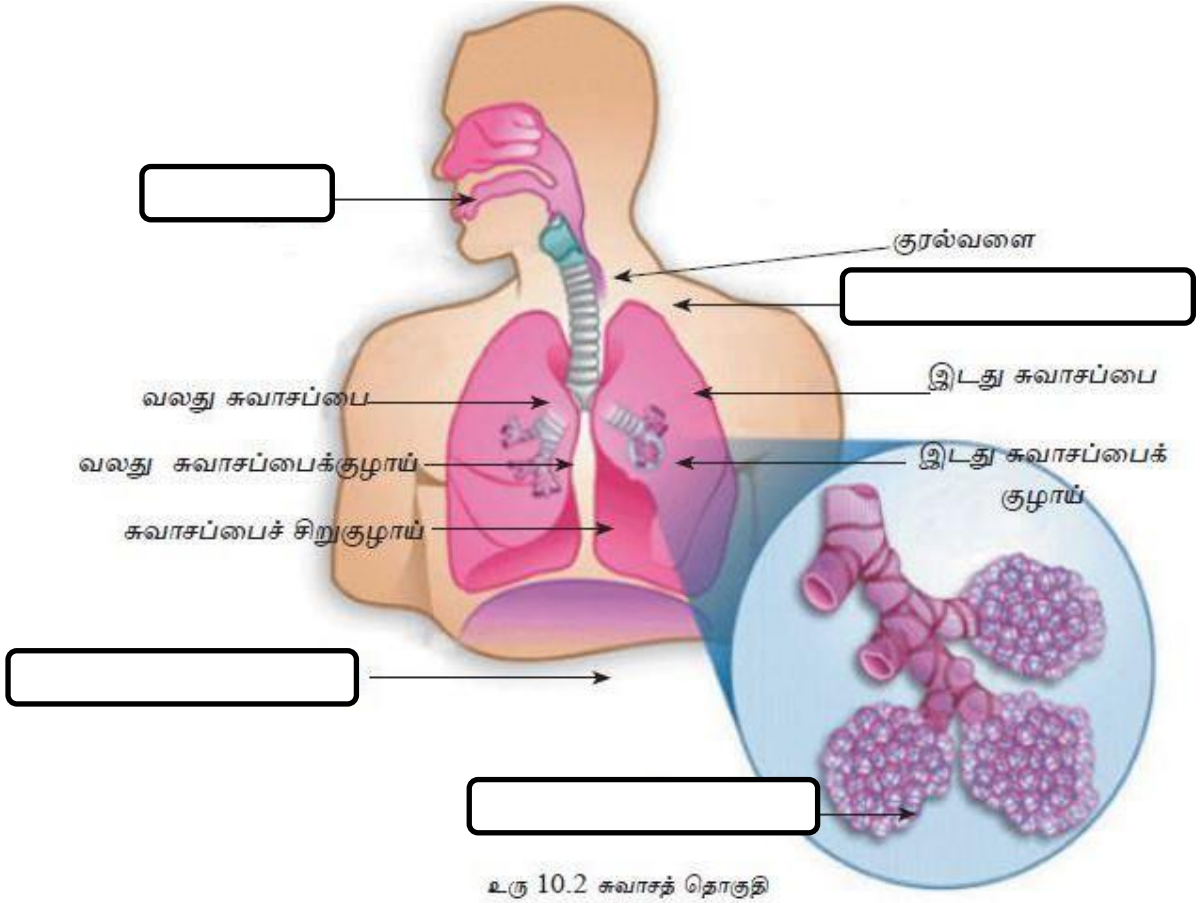
1. ……
2. ……
3. ……
4. ……
5. நார்த்தன்மையான உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்ளுதல்
6. எண்ணெய், உப்பு, மிளகாய் மற்றும் கோதுமை மா உற்பத்திப் பொருட்களின் பாவனையைக் குறைத்தல்
7. போதியளவு நீர் அருந்துதல்
8. பற்களைப் பாதுகாத்தல்
9. மலங்கழிக்கும் நற்பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்
10. குடற்புழு நோய்களைத் தவிர்த்தல்
11. புகைபிடித்தல், வெற்றிலை மெல்லுதல், மதுபானம் அருந்துதல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்

16. சுவாசத் தொகுதியின் தொழில்கள் எவை?

சக்தியை உற்பத்தி செய்ய அவசியமான

……
……
…… சுவாசத் தொகுதியின் தொழிலாகும்.

17. சுவாசத் தொகுதியின் பகுதிகளை குறித்துக்காட்டுக?



உரு 10.2 சுவாசத் தொகுதி

www.lkedu.lk

18. ஒருவருடைய சுவாச விகிதம் எவ்வளவு?

……..

19. சுவாசத் தொகுதியில் ஏற்படும் நோய்கள்?

……

20. சுவாசத் தொகுதியில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் செயற்பாடுகள்?

……

……..……..

21 சுவாசத் தொகுதியை பாதுகாக்க யாது செய்ய வேண்டும்?

1. ……
2. ……
3. ……..

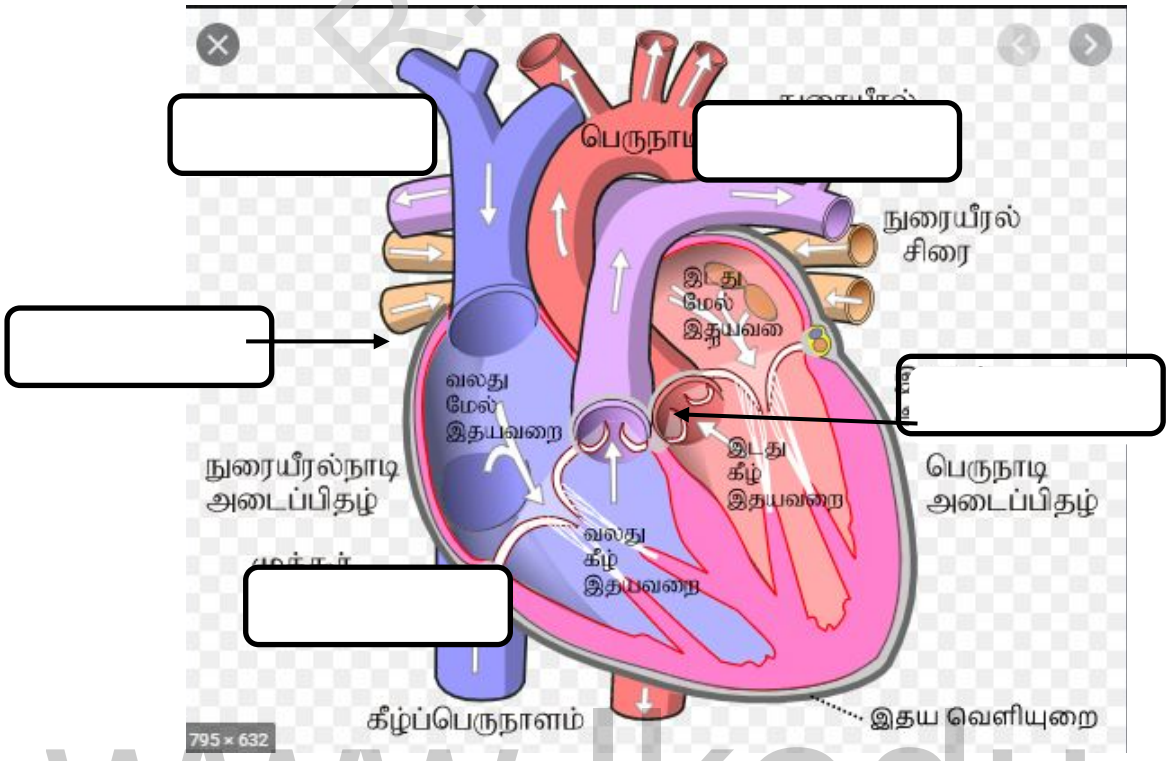
……

4. சயரோகம் (காசநோய்) போன்ற சுவாச நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கு
5. பி.சி.ஜி தடுப்பூசியை உரிய காலத்தில் பெற்றுக்கொள்ளல்.
6. பீனிசம், ஆஸ்த்துமா போன்ற நோய் நிலைமைகளையுடையோர் அவ்வாறான நிலையை ஏற்படுத்தும் சூழலிலிருந்து விலகியிருத்தல்.

22. குருதிச்சுற்றோட்ட தொகுதியின் பயன்கள்?

……
……
……
……..

23. இதயத்தின் குறுக்கு வெட்டு முகத்தில் சில பகுதிகளை குறித்துக் காட்டுக



R.Mugunthan
www.lkedu.lk

24. நாடியின் தொழில் யாது? நாளங்களின் தொழில் யாது?

……

……

……

……

25. இதயத்துடிப்பு வீதம் நிமிடத்திற்கு எவ்வளவு வீதம்?

……

26. குருதியின் கூறுகள் எவை?

……

……

27. வெண்குருதிச் சிறு துணிக்கைகளின் பயன்கள் பயன்கள்?

……

……..

28. செங்குருதிச் சிறு துணிக்கைகளின் பயன்கள் பயன்கள்?

செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகளில் காணப்படும் இரும்பு அடங்கிய நிறப்பொருளொன்றின் கரணமாகவே குருதி …….. காணப்படுகிறது. …….. ஆகியவற்றின் கொண்டுசெல்லலில் செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கை உதவுகிறது.

29. குருதிச்சுற்றோட்டத்தில் ஏற்படும் நோய்கள்?

……

30. குருதிச்சுற்றோட்டத்தின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு செய்ய வேண்டியவை எவை?

1. ……..
2. ……..
3. ……..
4. புகைத்தலைத் தவிர்த்தலும் அது பற்றி அறிவூட்டம் பெறலும்
5. குடற்புழு நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பாக இருத்தல்
6. உளநெருக்கிடைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்

31. கழிவகற்றும் தொகுதியின் தொழில் யாது?

……

32. கழிவகற்றல் என்றால் என்ன?

……

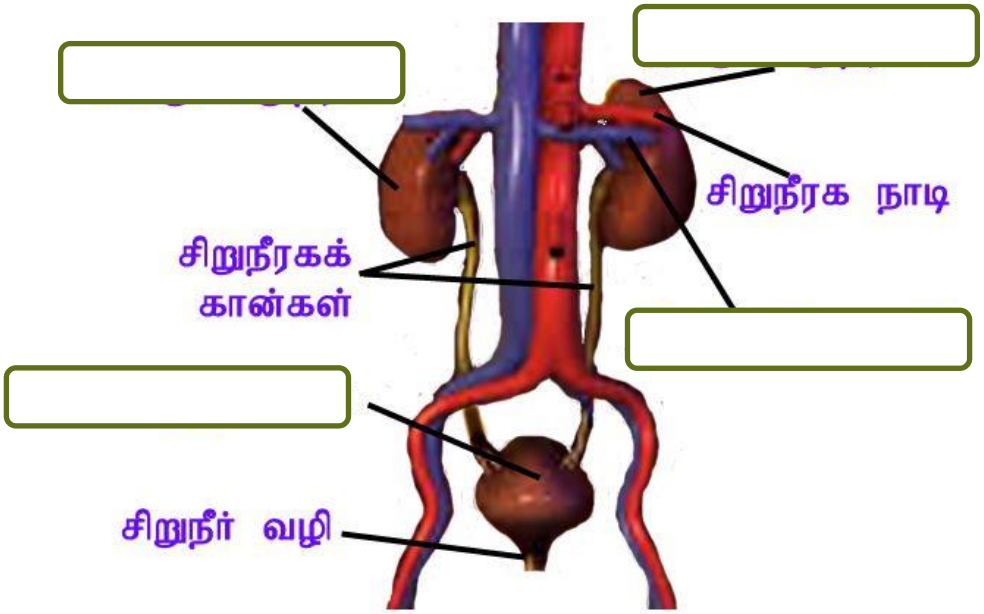
R.Muguntan

www.lkedu.lk

33. கழிவகற்றும் உறுப்புக்கள் எவை?

……

34.கழிவகற்றும் தொகுதியின் பகுதிகளைக் குறித்துக் காட்டுக



35. கழிவகற்றும் உறுப்புக்களில் ஏற்படும் நோய்கள் தருக?

……..

36. கழிவகற்றும் தொகுதியை ஆரோக்கியமாக பாதுகாக்க யாது செய்ய வேண்டும்?

1. ……
2. ……
3. ……
4. வைத்திய ஆலோசனையின்றி மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்
5. உப்புப் பாவனையைக் குறைத்தல்
6. புகைத்தலிலிருந்தும் மதுபானம் அருந்துவதிலிருந்தும் தவிர்ந்திருத்தல்

R.Mugu

www.lkedu.lk

11.மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவோம்

01.மனவெழுச்சிகள் என்றால் என்ன?

……

……. மனவெழுச்சிகள் என அழைக்கப்படுகின்றன

02.நேர் மனவெழுச்சிகள் எவை?

……

03.எதிர் மனவெழுச்சிகள் சில தருக?

……..

04.மனவெழுச்சி சமநிலை என்றால் என்ன?

……

……

…….. மனவெழுச்சிச் சமநிலை எனப்படும்.

05.மனவெழுச்சி சமநிலையில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

1. ……
2. ……
3. ……
4. ……
5. ……..

06.ஆளுமை பண்புகள் சில தருக?

……

……

……..

07.மனவெழுச்சிச் சமநிலையை பேண உதவும் தேர்ச்சிகள்?

1……..

2……

3……

4……

R.Muguntha n

www.lkedu.lk

08.பரிவுணர்வு என்றால் என்ன?

……

……

…… பரிவுணர்வு எனப்படும்.

09.விரும்பத்தகாத மனவெழுச்சிகளை கட்டுப்படுத்த யாது செய்ய வேண்டும்?

1……:.

2இனிய பாடல்களைச் செவிமடுத்தல், விளையாட்டு போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.

3……..

4மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் உள், வெளி சுவாசித்தலில் ஈடுபடல்.

5……

6.உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒரு தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபடுதல்.

10.மனவெழுச்சி சமநிலையைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவம் யாது?

……:.

1. ……:..

……:

2. ……..

11. குடும்பமொன்றின் தேவைகள் எவை?

1. ……:..

2. ……

3. சிறந்த ஆளிடைத்தொடர்பு

4. குழுவாகச் செயற்படுதல்

5. ……..

6. உளநெருக்கிடை முகாமைத்துவம்

7. அனுபவத்தில் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியவாறு சந்தர்ப்பங்களை வழங்குதல்

8. ……:.

9. நியாயம், நேர்மை

R.Mugunthan
www.lkedu.lk