சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
செயலட்டை

தரம் 07

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

வலயக் கல்வி அலுவலகம் - கல்முனை

www.lkedu.lk

உள்ளடக்கம்

1. ஆரோக்கியமான குடும்ப சூழலை கட்டியெழுப்புவோம்
2. அன்பையும் பாதுகாப்பையும் பெறுவோம்
3. கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவோம்
4. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்
5. வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்
6. காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்
7. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பழகிக்கொள்வோம்
8. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்
9. ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களைப் பேணுவோம்
10. எமது உடலைப் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்
11. மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவோம்
12. விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கு மதிப்பளிப்போம்
13. உடற்தகமையை விருத்தி பேணுவோம்
14. கட்டிளமைப் பருவத்திற்கு வெற்றிகரமாக முகம்கொடுப்போம்
15. தொற்றாத நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வோம்

www.ksdlank.ir

01 ஆரோக்கியமான குடும்ப சூழலை கட்டியெழுப்புவோம்

01. குடும்பத்திலிருந்து கற்றுக்கொள்ளும் விடயங்கள் எவை?

……,……

……..

……,……

02. சுகாதார மேம்பாடு என்பதனால் நீர் விளங்கிகொள்வது யாது?

……,……

……..

……,……

……,……

03. ஆரோக்கியமான குடும்ப சூழலை பேணுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் சூழல் காரணிகள் எவை?

……,……

……..

……,……

……,……

பௌதீக சூழல்



04. பௌதீகச் சூழலில் காணப்படும் அம்சங்கள் யாவை?

……..…… ……

……..…… ……

……..…… ……

……..…… ……

05. தூய வளியைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வழிமுறைகளை தருக.

……..

……,……

……,……

M.H.M Musthanzir

06. சுத்தமான குடிநீரை பயன்படுத்துவதன் மூலம் தவிர்த்துக் கொள்ளக்கூடிய தொற்று நோய்கள் எவை?

……..…… ……

……..……

07. நீரை தூய்மையாக்கும் வழிமுறைகள் எவை?

……..…… ……

08. ஆரோக்கியமான உணவை பெற்றுக்கொள்ளும் வழிமுறைகளை தருக.

……,……

……..

……,……

……,……

……,……

……..

……,……

09. சுகநலப் பாதுகாப்பு வசதிகளை தருக.

……,……

……..

……,……

……,……

10. சுற்றுப்புறச்சூழலை எவ்வாறு சுத்தமாக பேணலாம்?

……,……

……..

……,……

……,……

……,……

11. சுற்றுப்புறச்சூழலை தூய்மையாக பேணுவதன் மூலம் எவற்றைத் தடுக்கலாம்?

……..…… ……

www.Musthanzir



12. போதுமான இடவசதி மூலம் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியவை எவை?

……..…… ……

13. அதிக சத்தத்தினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?

……..…… ……

14. அமைதியான சூழலை பேணும் வழிமுறைகள் எவை?

……,……

……,……

……,……

உளச் சூழல்

01. உளச்சூழலில் காணப்படும் அம்சங்கள் யாவை?

……..…… ……

……..……

02. குடும்ப அங்கத்தவர்களின் பிணைப்பு காரணமாக செயற்படும் செயற்பாடுகள் எவை?

……,……

……,……

……,……

03. குடும்பமாக வாழும் பொழுது அங்கத்தவர் மத்தியில் எவை கிடைக்கின்றன?

……..…… ……

……..…… ……

04. ஒய்வை பயனுள்ளதாக கழிக்கும் போது எவை விருத்தியடைகின்றன?

……..…… ……

……..…… ……

05. எமது ஓய்வு நேரத்தை எவ்வாறு கழிக்கலாம்?

……,……

……..

……,……

……,……

……,……

M.H.M Musthanzir



சமூக சூழல்

01. சமூகத்தில் உள்ள கூறுகள் எவை?

……..…… ……

……..…… ……

……..…… ……

02. ஆரோக்கியமான சமூகச் குழலின் இயல்புகள் எவை?

……..…… ……

……..…… ……

……..……

03. யாருடன் ஆரோக்கியமான ஆளிடைத் தொடர்புகளை பேணிக்கொள்வது மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்வுக்கு உதவியாக அமையும்?

……..…… ……

……..……

04. எவ்வாறாக குடும்ப அங்கத்தவர்களின் உறவை பலப்படுத்த முடியும்?

……,……

……,……

……,……



ஆன்மீக சூழல்

01. ஆன்மீகச் சூழலின் பண்புகள் எவை?

……,……

……..

……,……

……,……

……,……

……,……

……

www.Musthanzir



02. குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை தருக.

……,……

……..

……,……

……,……

……,……

……,……

03. 3R முகாமைத்துவம் என்றால் என்ன?

……..…… ……..……..

……..……

04. சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவு திறன்களை எவ்வாறு விருத்தி செய்தல் வேண்டும்?

……,……

……,……

……,……

……,……

05. சமூக பங்களிப்பு என்றால் என்ன?

……,……

……,……

06. எவ்வாறான சமூக பங்களிப்பை பெற்றுக்கொள்ள முடியும்?

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

07. சுகாதார சேவைகளின் பயன்களை பெற்றுக்கொள்வதற்கு துணைபுரியும் அதிகாரிகள் யாவர்?

……,……

……,……

……,……

www.Musthanzir

08. சுகாதார சேவைகளின் பயன்களைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வழிமுறைகள் யாவை?

……..…… ……

……..……

09. குடும்பத்தில் நிறைவேற்ற வேண்டிய பொறுப்புக்கள் யாவை?

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

10. ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களை எவ்வாறு கடைப்பிடிக்க வேண்டும்?

……,……

……,……

11. புகைத்தல், மது அருந்துதல் மற்றும் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டை எவ்வாறு குறைக்கலாம்?

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

12. ஓய்வு நேரத்தை எவ்வாறு பயனுள்ளவாறு கழிக்கலாம்?

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

www.Musthanzir

13. சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவுறுத்தல்களை எவ்வாறு பரப்பலாம்?

……,……

……,……

……,……

……,……





M.H.M Musthanzir

02 அன்பையும் பாதுகாப்பயும் பெறுவோம்

01. மனித தேவைகள் என்றால் என்ன?

……,……

02. அடிப்படைத் தேவை என்றால் என்ன?



……,……

03. அடிப்படைத் தேவைகள் எவை?

……..…… ……

……..……

04. வேறு தேவைகளைத் தருக.

……..…… ……

05. பாதுகாப்பு என்றால் என்ன?

……,……

06. அன்பு என்பதன் மூலம் நீர் விளங்குவது யாது?

……,……

……,……

07. எமக்கு அன்பு, காப்பு என்பவற்றை வழங்கும் நபர்கள் யாவர்?



……..…… ……

08. கருக்குடும்பத்தில் வசிப்பவர் யாவர்?

……..…… ……

……..…… ……

……..……

09. கூட்டுக்குடும்பத்தில் வசிப்பவர்கள் யாவர்?

……..…… ……

……..…… ……

10. வெளிச்சமூகத்தினர் என்பதன் விளக்கம் என்ன?

……,……

……,……

www.Musthanzir

11. வெளிச்சமூகத்தினருள் அடங்குபவர்கள் யாவர்?

……..…… ……

……..…… ……

……..…… ……

12. வீட்டுக்கு அடுத்தபடியாக உங்களுக்கு பாதுகாப்பை வழங்கும் பிரதான இடம் யாது?

……..……

13. சமவயதுக்குழுவினர் என அழைக்கப்படுபவர் யார்?

……,……

……,……

……,……

14. உங்களால் சமூகத்திற்கு ஆற்றப்படும் பொறுப்புக்களும் கடமைகளும் எவை?

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

15. எமக்கு அன்பும் பாதுகாப்பும் கிடைக்காத போது ஏற்படும் விளைவுகள் யாவை?

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

www.Musthanzir

03 கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவோம்

01. விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

……..…… ……

……..……

02. கிராமிய விளையாட்டுக்கள் எவற்றை பிரதிபலிக்கின்றது?

……,……

03. கிராமிய விளையாட்டுக்கள் மூலம் எத்திறனை மேம்படுத்த முடியும்?

……,……

……,……

……,……

04. கிராமிய விளையாட்டுக்களின் சிறப்பம்சங்களைத் தருக.

……,……

……,……

……,……

05. கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பொதுப்பண்புகள் யாவை?

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

06. கிராமிய விளையாட்டு வகைகள் எவை?

……,……

……,……



www.Musthanzir

07. கிராமிய விளையாட்டை வேறு எக்காரணிகள் மூலம் வேறுபடுத்தலாம்?

…… ……

…… ……

…… ……

…… ……

…… ……

……

08. வெளியக விளையாட்டுக்களினதும் உள்ளக விளையாட்டுக்களினதும் வகைகள் எவை?

✓ வெளியக விளையாட்டுக்கள் (உபகரணங்களுடன் ஆடப்படும்)

…… ……

…… ……

…… ……

…… ……

……

✓ உள்ளக விளையாட்டுக்கள் (உபகரணங்களுடன் ஆடப்படும்)

…… ……

…… ……

…… ……

……

✓ வெளியக விளையாட்டுக்கள் (உபகரணங்களின்றி ஆடப்படும்)

…… ……

…… ……

……

✓ உள்ளக விளையாட்டுக்கள் (உபகரணங்களின்றி ஆடப்படும்)

……

M.H.M Musthanzir

09. புதுவருடக்காலத்தில் விளையாடப்படும் கிராமிய விளையாட்டுக்கள் எவை?

…… ……

…… ……

…… ……

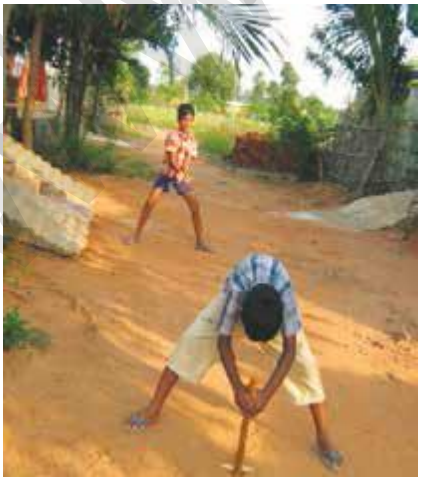
…… ……

…… ……

…… ……







M.H.M Musthanzir

04 வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்





01. வொலிபோல் உலகில் எப்போது யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

……,……

……,……

……,……

02. வொலிபோல் விளையாட்டு இலங்கையில் எப்போது யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

……,……

……,……

03. ஆரம்பத்தில் இவ்விளையாட்டு எவ்வாறு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

……,……

04. வொலிபோல் விளையாட்டின் விசேட தன்மைகளை தருக.

…… ……

…… ……

05. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களை தருக.

…… ……

…… ……

…… ……

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

…… ……

www.Musthanzir

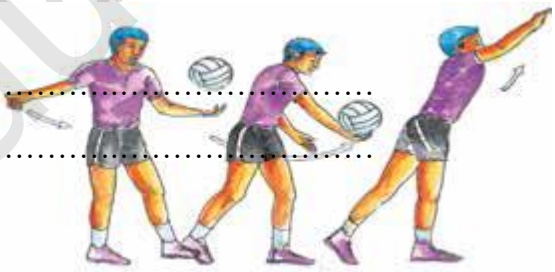
07. வொலிபோல் மைதானத்தை அளவீடுகளோடு தருக.

08. பணித்தல் என்றால் என்ன?

……,……

……,……

09. பந்து பணித்தல் இருவகைப்படும்? அவை எவை?



……,……

……,……

10. கீழ்க்கை பணித்தலின் நுட்பங்கள் எவை?

……,……

……,……

……,……

11. கீழ்க்கைப் பணிதலுக்கு எவ்வாறான செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்?

……,……

……,……

……,……

……,……



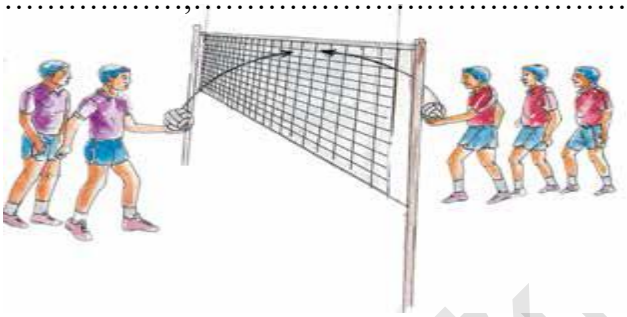


M.H.M Musthanzir

……,……

……,……

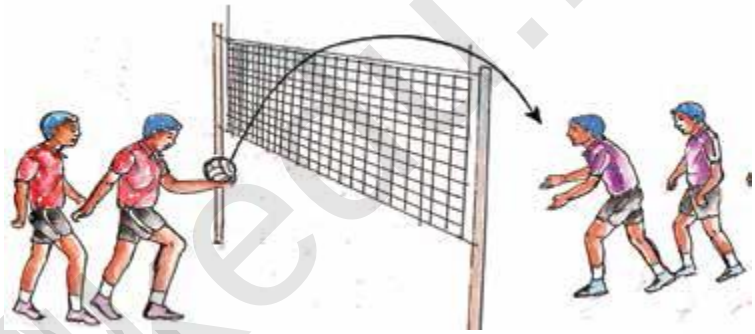
……,……



……,……

……,……

……,……

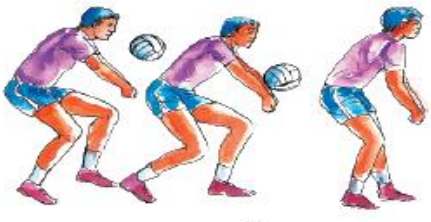




12. பெற்றுக்கொள்ளுதலின் இரண்டு படிமுறைகள் எவை?

- ✓ ……
- ✓ ……

13. கீழ்க்கையால் பெற்றுக்கொள்ளும் படிமுறைகள் யாவை?



- ✓ ……
- ✓ ……
- ✓ ……

14. கீழ்க்கையால் பந்தை பெறுவதற்கான பயிற்சிகள் எவை?

……,……

……,……

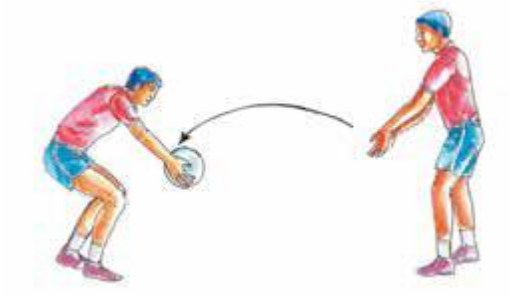


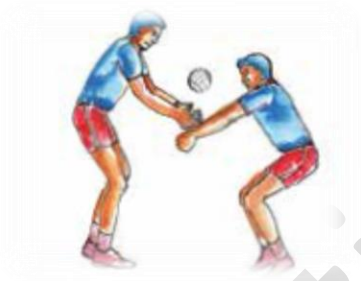
www.kegi.lk

……,……

……,……

……,……

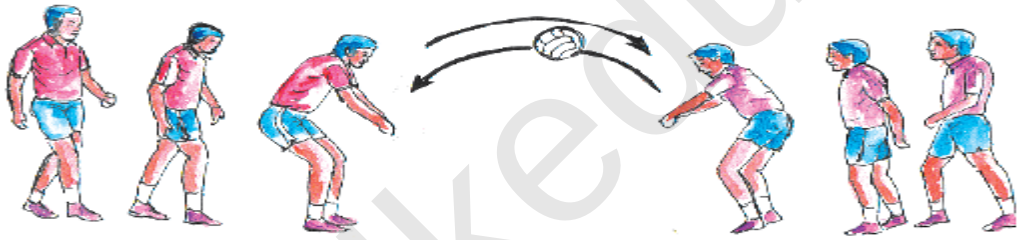




……,……

……,……

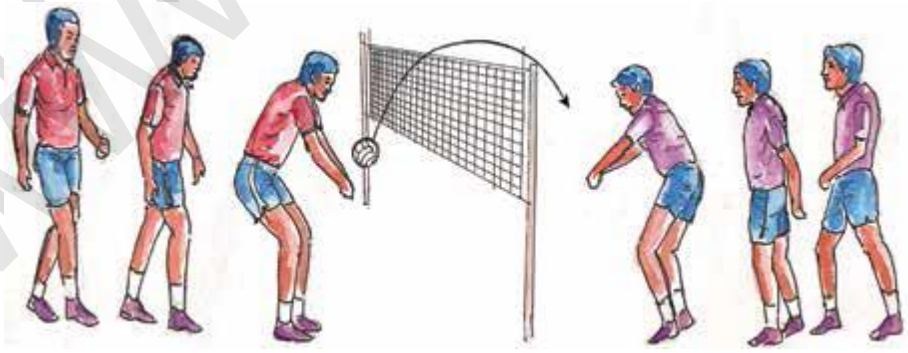
……,……



……,……

……,……

……,……



www.Ikeshanthar

05 வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்

01. உலக வலைப்பந்தாட்ட வரலாற்றை தருக.

.....,.....

02. இலங்கையின் வலைப்பந்தாட்ட வரலாற்றை தருக.

.....,.....



03. ஓர் அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

.....,.....

.....,.....

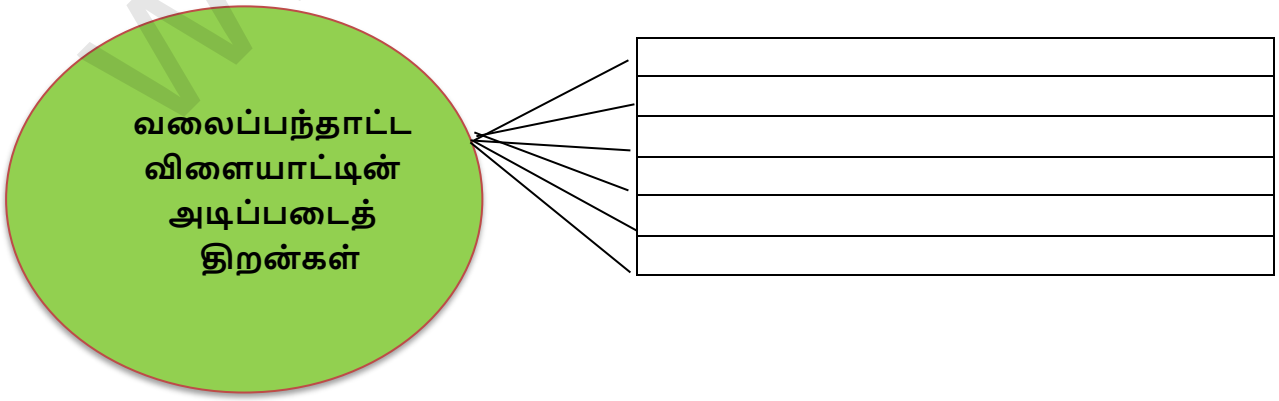
.....,.....

04. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தை அளவீடுகளோடு தருக.

05. அதிகளவு பரப்பு தூரத்தில் விளையாடக்கூடிய வீரர் யார்?

.....,.....

06. வலைப்பந்தாட்ட திறன்களை தருக.



www.Musthanzir

07. பாதச் செயற்பாடு என்றால் என்ன?

……,……

……,……

08. பாதத்திற்கான திறனை விருத்தி செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகளைத் தருக.

……,……

……,……

……,……

……,……

09. பாத செயற்பாட்டுக்காக மேற்கொள்ளக்கூடிய வெவ்வேறு முறைப்பாடுகள் எவை?

……,……

……,……

……,……

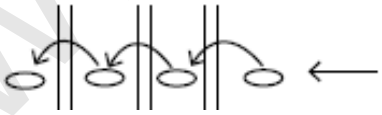
……,……

……,……

……,……

……,……

……,……





www.Musthanzir

10. எவ்வாறு பலதிசைகளில் அசையும் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல் வேண்டும்?

……,……

……,……

……,……

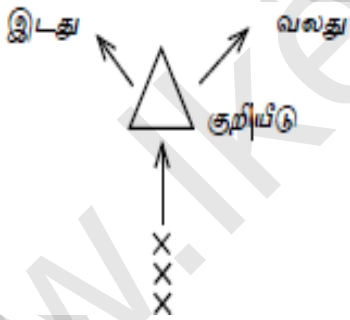
……,……

……,……



……,……

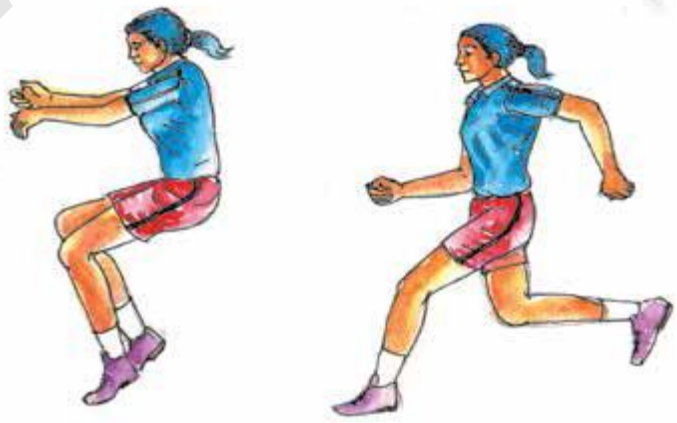
……,……



11. நிலம்படுதல் பயிற்சிக்கான பந்தின்றிய செயற்பாடுகள் எவை?

……,……

……,……



www.ikesthanzir

……,……

……,……



12. நிலம்படுதல் பயிற்சிக்கான பந்துடனான செயற்பாடுகளை தருக.

……,……

……,……

……,……

……,……



……,……

……,……

13. பாதம் தொடர்பான விதி எதைக் கூறுகின்றது?

……,……

……,……

www.ikstanzir

06 காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்

- உலகில் அதிக பிரசித்தி பெற்ற விளையாட்டு ..... ஆகும்.
- .....இருபாலாரும் விளையாடக்கூடிய விளையாட்டாகும்.
- இவ்விளையாட்டில் ஈடுபட அதிக உடல் உள தகமைகளை கொண்டிருக்க வேண்டும்.

01. உதைபந்தாட்டம் உலகில் .....**நூற்றாண்டு** காலப்பகுதியில் இல் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

02. உதைபந்தாட்டம் உலகில் முதன்முதல் **.....** அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

03. உதைபந்தாட்டம்.....போன்ற வேறு பெயர் கொண்டும் அழைக்கப்பட்டது.

04. உலகிற்கு .....அறிமுகஞ்செய்தனர்.

05. உலகக் கிண்ணம் **.....** இல் ஆரம்பமானது

06. அடுத்த உலகக் கிண்ணம் **.....** இல் இடம்பெறும்.

07. உதைபந்தாட்ட ஆட்டத்தினை **.....** என்ற அமைப்பு கட்டுப்படுத்தும்.

08. உதைபந்தாட்ட விளையாட்டில் ஈடுபட பதியப்படும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை.....ஆகும். மாற்றீடு செய்யக்கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை.....ஆகும்.

09 உதைபந்தாட்டத்தில் ஒரு அணியில் ஈடுபடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை.....ஆகும்.

10. உதைபந்தாட்டத்தில் ஒரு அணியில் குறைந்தது.....வீரர்கள் ஆடுவர்.



11. உதைபந்தாட்டம் மைதானத்தின் நீளம்.....

12. உதைபந்தாட்ட மைதானத்தின் அகலம்.....

13. **ஆட்டத்தின் கால அளவு.**

.....

M.H.M Musthanzir

14. உதைபந்தாட்ட ஆட்டத்தின் திறன்கள்.

…… ……

…… ……

…… ……

……

15. சாதாரண உதைபந்தாட்ட மைதான அளவு.



16. பந்தை உதைத்தலின் வகைகள் எவை?

…… ……

17. உட்பாத உதை பயன்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

…… ……

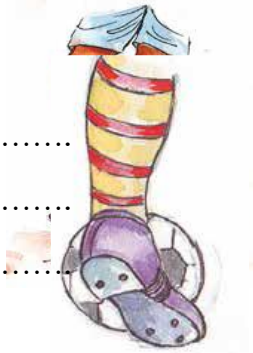
……



18. மேற்பாதை உதையை பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

…… ……

……



19. பந்தை கட்டுப்படுத்தும் போது பயன்படும் அவயங்கள் எவை?

…… ……

…… ……

…… ……

20. பந்தை கட்டுப்படுத்தும் சில முறைகளைத் தருக.

…… ……

……

M.H.M Musthanzir

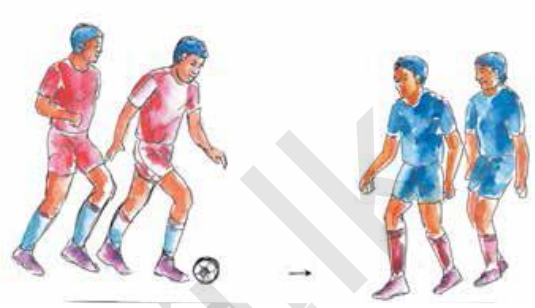
21. உதைத்தல் நுட்ப முறையை விருத்தி செய்யும் செயற்பாடுகள் எவை?

……,……

……,……

……,……

……,……

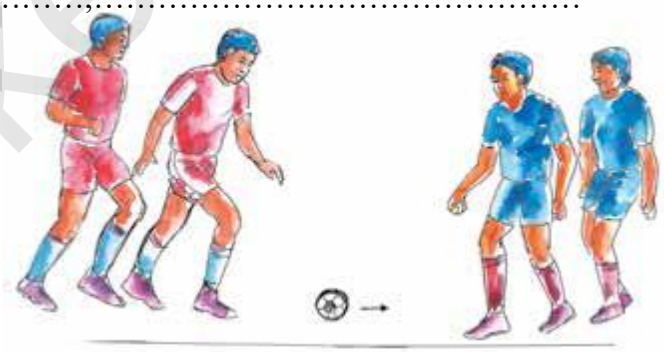


……,……

……,……

……,……

……,……



……,……

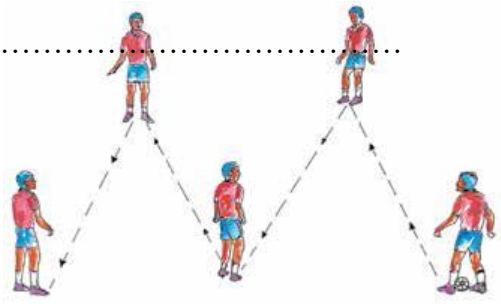
……,……

……,……

……,……

……,……

……,……



www.Kalvi.lk

07 சரியான கொண்ணிலைகளைப் பழகிக்கொள்வோம்

01. கொண்ணிலையைப் பேண வேண்டியதன் அவசியம்.

……,……

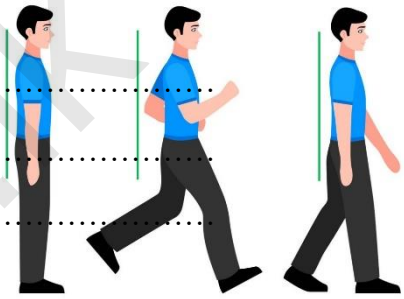
……,……

02. கொண்ணிலை என்றால்

……,……

……,……

03. சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்.



……,……

……,……

……,……

04. கொண்ணிலையின் வகைகளும் உதாரணமும்.

……,……

……,……

05. அன்றாடம் அமரும் (இருத்தல்) சந்தர்ப்பங்கள்

……,……

……,……

……,……

……,……

06. அமர்தல் (இருத்தல்) கொண்ணிலைகள்.

- …….. ……





M.H.M Musthanzir

➢ …… ……..





➢ …….. ……





07. நாற்காலியில் அமரும் போது உடலுறுப்புக்கள் அமைந்திருக்க வேண்டிய முறை.

……,……

……,……

……,……

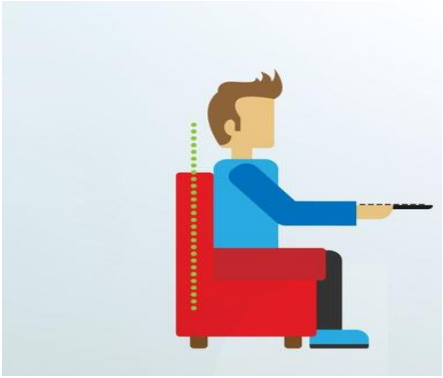
……,……

……,……

……,……

……,……

……,……



www.Musthanzir



08. சரியான கொண்ணிலையில் அமர்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

09. பிழையான கொண்ணிலையில் அமர்வதால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்.

……,……

……,……

……,……

……,……

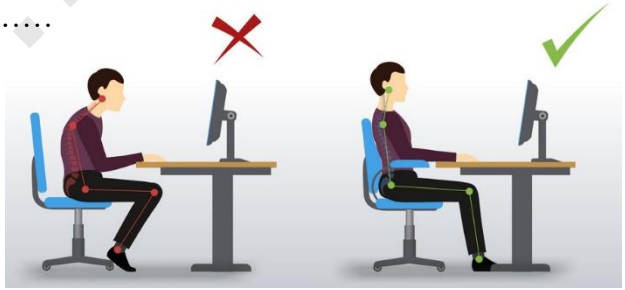
……,……

……,……

……,……

அன்றாட வாழ்வில் சரியான கொண்ணிலையை பேணுவோம்.

- ……



- ……..



M.H.M Musthanzir

- ……



10. நடத்தலின் சரியான கொண்ணிலையை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகள்

- …… ……...





- …….. ……





www.Musthanzir

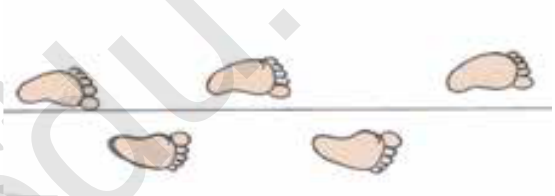
➢ …… ……



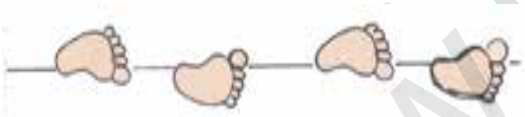


➢ …… ……..





➢ …… ……





11. சரியான நடத்தலின் போது உடற்பகுதிகள் அமைந்திருக்க வேண்டிய முறைகள்.

……,……

……,……

……,……

……,……

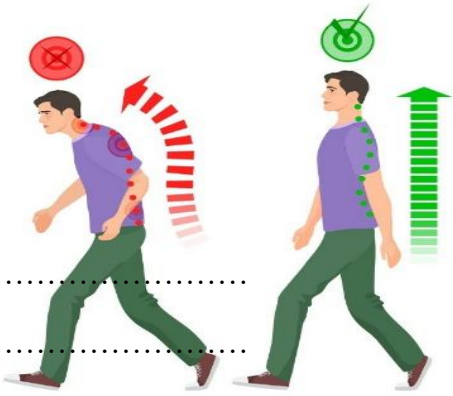
……,……

……,……

……,……

……,……

www.Musthanzir



12. சரியான நடத்தல் கொண்ணிலையால் ஏற்படும் நன்மைகள்.

……,……

……,……

……,……

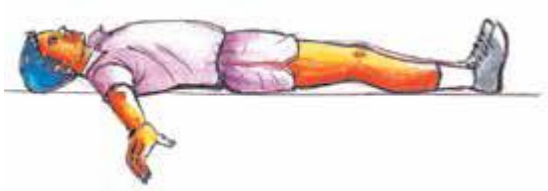
……,……

……,……

……,……

13. படுத்தலின் கொண்ணிலைகள்.

- …….. ……





- …… ……





14. உறங்கும் சந்தர்ப்பங்கள்.

…….. ……

…….. ……

15. படுக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்.

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

www.Musthanzir



16. சரியான படுத்தல் கொண்ணிலையால் ஏற்படும் நன்மைகள்.

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

17. பிழையான கொண்ணிலைக்கு காரணமாக அமைபவை.

.....,.....

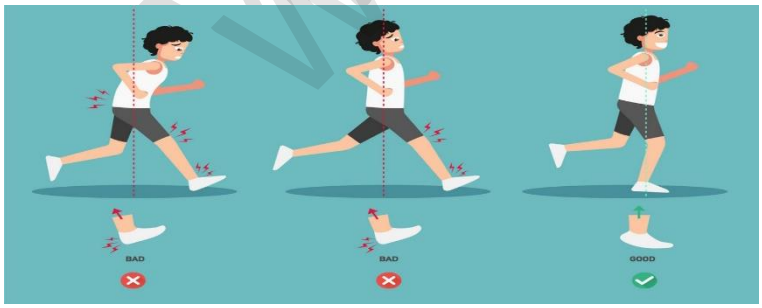
.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....





www.Musthanzir

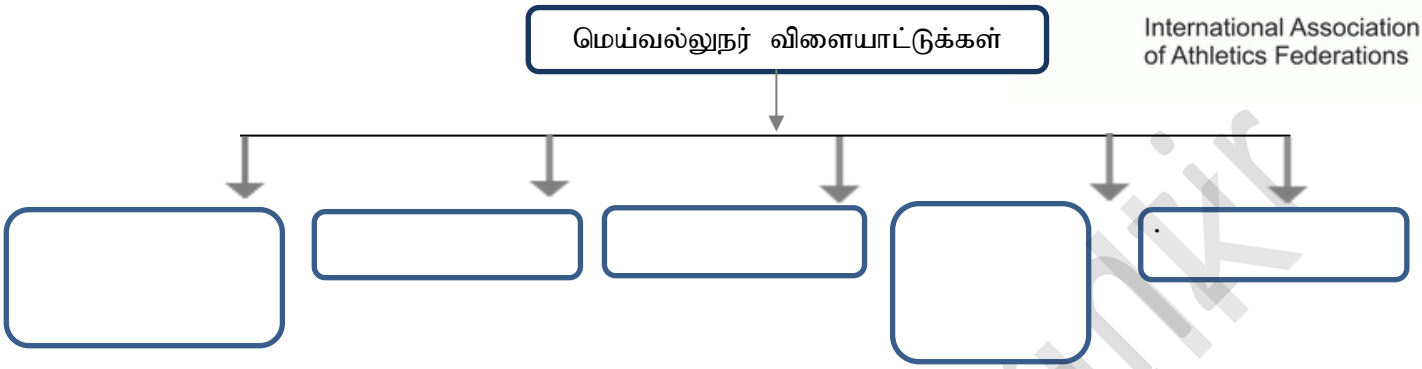
08 மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்

மெய்வல்லுநர் விளையாடுக்களைக் கட்டுப்படுத்தும் அமைப்பு.

- .....

International Association of Athletics Federations

மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களின் வகைகள்.



ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளின் வகைகளை அட்டவணைப்படுத்துக.

M.H.M Musthanzir

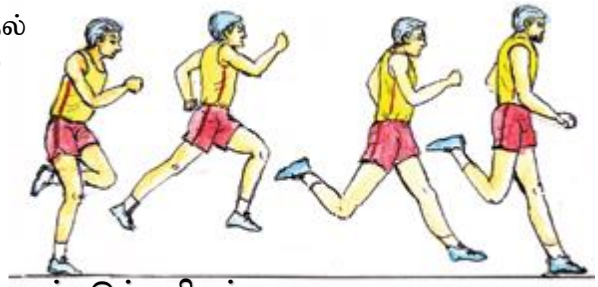
- குறுந்தூர ஓட்டத்தில் பாதங்களின் செயற்பாட்டு வேகம் .....
- நீண்டதூர ஓட்டத்தில் பாதங்களின் செயற்பாட்டு வேகம் .....காணப்படும்.
- ஓட்ட நிகழ்வின் போது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் ..... நிலத்திலிருந்து சற்று உயர்ந்து வளியில் காணப்படும்
- நடத்தலின் போது .....பாதம் நிலத்தில் தொடுகையுறும் சந்தர்ப்பத்தில் அடுத்த பாதம் வளியில் காணப்படும்.





சரியான ஓட்டத்தின் போது பாதங்கள் செயற்படும் விதம்

- பாதத்தைப் பின்பக்கம் மடித்தல்
- தொடையை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக உயர்த்துதல்
- அப்பாதத்தின் முன்பகுதியை முன்னோக்கி நீட்டுதல்
- அப்பாதத்தினை நிலத்தில் பதித்தல்



சரியான ஓட்டத்தின் போது கைகள் செயற்படும் விதம்

- வலது காலுடன் இடது கையையும் இடது காலுடன் வலது கையையும் ஓடும் திசையில் அசைத்தல்.
- இரு கைகளும் முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் அசைவதுடன் முழங்கை 90 பாகையில் மடிந்து அசைகிறது.

ஓட்டப் பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

- நடத்தலுடன் கூடிய பயிற்சி
- கயிறடித்தல் (Skip) முறையுடன் கூடிய பயிற்சி
- மெதுவான ஓட்டத்துடன் கூடிய பயிற்சி



பாய்தல் நிகழ்வுகளின் வகைகள்.

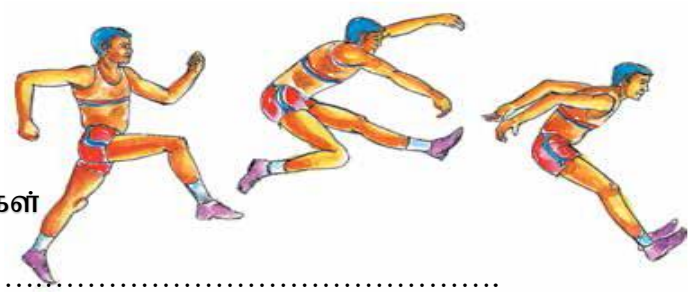
பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள்

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





www.Musthanzir



பாய்தலின் 04 படிமுறைகள்

……..…… ……

……..…… ……

நிலம்படுதலின் போது கவனிக்கவேண்டியவை.

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

பாய்தலுக்கான பயற்சிகள்

- தனிப்பாதத்தினால் பாய்தல்



இரு பாதங்களினாலும் பாய்தல்



- தனிப்பாதத்தில் மிதந்து இருபாதங்களினால் நிலம்படல் பாய்தல்





www.Musthanzir

➢ உபகரணங்களைப் பயன்படுத்திப் பாய்தல்





எறிதல் நிகழ்வுகளின் வகைகள்

எறிதல் நிகழ்ச்சிகள்









www.Musthanzir

09 ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களைப் பேணுவோம்

01. உணவின் தொழிற்பாடுகளைத் தருக.

……,……

……,……

……,……

……,……

02. நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து பிரதானமாக இரண்டு போசணைப் பதார்த்தங்கள் கிடைக்கின்றன. அவை எவை?

……,……

……,……

……,……

03. உணவு வகைகளின் மூலம் உங்கள் உடல் பெற்றுக் கொள்ளும் சக்தியை அளவிடும் அலகு யாது?

✓ ……

✓ **ஒரு கிராம் காபோவைதரேற்றிலிருந்து**……..கலோரி சக்தியும், **ஒரு கிராம் புரதத்திலிருந்து**……..கலோரி சக்தியும், **ஒரு கிராம் கொழுப்பிலிருந்து**…….கலோரி சக்தியும் கிடைக்கின்றது.

எமது உடலின் சீரான வளர்ச்சிக்கும் இயக்கத்திற்கும்……..போசணைகள் பெருமளவில் தேவைப்படுகின்றன.

✓ ……உடல் வளர்ச்சிக்கும் அதன் ஏனைய செயற்பாடுகளுக்கும் சிறிதளவில் தேவைப்படுகின்றன.







MHM Musthanzir

04. மா போசணைகளினதும் நுண் போசணைகளினதும் முக்கியத்துவத்தைத் தருக.

- ✓ **மா போசணைகள்**

போசணைக் கூறுகள்	அடங்கியுள்ள உணவு வகை	ஆற்றப்படும் கருமங்கள்

- ✓ **நுண் போசணைக் கூறுகள் - விற்றமின்கள்**

போசணைக் கூறுகள்	அடங்கியுள்ள உணவு வகை	ஆற்றப்படும் கருமங்கள்

M.H.M Musthanzir

✓ **கனியுப்புக்கள்**

✓ இரும்புச்சத்துக் குறைபாடானது பொதுவான போசணைக் குறைபாடாகும், இக்குறைபாட்டை நிவர்த்திக்க சுகாதார திணைக்களத்தினால் வழங்கப் படும் இரும்பு ,போலிக்கமிலம், புரதம், விட்டமின் C மாத்திரைகளை 24 வாரங்கள் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

M.H.M Musthanzir

05. நார் உணவுகள் என்றால் உன்ன?

……,……

……,……

……,……

06. நார்ச்சத்து மிக்க உணவு வகைகள் தருக.

……,……

……,……

……,……

……,……

07. நார்ப் பதார்த்தங்களை உணவில் சேர்ப்பதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……



08. உலக சுகாதார தாபத்தினால் குடிப்பதற்கு உகந்த நீரெனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நீரின் பெறுமானம் யாது?



✓ ……

09. அசுத்தமான நீரைப் பயன்படுத்துவதனால் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

✓ ……..

10. எமக்கு நீர் ஏன் அவசியம்?

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

M.H.M Musthanzir

11. நீர்ச் சமநிலை என்றால் என்ன?

……,……

……,……

……,……

……,……

✓ உடல் நீரைப் பெற்றுக் கொள்ளும் அளவுக்கும் நீரை வெளியேற்றும் அளவுக்கும் இடையில் காணப்படும் சமநிலை **……** எனப்படும்.

12. நீர் கிடைக்கும் வழிகள் எவை?

……..…… ……

……..…… ……

13. நீர் வெளியேற்ப்படும் வழிகள் எவை?

……..…… ……

……..…… ……

14. நாம் அதிக நீரை எவ்வாறு பருகலாம்?

……,……

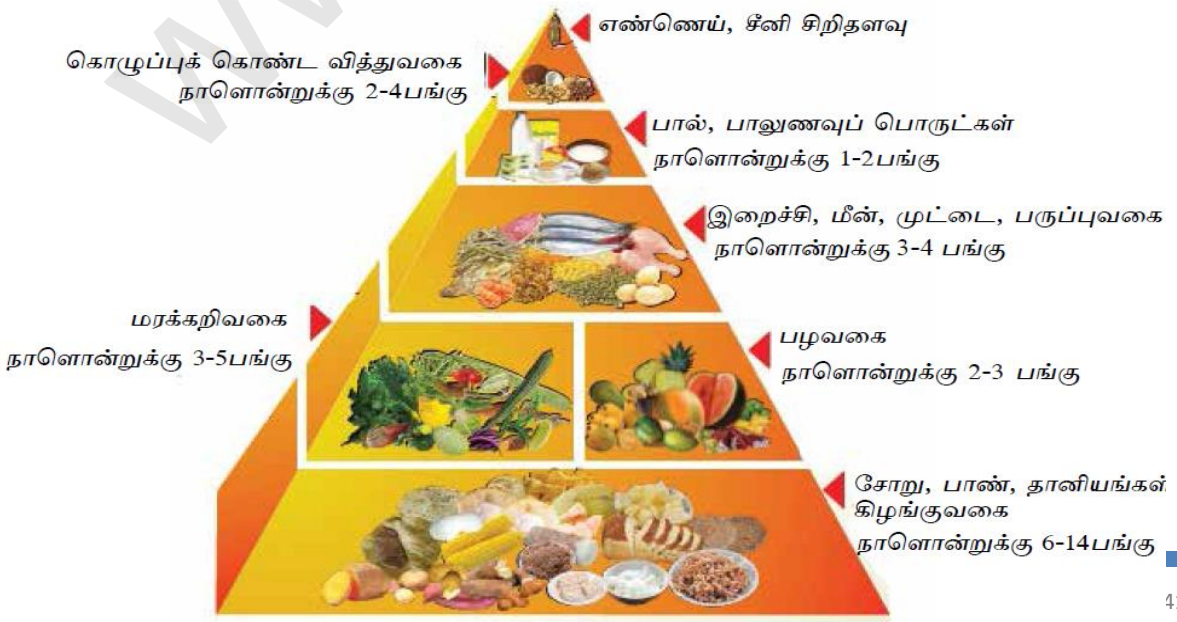
……,……

……,……

……,……

……,……

உணவுக் கூம்பகம்



www.Mustharkr

உணவுப் பிரிவு	ஒரு பங்குச் சமமான அளவு
சோறு, பாண், தானியங்கள், கிழங்குவகை	கோப்பை
பழவகை	
மரக்கறிவகை	மேசைக் கரண்டி
பால், பாலுற்பத்திப் பொருட்கள்	குவளை
இறைச்சி, மீன், முட்டை, பருப்புவகை	
கொழுப்பு கொண்ட வித்துவகை	மேசைக் கரண்டி

15. உணவுப் பிரிவுகளையும் அதில் அடங்கியுள்ள போசணைப் பதார்த்தங்களையும் தருக.

உணவுப் பிரிவு	அடங்கியுள்ள போசணைப் பதார்த்தம்

உணவுத் தட்டு



16. உணவு வேளையொன்றைத் திட்டமிடும்போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

……,……

……,……

……,……

……,…….

www.Musthanzir





➢ சுகாதாரத்திற்குக் கேடான உணவு வகைகளைத் தவிர்ப்போம்

- ✓ அதிக …… என்பவற்றைக் கொண்ட உணவு வகைகளும் உடலுக்குக் கேடான நிறமூட்டிகளும் சுவையூட்டிகளும் உள்ளடக்கப்பட்ட உணவு வகைகளும் தூய்மையற்ற உணவுகளும் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு அச்சுறுத்தலானவையாகும்.

- ✓ **……அதிகமான உணவுகள்** இவற்றின் காரணமாகத் தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படும் அபாயம் அதிகமாகும்.

- ✓ ஒரு நாளில் ஒருவரால் உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டிய சீனியின் உச்ச அளவு ……தேக்கரண்டிகள் ஆகும். இங்கு உணவில் அடங்கும் சீனியையும் சேர்த்தே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. எனவே, உணவுக்கு மேலதிகமாக உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டியது ……..தேக்கரண்டி சீனி மட்டுமே.

- ✓ ஒரு நாளில் உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டிய உப்பின் உச்ச அளவு …… தேக்கரண்டி ஆகும் ……..

- ✓ **விரும்பத்தகாத நிறமூட்டிகளும் சுவையூட்டிகளும் சேர்க்கப்பட்ட உணவு**

- ✓ **தூய்மையற்ற உணவு** - உணவைத் தெரிவுசெய்யும்போது உணவின் தூயதன்மை பற்றியும் நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

M.H.M Musthanzir

17. தனியாள் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கான பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகளைத் தருக.

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

18. உணவை வாங்கும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களைத் தருக.

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

19. சுவைச்சரக்குப் பொருட்கள் காரணமாக கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் எவை?

- ✓ உணவிற்கான விருப்பம் அதிகரிக்கும்
- ✓ சமிபாடு எளிதாகும்
- நாம் பயன்படுத்தும் இயற்கைச் சுவையூட்டிகள், சுவையைப் பெற்றுத் தருவது மாத்திரமன்றி மருத்துவரீதியாகவும் எமக்குப் பெறுமதியானவை.
  உதாரணமாக…….
- **இஞ்சி** - ……...
- **வெந்தயம்** - ……
- **மஞ்சள்** - ……
  ……
- **கறுவா** - ……..
  ……
- **வெள்ளைப் பூண்டு** - ……

www.Musthanzir

பாரம்பரிய உணவு வகைகளும் அவற்றின் இயல்புகளும்

உணவு	இயல்பு





20. நீண்ட காலம் உணவைப் பேணிப் பாதுகாப்பதற்காக முற்காலம் முதல் பின்பற்றப்படும் முறைகள் எவை?

உணவைப் பேணும் முறைகள்	அம்முறைகளில் பேணப்படக் கூடிய உணவு வகைகள்

21. போசணையை அதிகரிப்பதற்கென எமது நாட்டில் தயாரிக்கப்படும் பாரம்பரிய உணவு வகைகள் எவை?

…….……. …….

…….……. …….

…….……. …….

www.Musthanzir

22. போசணைமிக்க உணவைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு நீங்கள் பங்களிப்புச் செய்யக் கூடிய வித்தைத் தருக.

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

23. பொதிசெய்யப்பட்ட உணவுகளைப் பயன்படுத்த பொருத்தமற்ற சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

.....,.....

.....,.....

.....,.....

24. தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளைப் பயன்படுத்தப் பொருத்தமற்ற சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

M.H.M Musthanzir

25. வீட்டுத்தோட்டத்திலோ பாடசாலைத் தோட்டத்திலோ உணவுப் பயிர்களைச் செய்கை பண்ணுவதன் மூலம் கிடைக்கும் பயன்கள் எவை?

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

26. வீட்டுத்தோட்டம் அல்லது பாடசாலைத் தோட்டத்தை வினைத்திறனாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளக்கூடிய விதத்தினை தருக.

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……









M.H.M Musthanzir

10 எமது உடலைப் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்

01. உடலில் காணப்படும் புலனங்கங்கள்.

…… ……

…… ……

- ✓ ஓடும் போது தசைகளுக்கு அவசியமான சக்தியை வழங்குவது …… மற்றும் …… ஆகும்.
- ✓ குளுக்கோசு மற்றும் ஒட்சிசன் என்பவற்றை தசைகளை நோக்கி எடுத்துச் செல்வது …… தொகுதியாகும்.
- ✓ குருதியில் காணப்படும் குளுக்கோசு மற்றும் ஒட்சிசன் என்பன …… மற்றும் …… தொகுதி என்பன மூலமே விநியோகிக்கப்படும்.

02. தொகுதி எவ்வாறு உருவாகிறது?

……,……

……,……

03. தொகுதியின் ஒழுங்கமைப்பு.

……,……

……,……

04. நமது உடலிலுள்ள தொகுதிகள் மற்றும் அதன் தொழில்கள்.

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

www.Musthanzir

உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி

01. உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதியின் தொழில்.

……,……

……,……

……,……

……,……

02. சமிபாடு என்றால்..

……,……

……,……

……,……

……,……

03. சமிபாட்டுத் தொகுதி..

M.H.M Musthanzir

- குழந்தைகளில் பாற்பற்கள் …….ம் வளந்தோரில் …….. நிலையான பற்களும் காணப்படும்.
- பற்களால் நறுக்கப்பட்ட உணவு ……..சுரப்பிகளால் வாய்க்குழியினுள் சுரக்கப்படும் உமிழ்நீருடன் கலக்கப்படும். இவ்வாறு கலக்கப்படும் உணவைத் திரளையாக்கித் தொண்டையை நோக்கிச் செலுத்தவும் சுவையை உணர்ந்து கொள்ளவும் …… உதவுகிறது.
- மூக்குக்குழியும் வாய்க்குழியும் தொண்டையில் திறக்கும். …… அவ்விடத்தில் ஆரம்பிக்கும். உணவை விழுங்கும் போது …….. மற்றும் …… மூலம் மூடப்படுவதால் அதனுள் உணவு செல்வது தடுக்கப்படுகிறது.
- கதைத்தவாறு உணவு உட்கொண்டால் உணவு வாதனாளியினுள் உட்செல்லும். இதனையே **…….** என்பர்.
- இரைப்பையில் உணவானது மேலும் சிறு துண்டுகளாக்கப்பட்டு, சமிபாட்டுச் சாறுகளால் இரசாயனச் சமிபாட்டுக்கும் உட்படும்.
- சமிபாடடைந்த உணவின் பெரும் பகுதி அகத்துறிஞ்சப்படுவதும் சிறுகுடலிலாகும்.
- வளர்ந்த ஒருவரின் சிறுகுடல் …….M ஆகும்.
- உணவில் அடங்கியுள்ள …… பெருங்குடலினால் அகத்துறிஞ்சப்படும். இவ்வாறு உருவாகும் அரைத்திண்ம நிலைப்பதார்த்தமே மலமாகும்.
- சிறுகுடல் பெருங்குடலுடன் இணையும் இடத்திற்கு அண்மையில் பெருங்குடலின் சிறு வெளி நீட்டமாக **……..**காணப்படும்.

உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தை பேண மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

www.Musthanzir

சுவாசத் தொகுதி

- **சுவாசத் தொகுதியின் செயற்பாடு**

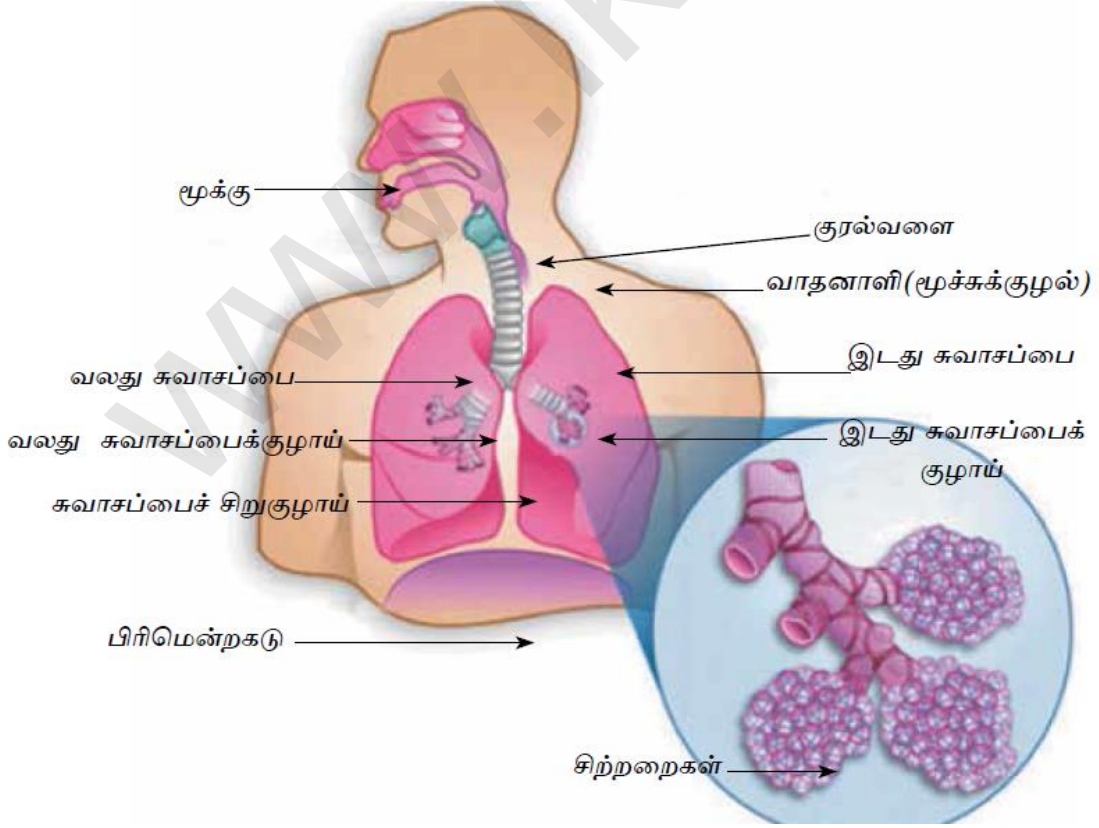
……,……

……,……

……,……

……,……

- சுவாசப்பையால் உள்ளெடுக்கப்படும் ……குருதியுடாக பல்வேறு பகுதியிலுள்ள அங்கங்களுக்கும் கலங்களுக்கும் கொண்டு செல்லப்படுகிறது.
- சக்தி பிறப்பிக்கும் செயட்பாட்டின் போது உருவாகும் …… குருதியின் ஊடாக மீண்டும் சுவாசப்பையை அடையும். இவ்வாறு சுவாசப்பையில் நடைபெறும் வாயுப்பரிமாற்றமும் குருதியினுடனான கலங்களுக்கும் சுவாசப்பைக்கும் இடையிலான வாயுவின் கொண்டு செல்லலும் …… எனப்படும்.
- சுவாசப்பையில் வளியை உள்ளெடுக்கும் செயற்பாடு ……..எனப்படும்.
- சுவாசப்பையில் உள்ள வளியை சுற்றாடலுக்கு வெளியிடல் ……எனப்படும்.



www.tkshanzir

- ✓ **மூக்கு (Nose)**
    - வளிமண்டலத்திலிருந்து வளியை உடலினுள் எடுப்பது இதன் தொழிலாகும். மூக்கினுள் பிசிர்களும் ஒட்டுந்தன்மையுள்ள ஒருவகைச் சுரப்புப் பதார்த்தமும் காணப்படும்.
    - வளியிலுள்ள தூசுத்துணிக்கைகளையும் நுண்ணங்கிகளையும் பிசிர்கள் வடிகட்டும் அதேவேளை அவை மேற்குறிப்பிட்ட சுரப்பிலும் படிந்து மேலும் தூய்தாக்கப்படும். மூக்கினுள் குருதி மயிர்க்குழாய்கள் அதிகம் உள்ளன.
    - அவற்றினால் மூக்கினுள் எடுக்கப்படும் வளி வெப்பமேற்றப்பட்டு சுவாசப்பைகளை நோக்கிச் செலுத்தப்படும்.
    - மூக்கு வழி தொண்டையினுள் திறக்கும்.

- ✓ **தொண்டை (Pharynx)**
    - தொண்டையிலிருந்தே குரல்வளை ஆரம்பமாகிறது. குரல்வளையானது ஒலியைப் பிறப்பிக்க உதவுகிறது.

- ✓ **சுவாசப்பைகள் (Lungs)**
    - வாயுப்பரிமாற்றம் நிகழ்வதற்கு உதவுவது இதன் தொழிலாகும்.
    - சுவாசத் தொகுதியின் பிரதான அங்கம் சுவாசப்பை ஆகும். சுவாசப்பைகள் விலா என்புகளால் சூழப்பட்டிருப்பதனால் அவற்றுக்குப் பாதுகாப்புக் கிடைக்கின்றது.
    - மென்மையான தோலினால் சூழப்பட்ட வளி நிரம்பிய சிற்றறைகள் எனப்படும் பல மில்லியன் கணக்கான சிறு பைகளினால் சுவாசப்பை ஆக்கப்பட்டுள்ளது

- ✓ **வாதனாளி (Trachea)**
    - இதனூடாகவே வளி சுவாசப்பைகளுக்குச் செல்லும். இரண்டு கிளைகளையுடைய ஒரு மரத்தைக் கற்பனை செய்யுங்கள்.
    - அதன் தண்டு வாதனாளி எனின் இரு கிளைகளும் சுவாசப்பைக் குழாய்களாகும். தண்டானது மென்மேலும் பிரிந்து சிறு காம்பொன்றினூடாக இலையுடன் தொடர்புபடுகிறது.
    - அவ்வாறே சுவாசப்பைக் குழாய்களும் மென்மேலும் பல கிளைகளாகப் பிரிவடைந்து சிற்றறைகளினுள் திறக்கின்றன.
    - சிற்றறைகளில் காணப்படும் வளியில் உள்ள ஒட்சிசன், குருதி மயிர்க் குழாய்களினுள் எடுக்கப்படுகின்றது. குருதியிலுள்ள காபனீரொட்சைட்டு, சிற்றறைகளில் உள்ள வளிக்கு விடுவிக்கப்படுகிறது.

- ✓ பாடசாலைத் தோட்டத்தைச் சுற்றி ஓடிய போது உங்கள் சுவாசவீதம் அதிகரித்ததை நீங்கள் அவதானித்தீர்கள் அல்லவா? பொதுவாக உங்களது சுவாசவீத நிமிடத்திற்கு 20 தடவைகளாகும். உடற்பயிற்சியின் போது அல்லது பயமேற்பட்ட சந்தர்ப்பமொன்றின்போது சுவாசவீதம் கூடும்.
- ✓ இத்தகைய நிலைமைகளுக்கு வெற்றிகரமாக முகம் கொடுப்பதற்காக உடலுக்குத் தேவையான மேலதிக சக்தியை உற்பத்தி செய்யும் முகமாக ஒட்சிசனை வழங்கவே இவ்வாறு நடைபெறுகிறது

M.H.M Musthanzir

- **சுவாசத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தை பேண செய்ய வேண்டியவை.**

……,……

……,……

……,……

……,……

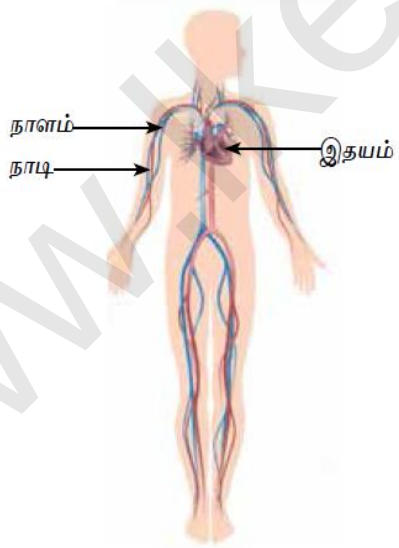
……,……

……,……

……,……

குருதிச்சுற்றோட்ட தொகுதி

- எமது உடற்கலங்களுக்கும் அங்கங்களுக்கும் உணவையும் ஒட்சிசனையும் விநியோகிப்பது குருதியாகும். கலச்செயற்பாடுகளின் போது உற்பத்தியாகும் காபனீரொட்சைட்டு வாயு சுவாசப்பைகளுக்கும் ஏனைய கழிவுகள் ஈரல் மற்றும் சிறுநீரகங்களுக்கும் குருதியினூடாகவே எடுத்துச் செல்லப்படும்.

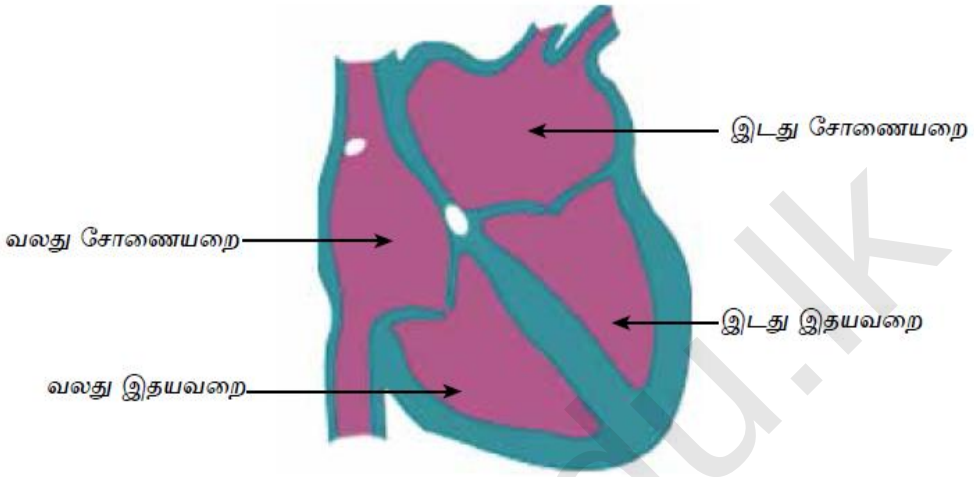


www.kalvithanjir

- **இதயத்தின் நெடுக்கு வெட்டு முகம்**

இதயம்

குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதியிலுள்ள பிரதான அங்கமே இதயமாகும்.



- இது நெஞ்சறைக் கூட்டினுள் இரு சுவாசப்பைகளுக்கும் மத்தியில் சற்று இடப்புறமாக அமைந்துள்ளது. அது ஒரு பம்பியைப் போல் செயற்பட்டுக் குருதிக் கலங்களினூடே குருதி பாய்ந்தோடுவதற்குத் தேவையான சக்தியை வழங்குகிறது.

- இதயம் தசைகளாலாக்கப்பட்ட ஒரு அங்கமாகும். இதயத்தசைகள் விரைவில் களைப்படைவதில்லையாதலால் குருதிச் சுற்றோட்டத்தைத் தொடர்ச்சியாகப் பேண முடிகிறது. இதயம் நான்கு அறைகளாலானது.

- வலது, இடது சோணையறைகள் மற்றும் வலது, இடது இதயவறைகள் என்பனவே அவையாகும்.

குருதிக்கலன்கள்

- இதயத்திலிருந்து அப்பால் குருதியைக் கொண்டு செல்லும் குருதிக் கலன்கள் நாடிகள் எனப்படும். அங்கங்களிலிருந்து மீண்டும் இதயத்தை நோக்கிக் குருதியைக் கொண்டு வரும் குருதிக்கலன்கள் நாளங்கள் எனப்படும்.

- நாடிகளும் நாளங்களும் மயிர்த்துளைக் குழாயினூடாகத் தொடர்புறுகின்றன. மிகவும் மென்மையான நார் போன்ற மயிர்த்துளைக் குழாய்களினூடாகக் குருதி பயணஞ் செய்யும்போது கலங்களுக்கு அவசியமான பதார்த்தங்கள் அகத்துறிஞ்சப்பட்டு, அவசியமற்ற கழிவுப் பொருட்கள் குருதிக்குள் விடப்படுகின்றன.

- பதார்த்தக் கடத்தல் மட்டுமன்றி உடல் வெப்பநிலைச் சீராக்கலிலும் குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதியின் பங்களிப்பு அளப்பரியதாகும்.

WWW.MUSCU.LK

- உங்களது வலதுகை மணிக்கட்டுக்குச் சற்று மேலாக உங்களது இடது கை விரல்களை வைத்து நாடித்துடிப்பை அவதானியுங்கள்.
- உடற்பயிற்சியின் போதும், திடுக்கிடும் சந்தர்ப்பங்களிலும் இதயச் செயற்பாடு அதிகரித்து நாடித்துடிப்பு வீதமும் அதிகரிக்கும். வளர்ந்த ஒருவரின் இதயத் துடிப்பு வீதம் நிமிடத்திற்கு 72 தடவைகளாகும்.

குருதி

- காயமேற்பட்ட சந்தர்ப்பமொன்றின் போது உங்கள் உடலிருந்து செந்நிறக் குருதி பாய்ந்தோடுவதை நீங்கள் அவதானித்திருப்பீர்கள்.

- குருதியில் பல் வேறு வகையான கலங்கள் காணப்படுகின்றன. செங்குருதிச் சிறு துணிக்கை அவற்றுள் ஒரு வகையாகும். செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகளில் காணப்படும் இரும்பு அடங்கிய நிறப்பொருளொன்றின் காரணமாகவே குருதி செந்நிறமாகக் காணப்படுகிறது.

- ஒட்சிசன், காபனீரொட்சைட்டு ஆகியவற்றின் கொண்டு செல்லலில் செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கை உதவகிறது.

- வெண்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகள் உடம்பினுட் புகும் நுண்ணங்கிகளை அழிப்பதற்கு உதவும். காயம் ஏற்படும்போது குருதிச் சிறுதட்டுக்கள் உடைந்து திரட்சியடைந்து உடலுக்கு வெளியே குருதி வெளியேறுதலைத் தடுக்கும் ஆற்றலும் குருதிக்கு உண்டு.

- குருதியானது வாயுக்கள், உணவு என்பவற்றிற்கு மேலதிகமாக மருந்து வகைகள் ஓமோன்கள் மற்றும் நொதியங்களையும் கலங்களை நோக்கிக் கடத்தும்.

- **குருதிச்சுற்றோட்டத்தின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்க்கு செய்ய வேண்டியவை.**

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

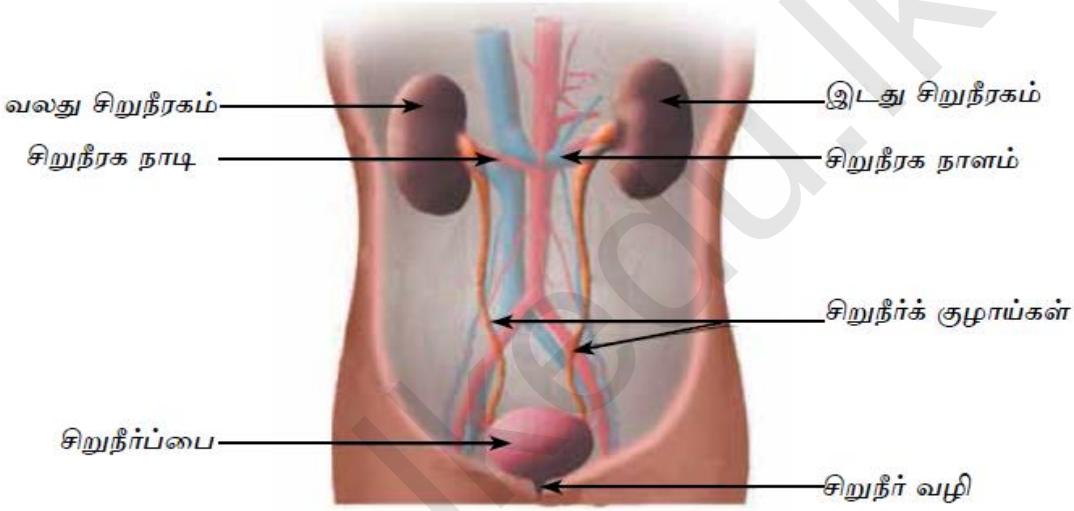
www.Musthanir

கழிவகற்றும் தொகுதி

- கலச்செயற்பாடுகளின்போது உற்பத்தியாகும் கழிவுகளையும் வெளியெற்றுதலே கழிவகற்றும் தொகுதியின் தொழிலாகும்.
- கலச்செயற்பாடுகளின்போது உற்பத்தியாகும் கழிவுகளும் உடலில் காணப்படும்
- மேலதிக நீரும் வெளியேற்றப்படும் செயற்பாடே கழிவகற்றல் எனப்படுகிறது.
- சிறுநீரகம், தோல், சுவாசப்பை கழிவகற்றும் உறுப்புக்கள் ஆகும்.

சிறுநீரகங்கள்

கழிவகற்றும் தொகுதியின் பிரதான அங்கம் சிறுநீரகமாகும்.



போஞ்சி

- வித்தின் வடிவத்தை ஒத்த இரண்டு சிறுநீரகங்கள் வயிற்றறையின் பின்புறமாக முள்ளந்தண்டின் இருபுறமும் அமைந்துள்ளன.

- சிறுநீரகத்தினுள் சிறுநீரை வடிகட்டும் செயற்பாட்டிற்காக பத்து இலட்சத்திற்கும் அதிகமான சிறுநீரகத்திகள் காணப்படுகின்றன. குருதியானது சிறுநீரகத்தியிடையே பயணஞ் செய்யும் போது சிவநீர் உற்பத்தியாக்கப்படும்

சிறுநீர்ப்பை

- சிறுநீரகங்களில் உற்பத்தி செய்யப்படும் சிறுநீர், சிறுநீர்க் குழாய்களினூடாக சிறுநீர்ப்பையை அடைந்து களஞ்சியப்படுத்தப்படும்.

- மீளுந்தன்மையுள்ள தசைகளாலான சுவரைக் கொண்ட சிறுநீர்ப்பை, சிறுநீரைக் களஞ்சியப் படுத்தும் ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளது. தேவையேற்படும் போது இவ்வாறு களஞ்சியப்படுத்தப்பட்ட சிறுநீர் வெளியேற்றப்படும்.

www.tgou.lk

- கழிவகற்றும் செயற்பாட்டில் சிறுநீரகங்கள் மாத்திரமன்றி சுவாசப் பைகளும் தோல், ஈரல் போன்ற அங்கங்களும் துணை புரிகின்றன.

கழிவகற்றும் தொகுதியை ஆரோக்கியமாக பாதுகாக்க செய்ய வேண்டியவை.

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

M.H.M Musthanzir

11 மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவோம்

- தினமும் எமது மனதில் பல்வேறுவிதமான எண்ணங்கள் தோன்றும்.
- மகிழ்ச்சி சிரிப்பு கவலை, கோபம், போன்ற பல்வேறு உணர்வுகளுக்கு அமைய நாம் செயற்படும் சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு.
- மனவெழுச்சிகளுக்கு உடனடியாக துலங்களை வெளிப்படுத்துவதும் ஒரு சாதாரண நிகழ்வாகும்.

01. மனவெழுச்சிகள் என்றால்

……,……

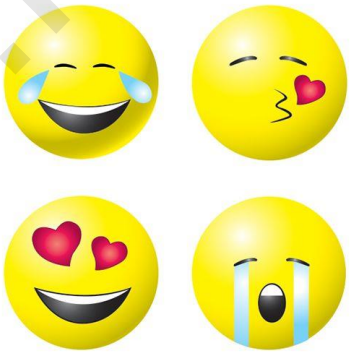
……,……

……,……

……,……

02. நேர் மனவெழுச்சிகள்





- ……

03. எதிர் மனவெழுச்சிகள்

- ……

04. மனவெழுச்சி சமநிலை என்றால்

……,……

……,……

……,……

……,……

05. மனவெழுச்சி சமநிலையில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள்.

……..…… ……

……..…… ……

……..…… ……

07. மனவெழுச்சிச் சமநிலையை பேண உதவும் தேர்ச்சிகள்.



……..…… ……

……..…… ……

www.mkmusthanzir

08. பரிவுணர்வு என்றால்

……,……

……,……

09. வினைத்திறனான தொடர்பாடல் என்றால்

……,……

……,……

10. விரும்பத்தகாத மனவெழுச்சிகளை கட்டுப்படுத்த செய்ய வேண்டியவை.

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

11. மனவெழுச்சி சமநிலையைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவம்.

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

12. குடும்பமொன்றின் பல்வேறு தேவைகள்.

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

M.H.M Musthanzir

12 விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கு மதிப்பளிப்போம்

01. விளையாட்டுச் சட்டத்திட்டங்கள் நிபந்தனைகள் ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவம் யாது?

……,……

……,……

……,……

02. விளையாட்டு விதிமுறை என்றால் என்ன?

……,……

……,……

03. விளையாட்டு ஒழுக்க விழுமியம் என்றால் என்ன?

……,……

……,……

……,……

04. விளையாட்டிற்கு சட்டத்திட்டங்கள் நிபந்தனைகள் ஏன் அவசியம்?

……,……

……,……

……,……

……,……

05. விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கவிழுமியங்களைப் பின்பற்றுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……



M.H.M Musthanzir

06. விளையாட்டின் விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க விழுமியங்களைப் பின்பற்றுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

07. விளையாட்டு விதிமுறைகளை ஒழுக்க விழுமியங்களைப் பின்பற்றுவதால் பாடசாலைக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

08. சட்ட திட்டங்கள் ஒழுக்க விழுமியப் பண்புகளைப் பின்பற்றுவதனால் சமூகத்திற்கு கிடைக்கும் நன்மைகள் யாவை?

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

M.H.M Musthanzir

09. தீர்ப்புகளுக்கு எவ்வாறு மதிப்பளித்தல் வேண்டும்?

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

10. விளையாட்டுப் பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்வதால் வீரர் ஒருவருக்கு கிடைக்கும் நன்மைகளை தருக.

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

M.H.M Musthanzir

13 உடற்தகமையை விருத்தி பேணுவோம்

01. உடற்தகமை என்றால் என்ன?

……,……

……,……

02. உடற்றகமையுடன் சிந்தனைத்திறன், சமூகத்திறன் என்பவற்றை வளர்க்க யாது செய்யவேண்டும்?

……,……

……,……

……,……

……,……

03. உடற்றகமையின் சிறப்பம்சங்கள் சிலவற்றைத் தருக?

……,……

……,……

……,……

04. உடற்றகமைக் காரணிகள் யாவை?

…… ……

…… ……

……

05. வேகம் (Speed) என்ற பதத்தை விளக்குக.

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

M.H.M Musthanzir

06. சக்தி என்றால் என்ன?

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

07. நெகிழும் தன்மை (Flexibility) என்றால் என்ன?

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

M.H.M Musthanzir

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

08. ஒத்திசைவு என்றால் என்ன?

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……



M.H.M Musthanzir

09. தாங்குதிறன் என்றால் என்ன?

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……



10. வேகத்தை விருத்தி செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகளைத் தருக?

……,……

……,……

……,……

M.H.M Musthanzir

11. சக்தி விருத்திக்குரிய செயற்பாடுகளைத் தருக?

……,……

……,……

……,……

12. நெகிழ்ச்சி விருத்திக்குரிய செயற்பாடுகளைத் தருக?

……,……

……,……

……,……

13. ஒத்திசைவு விருத்திச் செயற்பாடுகள் தருக?

……,……

14. வேகத்தை அளப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படும் சோதனை எது?

- ✓ 50 மீற்றர் தூரத்தினை வேகமாக ஓடி முடிப்பதற்கு எடுக்கும் நேரத்தைக் கணிப்பிட்டுப் பின்னர் பின்வரும் சூத்திரத்திற்கமைய உங்கள் வேகத்தை அளவிட்டுக்கொள்ளவும்.

$$\text{வேகம்} = \frac{\text{தூரம்}}{\text{நேரம்}}$$

$$\text{வேகம்} = \frac{\text{50 மீற்றர்}}{\text{எடுத்த நேரம் (செக்கன்)}}$$



15. சக்தியை அளவிட பயன்படுத்தப்படும் சோதனையை தருக.

- ✓ ……







- ✓ ……

www.ksthanzir

16. நெகிழ்ச்சியை அளவிட பயன்படுத்தப்படும் சோதனையை தருக.

✓ ……..





17. ஒத்திசைவை அளவிட பயன்படுத்தப்படும் சோதனையை தருக.



……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……



18. தாங்குதிறனை அளவிட பயன்படுத்தப்படும் சோதனையை தருக.

……,……

……,……

……,……

M.H.M Musthanzir

14 கட்டிளமைப் பருவத்திற்கு வெற்றிகரமாக முகம்கொடுப்போம்

01. கட்டிளமைப் பருவத்தின் வயதெல்லைகள் எவை?

……,……

02. இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் என்னும் பதத்தினை விளக்குக?

……,……

……,……

……,……

……,……

03. பெண் இனப் பெருக்கத் தொகுதியின் வரைபடம் வரைந்து அதன் பகுதிகளை விளக்குக?

M.H.M Musthanzir

- ✓ தந்தையின் விந்துடன் தாயின் சூல் இணைந்த பின்னர் உருவாகும் நுகம் கருப்பையினுள் உட்பதிக்கப்படும். இவ்வாறு உட்பதிக்கப்படும் நுகமானது குழந்தையாக வளர்ந்து ஒன்பது மாதங்களின் பின்னர் பிரசவிக்கப்படும் வரை கருப்பையினுள் போசணையையும் பாதுகாப்பையும் பெற்றுக்கொள்ளும்.
- ✓ நுகம் வளர்ச்சியடையும்போது தசையாலான அங்கமாகிய கருப்பை படிப்படியாக இழுபட்டு விசாலமாகும்.
- ✓ கருப்பை யோனி வழியினூடே வெளித்திறக்கும். ஆண் குறியினால் யோனி வழியினுட் சுக்கிலப் பாய்மம் விடுவிக்கப்படும்போது அதிலுள்ள விந்துகள் கருப்பையினுள் செல்லும்.
- ✓ பலோப்பியன் குழாயினுள் விந்து, சூலுடன் இணையும். இவ்வாறு இணைந்து குழந்தையொன்று உருவாகாத சந்தர்ப்பத்தில் கருப்பையின் இழையங்களின் ஒரு பகுதி சிதைவடைந்து குருதியுடன் யோனி வழியினூடாக வெளியேறும். 28 நாட்களுக்கு ஒரு முறை நடைபெறும் இந்த நிகழ்வு மாதவிடாய் ஏற்படல் என அழைக்கப்படும்.

04. பெண்களின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அங்கங்களால் நிறைவேற்றப்படும் தொழில்கள் எவை?

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

05. ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் கட்டமைப்பை வைத்து குறிக்க.

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

M.H.M Musthanzir

……,……

……,……

……,……

……,……

- ✓ ……..வயது ஆகும் போது பெண் பிள்ளைகள் ஆண் பிள்ளைகளைவிட உயரமாகவும், பருமனாகவும் வளர்ந்திருப்பர். இது பெண் பிள்ளைகளின் கட்டிளமைப் பருவத்தின் ஆரம்பமாகும்.

- ✓ ……வயது ஆகும் போது ஆண் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி வேகம் பெண் பிள்ளைகளை விட அதிகமாக இருக்கும். ஆண், பெண் இருபாலாரிலும் சிறுவயதில் தொழிற்படாதிருந்த இனப்பெருக்கத் தொகுதி கட்டிளமைப் பருவத்தின் போது தொழிற்பட ஆரம்பமாகும்.

- ✓ இப்பருவத்தில் பெண் பிள்ளைகளில் மாதவிடாய் வட்டம் ஆரம்பமாதலும் ஆண் பிள்ளைகளில் விந்து உற்பத்தியும் உடலியல் ரீதியாக ஏற்படக்கூடிய பிரதான மாற்றங்களாகும்.

- ✓ இம்மாற்றங்களேற்படக் காரணம் உடலில் சுரக்கப்படும் சில ஓமோன்களாகும் . பெண்களில் சுரக்கப்படும்……..என்பனவும் ஆண்களில் சுரக்கப்படும் தெசுத்தெசுத்திரோனும் அவற்றுக்கு உதாரணங்களாகும்.

- ✓ இவ்வோமோன்கள் உடலியல், உளவியல், சமூகவியல் மாற்றங்களில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

06. உடலியல் மாற்றங்களை தருக.

பெண்	ஆண்

M.H.M Musthanir

07. கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் உளவியல் அம்சங்கள் எவை?

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

08. கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் சமூகவியல் அம்சங்கள் எவை?

.....,.....

.....,.....

.....,.....

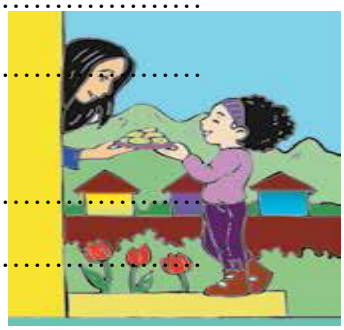
.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

09. உடல் ரீதியான ஆயத்தம் எவை?



.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

M.H.M Musthanzir

10. உளரீதியான ஆயத்தம் எவை?

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

11. கட்டிளமைப் பருவம் தொடர்பான சமூகரீதியான ஆயத்தம் தேவை?

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

12. இனப்பெருக்கத் தொகுதி தொடர்பான பிழையான நம்பிக்கைகள்

- ✓ **மாதவிடாய் ஏற்படல்** - பெண்பிள்ளையொன்றுக்கு முதன் முதலில் மாதாவிடாய் ஏற்படும் நிகழ்ச்சி.....எனப்படும். எல்லாப் பெண் பிள்ளைகளும் ஒரே வயதுப் பருவத்தில் பூப்படைவதில்லை. அவர்களது போசணை மட்டம், பரம்பரை சூழற்காரணிகள் போன்றன இதில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. மாதவிடாய் பொதுவாக.....நாட்களுக்கொரு முறை சக்கர வடிவில் நிகழ்ந்தாலும் முதல் ..... வருடங்களுக்கு ஒழுங்கின்றி நிகழவும் வாய்ப்புண்டு.

- ✓ மாதவிடாயேற்பட்ட நாட்களில் குளிப்பதன் காரணமாகக் குருதி மேல் நோக்கிச் செலுத்தப்பட்டு நோய்நிலைமை ஏற்படுவதாகக் கூறப்படுவது ஒரு கட்டுக்கதையாகும்.

- ✓ குருதிப்போக்கு ஏற்படுவதனால் இக்காலப்பகுதியில் கட்டாயம் சுத்தம் பேணப்பட வேண்டும்.

M.H.M Musthanzir

- ✓ மாதவிடாய் நாட்கள் அசுத்தமான காலமாகக் கருதப்படுகின்றதெனினும் இங்கு வெளியேறுவது உங்களது உடலிலுள்ள குருதியேயாகும்.
- ✓ காயமொன்றிலிருந்து வெளியேறும் குருதிக்கும் மாதவிடாய்க் குருதிக்கும் இடையிலுள்ள வேறுபாடு என்னவெனில் சிதைவடைந்த குருதி மயிர் குழாய்களும், கருப்பை இழையங்களின் ஒரு பகுதியும் இத்துடன் வெளியேறுதலாகும்.

- ✓ மாதவிடாய்க் காலத்தில் இறைச்சி மற்றும் மாமிச உணவுகளை உட்கொள்ளக் கூடாது என்பது ஒரு கட்டுக்கதையாகும். இது வளர்ச்சிப் பருவமாகையால் இப்பருவத்தின் புரதத் தேவை மிக அதிகமாகும்.

- ✓ இறைச்சி, மாமிச உணவுகள், பால், முட்டை போன்ற புரதம் நிரம்பிய உணவுகளை மாதவிடாய்க் காலத்தில் உட்கொள்வது அத்தியவசியமாகும்.
- ✓ வயிற்று வலி, இடுப்பு வலி போன்ற நிலைமைகள் மாதவிடாய்க் காலத்தில் ஏற்படலாமெனினும் அசௌகரியங்கள் இல்லையெனின் விளையாட்டுக்களிலிருந்து விலகியிருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

- ✓ சாதாரணமாக நாளாந்தச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது பொருத்தமானதாகும்.

- ✓ **விந்து வெளியேற்றம்** - ஆண் பிள்ளைகளின் விதைகளில் விந்தணுக்கள் உற்பத்தியாதல் கட்டிளமைப்பருவத்தில் ஆரம்பமாகும். நித்திரையின் போது விந்து வெளியேற்றல் சுக்கில வெளியேற்றம் என அழைக்கப்படுவதுடன் இது இயற்கையான நிகழ்வாகும். இவ்வாறு விந்து வெளியேறுவதால் உடல் பலவீனமடைவதாகக் கூறப்படுவது ஒரு கட்டுக்கதையாகும்

13. இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும்காரணிகள் எவை?

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……

……,……



www.Musthanzir

15 தொற்றாத நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வோம்

01. தொற்றாத நோய்கள் என்றால் என்ன?

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

02. தொற்றாத நோய்களை எவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம்?

.....,.....

.....,.....

03. தீவிரமான நோய்கள் என்றால் என்ன?

.....,.....

04. நாட்பட்ட நோய்கள் என்றால் என்ன?

.....,.....

.....,.....

05. தீவிரமான நோய்கள் யாவை?

.....,.....

.....,.....

06. நாட்பட்ட நோய்கள் யாவை?

.....,.....

.....,.....

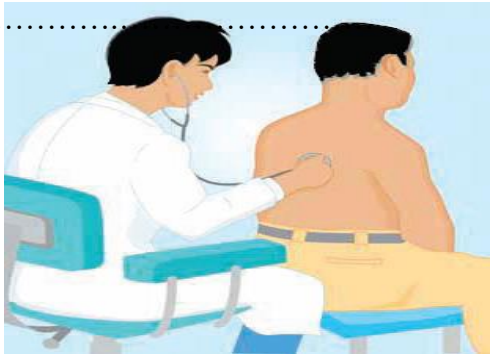
.....,.....

.....,.....

07. தொற்றாத நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் எவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம்?

.....,.....

.....,.....



www.Musthanzir

08. மாற்றக்கூடிய காரணிகள் மூன்று தருக.

……,……

……,……

……,……

……,……

09. மாற்றமுடியாத காரணிகள் மூன்று தருக.

……,……

……,……

……,……

M.H.M Musthanzir



10. தொற்றாத நோய்களால் இருந்து பாதுகாப்புப்பெற பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்கள் யாவை?

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

.....,.....

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

தொலைபேசி இலக்கம் - 0758424573

நோக்கம் - இந்த தரம் 07 இற்கான செயலட்டை எனது அன்பு மாணவர்களின் கற்றல் செயற்பாட்டிற்கு இலகுவாக இருக்குமென எதிர்பார்த்தவனாக..

எனது அன்பு மாணவர்களின் நலனை மட்டும் என்றும் எதிர்பார்த்தவனாக.

Thank you..

www.Musthanzir