



தரம்  
7

இரண்டாம் தவணை பரீட்சை - (2023)

பாடம்: சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

விடைகள்

பகுதி 1

- 1) 3      2) 1      3) 4      4) 4      5) 1      6) 3      7) 2      8) 1      9) 2      10) 4  
11) SLS      12) PH      13) உடற்பயிற்சி      14) காபோவைதரேற்று      15) புரதம்  
16) சரி      17) சரி      18) சரி      19) பிழை      20) சரி

பகுதி 11

- 1) 1. பௌதீக சூழலில் காணப்படும் அம்சங்கள் குறிப்பிடப்பட்டிருப்பின் புள்ளி வழங்குக. ( தூய வளி, சுத்தமான நீர், ஆரோக்கியமன உணவு, பாதுகாப்பு வசதி, இடவசதி,அமைதியான சூழல்  
2. கொள்கைகளை உருவாக்குதல், ஆரோக்கியம் தொடர்பான அறிவு திறன் விருத்தி , சமூக பங்களிப்பு, சுகாதார சேவையின் பயன்கள்  
3. குடும்ப நல சுகாதார சேவை, பொது சுகாதார பரிசோதகரின் சேவை, சுகாதார வைத்திய அதிகாரியின் சேவை ஏனைய அரசு நிறுவனங்களினால் வழங்கப்படும் சேவை  
4. பக்கம் 12 யைப் பார்க்க ( புத்தகம்)  
5. அனாதரவானவர்களுக்கு உதவுதல், யோகா அபயியாசங்களில் ஈடுபடல், தியானத்தில் ஈடுபடல், இயற்கை வளங்களை பாதுகாத்தல்,
- 2) 1. பணித்தல் , பெற்றுக் கொள்ளல், ஒழுங்கமைத்தல், அறைதல், தடுத்தல், மைதானத்தை காத்தல்  
2. மேற்கை பணித்தல், கீழ் கை பணித்தல்  
கீழ் கை பணித்தல் : பந்தை தொடுவதற்கு முன் , பந்தை தொடும் போது , பந்தை தொடுகையின் பின்  
3. ஒற்றைக் காலில் நிலம் படல், இரண்டு கால்களில் நிலம்படல், நிலம்பட்ட பாதத்தில் சூழலுதல், முதலில் நிலம்பட்ட பாதத்தை தூக்கி பந்தை எறிதல்
- 3) 1. உடல் உறுப்புகள் ஒவ்வொன்றையும் பொருத்தமான முறையில் பேணிக் கொள்வது  
2. நாற்காலியில் அமர்தல், கால்களை நீட்டி அமர்தல், ஆசன அமர்வு, குந்தி அமர்தல், முழங்காலில் அமர்தல், குதிக்காலில் அமர்தல்  
3. பக்கம் 71 யைப் பார்க்க ( புத்தகம் )
- 4) 1. A. மூக்கு B குறல்வளை C. வலது சுவாசப்பை D. வலது சுவாசப்பை குழாய் E. சுவாசப்பை சிறு குழாய் F. பிரிமென்தகடு G. கழுத்து H. வாதனாளி I இடது சுவாசப்பை J. இடது சுவாசப்பை குழாய்  
2. உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல், அசுத்தமான சூழலில் இருந்து விளகியிருத்தல், மூக்கினுள் பிற பொருள்களையிட்டு சுத்தப்படுத்தாதிருத்தல், புகைபிடித்தலை தவிர்த்தல், தடுப்பூசிகளை உரிய காலத்தில் பெறல்
- 5) 1. அறிவு பூர்வமாக சிந்தித்து சிறந்த துலங்களை வெளிக்காட்டியவாறு உங்கள் நடத்தையை சிறப்பானதாக உருவாக்கிக் கொள்ளல்.  
2. அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களை தவிர்த்தல், இனிய பாடல்களை செவிமடுத்தல், விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல், 1-10 வரை மெதுவாக எண்ணல், உள்,வெளி சுவாசத்தின் ஈடுபடல், நீரை மெதுவாக அருந்துதல்  
3. பரிவுணர்வு சிறந்த ஆளிடை தொடர்பு, வினைதிறனான தொடர்பாடல், உளநெருக்கீட்டை குறைத்தல்
- 6) 1. குறுந்தூர ஓட்டம், மத்தியதூர ஓட்டம், நீண்ட தூர ஓட்டம்  
2. பாய்தல் நிகழ்ச்சி : நீளம், உயரம், முப்பாய்ச்சல்      எறிதல் நிகழ்ச்சி : தட்டு, ஈட்டி, குண்டு  
3. பக்கம் 84 யைப் பார்க்க
- 7) 1. மா போசணைப் பதார்த்தம், நுன் போசணைப் பதார்த்தம்  
2. உணவின் போசணை தன்மை உயர்வாக இருத்தல்,பல்வேறு சமையல் முறைகளை கை கொள்ளல், வெவ்வேறு வகையான உணவுகளை உள்ளடக்கிகள், நிறம் சுவை மனம் என்பன விருப்பத்துக்குரியதாக இருத்தல்  
3. உற்பத்தி திகதி, காலாவதி திகதி, விலை, சேர்மானங்கள், தரச்சான்றிதழ், உணவின் புதிய தன்மை, குடும்பத் தேவைகளுக்கு பொருத்தமானதாக இருத்தல்