



தரம்
9

இரண்டாம் தவணை பரீட்சை - (2023)

பாடம்: சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

விடைகள்

பகுதி 1

- 1) 3 2) 2 3) 1 4) 4 5) 4 6) 3 7) 2 8) 3 9) 3 10) 3
11) open 12) 3 13) 3 14) 1 15) 1 16) 3 17) 2 18) 2 19) 4 20) 1

பகுதி 11

- 1) 1. உடலுக்கு புறத்தோற்றத்தை வழங்குதல், அகத்தே உள்ள அங்கங்களுக்கு பாதுகாப்பு வழங்கல், அனுசேபப் பதர்த்தங்களை அகற்றுதல், உடல் வெப்பநிலையை பேணல், தூண்டலுக்கு துலங்களை காட்டல் விற்றமின் **D** தொகுத்தல்
2. தேமல், சொறி சிரங்கு, தொழு நோய், செதில் நோய், வியர்வை பருக்கள், புற்று நோய், வெளிரல் நோய்
3. போசணைமிக்க உணவுகளை உண்ணல் போதியளவு நீர் பருகுதல், விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாத்தல், தோலை சுத்தமாக பேணல், கடுமையான சூரிய ஒளிக்கதிர்களிடம் இருந்து பாதுகாத்தல்.
- 2) 1. தோங்கும் நுட்ப முறை , மிதக்கும் நுட்ப முறை , வளியில் பாதங்களை மாற்றும் நுட்ப முறை
2. அனுகலோட்டம், மிதித்தெழுதல் , பறத்தல் , நிலம்படல்
3. பக்கம் 83 யைப் பார்க்க. (புத்தகம்)
- 3) 1. தானியங்களும் கிழங்கு வகைகளும், காய்கறிகள் , பழங்கள் , இறைச்சி மீன் முட்டை , பருப்பு வகைகளும் வித்துக்களும் , பாலும் பால் உற்பத்தி பொருட்களும்
2. உடல் பருமனடைதல், நுண் போசணை குறைப்பாடு , இரைப்பை சார்ந்த நோய்கள் , இலகுவில் நோய் தொற்றுக்கு உள்ளாதல்
3. சுவையுனர்வு குறைதல் , வளர்ச்சி தடைபடல் , செயற்றிரன் குறைதல் , நோய் நிலைமைகள் ஏற்படல், உணவு சமிபாட்டு பிரச்சினை
- 4) 1. 127 ஆம் பக்கத்தை பார்க்க.
2. இதயமும் சுவாசத் தொகுதியும் நன்றாக செயற்பட்டு உடலிலுள்ள தசைகளுக்க அதிகளவு ஓட்சிசனை விநியோகிக்கும் செயற்பாடு
3. 800 மீற்றர் ஓட்டம் , 600 மீற்றர் ஓட்டம்
- 5) 1. புக்கம் 76 யைப் பார்க்க.
2. உட்புற மாற்றம் , வெளிப்புற மாற்றம் , கலப்பு மாற்றம்
3. 20 மீற்றர் இடைவெளியில்
- 6) 1. இயற்கையான நிர்பீடனத் தன்மையை கொண்டிருத்தல் , ஒவ்வாமை ஏற்படுவது குறைவு , நுண்ணங்கிகள் காணப்படாது , தேவையான எல்லா போசணை பதார்த்தங்களும் இருத்தல், சுத்தமாக வழங்க முடிதல்
2. திறன்களை உச்ச அளவில் வெளிக்காட்டல் , உடற்பலம் அதிகரித்தல் , ஆரோக்கியத்தை பேணல் , உடல் நிறையை கட்டுப்படுத்த முடிதல் , மனதை ஒருநிலைப்படுத்தல், உடற் கட்டமைப்பும் வளர்ச்சியும் அதிகரித்தல்
3. பக்கம் 105 யைப் பார்க்கவும்