



தரம்
6

மூன்றாம் தவணை பரீட்சை - 2023 (2024)

பாடம்: சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

விடைகள்

பகுதி 1

- | | | | | |
|------------------------|-----------------|-----------------|--------------|------------------|
| 1) 1 | 2) 3 | 3) 2 | 4) 4 | 5) 1 |
| 6) 4 | 7) 1 | 8) 3 | 9) 4 | 10) 3 |
| 11) சரி | 12) சரி | 13) பிழை | 14) சரி | 15) பிழை |
| 16) போசணைக் குறைப்பாடு | 17) விதிமுறைகள் | 18) வெற்றிகரமாக | 19) கல்சியம் | 20) அமைப்புகளும் |
- பகுதி 11

- 1) 1. தசை,என்புகள் விருத்தியடையும், விபத்துக்கள் ஏற்படுவது குறைவு, சக்தி விரயம் குறைவு, சோம்பல் ஏற்படாது,சுறுசுறுப்பாக இயங்க முடியும்,
2. கால் பாதத்தின் பகுதிகளை படத்தில் குறிப்பிட்டு முதலில் தொடும் பகுதியையும் இறுதியில் தொடும் பகுதியை குறிப்பிட்டிருப்பின் புள்ளி வழங்குக.
3. நிறறல், அமர்தல் உறங்குதல், நடத்தல்
- 2) 1. விபத்துக்கள், அனர்த்தங்கள், பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள், எதிர்பார்ப்புக்கள்
2. ►தொற்று நோய் : தடிமன், காசம், வயிற்றோட்டம், நெருப்புக்காய்ச்சல், டெங்கு, யானைக்கால்
►தொற்றாத நோய்: நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், புற்று நோய்,உள நோய்
3. சுத்தம், சுகாதார பழக்க வழக்கம்,சிறப்பான கழிப்பறை வசதி,தூய்மையான சுற்றாடல், சுத்தமான நீர்
4. கூரான ஆயுதங்களை பாவிக்கும் போது கவனமாக கையாளுதல், பாதுகாப்பற்ற உயரமான இடங்களில் ஏறுவதை தடுத்தல். மருந்து பொருட்கள் மற்றும் கிருமி நாசினிகளை பாதுகாப்பாக வைத்தல்,மின் உபகரணங்களை கவனமாக கையாளுதல்
- 3) 1. காற்பந்து, கரப்பந்து, வலைப்பந்து, கிரிக்கெட், ஹோக்கி, எல்லே
2. தட்டுஎறிதல், ஈட்டி எறிதல், சம்மட்டி எறிதல் , குண்டு போடுதல்
3. வலைப்பந்து, வலை, குறுகிய நிலப்பரப்பு, வலை கம்பங்கள்
4. 86 ம் பக்கத்தை பார்க்க (பாடப்புத்தகம்)
- 4) 1. பலம், வேகம், தாங்குதிறன், நெகிழும் தன்மை, ஒத்திசைவு
2. வேகமாக நடத்தல், மெதுவாக ஓடுதல், துவிச்சக்கரவண்டி ஓட்டுதல், நீச்சலில் ஈடுபடல், கடற்கரையில் ஓடுதல், கயிறடித்தல்
3. உடற்களைப்பு குறைவடையும், மகிழ்சியுடன் வேலை செய்யலாம்,நீண்ட நேரம் செயற்படுவதற்குரிய தகைமை உருவாதல், நரம்பு, தசை சிறப்பாக அமையும்
4. உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல், தனிநபர் நன்னடத்தையை பேணல், மகிழ்ச்சி உருவாகும், சமூக அங்கீகாரம் கிடைக்கும், பிரச்சினை குறையும்
- 5) 1. சக்தி வழங்குதல், உடல் வளர்ச்சியடைதல், நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்தல்
2. காபோவைதரேற்று, புரதம்,கொழுப்பு விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள்
3. பயறு கலந்த பாற்சோறு, சுண்டல், பொங்கல், சாம்பார், பிரியாணி
4. போசணைமட்டம், பல்வகைமை, போதுமான அளவு, இயற்கை தன்மை, செழுமை, தூய்மை, பாதுகாப்பான உணவு
- 6) 1. விளையாட்டுக்களை நடாத்துவதற்கும், வீரர்களின் பாதுகாப்புக்கும் என அமுல்படுத்தப்படும் வரையறைகள் ஆகும்
2. வீரர்களின் உரிமை பாதுகாத்தல், விபத்துக்கள் குறையும், பிரச்சினை தீரும், போட்டிகளின் கௌரவம் பாதுகாக்கப்படும், சிறந்த நற்பண்புகள் ஏற்படும், உண்மையான வெற்றிகிடைக்கும்
3. ஒற்றுமையாக செயற்படல், கருத்துக்களுக்கு செவிசாய்த்தல், தலைமைத்துவ கட்டுப்பாடு, பொறுமை, வெற்றி தோல்வியை சமமாக ஏற்றல்
4. விபத்து ஏற்படும், பிரச்சினை அதிகரிக்கும், போட்டியின் கௌரவம் பாதிப்படையும்,சிறப்பாக போட்டிகளை நடாத்தமுடியாது