



தரம்
7

මුன்றාම් தவணை பரீட்சை - 2023 (2024)

பாடம்: சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

விடைகள்

பகுதி 1

- 1) 1 2) 1 3) 4 4) 1 5) 1 6) 4 7) 2 8) 2 9) 3 10) 3 11) சரி 12) சரி 13) சரி 14) பிழை
15) சரி 16) கட்டிளமைப்பருவம் 17) நுன்போசணை 18) கிராமிய விளையாட்டு 19) PH பெறுமானம்
20) உப விளையாட்டு

பகுதி 11

- 1) 1. சக்தி , வேகம், தாங்குதிறன், நெகிழும் தன்மை, ஒத்திசைவு
2. உடலின் மூட்டுப்பகுதிகளின் துணையுடன் நடைபெறும் செயற்பாடுகளின் போது பரந்த வீச்சில் அசைவுகளை மேற் கொள்ளக்கூடிய திறன்
விளையாட்டு : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு, கரப்பந்து, வலைப்பந்து, காற்பந்து, ஜிம்னாஸ்டிக் நிகழ்ச்சி
3. தடையோட்டம், மீனும் வலையும் , அம்புலி பாய்தல், (பக்கம் 159- 160) பாட புத்தகம்
- 2) 1. தீவிரமானவை : உணவு நஞ்சாதல், பாம்புக்கடி, மின்சார அதிர்ச்சி, விலங்கு தீண்டுதல்
நாட்பட்டவை : நீரிழிவு நோய், உயர் குருதியழுக்கம், புற்று நோய், இதய நோய், பாரிசுவாதம், மனநோய்
2. மாற்றக்கூடிய காரணி : புகைபிடித்தல், உளநெருக்கிடை, ஆரோக்கியமற்ற உணவு முறைகள், போதைபொருள் பாவனை
மாற்றமுடியாத காரணி : வயது, பால் வேறுபாடு, பரம்பரை காரணிகள்
3. ஆரோக்கியமான உணவு வேளையைப் பெறல், உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல், BMI பெறுமானம் சரியாக இருத்தல், போதியளவு நித்திரை ஓய்வு இருத்தல், போதைபொருள் பாவனையிலிருந்து விலகியிருத்தல்
- 3) 1. யாதெனும் மனவெழுச்சி ஏற்படும் போது அறிவு பூர்வமாக சிந்தித்து சிறந்த துலங்களை வெளிக்காட்டியவாறு உங்கள் நடத்தையை சிறப்பானதாக ஆக்கிக் கொள்ளல்
2. அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களை தவிர்த்தல், இனிய பாடல்களை கேட்டல், விளையாட்டில் ஈடுபடல், 1-10 வரை எண்ணல், ஒரு கோப்பை நீர் அருந்துதல், தியானத்தில் ஈடுபடல்
3. பரிவுணர்வு, சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு, வினைதிறான தொடர்பாடல், உளநெருக்கிடையை குறைத்தல்,
- 4) 1. குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி - பிரதான உறுப்பு இதயம்
2. குருதி உறைதல், குருதி சிறுதட்டுக்கள் குறைவடைதல்
வெண்குருதி - உடலில் புகும் நுண்ணணங்கிகளை அழித்தல்
செங்குருதி - ஓட்சிசன் காபனீரோட்சைட் ஆகியவற்றை கொண்டு செல்லல்
3. உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல், சமநிலை உணவு வேளையை பெறல் , போதியளவு நீர் பருகுதல், புகைத்தலை தவிர்த்தல்
- 5) 1. தவிட்டுடன் கூடிய தாணியங்கள், கீரைவகை, மரக்கறி, மற்றும் பலவகை, மரமுந்திரிகை, நிலக்கடலை போன்ற வித்துக்கள் , பருப்ப வகை
2. உலர்த்துதல் : மீன், மரக்கறிவகை, இறைச்சி , பழங்கள்
உப்பிடல் : கருவாடு, ஊறுக்காய், மாங்காய்
புகையூட்டல் : இறைச்சி, மீன்
இரசாயன முறைகள் : அச்சாறு இறைச்சி , பழவகை
3. ஊடகப் பிரசாரங்கள், வியாபார விளம்பரங்கள், தொடர்பான விழிப்புணர்வை பெறல், உரிய நேரத்தில் உரிய போசணையுடன் கூடிய உணவை பெறல், இயன்றளவு வீட்டில் தயாரித்த உணவை உண்ணல், போசணையுள்ள இடையுணவு தெரிவு செய்தல்
- 6) 1. பாடப்புத்தகம் (172 பக்கம்) யைப் பார்க்க
2. உடல் ரீதியான ஆயத்தம், உளரீதியான ஆயத்தம், சமூக ரீதியான ஆயத்தம்
3. சுகாதாரமான நடத்தைகள், சகபாடிகளின் வற்புறுத்தல், விரும்பத்தகாத பாலியல் நடத்தைகள், ஓமோன்கள்
- 7) 1. விளையாட்டு விதிமுறைகளை சரியாக பேண அவசியமான பண்பு, சம்பிரதாயம் மற்றும் சிறந்த நடத்தை என்பவை
2. விளையாட்டுக்கள் நிலையாக காணப்படுவதற்கு, விபத்துக்களை குறைத்தல், பயனுள்ளவாறு விளையாட்டில் ஈடுபடுதல், நியாயத்தை நிலைநாட்டுவதற்கு, முரண்பாடுகளை தவிர்த்தல், தனியாள் நற்பண்பு விருத்தியாதல்
3. சட்டங்களுக்கு மதிப்பளிக்கும் பிரஜையாதல், சுயஆளுமைப் பண்பு விருத்தியடைதல், வெற்றி தோல்வியை சமமாக மதித்தல், சுய கட்டுப்பாடு வளர்ச்சியடைதல், முரண்பாடற்ற வகையில் விளையாட்டில் ஈடுபடல்