



தரம்
9

மூன்றாம் தவணை பரீட்சை - (2023)

பாடம்: சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

விடைகள்

பகுதி 1

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

பகுதி 11

- 1) 1. ஆரோக்கியமற்ற உணவுக் கோலம், நோய்கள், காலநிலை மாற்றமும் அனர்த்தமும், நவீன தொழிற்நுட்பம் காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகள், முரன்பாடுகள்
2. வளி மூலம், நீர் மூலம், விளங்குகள் மூலம் பாலியற் தொடர்புகள் மூலம், தொடுகை மூலம், உணவுகள் மூலம்
3. சுய சுகாதாரத்தை பேணல், அவசியமான நோய் தடுப்பூசிகளை பெறல், சுகாதார பழக்கவழக்கம். நுளம்பு வலை உபயோகித்தல், நுளம்பு கடியிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறல், சூழல் மாசடைவதை கட்டுப்படுத்தல்
4. பிழையான உணவு பழக்கவழக்கம், உடற்பயிற்சியின்மை, பரம்பரையாக நிறமூர்த்தத்தில் ஏற்படும் மாற்றம், உள நெருக்கிடை மதுபானம் புகைத்தல் பாவனை
- 2) 1. நோய் ஏற்படல், உயிரில்பு ஏற்படல், உடைமைகள் சேதமடைதல், அகதிகளாக்கப்படல்,காயங்கள் ஏற்படல், அதிர்ச்சிக் குள்ளாதல், (பக்கம் 224)
2. உள நோய்கள் ஏற்படல், கல்வி பாதிப்படைதல், தொழில் இழத்தல், பொருளாதார பிரச்சினை தோன்றல், உடல்ரீதியான மோதல் ஏற்படல்
3. மனித உழைப்புக்கு பதிலாக இயந்திரங்கள் மூலம் வேலை செய்யப்படுவதால் வேலை வாய்ப்புகுறைதல், செயற்றிறன் குறைவடைதல், இயந்திரங்களை பயன்படுத்துவதால் வாழ்க்கை திறன்கள் விருத்தியடையாமை, ஆளிடை தொடர்பு குறைவதால் தனிமைப்படுத்தப்படல் (பக்கம் 226)
4. தொடர்பாடல்களை விரையாகவும் இலகுவாகவும் மேம்படுத்திக் கொள்ளல், கல்வி நடவடிக்கைகளை இலகுவாக்கி கொள்வதற்கு, நேரத்தையும் பணத்தையும் மீதப்படுத்துவதற்கு,நவீன கண்டுபிடிப்புக்களை மேற்கொள்ள (பக்கம் 227)
- 3) 1. தொழில்,நடத்தை கோலம், ஆண், பெண் தொடர்பான கருத்து, ஆடை அலங்காரம், விளையாட்டு பொருட்கள், குடும்பத்தில் உள்ள பொருப்புக்கள்
2. நிறையுணவை உற்கொள்ளல், தான் கருப்பநிலையை பற்றி குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தருக்கு அறிவித்தல், புகைபிடித்தல் மது அருந்துதல் ஆகியவற்றை தவிர்த்தல் (பக்கம் 202)
3. எதிர்பாராத கர்ப்பம் தரித்தல், பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோயின் தாக்கம் ஏற்படல், உளரீதியான தாக்கம், கல்வியில் பின்தங்குதல், எதிர்கால எதிர்பார்புகள் அற்றுப் போதல்
4. அன்பு,அரவணைப்பு பாதுகாப்பு வழங்கல், உணவு மற்றும் தேவையான வசதிகளை செய்தல், சிறப்பான சுற்றுப்புற சூழலை அளித்தல், குடும்ப நடவடிக்கைகளுக்கு மனைவிக்கு உதவுதல் (பக்கம் 202)
- 4) 1. ஓய்வை பயனுள்ளவாறு கழித்தல், உடல் உள ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்யக்கூடியதாக இருத்தல், கூட்டாக செயலாற்ற பயிற்சி பெறல், ஒற்றுமையாக செயற்படமுடியும், (பக்கம் 178)
2. ஈட்டி எறிதல், தட்டெறிதல், குண்டு போடுதல், சம்மட்டி எறிதல்
3. பக்கம் 172 ஜ பார்க்க
4. பலகைக்கு முன்னால் கால் செல்லல், பலகைக்கு பக்கங்களில் கால் வைத்தல், போட்டி இலக்கம் அழைக்கப்பட்டு நேரத்திற்குள் தனது எத்தனத்தை பயன்படுத்தல், பாயும் போது குத்துக்கரணம் அடித்தல், பாயந்துவிட்ட அவ்வாறே வருதல்
- 5) 1. ஆண்முடிச்சு, துணிக்கட்டு, வழக்காத முடிச்சு, சதுரக்கட்டு, எட்டுரு கட்டு, கத்தரிக்கோலொரு முடிச்சு
2. வெளிச்சத்தை பெறல், குளிர் குறைவடையும், உணவு சமைத்தல், விலங்குகளை விரட்டல் , சமிஞ்சையாக உபயோகித்தல், ஒற்றுமையை கட்டியெழுப்புதல்
3. மூன்று கல் அடுப்பு, அகழி அடுப்பு, கல்வரிசை அடுப்பு, அலகு அடுப்பு, இருதூண் அடுப்பு,தட்டைகல் அடுப்பு, தகரப்பேணி அடுப்பு
4. பக்கம் 144 ஜ பார்க்க
- 6) 1. சுகாதாரத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகளைத் தமது கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பதன் மூலம் தமது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கான ஆற்றலை மக்களுக்குப் பெற்றுக்கொடுக்கும் செயற்பாடே ஆகும்.
2. நோய் ஏற்படல், உடற்பருமனாதல், உடற்றிணைவுச் சுட்டியை முறையாக காணப்படாமை தொற்றா நோய்கள் ஏற்படல்
3. வளி,நீர்,நிலம்,ஓலி
4. ஈக்கள் நுளம்புகள் பெருகுதல், நோய்கள் பரவுதல், மண்வளம் குறைவடைதல், மண்சரிவு பொன்ற அனர்த்தங்கள் ஏற்படல்