



தரம்
11

முதலாம் தவணை பரீட்சை - 2024

பாடம்: சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

விடைகள்

பகுதி 1

- | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1) 3 | 2) 2 | 3) 2 | 4) 1 | 5) 1 | 6) 3 | 7) 2 | 8) 2 | 9) 4 | 10) 4 |
| 11) 2 | 12) 3 | 13) 4 | 14) 2 | 15) 3 | 16) 1 | 17) 2 | 18) 2 | 19) 2 | 20) 1 |
| 21) 4 | 22) 1 | 23) 2 | 24) 3 | 25) 4 | 26) 1 | 27) 1 | 28) 3 | 29) 4 | 30) 1 |
| 31) 3 | 32) 2 | 33) 4 | 34) 1 | 35) 3 | 36) 3 | 37) 4 | 38) 2 | 39) 2 | 40) 2 |

பகுதி 11

- 1)
 1. பெற்றார்கள் , பழைய மாணவர்கள், நலன்விரும்பிகள்,
 2. உடலின் வெளிப்புறம் ஏற்படும் விபத்துக்கள், உடலின் உட்புறம் ஏற்படும் விபத்துக்கள்
 3. உற்புறம் :- என்பு முறிதல், மூட்டுக்களில் ற்படும் விபத்து. தசை கிழிவு, தசை பிரளுதல், தசை இழுபடல், ஏனைய உடலில் உள்ளே காணப்படும் விபத்துக்கள்
வெளிப்புறம் :- கிழிவுக்காயம் , சிராய்வுக் காயம், வெட்டுக்காயம், துளைக்காயம்
 4. சகல போசணை அடங்கிய உணவுகளை உண்ணல். உரிய நேரத்தில் உணவு உண்ணல் , பதப்படுத்திய,உடனடி உணவுகளை தவிர்த்தல். சுத்தமானது, புதிய உணவுகளை பயன்படுத்தல், தூய்மையை பேணல்
 5. கிரிக்கெட்,காற்பந்து, வலைப்பந்து, எல்லே, பெட்மின்ரன்,
 6. ஒற்றுமை, சேர்ந்து செயற்படல், சந்தோசம், விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பாங்கு, நேரமுகாமைத்துவம்
 7. PRICES முறை
 8. பொறுமையிருத்தல், நிதானம், முதலுதவி பற்றிய அறிவு, அச்சந்தர்ப்பத்தில் முடிவெடுக்கும் தன்மை,கருணை,பக்கச்சார்பின்மை
 9. உயிர் பாதுகாப்பு, நோய் நிலைமை மேலும் மோசமடையாது தவிர்த்தல், நில வேளையில் நொயாளியை குணமடையச் செய்தல்
 10. வனஆய்வு, மலையேறுதல், சுற்றுலா செல்லல், சாரணர் செயற்பாடு
- 2)
 1. கொள்ளைகளை ஒழுங்கமைத்தல், சுகாதாரமான சூழலை உருவாக்குதல்,திறன்களை விருத்தி செய்தல், சமூகப்பங்களிப்பினை பெறல், சேவைகளை பெறல் மற்றும் ஒழுங்கமைத்தல்,
 2. தொழில்களில் சுறுசுறுப்பாக ஈடுபடல், தொற்றாத நோய்களுக்கான வாய்ப்பு குறைவடைதல், பொருத்தமான உணவுமுறையை பின்பற்றல், உடற்பயிற்சி செய்தல், உளநெருக்கீட்டை கட்டுப்படுத்தல்
 3. பொருத்தமற்ற உணவுப் பாவனை,விற்பனையை தடை செய்தல், 1-9 வரை சுகாதார அறிவு வழங்குவதை கட்டாயப்படுத்தல்
 4. இடுப்பச்சுற்றளவு, உடற்றகைமை, நுண்ணறிவு, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி,ஆளிடைத் தொடர்பு, உடற்றிணிவுச் சுட்டி
- 3)
 1. காரணங்கள் ஒவ்வொன்று நிகழ்வுக்கும் 2 வீதம் தரப்பட்டிருந்தால் முழுமையான புள்ளி வழங்குக.

4) 1. மாபோசணை : காபோவைதரேற்று, புரதம், இலிப்பிட்டு(கொழுப்பு எண்ணெய்களும்) நுண்போசணை : விற்றமின், கணியுப்புக்கள்

2. (1) நிமல் :- கண் பார்வை குறைப்பாடு

கமல் :- கற்றலில் பின்னடைவு

அமல் :- விரைவில் சோர்வடைதல்



நுண் ஊட்டக்குறைபாடுகள்

(2) விற்றமின்களும் கணியுப்புக்களும்

3. குறையுட்டம், அதியூட்டம்

5) 1. எறிதல் நிகழ்ச்சி (இல 22) : தட்டு, ஈட்டி, குண்டு போடுதல்
பாய்தல் நிகழ்ச்சி (இல 25) : நீளம் ,உயரம் , (பாய்தலில் உள்ளடங்கும் நிகழ்ச்சிகள்)

2. புறப்பாடு :- பதுங்கி புறப்பாடு

பதுங்கி புறப்பாடு :- குறுகிய புறப்பாடு, நீள்புறப்பாடு

3. கலப்பு மாற்றம். உற்புற, வெளிப்புற மாற்றம்

4. ஓட அனுகுதல், மிதித்தெழல். பறக்கை நிலை, நிலம்படல்

6) 1. A,B என்பவற்றிற்கு விளக்கம் தரப்பட்டிருந்தால் புள்ளி வழங்குக

2. $4x 100 m$, $4x 400 m$, $4 x 50 m$

3 Runnings Drills (A ,B , C முறை) குறிப்பிட்டுருந்தால் புள்ளி வழங்குக

4. ஓட்டத்தை அதிகரிக்க முடியும். கலைப்பு குறைவு, உடற்றதிறன் அதிகரிப்பு, செயல்திறன் அதிகரிப்பு

5. படத்திற்கு புள்ளி வழங்குக.

7)(A) 1. பந்தை கட்டுப்படுத்தல், பாதஅசைவு, தாக்குதல், பாதுகாத்தல், பேற்றுக்கெய்தல், உள்ளெறிகை

2. அனுகூலம் தொடர்பான விதியை பின்பற்றல் , இடையூறு ஏற்படுத்தல், இடைவெளிகுறைவு

3. பயிற்சி செயற்பாடுகள் இரண்டு படத்துடன் விளக்கப்பட்டுருந்தால் புள்ளி வழங்குக

7)(B) 1. மேல் கை பணித்தல் , கீழ்கை பணித்தல்

2. குறுகிய இடைவேளை, பணித்தல் தாமதமாதல், பந்து வெளியே நிலம்படல்

3. பயிற்சி செயற்பாடுகள் இரண்டு படத்துடன் விளக்கப்பட்டுருந்தால் புள்ளி வழங்குக

7)(C) 1. உற்பாதஉதை, வெளிப்பாத உதை, மேற்பாத உதை, குதிக்கால் உதை, விரல்நுனியால் உதைத்தல்

2. பிரதியீடு , அனுகூலம் , நேரடி சுயாதீன உதை

3. பயிற்சி செயற்பாடுகள் இரண்டு படத்துடன் விளக்கப்பட்டுருந்தால் புள்ளி வழங்குக