



தரம்  
9

முன்றாம் தவணை பரீட்சை - (2024)

பாடம்: சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

விடைகள்

பகுதி 1

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

பகுதி 11

1. நிலைகுத்த பாய்ச்சல், கிடைப்பாய்ச்சல்  
2. தொங்கும் நுட்ப முறை, மிதக்கும் நுட்பமுறை, வளியில் பாதங்களை மாற்றும் நுட்பமுறை  
3. மிதித்தெழும் கோட்டிற்கு முன் உள்ள நிலத்தை உடலின் பகுதிகள் தொடுதல், பலகையின் வெளியே இரு பக்கங்களிலும் பாதத்தை வைத்தல், கரணமடித்து பாய்தல், ஒரு நிமிடத்தில் தனது எத்தனத்தை பயன்படுத்தாமை
1. பந்தை உதைத்தல், கட்டுப்படுத்தல், தலையால் அடித்தல்  
2. **பக்கம் ( 62 பார்க்க)**  
3. விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை 11 , குறைந்த பட்ச வீரர்களின் எண்ணிக்கை 03
1. 4x100m, 4x200m அஞ்சல் ஓட்டம்  
2. படம் 76 பக்கம் பார்க்க.  
3. 28 - 30cm ஆக காணப்படல், குறைந்தது 50g குறைவானது வெள்ளை மற்றும் ஏனைய நிறங்களை கொண்டள்ளது
1. கர்பிணித்தாய்மார், பாலூட்டும் தாய்மார், விளையாட்டு வீரர்கள், கடின உழைப்பாளி, நோயாளிகள்  
2. உடல் நிறை அதிகரித்தல், நுண்போசணைக் குறைப்பாட ஏற்படல், தொற்றாத நோய்களுக்கு ஆளாதல், இரைப்பை சார்ந்த நோய்கள் அதிகரித்தல், எதிர் காலத்தில் பிறக்க இருக்கும் குழந்தைகள் வளர்ச்சி குறைவடைதல்  
3. திறன்களை உச்ச அளவில் வெளிக்காட்ட முடிதல், உடற்பலம் அதிகரித்தல், ஆரோக்கியத்தை பேணமுடிதல், **(பக்கம் 100)**  
4. இயற்கையான நிர்பீடனத்தை கொண்டிருத்தல், ஒவ்வாமை ஏற்படுவது குறைவு, நுண்ணங்கிகள் காணப்படுவதில்லை, உடலுக்கு தேவையான நீர் அடங்கியிருத்தல், சுத்தமாக இருத்தல்
1. உடலியற் செயற்பாடுகளை சிறப்பாக மேற் கொள்வதற்கு எங்களிடம் உள்ள ஆற்றல்  
2. இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்கள் சார்ந்த தாங்குதிறன், தசைநார்களின் தாங்குதிறன், தசைநார்களின் சக்தி, நெகிழும் தன்மை, உடற்கொள்ளவு  
3. **(பக்கம் 127)**  
4. தசை நார் அல்லது தசை தொகுதி விரையில் கலைப்படையாது அல்லது கலைப்பைத் தாங்கியவாறு நீண்ட நேரம் உடலசைவுகளை செய்யக் கூடிய ஆற்றல்
1. கண், காது, மூக்கு, தோல்  
2. உடலுக்கு புறத்தோற்றத்தை வழங்குதல், அகத்தே உள்ள அங்கங்களை பாதுகாத்தல், உடல் வெப்பநிலையை பேணல் , அனுசேபத் பதர்த்தங்களை அகற்றல் **(பக்கம் 110)**  
3. தேமல், சொறி சிரங்கு, தொழுநோய், வியர்வைப் பருக்கள், புற்று நோய், வெளிநில நோய்  
4. வெட்டும் பல் 2/2 வேட்டைப்பல் 1/1 முன்கடவாய் பல் 2/2 கடவாய்பல் 3/3
1. விதிமுறைகளுக்கமைய பல்வேறு உபகரணங்களுடன் அல்லது உபகரணங்கள் இன்றி மைதானத்தை பயன்படுத்தி நிகழ்த்தப்படும் விளையாட்டு  
2. ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட விதிமுறைகள், நியம அளவீடுகளை கொண்ட மைதானம், சரியான அளவீடுகளுடன் தயாரிக்கப்பட்ட உபகரணம், பங்கு பற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை  
3. இயற்கை சூழலை பயன்படுத்தி அதன் உண்மை நிலையை கற்று அதனை நன்கு புரிந்து விளங்கி அதன் பிரகாரம் தமது வாழ்க்கையை அமைத்தக் கொள்வதற்கு சந்தர்ப்பம் அமைத்துக் கொடுப்பது ஆகும்