

**வடமத்திய மாகாணம்**  
**மூன்றாந் தவணைப் பரீட்சை - 2024**

**விடைகள்**  
**சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்**  
**தரம் :- 11**

**பகுதி :- i**

01)	2	02)	2	03)	4	04)	4
05)	1	06)	3	07)	4	08)	4
09)	1	10)	1	11)	4	12)	3
13)	2	14)	1	15)	2	16)	4
17)	1	18)	4	19)	1	20)	1
21)	4	22)	3	23)	3	24)	4
25)	1	26)	3	27)	2	28)	2
29)	4	30)	4	31)	4	32)	1
33)	3	34)	4	35)	4	36)	1, 3
37)	3	38)	3	39)	2	40)	4

**பகுதி :- ii**

- 01) i. சுகாதார மேம்பாடு தொடர்பான கொள்கைகளை ஒழுங்கமைத்தல், சுகாதார மேம்பாட்டுக்கு சாதகமான சூழலை உருவாக்குதல்
- ii. 1 – 9 வரையிலான வகுப்புகளுக்கு பாடத்திட்டத்தின் மூலம் சுகாதார அறிவுகளை வழங்குதல், சுகாதார வசதிகள் வழங்கப்படுதலைக் கட்டாயப்படுத்துதல்
- iii. பாடசாலையின் பெற்றோர்கள், பாடசாலையின் பழைய மாணவர்கள்
- iv. உடலின் வளர்ச்சிக்கு உதவும், நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கு உதவுதல்
- v. மேசைப்பந்து, கூடைப்பந்து
- vi. வொலிபோல், காற்பந்து
- vii. PRICES சிகிச்சை (முதலுதவி வழங்குதல்)
- viii. முதலுதவி பற்றிய அறிவு, விழிப்பாகக் கடமையாற்றுதல், தலைமைத்துவம், கருணை
- ix.
- 1 B }  
2 }  
3 }  
4 B }  
5 B }

}  
}  
}  
}  
}

$n - 1$   
5 - 1  
4 போட்டிகள்
- x. நேரத்தை பகிர்ந்து செயற்படுத்துதல், திறந்த மனதுடன் உறவாடுதல், ஒருவருக்கொருவர் உதவி ஒத்தாசை புரிதல்

பகுதி :- ii

- 02) i. உயிரியல் காரணிகள், இரசாயனக் காரணிகள், பௌதீகக் காரணிகள் இவற்றுக்கான சிறுவிளக்கம் தருக.  
ii. அ. உணவு உற்பத்தியின் போது , உணவு கொண்டு செல்லலின் போது, உணவு களஞ்சியப்படுத்தலின் போது  
ஆ. நோய்வாய்ப்படுதல், பொருளாதார நாட்டம், உணவின் தரம் குறைதல்  
iii. அ. உணவிலுள்ள விசேட பதார்த்தம் சேர்த்தல், உணவின் நற்காப்புக்கு சேர்க்கப்படும் இரசாயனப் பதார்த்தம்  
ஆ. பல்வகைமை கலப்படம் (உணவின் தரம்), இரசாயனப் பதார்த்தத்தின் சேர்வை

- 03) i. டெங்கு  
ii. அ. ஈடிஸ் வகையைச் சேர்ந்தது  
ஆ. இரண்டு நாட்களுக்குக் காய்ச்சலும் தலைவலியும், தசைவலி, கண்வலி  
iii. ஓய்வெடுத்தல் வேண்டும், காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்தும் மாத்திரைகள் பாவித்தல், நீர் அதிகம் அருந்துதல், வைத்திய ஆலோசனையை உரிய முறையில் பேணுதல்

- 04) i }  
ii } சமகால நிகழ்வுகளுடன் தொடர்புபடுத்தி வினைத்திறனான செயற்பாடுகள் பற்றி அதற்கான  
iii } தீர்வுகளையும் வழங்கப்பட்டு அவற்றை ஒருங்கிணைத்து செயற்பாடுகளை கூறுதல். தகுந்த புள்ளிகள்  
iv } வழங்கப்பட வேண்டும்.  
v }

- 05) i. நீளம் பாய்தல்  $\longrightarrow$  16, மரதன்  $\longrightarrow$  25  
ii. STF  $\longrightarrow$  மெதுவாகத் தொழிற்படும் தசைநாராகும், இதற்கு சிவப்புத் தசைநார் என அழைக்கப்படும், தசைநாரின் சுருக்க வேகம் குறைவடையும், காற்றின்றிய சுவாசம் குறைவாகும்.  
FTF  $\longrightarrow$  வேகமாகத் தொழிற்படும் தசையினால், இதன் நிறம் வெள்ளைத் தசை நாராகும், தசையின் சுருக்க வேகம் அதிகரிக்கும், காற்றின்றிய சுவாசம் அதிகரிக்கும்  
iii. மரதன் ஓட்ட வீரருக்கு  $\longrightarrow$  காற்றுச் சுவாசம் பற்றி விளக்க வேண்டும்.  
குளுக்கோசு  $\xrightarrow{O_2}$  காபனீரொட்சைட்டு + நீர் + சக்தி  
நீளம் பாய்தல்  $\longrightarrow$  காற்றின்றிய சுவாசம் பற்றி விளக்குதல் வேண்டும்.  
கிளைக்கோஜன்  $\longrightarrow$  இலக்ட்ரிக் அமிலம் + சக்தி

- 06) i. 18, 62, 85  
ii. காற்று சுவாசத்தை பற்றி விளக்குதல் வேண்டும், சிவப்புத் தசைநார் பற்றியும் விளக்குதல் வேண்டும் (83)  
iii. அ. 20m, 40m, 60m வேகமாக ஓடுதல், தசை வலிமையாகக் கூடிய செயற்பாடுகளைச் செய்வித்தல்  
ஆ. தசையின் கட்டமைப்பை விளக்குதல் வேண்டும், எண்பின் கட்டமைப்பை விளக்குதல் வேண்டும்.

- 07) A. i. பணித்தல், பெற்றுக்கொள்ளல், ஒழுங்கமைத்தல், அரைதல்  
ii. B அணிக்குப் புள்ளிகள் வழங்குதல், B அணிக்குப் பணித்தல் சந்தர்ப்பத்தை வழங்குதல்  
iii. அறைதல், தரம் 10 புத்தகத்தில் 47, 48 ஆகிய பக்கங்களைப் பார்க்கவும்.
- B. i. பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல், பாத அசைவு, தாக்குதல், பாதுகாத்தல்  
ii. B அணிக்குப் புள்ளி வழங்குதல்  
iii. பேற்றுக் கெய்தல் தரம் 10 புத்தகத்தில் 62, 63 ஆம் பக்கம் பார்க்கவும்
- C. i. சொட்டிச் செல்லல், உதைத்தல், கட்டுப்படுத்தல், தலையால் அடைத்தல், உள்ளெறிகை  
ii. எதிரணிக்குப் பந்தை வழங்குதல், நடுவரின் எச்சரிக்கையுடன் செயற்படுதல்  
iii. பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல், தரம் 10 புத்தகத்தில் 70,71 ஆம் பக்கத்தைப் பார்த்தல்