

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை – 2025

சுகாதாரமூர் உடற்கல்வியும் தரம் 6

விடைப்பத்திரம் 1

1-111	2-1	3-IV	4-11	5-111
6- IV	7-1	8-11	9-1	10- IV
11-√	12-√	13- X	14- X	15-√
16-விளையாட்டும் உடற்பயிற்சியும்	17-ஆரோக்கியம்	18-சரியான கொண்ணிலை		
19-ஜெனீ கிறீன்	20-புரோட்டின்			

பகுதி 11

01. I. சமூக ஆரோக்கியம் என்பது நாம் அண்டை அயலாருடன் சீரான உறவுகளைப் பேணிக் கொள்வதாகும்.
 II. அதற்கு காரணமாகவுள்ள சந்தர்ப்பத்தைத் தவிர்த்தல், உள்ளத்தை வேறு திசைக்குத் திருப்பதல், 1 தொடக்கம் 10வரை எண்ணுதல், ஆழமாக சுவாசித்தல், ஒரு கிளாஸ் தண்ணீரை மெதுவாக்க குடித்தல்.
 III. ஒழுக்கம், இரக்கம், நன்றியுணர்வு, சாமாதானமாக , இயற்கையை விரும்புதல், விழுமியங்களுக்கமைவாகவும் மதங்களினடிப்படையிலும் வாழுதல் (4x3=12)
02. I. உணவு , நீர், வளி
 II. தனது சுகாதார நிலமைக்குப் பொருந்துதல், குடும்ப பொருளாதார நிலமைக்கு ஈடு கொடுத்தல், அடுத்தவர்களின் உரிமைகளுக்கும் எண்ணங்களுக்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாதிருத்தல். நாட்டில் நடைமுறையில் உள்ள சட்டங்களுக்கும் மதிப்புகளுக்கும் இசைந்து நடைத்தல் , புத்திசாதுரியமாகத் தீர்மானம் எடுத்தல், விரயத்தைக் குறைத்தல்.
 III. உறையுள் (வீடு) உடை, உபகரணங்கள், வாகனங்கள், போக்குவரத்து , கல்வி, சுகாதாரம், அன்பு, பாதுகாப்பு, உடற்பயிற்சி, ஓய்வு, போன்ற தேவைகள்.
 (4x3=12)
03. I. உடல் வளர்ச்சி, உடலுக்கு சக்தி, நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு
 II. காபோவைதரேற்று , புரோட்டின், விற்றமின், கொழுப்பு , கனியுப்புக்கள்,
 III. போசாக்குடைய, பல்வைத்தன்மை, எண்ணிக்கையாக, இயல்பானதாக, தூய்மையானதாக,ஆரோக்கியமானதாக புத்துணர்ச்சியுடையதாக
04. I. எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் உடம்பு வைத்திருக்கும் சரியான முறையாகும்.
 II.நிற்றல் , நடத்தல், அமருதல், கிடத்தல்
 III. அடி உயரமான பாதணிகள் அணிதல், நிற்கும்போதும் நடக்கும்போதும், குனிந்து இருத்தல் , கதிரையில் வேறு பொருட்கள் வைத்து அமருதல், அமர்நதுள்ள கதிரையை மிதித்தல், பாடசாலைப் பையைச் சரியாகப் போடாமை.
05. I. தசைநார்கள் மற்றும் எலும்புகள் வலுப் பெறல், சுவாசத் தொகுதியின் செயற்திறன் அதிகரித்தல், உடல் முழுவதும் இரத்த ஓட்டத்தின் செயற்திறன் அதிகரித்தல், உடம்பில் மேலதிகமாகத் தேங்கியிருக்கும் கொழுப்புக் கரைதல், உடலுக்கு அழகான வடிவம் மற்றும் ஆளுமை விருத்தியடைதல், விபத்து மற்றும் உபாதைகளுக்கு உள்ளாகும் தன்மை குறைவடைதல், மகிழ்ச்சி மற்றும் வினோதங்களில் ஈடுபட முடிதல், உளப்புத்துணர்வு உண்டாகுதல், சட்டதிட்டங்களுக்கு கட்டுப்டும் தன்மை உண்டாகுதல், வெற்றி தோல்வியைத் தாங்கிக் கொள்ளும் மனப்பாங்கு உருவாகுதல் போன்றவை.....
 II. சிறு விளையாட்டுக்கள் -
 ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் - கரப்பந்து , வலைப்பந்து , காற்பந்து , எல்லே, ஹொக்கி போன்ற விளையாட்டுக்களுக்குப் புள்ளி வழங்கவும்.
 III. உபகரணங்களுடன் அல்லது உபரணங்களின்றி செய்யலாம்., இருக்கின்ற இடவசதிகளுக்கேற்ப ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளலாம், இலகுவான சட்டதிட்டங்கள் நிபந்தனைகள் காணப்படுதல், குறிப்பிட்ட விளையாட்டு வீரர்கள் காணப்படாமை, நியமமான உபகரணத் தேவை இல்லை.
 (4x3=12)
06. I. விளையாட்டினை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கும் விளையாட்டு வீரர்களின் பாதுகாப்பிற்கும் விதிக்கப்பட்ட கட்டுப்பாடுகள் விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

II. பிரச்சனைகள் தீர்க்கப்படுகின்றன, விபத்துக்கள் குறைக்கப்படுகின்றன, உண்மையான வெற்றி அடையப்படுகிறது, விளையாட்டின் கௌரவம் பாதுகாக்கப்படுகிறது, வீரர் உரிமைகள் பாதுகாக்கப்படுகின்றன, ...முதலியன..

III. போட்டியில் இருந்து நீக்கப்படுதல், விளையாட்டுகளில் இருந்து தடை செய்யப்படுதல், மற்றவர்களால் இழிவாகப் பார்க்கப்படுதல், நண்பர்களால் புறக்கணிக்கப்படுதல், சமூகத்தால் நிராகரிக்கப்படுதல் போன்றவை.

07. I. சரியாக நடத்தல் நல்ல விடயம் என்பதால், சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கையை நடத்த முடிதல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவுதல் .தோற்றத்தை மேம்படுத்தலாம், மேலும் உடல் அபாயங்கள் மற்றும் குறைபாடுகளைக் குறைக்கலாம்.

II. முழங்கால்களை வளைத்து, உடலைத் தாழ்த்தி, கால்விரல்களில் இறங்கி, சமநிலையைப் பேணுதல்.

III. பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்களுக்கு ஏற்ப சரியான வீசுதல்களைச் செய்தல், வீசிய பிறகு உடல் சமநிலையைப் பராமரித்தல் மற்றும் தனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் பாதுகாப்பு குறித்து விழிப்புணர்வுடன் இருத்தல்.