

1-1	2-11	3-111	4-111	5-IV
6-11	7-111	8-111	9-1	10-11
11-√	12-X	13- X	14- X	15-√
16- அதிகம்	17- பாதமாற்றம்	18- கழிவகற்றும்	19- வீசுதல்	

20- பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர்

பகுதி 11

01. தனிநபர்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் தங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்திக் கொள்ளலாம்.
- II. நல்ல தனியாள் ஆளிடைத் தொடர்பு உறவுகள். / கடமைகள் மற்றும் பொறுப்புகளை நிறைவேற்றுதல்./ பயனுள்ள வளர்ச்சி./ சட்டத்திற்குக் கீழ்ப்படிதல்./ ஒரு குழுவாகப் பணியாற்றுதல்.
- III. தினமும் குளித்தல் ./ நகங்களை வெட்டுதல் / ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை பல் துலகுதல்./ கழிப்பறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு சோப்பு போட்டு கைகளைக் கழுவுதல் .
- (4x3=12)
02. I. சமநிலையான ஆளுமையைப் பெறுதல். / உடல் தகுதியை மேம்படுத்துதல். / சுறுசுறுப்பாக இருத்தல். / பொறுமை. / குழு மனப்பான்மையை வளர்ப்பது போன்றவை. (2 புள்)
- II. அந்த வாய்ப்பைத் தவிர்ப்பது./ ஏதாவது வேலையில் ஈடுபடுவது./ 1 முதல் 10 வரை மெதுவாக எண்ணுவது./ தண்ணீர் குடிப்பது./ஒரு பாடலைக் கேட்பது போன்றவை. (2)
- III. ஆடு சாப்பிடுதல், குதிக்கும் பலாக்கள், குதிக்கும் வெளவால்கள், மரங்களில் குதித்தல் (2)
- IV. குறிப்பிட்ட அளவுகளைக் கொண்ட விளையாட்டு மைதானங்கள் / குறிப்பிட்ட அளவிலான விளையாட்டு உபகரணங்கள் / குறிப்பிட்ட வீரர்களின் எண்ணிக்கை / நிலையான விளையாட்டு உடைகள் / ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விதிகள் (6)
03. I. கல்வி நடவடிக்கைகளில் / மத நடவடிக்கைகளில் / பண்டிகை நிகழ்வுகளில் / விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சியில்
- II. கால் விரல்களில் நடப்பது / குதிகால்களில் நடப்பது / கவடுகளை நெருக்கமாக வைத்து நடப்பது / அடிகளைத் தள்ளி வைப்பது
- III. சோர்வு மற்றும் அசௌகரியத்தைக் குறைத்தல்./ உடல் மற்றும் உள நல்வாழ்வு./ சமநிலையைப் பராமரித்தல்./ ஆளுமை மேம்பாடு./ சுயமரியாதையை வளர்ப்பது. (4x3=12)
04. I. எளிமையானது. / மகிழ்ச்சியையும் விநோதத்தையும் தருகிறது. / பங்கேற்பது எளிது.
- II. பஞ்ச எறிதல் / ஒலிண்டா விளையாடுதல் /ஆடுகளை உண்பது / ரபான் வாசித்தல்
- III. பொருத்தமான விடைக்குப் புள்ளி வழங்குக (4x3=12)
05. I. சுற்றோட்ட அமைப்பு / நரம்புத் தொகுதி / சுவாசத் தொகுதி / இனப்பெருக்கத் தொகுதி / கழிவகற்றல் தொகுதி / தசைக்கூட்டு தொகுதி / நோய் எதிர்ப்பு தொகுதி (2 புள்)
- II. சரியான நேரத்தில் சாப்பிடுதல். / இயற்கை உணவுகளை அதிகமாக சாப்பிடுதல்./ நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை அதிகமாக சாப்பிடுதல்./ எண்ணெய், உப்பு மற்றும் மாச்சத்துள்ள உணவுகளை குறைத்தல்./ போதுமான அளவு தண்ணீர் குடித்தல். (2 புள்)
- III. வயிற்றுப்போக்கு / கொலரா / புழுக்கள் / வாய்வழி புற்றுநோய் / மலச்சிக்கல் / உயர் இரத்த அழுத்தம் / வயிற்றுப் புண்கள் போன்றவை. (2 புள்)
- IV. A – வாய் / B – தொண்டை / C – வயிறு / D – கல்லீரல் / E – குடல் (2புள்)

06. I. பந்தை பரிமாறுதல் / பந்தைப் பெறுதல்/ பந்தைத் உயர்த்துதல்/ தாக்குதல்/ தடுத்தல்/ களத்தடுப்பு

II. கீழ்க்கை முறை / மேற்கை முறை

III. பந்து தொடுவதற்கு முந்தைய தருணம் / தொடும் தருணம் / தொட்ட பின் தருணம்

IV. பந்து இல்லாமல் கீழ்க்கை மாற்று பல முறை பயிற்சி செய்தல். இரண்டு அணிகளாகப் பிரிந்து சுமார் 5-6 மீட்டர் இடைவெளியில் நின்றல். கீழ்க்கை மாற்று படி பந்தை முன் வரிசைக்கு அனுப்புதல்

07. I. ஈட்டி எறிதல் / பரிதிவட்டம் எறிதல் / குண்டு போடுதல்

II. பாய்தல் - செங்குத்துப்பாய்தல் (உயரம் பாய்தல் , கம்பம் தாண்டுதல்) கிடைமட்ட பாய்தல் (நீளம் பாய்தல் , முப்பாய்தல்)

III. குறுந்துஸரம் , மத்திய தூரம் , நீண்ட தூரம்

IV. நடைபயிற்சியுடன் கூடிய பயிற்சிகள், ஸ்கிப்பிங் பயிற்சிகள், மெதுவாக ஓடுவதற்கான பயிற்சிகள், ஓடும் பயிற்சிகள்