

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

பகுதி 11

01. I. சுகாதாரத்திற்கு உகந்த சூழலை உருவாக்குதல். / சமூக பங்கேற்பைப் பெறுதல். / வாழ்க்கைத் திறன்கள் மற்றும் அறிவை வளர்த்துக் கொள்ளுதல். / ஆரோக்கியமான கொள்கைகளை உருவாக்குதல். / சுகாதார சேவைகளை மறுசீரமைத்தல் மற்றும் அவற்றை அதிகம் பயன்படுத்துதல்.

II. வளி மாசடைதல் / நீர் மாசடைதல்; பூமி, மண் மாசடைதல் / ஒலி மாசடைதல்

III. வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துதல். / தொற்று மற்றும் தொற்று அல்லாத நோய்களைக் குறைத்தல். / சுகாதாரச் செலவுகளைக் குறைத்தல். / கவர்ச்சிகரமான சூழலை உருவாக்குதல். / மோதல்களைக் குறைத்தல். / சமூக உறவுகளை மேம்படுத்துதல்.

(4x3=12)

02. I. அசையும் போதும், அசையாமல் நிற்கும்போதும் சரியான நிலையைப் பராமரித்தல்.

II. செயல்பாடுகளுக்கான குறைந்தபட்ச சகதி செலவு. / செயல்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது குறைவான சோர்வை உணருதல். / அதிகரித்த செயல்திறன். / அதிகப்பட்ச உடல் தகுதியை பராமரிக்க முடியும். / விபத்துக்கள் மற்றும் காயங்களைத் தவிர்க்கலாம். / உடல் வலியைக் குறைக்கலாம். ஆரோக்கியமாக இருக்க./ இனிமையான மற்றும் நன்கு அழகுபடுத்தப்பட்ட தோற்றத்தைப் பெற.

III. ஓட்டக்கல் கால் / பின் கால் / பக்கக் கால் / தட்டையான / பின் கால் / கொக்கி கால்

(4x3=12)

03. I. ஒரு கையால் கோலை அனுப்ப வேண்டும். வீசுவது அனுமதிக்கப்படாது. / போட்டி முழுவதும் கோலை கையில் ஏந்திச் செல்ல வேண்டும். / கோலை அனுப்பும்போது கீழே போட்டால், கோலைக் கொடுத்த வீரர் அதை மீண்டும் எடுக்க வேண்டும். கோல் பரிமாற்ற வலயத்திற்குள் மட்டுமே கோல் மாற்றப்பட வேண்டும்.

II. கீழே உள்ள படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி, மாணவர்களை கோலை அடையும் தூரத்தில் வரிசையாக நிறுத்துங்கள், பின்னால் இருக்கும் நான்காவது மாணவரை கோலை மூன்றாவது மாணவருக்கும், மூன்றாவது மாணவரை இரண்டாவது மாணவருக்கும், இரண்டாவது மாணவரை முதல் மாணவருக்கும் கொடுக்கச் சொல்லுங்கள். இந்தப் பயிற்சிகளை நின்றுகொண்டோ, மெதுவாக நடக்கும்போதோ அல்லது ஓடும்போதோ பயிற்சி செய்யுங்கள்.



III. அணுகல் ஓட்டம் //, ஆகாயத்தில் பறத்தல் நிலம்படுதல் (பொருத்தமான விடைக்குப் புள்ளி)

(4x3=12)

04. I. உடலுக்கு வெளிப்புற தோற்றத்தை அளித்தல். / உள் உறுப்புகளைப் பாதுகாத்தல். / வளர்சிதை மாற்றக் கழிவுகளை வெளியேற்ற உதவுதல். / உடல் வெப்பநிலையைக் கட்டுப்படுத்துதல். / புலன் உறுப்புகளாக, அவை வெப்பம், குளிர், ஆகியவற்றை உணர்கின்றன. /வலி போன்ற உணர்வுகளுக்கு எதிர்வினையாற்றுவதல்./ சூரிய ஒளியின் முன்னிலையில் விட்டமின் டி உற்பத்திக்கு பங்களித்தல்.

II. விட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்த உணவுகளை உண்ணுதல். / தினமும் குளித்து முடியை சுத்தமாக வைத்திருத்தல். / வலுவான சூரிய ஒளியில் வெளியே செல்லும்போது தலைக்கவசம், தொப்பி அல்லது குடையைப் பயன்படுத்துதல். / தேவைப்படும்போது தரமான எண்ணெய்கள் மற்றும் சுத்தப்படுத்திகளைப் பயன்படுத்துதல். சுத்தம் செய்யும் பொருட்கள் பயன்படுத்தப்பட்டால், அவற்றைப் பயன்படுத்திய பிறகு நன்கு துவைக்கவும். / நிலையான அளவிலான பராமரிப்புடன் முடி தயாரிப்புகளைப் பயன்படுத்தவும். / செயற்கை சிகை அலங்காரம் காரணமாக ஏற்படும் சேதத்தைத் தவிர்த்தல்.

III. காதுக்குள் வெளிப் பொருட்களைச் செருகுவதைத் தவிர்த்தல். / காதை உரத்த சத்தங்களுக்கு வெளிப்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல். / மொபைல் போன்கள் மற்றும் கேட்கும் கருவிகளைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தாமல் இருத்தல். / தொண்டை, காது அல்லது மூக்கு நோய் ஏற்பட்டால் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சையைப் பெறுதல். / காது தொற்றுகள் சளி காரணமாகவும் ஏற்படக்கூடும் என்பதால், உங்களுக்கு சளி இருக்கிறதா என்று உங்கள் காதுகளைப் பரிசோதிக்கவும்./ உங்களுக்குக் கேட்கும் திறன் குறைபாடு இருந்தால், அதைச் சரிசெய்ய நடவடிக்கை எடுக்கவும்.

(4x3=12)

05. I. கரப்பந்து , வலைப்பந்து , காற்பந்து , கிரிக்கற், எல்லே போன்றன.....

II. பொருத்தமான விடைக்குப் புள்ளி

III. பொருத்தமான விடைக்குப் புள்ளி

(4x3=12)

06. I. இதய சகிப்புத்தன்மையை அளவிடுதல்./ தசை சகிப்புத்தன்மையை அளவிடுதல்./ தசை வலிமையை அளவிடுதல்./ நெகிழ்வுத்தன்மையை அளவிடுதல்./ உடல் அமைப்பை அளவிடுதல்.

II. விரைவாக சோர்வடையாமல் அல்லது சோர்வைத் தாங்காமல் நீண்ட நேரம் உடல் இயக்கத்தைப் பராமரிக்கும் தசை அல்லது தசைக் குழுவின் திறன்.

நிறை (kg)

III. உடற்திணிவுச் சுட்டி (BMI) நிறை

உயரம் (m) X உயரம் (m)

(4x3=12)

07. I. புரோட்டீன், காபோவைதரேற்று , கொழுப்பு கல்சியம், இரும்பு , விட்டமின்

II. சோறு,பயறு,கொள்பி, கடலை, கீரைவகை, மீன், இறைச்சி, பால்,முட்டை, பழவகை, எண்ணெய், பட்டர், மாஜரீன்

III. உடல் பருமன். / நுண்ணூட்டச்சத்து குறைபாடுகள். / தொற்று அல்லாத நோய்களின் ஆபத்து. / இரைப்பை குடல் நோய்களின் அதிகரித்த நிகழ்வு. / பெண்களில் தாமதமான, முந்திய அல்லது ஒழுங்கற்ற பருவமடைதல். / எதிர்காலக் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி குன்றியிருத்தல்./ கர்ப்ப காலத்திலும், முதிர்வயதிலும் எலும்புக் கோளாறுகள்.

(4x3=12)