



மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம், வடமாகாணம்
පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව, උතුරු පළාත
PROVINCIAL DEPARTMENT OF EDUCATION, NORTHERN PROVINCE

**சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
தரம்-07
சுயகற்றல் கையேடு-2020
(இரண்டாந் தவணைக்குரியது)**

தயாரிப்பு

மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
வடக்கு மாகாணம்

7.சரியான கொண்ணிலைகளைப் பழகிக் கொள்வோம்
அலகு-07 **தாம்-07**

01.கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

உடல் உறுப்புக்கள் ஒவ்வொன்றையும் பொருத்தமான முறையில் பேணிக்கொள்வதே சரியானகொண்ணிலை எனப்படும்.

02.கொண்ணிலையைப் பேணவேண்டியதன் அவசியம் யாது?

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கும் கவர்ச்சிகரமான தோற்றத்திற்கும் சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவது அவசியமாகும்.

03.சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதால்கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

உடலிலுள்ள எல்லா மூட்டுகளும் தசைகளும் குறைந்த களைப்பை உணர்வதோடு, உடல் உள்ளுறுப்புக்களின் இயக்கங்களுக்கு எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படாதவாறு உடலின் எல்லா பகுதிகளும் சரியாகப் பேண முடியும்.

04.கொண்ணிலையின் வகைகளைத் தருக? கொண்ணிலைகளுக்கு உதாரணம் தருக?

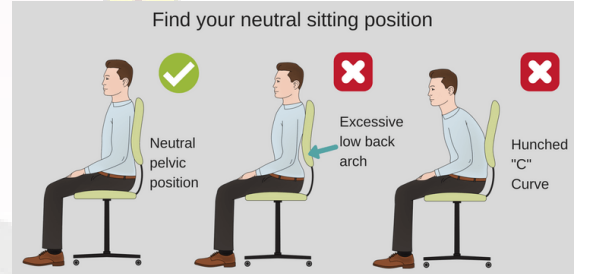
- 1.நிலையான கொண்ணிலை -நிற்றல் அமருதல் உறங்குதல்
- 2.அசையும் கொண்ணிலை - நடத்தல் ஓடுதல் பாய்தல் எறிதல்

05. அமரும் முறைகள், சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ப வேறுபடும் அவற்றுள் சில தருக?

1. கற்றல் கற்பித்தல் செயன்முறையின்போதும்
- 2.சமயக் கிரியைகளில் ஈடுபடும்போதும்
- 3.வெவ்வேறு விளையாட்டுக்கள், உடற் பயிற்சிகளில் ஈடுபடும்போதும்
4. ஓய்வாக இருக்கும்போதும்

06.அமர்தல் (இருத்தல்) கொண்ணிலைகள் சில தருக?

1. நாற்காலியில் அமர்தல்
2. கால்களை நீட்டி அமர்தல்
3. குந்தி அமர்தல்
4. முழங்கால்களில் அமர்தல்
5. குதிக்கால்களில் அமர்தல்
6. ஆசன அமர்வு (தியான அமர்வு)



07.நாற்காலியல் அமரும் போது உடலுறுப்புக்கள் அமைந்திருக்க வேண்டிய நிலையாது?

- 1.தலை, தோள்கள், இடுப்பு ஆகிய பகுதிகளை நிலைகுத்துக் கோட்டில் வைத்திருத்தல்.
2. முண்டத்தின் பிற்பகுதியை (முதுகு முண்ணாண் பகுதியை) நாற்காலி யின் அணைமீது அணைத்து நேராக வைத்திருத்தல்.
3. தோள்களைத் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளல்.
4. கைகளைத் தொடையின்மீது வைத்துக் கொள்ளல்.
5. உடலின் நிறையைப் பிட்டங்களின் மீது தாங்குதல்.
6. பாத்தின் உட்பகுதி தணிமுணியத் தொடுமாறு வைத்திருத்தல்.

08.சரியான கொண்ணிலையால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?

1. குறைந்த களைப்பு, சௌகரியம் என்பவற்றை உணர்தல்
2. உடல், உள சௌகரியம் ஏற்படும்
3. உள்ளுறுப்புக்களின் இயக்கம்
4. இலகுவாகும் (தசை இழுவை குறைவு)
5. சமநிலை பேணப்படல்
6. ஆளுமை விருத்தியடையும்
7. சுய அபிமானம் விருத்தியடைதல்

09. தவறான கொண்லையால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களைத் தருக?

1. விரைவில் களைப்படைதல்
2. அசௌகரியத்திற்கு உட்படல்
3. உடலுக்கு அசௌகரியம் ஏற்படல்
4. வலிகள் ஏற்படும் (நோவு)
5. முள்ளந்தண்டில் விகாபும் ஏற்படும்
6. கவர்ச்சியான தோற்றம் பாதிக்கப்படும்
7. தேவையற்ற விதமாக சக்தி விரயமாதல்

07. நடத்தலை சிறப்பாக்க பயில் வேண்டிய செயற்பாடுகள் சில தருக?

1. கால் விரல்களில் நடத்தல்
2. குதிக்கால்களில் நடத்தல்
3. பாதங்களை அருகருகே வைத்து நடத்தல்
4. கவடுகளை அகலமாக வைத்து நடத்தல்
5. பக்கமாக நடத்தல்
6. பின்னோக்கி நடத்தல்
7. மூலை விட்டமாக நடத்தல்
8. நேர்கோட்டின் இரு புறங்களிலும் அடிவைத்து நடத்தல்
9. நேர்கோட்டில் அடிவைத்து நடத்தல்
10. சமனான கவட்டிடைவெளி வைத்து நடத்தல்

08. நடத்தலின் போது உடலுறுப்புக்கள் அமைந்தருக்க வேண்டிய நிலையாது?

1. உடல் இயல்பாக நிமிர்ந்த நிலையில் இருத்தல்.
2. அடியெடுத்து வைக்கும்போது நடக்கும் திசையில் விரல்நுனிகள் அமையுமாறு உட்பாதங்களை நிலத்தில் வைத்தல்.
3. எப்போதும் சுவடுகளுக்கு இடையேயான இடைவெளி சமமாக இருத்தல் வேண்டும்.
4. உடலின் நிறையை குதிகளிலிருந்து முறையே சும்மாடு, விரல்என்பவற்றுக்கு கொண்டுசெல்லல்.
5. கால்களை மடிப்புப் பகுதியில் முன்னேயும் பின்னேயும் சந்தத்திற்கு அமைவாக அசைத்தல்.
6. முழங்கையை சற்று மடித்து இலேசாக சந்தப்படி முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் அசைத்தல்.

09. சரியான நடத்தல் கொண்ணிலையால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?

1. களைப்பு குறைவடையும்
2. எடுப்பான உடற்தோற்றம் ஏற்படும்.
3. சக்தி அண்அடியும் தவிர்க்கப்படும்
4. வினைத்திறன் அதிகரிக்கும்
5. சமனிலை பேணப்படும்.
6. விபத்துக்கள் குறைவடையும்
7. ஆளுமை விருத்தியடையும்
8. உடல் அசௌகரியம் குறைவடைதல்
9. கால்களிலும் உடலின் ஏனைய உறுப்புக்களிலும் ஏற்படக்கூடிய விகாரங்கள் குறைவடையும்.
10. உள்ளங்காலை தரையில் பதிக்கும் போது ஏற்படும் குறைபாடுகள் நீங்கும்.

10.படுத்தலின் கொண்ணிலைகள் எவை?

1. மல்லாந்து படுத்தல்
2. குப்புறப்படுத்தல்
3. இடது, வலது புறமாக சாய்ந்து படுத்தல்
4. குந்திப்படுத்திருத்தல்

10.1 உறங்கும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

1. நித்திரை செய்யும்போது
2. நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது
3. விபத்துக்குள்ளாகி இருக்கும்போது
4. ஓய்வாக இருக்கும்போது

11.படுக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

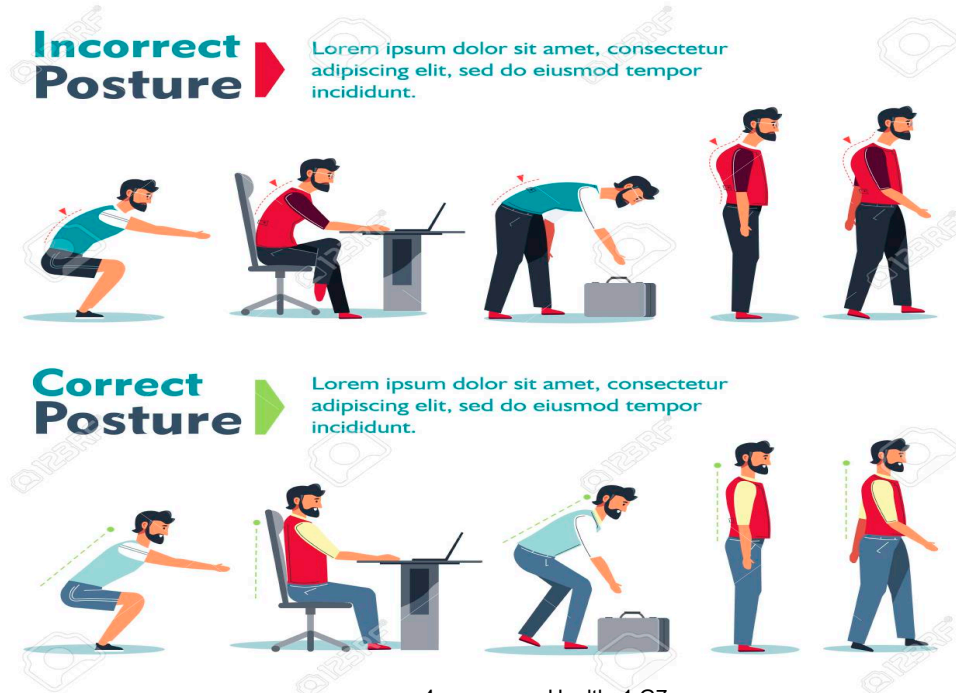
- 1.படுக்கும் மேற்பரப்பு உறுதியானதாகவும் சமதளமானதாகவும் இருத்தல்.
2. தலை,தோள்கள், முண்டம் ஆகிய பகுதிகள் நேர்கோட்டில் அமைந்திருத்தல்.
- 3.முள்ளந்தண்டின் இயல்பான வளைவிற்குச் சேதம் ஏற்படாமல் படுத்தல்.
4. சுவாசத் தொகுதிக்கு எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படாதவாறு படுத்தல்.
- 5.உடலை செளகரியமாக வைத்திருத்தல்.
6. உடல் உபாதைகள் ஏற்படாத வண்ணம் படுத்தல்.

12. சரியான படுத்தல் கொண்ணிலையால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?

- 1.களைப்புக் குறைவடையும்
- 2.தேவையின்றி சக்தி விபுயமாவது தவிர்க்கப்படும்
- 3.என்புகள் மற்றும் ஏனைய உறுப்புக்களில் ஏற்படும் உபாதைகளைத்தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்
4. சுகமான நித்திரை காரணமாக உடலும் உள்ளமும் புத்துணர்ச்சி பெறும்

13.பிழையான கொண்ணிலைக்க்கு காரணமாக அமைபவை யாவை?

1. பொருத்தமற்ற சூழல்நிலைமை
2. பொருத்தமற்ற உபகரணப்பயன்பாடு
3. அதிகமாகக்களைப்படைதல்
4. பிழையான கொண்ணிலைப் பழக்கங்கள்
5. பிறக்கும் போதுஏற்பட்ட குறைபாடு
6. கவனயீனம்
7. பொருத்தமற்றஆடையணிகள்
8. மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடின்மை



08.மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்.

அலகு-08

தரம்-07

01.மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களைக் கட்டுப்படுத்தும் அமைப்பு யாத?

IAAF



02.ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளைத் தருக?



03.ஒடுதலின் போது கால்கள் எவ்வாறு அமைந்திருக்கும் ?

ஓட்ட நிகழ்வின் போது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் இருகால்களும் நிலத்திலிருந்து சற்று உயர்ந்து வளியில் காணப்படும்

4.நடத்தலின் போது கால்கள் எவ்வாறு அமைந்திருக்கும் ?

நடத்தலின் போது ஒரு பாதம் நிலத்தில் தொடுகையுறும் சந்தர்ப்பத்தில் அடுத்த பாதம் வளியில் காணப்படும்.

5.ஓட்டத்தை சிறப்பாகப் பயில மேற்கொள்ளும் பாதத்திற்கான பயற்சிகள் எவை?

- 1.தொடையை நிலத்திற்குச் சமாதரமாக உயர்த்துதல்
- 2.பாதத்தைப் பின்பக்கம் மடித்தல்
- 3.அப்பாதத்தின் முன்பகுதியை முன்னோக்கி நீட்டுதல்
- 4.அப்பாதத்தினை நிலத்தில் பதித்தல்

6.ஓட்டத்தின் போது கைகள் செயற்படும் விதம் எவ்வாறு அமைந்திருக்கும்?

- 1.வலது காலுடன் இடது கையையும் இடது காலுடன் வலது கையையும் ஓடும் திசையில் அசைத்தல்

2.7 இரு கைகளும் முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் அசைவதுடன் முழங்கை 90° மடிந்து அசைகிறது.

07. ஓட்டப் பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் சில தருக?

1. நடத்தலுடன் கூடிய பயிற்சி
2. கயிறடித்தல் (skipping) முறையுடன் கூடிய பயிற்சி
3. மெதுவான ஓட்டத்துடன் கூடிய பயிற்சி

08. பாய்தல் நிகழ்வுகளை வகைப்படுத்துக?



09. பாய்தலின் மூன்று நிலைகளைத் தருக?

1. மிதித்தெழல்
2. பறக்கை
3. நிலம்படுதல்

10. பாய்தலுக்கான பயற்சிகள் சில தருக?

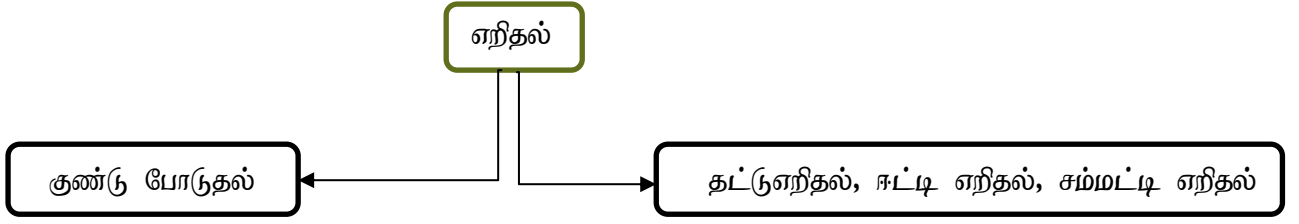
1. தனிப்பாதத்தினால் பாய்தல்
2. இரு பாதங்களினாலும் பாய்தல்
3. தனிப்பாதத்தில் மிதந்து
4. உபகரணங்களைப் பயன்படுத்திப் இருபாதங்களினால் நிலம்படல் பாய்தல்

11. நிலம்படுதலின் போது கவனிக்கவேண்டியவை எவை? பாய்ந்து நிலம்படும்போதும் தனிப்

1. பாதத்தினாலோ, இரண்டு பாதங்களினாலோ நிலம்பட முடியும். எனினும், இரண்டு பாதங்களினால் நிலம்படும்போது சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணி நிலம்படுவதால் விபத்துக்களையும் உடல் உபாதைகளையும் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.
2. பாதத்தின் சும்மாடு நிலம்பட வேண்டும். அத்துடன் சமநிலையும் பேணப்படல் வேண்டும்.
3. முழங்காலை மடித்து உடலை முன்னோக்கிக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். பாதமானது நேர்கோட்டில் அமையாத வண்ணம் நிலம்படுதல் வேண்டும்.



10.எறிதல் நிகழ்வுகளை வகைப்படுத்துக?



11.எறிதல் பயன்படும் நிகழ்வுகள் சில தருக?

துடுப்பாட்டம், வலைப்பந்தாட்டம். கூடைப்பந்தாட்டம்



09.ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்வோம்

01.உணவின் அவசியம் யாது?

- ❖ உடல் வளர்ச்சிக்கும்,
- ❖ ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கும்,
- ❖ நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறவும்,
- ❖ உடலுக்குத் தேவையான சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.

02.நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து கிடைக்கும் போசணைப் பதார்த்தங்களை வகைப்படுத்துக?

பிரதானமாக இரண்டு வகையானபோசணைப் பதார்த்தங்கள் கிடைக்கின்றன.

1. மா போசணைப் பதார்த்தங்கள்
காபோவைதரேற்று, புரதம், இலிப் பிட்டு (எண்ணெய்யும் கொழுப்பும்)
2. நுண் போசணைப் பதார்த்தங்கள் - விற்றமின்களும் கனியுப்புக்களும்

03. உணவிலுள்ள போசணைக் கூறுகள் எவை?

- ❖ காபோவைதரேற்று
- ❖ புரதம்
- ❖ கொழுப்பு
- ❖ விற்றமின்கள்
- ❖ கனியுப்புகள்
- ❖ நார்ச்சத்துக்கள்
- ❖ நீர்

04.நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து கிடைக்கும் சக்திப் பெறுமானங்களைத் தருக?

ஒரு கிராம் காபோவைதரேற்றிலிருந்து நான்கு கலோரி சக்தியும்

- ❖ ஒரு கிராம் புரதத்திலிருந்து நான்கு கலோரி சக்தியும் ஒரு கிராம்
- ❖ கொழுப்பிலிருந்து ஒன்பது கலோரி சக்தியும் பிறப்பிக்கப்படுகிறது.

05.சக்தியை அளவிடும் அலகு யாது?

- ❖ கலோரி

06. காபோவைதரேற்று அதிகம் காணப்படும் உணவுகள் எவை?

- ❖ தானிய வகை - சோறு , இடியப்பம் ,பாண்
- ❖ கிழங்கு வகை - மரவள்ளி , உருளைக்கிழங்கு , இராசவள்ளி
- ❖ வெல்லங்கள் - சீனி ,கரும்பு , இனிப்பு வகை

07. காபோவைதரேற்று உணவுகளின் தொழிற்பாடு என்ன?

- ❖ உடலுக்குத் தேவையான சக்தியினை வழங்குதல்
- ❖ குருதியில் குளுக்கோசு மட்டத்தைப் பேணுதல்

07.1 காபோவைதரேற்று உடலில் எவ்வாறாக மாற்றமடைகின்றது?

❖ குளுக்கோசாக

08. உடலில் காணப்படும் மேலதிக குளுக்கோசு எங்கு எப்படி சேமிக்கப்படுகிறது

❖ கொழுப்பாக மாற்றமடைந்து தோலின் கீழ் சேமிக்கப்படும்

09. உடலில் காணப்படும் குளுக்கோசின் அளவை பேணுவது?

❖ இன்சுலின்

10. இன்சுலீனை சுரக்கும் சுரப்பி எது?

❖ சதையி

11. உடலில் காணப்படும் குளுக்கோசின் அளவு அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் நோய்?

❖ நீரிழிவு நோய்

12. புரதம் அதிகம் காணப்படும் உணவுகள்?

❖ விலங்குப் புரதம் -இறைச்சி மீன் முட்டை பால்

❖ தாவரப் புரதம் - கடலை,சோயா,பருப்பு,கௌபி

13. புரத உணவுகளின் தொழிற்பாடுகள் எவை?

❖ உடல் வளர்ச்சி, புதிய கலங்களின் உற்பத்தி ,நோய் எதிர்ப்பு சக்தி

14. கொழுப்பு அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள்?

❖ இறைச்சி,எண்ணெய் ,பட்டர் ,சீஸ்,மாஜரின்

15. கொழுப்பு உணவுகளின் தொழிற்பாடுகள் எவை?

❖ உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை வழங்குதல்

❖ A D E K போன்ற விற்றமின்களை அகத் துறிஞ்சுவதற்கு உதவுதல்

16. விற்றமின்களின் வகைகள் எவை?

❖ விற்றமின் A விற்றமின் B விற்றமின்C விற்றமின் D விற்றமின் E விற்றமின் K

17. விற்றமின் A அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை?

❖ பூசணி,கரட்,மஞ்சள் நிறப் பழங்கள், ஈரல்

18. விற்றமின் A குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

❖ மாலைக்கண் , வரண்ட தோல் ,பீற்றேவின் புள்ளி

19. விற்றமின் B அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை?

❖ தவிடு நீக்காத அரிசி ,தானிய வகை

20. விற்றமின் B குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய் எவை?

❖ பெரி பெரி நோய்



21. விற்றமின் C அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை?
 - ❖ புளிப்பான ,பழங்கள்,நெல்லி,தோடை,தேசி
22. விற்றமின் C குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய் எவை?
 - ❖ ஸ்கேவி நோய்
23. விற்றமின் D அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை?
 - ❖ சூரிய ஒளி,
24. விற்றமின் D குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்?
 - ❖ எலும்பு பற்கள் சீரற்ற வளர்ச்சி
25. விற்றமின் E அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை?
 - ❖ எள்ளு , மரக்கறிவகை
26. விற்றமின்; E குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய் எது?
 - ❖ மலட்டுத்தன்மை
27. விற்றமின் K அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை?
 - ❖ கோவா, பூக்கோவா,மரக்கறிவகை
28. விற்றமின் K குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய் எது?
 - ❖ குருதியுறையா நோய்
29. மனிதனுக்கு அதிகமாக தேவைப்படும் கனியுப்புக்கள் எவை?
 - ❖ கல்சியம்,இரும்பு,அயடின்,பொஸ்பரஸ் நாகம்
30. கல்சியம் அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை?
 - ❖ சிறிய மீன்கள் பாலும் பாலுற்பத்திப் பொருட்களும், கீரை வகைகள், தானிய வகை, உலர்ந்த நெத்தலி சிறிய மீன்கள்.
31. கல்சியம் உள்ள உணவின் தொழிற்பாடு?
 - ❖ என்புகள் பற்களின் உற்பத்திக்கும் அதன் உறுதித்தன்மைக்கும்
32. பொஸ்பரசு அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை?
 - பால், சீஸ், முட்டை, வித்துவகைகள், மீன்கள், மட்டிகள்,சோயா, தானிய வகை
33. பொஸ்பரசு உள்ள உணவின் தொழிற்பாடு?
 - என்புகள் பற்களின் உறுதித்தன்மைக்கு
34. இரும்புச் சத்து (ஹீம் இரும்பு) அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை?
 - இறைச்சி, ஈரல், மீன்கள்,உலர்ந்த நெத்தலி வகை,கருவாடு, முட்டை
35. இரும்புச் சத்து (ஹீம் இல்லாத) காணப்படும் உணவுகள் எவை?
 - பருப்பு வகை, அவரை வகை, கடும் பச்சை நிறமான கீரைவகை, சாரணை, அறக்கீரை, முருங்கை

36.இரும்புச்சத்தள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?
குருதி ஈமோகுளோபீன் உற்பத்திக்கு உதவுவதுடன் ரூபக சக்திக்கும் உதவும்.

37. அயடின் காணப்படும் உணவுகள் எவை?

மீன், கடலுணவுகள், அயடின்சேர்உப்பு, சீஸ், முட்டை, பச்சை நிறக்காய்கறிகள்

38. அயடின் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்?

கண்டக்கழலை ஏற்படுவதைத் தடுத்தல், மந்தபுத்திஏற்படாது தடுத்தல்,
கருக்கலைதலைத் தடுத்தல்

39. நாகம் காணப்படும் உணவுகள் எவை?

கடலுணவுகள், பசளி, பூசணிவித்து, கஜு,கோழி இறைச்சி,காளான்,ஈரல்,தானிய வகை

40. நாகக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்?

நொதியச்செயற்பாடுகளுக்குஉதவுதல், தசை,என்பு,தோல் என்பவற்றின் வளர்ச்சிக்கு
உதவுதல்.

41. இரும்புச் சத்துக் குறைபாடானது பொதுவான போசணைக் குறைபாடாகும்.

இக்குறைபாட்டை நிவர்த்திக்க சுகாதார திணைக்களத்தினால் வழங்கப்படும் இரும்பு,
போலிக்கமில்ம், புரதம், விட்டமின் C, மணித்திரைகளை எத்தனைவாரங்கள்
பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்

24 வாரங்கள்

42. நார்ப் பதார்த்தங்கள் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

தாவர உணவுகளால் எமக்குக் கிடைக்கக்கூடிய சமிபாடடையாத ஒரு வகைப் பதார்த்தமே
நார் ஆகும்.

43.நார்ச்சத்தக்களின் பயன்கள் எவை?

இவை உணவுப்பாதை வழியே பயணஞ்செய்து மலத்தின் உருவாக்கத்தையும்
வெளியேறுதலையும் இலகுபடுத்தும்.

44.நார்ச்சத்து மிக்க உணவு வகைகள் எவை?

1. தவிட்டுடன் கூடிய தானிய வகைகள்
2. கீரைவகை, மரக்கறி வகை மற்றும் பழவகைகள்
3. மரமுந்திரிகை, நிலக்கடலை போன்ற வித்து வகைகள்
4. பருப்பு வகை (உதணிமுணம்:- சோயா, கடலை, கௌபி, பயறு, பருப்பு)

45. தூயநீராக கருதப்படுவது யாது?

நீரானது உடலுக்கு இன்றியமையாத ஒரு பதார்த்தமாகும். விசேட சுவையோ மணமோ
அற்றதும் வெளிப்பார்வைக்குக் கழிவுப் பொருட்கள் அற்றதாகத் தென்படுவதுமான நீர்
பெரும்பாலும் தூய நீராகக் கருதப்படுகிறது.

46. உலக சுகாதார ஸ்தாபத்தினால் குடிப்பதற்கு உகந்த நீரெனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நீரின்
பண்பு எது?

Ph பெறுமானம் 6 - 7 க்கு இடையில் காணப்படும் நீர் உலக சுகாதார ஸ்தாபத்தினால்
குடிப்பதற்கு உகந்த நீரெனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

47.அசுத்தமான நீரை பயன்படுத்துவதனால் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

கொலரா, வயிற்றோட்டம், செங்கண்மாலை, நெருப்புக் காய்ச்சல் போன்ற நோய்கள்

ஏற்படக்கூடும் எனவே, குடிக்கும் நீரடிக் கொதிக்கச் செய்து ஆற வைத்துக் கொள்வது சிறந்த பழக்கமாகும்.

48. எமக்கு நீர் ஏன் அவசியமாகிறது?

1. உடல் வெப்பநிலையைக் கட்டுப்படுத்தல்.
2. உடலின் கழிவுகற்றும் செயற்பாட்டில் உதவுதல்.
3. நீரிழப்பிலிருந்து உடலைப் பாதுகாத்தல்.
4. உடலின் சமிபாடு, அகத்துறிஞ்சல், குருதிச் சுற்றோட்டம், கழிவுகற்றல் செயற்பாடுகளை வினைத்திறனாக நடாத்துதல்.

49. ஒருவருக்கு நாளொன்றுக்கு தேவையான நீரின் அளவு யாது?

பொதுவாக நபரொருவருக்கு 1.5l - 2.0l (7 - 8 குவளைகள்) அளவு நீர் தேவை. எனினும், உடலின் நிறைக்கேற்ப இந்நீர்த் தேவை வேறுபடும்.

50. நீர்ச்சமநிலை என்றால் என்ன?

எமது உடல் நீரைப் பெற்றுக் கொள்ளும் அளவுக்கும் நீரை வெளியேற்றும் அளவுக்கும் இடையில் காணப்படும் சமநிலை நீர்ச்சமநிலை எனப்படும்

51. நீர் வெளியேற்றப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

நீர் வெளியேற்றப்படும் வழிகள் சிறுநீர் வியர்வை மலம் சுவாசம் மூலமும் உடலை வருத்தி வேலைசெய்தல், விளையாடுதல், வெப்பமான காலநிலை போன்ற சில விசேட சந்தர்ப்பங்களில் உடலிருந்து அதிகளவான நீர் வெளியேற்றப்படும்.

52. நாளாந்த நீர்த்தேவை எவ்வாறு கணக்கிடப்படும்?

$$\text{நாளாந்த நீர்த்தேவை (லீட்டர்)} = \frac{\text{உடல் திணிவு (Kg)}}{30}$$

53. உணவுக் கூம்பகம் என்றால் என்ன?

ஒவ்வொரு உணவுப் பிரிவிலிருந்தும் நாளொன்றுக்குப் பெற்றுக் கொள்ளப்பட வேண்டிய அலகு விகிதத்தைச் சிறப்பாகக் காட்டும் விதத்தில் வரையப்பட்ட வரிப்படமே உணவுக் கூம்பகம் என அழைக்கப்படுகிறது.

54. உணவுக் கூம்பகத்தை வரைந்து பெயரிடுக.



55. உணவுக் கூம்பகத்தில் உள்ள உணவுப் பிரிவுகளின் எண்ணிக்கையும் உணவுப்

பிரிவுகளையும் தருக?

❖ ஆறு

❖ தானியங்களும் கிழங்குவகைகளும்

❖ மரக்கறி

❖ பழவகை

❖ இறைச்சி, மீன், முட்டை

❖ பால், உடலுணவுகள்

❖ சீனி, எண்ணெய்

உணவுப் பிரிவு	அடங்கியுள்ள போசணைப் பதார்த்தம்
தானியங்களும் கிழங்கு வகைகளும்	காபோவைதரேற்று, புரதம், கொழுப்பு, விற்றமின்கள், கனியுப்புகள்
மரக்கறி	விற்றமின்கள், கனியுப்புகள், காபோவை தரேற்று, புரதம்
பழவகை	விற்றமின்கள், கனியுப்புகள், காபோவைதரேற்று
இறைச்சி, மீன், முட்டை, கருவாடு, பருப்பு வகை, அவரை வகை.	புரதம், கொழுப்பு, விற்றமின், கனியுப்புகள்.
பால், பாலுணவுப் பொருட்கள் (பட்டர், சீஸ்)	கொழுப்பு, விற்றமின்கள், கனியுப்புகள், காபோவைதரேற்று, புரதம்
சீனி	காபோவைதரேற்று
எண்ணெய்	கொழுப்பு

56. அதிக சீனி காரணமாக ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

❖ நீரிழிவு

57. அதிக உப்பு காரணமாக ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

❖ உயர்குருதியழுக்கம்

58. ஒரு நாளில் ஒருவர் உள்ளெடுக்க வேண்டிய சீனியின் அளவு யாது?

❖ 6 தேக்கரண்டி (30g)

59. ஒரு நாளில் உள்ளெடுக்க வேண்டிய உப்பின் உச்ச அளவு யாது?

❖ ஒரு தேக்கரண்டி (5g)

60. உணவு வேளையொன்றைத் திட்டமிடும் போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

1. உணவின் போசணைத் தன்மை உயர்வாக இருத்தல்.
2. நிறம், சுவை, மணம் என்பன விருப்பத்திற்குரியதாயிருத்தல்.
3. பல்வேறு சமையல் முறைகளைக் கைக்கொள்ளல்.
4. வெவ்வேறு வகையான உணவுகளை உள்ளடக்கிக் கொள்ளல்.
5. அவ்வக் காலத்திற்குள் அரிதாகக் கிடைக்கக்கூடிய உணவுப் பொருள்களைத் தெரிவு செய்தல்.

61. சுகாதாரத்திற்குக் கேடான உணவு வகைகளைத் தருக?

1. எண்ணெய், சீனி, உப்பு அதிகமான உணவுகள் -
2. விரும்பத்தகாத நிறமூட்டிகளும் சுவையூட்டிகளும் சேர்க்கப்பட்ட உணவு
3. தூய்மையற்ற உணவு

62. உணவை வாங்கும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

1. உற்பத்தித் திகதியையும் -காலாவதியாகும் திகதியையும் பரீட்சித்தல்.
2. சுவையூட்டிகள் நிறமூட்டிகள் உட்பட உள்ளடக்கம் பற்றிய விபடும் காட்டப்பட்டிருத்தல்.
3. SLS சான்றிதழ் இருக்கின்றதா என உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளல்.
4. உணவின் புதிய தன்மை செழுமை-

5. குடும்பத்தின் தேவைகளுக்குப் பொருந்தக்கூடியதாயிருத்தல்.
6. பிராணிகளால் தீண்டப்படாத பழுதற்றதாக இருத்தல்.
7. உட்கொள்பவரின் இயல்புக்குப் பொருந்தக் கூடியதாயிருத்தல்.
உதரணம்: நோயாளி, கர்ப்பிணிப் பெண், குழந்தைகள்.

63. உணவு மாசடைவதற்கான பிரதான சந்தர்ப்பங்கள் பின்வருமாறு

- ❖ உற்பத்தியின் போது
உதாரணமாக:- இரசாயனப் பொருட்கள் கலத்தல், விலங்குகளால் மாசடைதல்.
- ❖ கொண்டு செல்லலின் போது
உதாரணமாக:- நசிதல், தூளாகுதல், பிறபொருட்கள் கலத்தல்.
- ❖ களஞ்சியப்படுத்தலின் போது,
உதாரணமாக:- கலாவதியாகுதல், பிறபொருட்கள் கலத்தல், விலங்குகளால் மாசடைதல்.
- ❖ நுகர்தலின் போது,
உதாரணமாக:- அழுக்கான பாத்திரங்களைப் பாவித்தல், தவறான சுகாதாரப் பழக்கங்கள், பொருத்தமற்ற இரசாயனம் பொருட்கள், நிறமூட்டிகள் என்பவற்றைச் சேர்த்தல்.
உதாரணமாக:- சுவை, வாடை, நிறம், வெளித்தோற்றம், கலாவதியாகுதல், பொதியின் தன்மை.

64. நிறை உணவு என்றால் என்ன?

எமது உடலுக்குத் தேவையான எல்லாப் போசணைப் பொருள்களும் (ஊட்டச்சத்துக்களும்) தேவையான அளவில் அடங்கியுள்ள உணவு நிறை உணவு

65. பழுதடைந்த உணவில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் எவை?

- ❖ சுவையின் மாற்றம்
நிறத்தில் மாற்றம்
- ❖ துர்நாற்றம் வீசுதல்
- ❖ போசணைகள் இழக்கப்பட்டிருத்தல்

66. உணவு பழுதடையாது நீண்ட காலம் பேணும் முறைகள்?

- ❖ தேனிடல், மண்ணில் புதைத்தல், உப்பிடல்
- ❖ குளிருட்டியில் வைத்தல், தகரப் பேணியில் அடைத்தல்

67. இலங்கையில் உற்பத்தி செய்யப்படும் பொருட்களின் தரத்தினை உறுதிப்படுத்தி வழங்கப்படும் தரக்குறியீடு எது?

- ❖ SLS குறியீடு

68. SLS குறியீட்டில் காணப்படும் விடயங்கள் எவை?

- ❖ உற்பத்தித் திகதி, பொதி செய்யும் திகதி
- ❖ கலாவதியாகும் திகதி, நிறைவிலை, உள்ளீடுகள், போசணை

69. போசணைக் குறைபாடு ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் எவை?

வறுமை, பொருளாதார நிலை, உணவு சம பங்கீடின்மை, உடலில் காணப்படும் நோய்கள்

70. சுவைச்சரக்குப் பொருட்கள் காரணமாக கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் எவை?

- ❖ உணவிற்கான விருப்பம் அதிகரிக்கும்
- ❖ சமீபாடு எளிதாகும்.

71.சுவைச்சரக்குகள் சிலவற்றையம் அவற்றின் பயன்களையும் தருக?

1. இஞ்சி - சமிபாட்டுக் கோளாறுகளிலிருந்து நிவாரணம் கிடைத்தல்.
2. வெந்தயம் -குருதியில் கொலஸ்திரோல் மட்டத்தைக்குறைக்க உதவும்.
3. மஞ்சள் - நுண்ணுயிர்க் கொல்லியாக உதவுவதுடன், உளச்செயற்பாடுகளின் மேம்பாட்டிற்கும் உதவும்.
4. கறுவா - இன்சலின் செயற்பாட்டைக் கூட்டவும்,உடலினுள் காணப்படும் கொழுப்பைக் குறைக்கவும் உதவும். ஓட்சியேற்றத் தடையியாகப் பயன்படுதல்
5. வெள்ளைப் பூண்டு - புற்றுநோயை அழிக்கும் தன்மை, நீர்ப்பீடனத்தை ஏற்படுத்தல்.

72.போசணையைஅதிகரிப்பதற்கென எமது நாட்டில் தயாரிக்கப் படும் பாடும்பரிய உணவு வகைகள் சில தருக?

1. கலவன் கீரைச் சுண்டல்
2. கலவன் கறி
3. தண்ணீர்ச் சோறு
4. சாம்பார்
5. கூட்டாஞ் சோறு

73.போசணைமிக்க உணவைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு நீங்கள் பங்களிப்புச் செய்யக் கூடிய விதத்தைத்தருக?

1. ஊடகப் பிரச்சாரங்கள், வியாபார விளம்பரங்கள் தொடர்பான விழிப்புணர்வைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
2. உரிய நேழுத்தில் உரிய போசணையுடன் கூடிய உணவைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
3. இயன்றளவு வீட்டில் தயாரித்த உணவினை உண்ணப் பழகுவதல்.
4. போசணை நிரம்பிய இடை உணவுகளைத் தெரிவுசெய்தல்.
 - அவித்த கடலை, கௌபி, சவ்வரிசி
 - பொரிவிளாங்காய் (அக்கல)
 - ஆட்டா மாவினால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள்- அரிசி மா அல்வா / வேறு அரிசி மா உற்பத்திகள், இலையப்பம் போன்ற குரக்கன் மா உணவுகள்
5. பொதிசெய்யப்பட்ட /தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளை சரியாகத் தெரிவு செய்தல்

74.பொதிசெய்யப்பட்ட உணவுகளைப் பயன்படுத்த பொருத்தமற்ற சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

1. தகர்வுக்குட்பட்டிருத்தல்.
2. காலாவதியாகியிருத்தல்.
3. நிறம் மாற்றமடைந்திருத்தல்.

75. வீட்டுத்தோட்டத்திலோ பாடசாலைத் தோட்டத்திலோ உணவுப் பயிர் களைச் செய்கைபண்ணுவதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை? உணவு வகைகளைப் புதியதாகவும் அன்றாடத் தேவைகளுக்கேற்ப இலகுவாகப் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாகவும் அலங்காரத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியதாகவும் இருக்கும். இதனால், சுகாதாபும் பேணப்படுவதுடன் பணத்தையும் மீதப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.



13 எமது உடலைப் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

01. தொகுதி எவ்வாறு உருவாகிறது?

பல்வேறு அங்கங்கள் இணைவதன் மூலம் ஒரு தொகுதி உருவாகிறது

02. தொகுதியின் ஒழுங்கமைப்பைத் தருக?

உடல் தொகுதி அங்கம்

03. நமது உடலிலுள்ள தொகுதிகள் எத்தனை அவை எவை?

9

1. உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி
2. குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி
3. நரம்புத் தொகுதி
4. சுவாசத் தொகுதி
5. இனப்பெருக்கத் தொகுதி
6. கழிவுகற்றல் தொகுதி
7. தசை தொகுதி
8. என்புத் தொகுதி
9. நிணநீர்த் தொகுதி

04. அவற்றின் தொழில்களை அட்டவணைப்படுத்துக?

1. சமிபாடும் அகத்துறிஞ்சலும்
2. குருதிச் சுற்றோட்டம்
3. புலணுணர்வுகளையும் கணத் தாக்கங்களையும் கடத்துதல்
4. சுவாசம் வாயுப் பரிமாற்றம்
5. புதிய உயிரியின் உற்பத்திக்கு உதவுதல்
6. கழிவுகளை அகற்றுதல்
7. உடலின் உறுப்புக்களுக்கு பாதுகாப்பு அமைப்பைக் கொடுத்தல்
8. பல்வேறு அசைவுகளுக்கு உதவுதல்
9. நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெறல்

05. உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதியின் பயன்கள் எவை?

திண்ம உணவுப் பொருள்களைப் பகுதிகளாக உடைத்துச் சமிபாடையைச் செய்து குளுக்கோசு போன்ற போசணைப் பதார்த்தங்களை அகத்துறிஞ்சி மிகுதியான உணவுப் பகுதிகளை அணித் திண்மநிலைக்கு மாற்றி உடலிலிருந்து வெளியேற்றுதலே உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் தொழிலாகும்.

06. சமிபாடு என்றால் என்ன?

நாம் உண்ணும் உணவு சிறு பகுதிகளாக உடைக்கப்பட்டு அவற்றிலுள்ள போசணைக் கூறுகள் குருதியினுள் உள்ளெடுக்கப்படும் செயற்பாடே சமிபாடு என அழைக்கப்படுகிறது.

07. பாற்பற்க்கள் எத்தனை? வளந்தோரில் எத்தனை பற்கள் காணப்படும்?

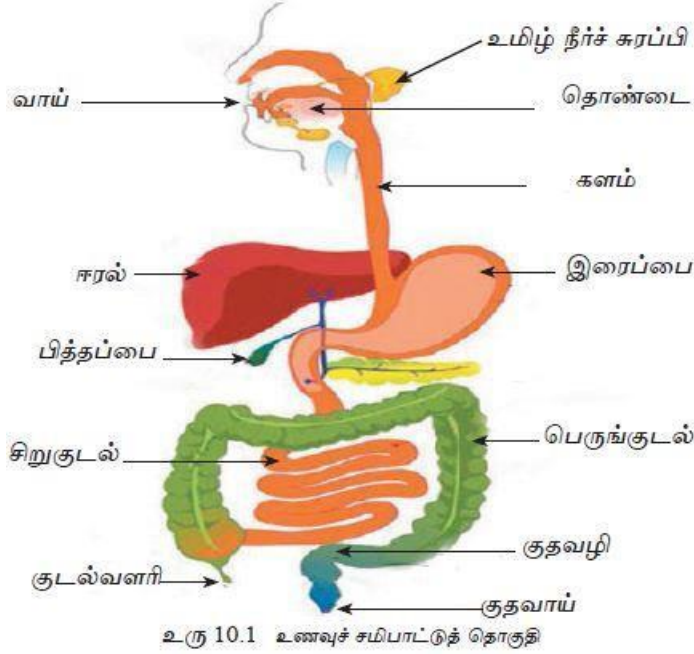
20 32 பற்கள் காணப்படும்

08. நாக்கினால் மேற்க்கொள்ளப்படும் தொழில்கள்?

பற்களால் நறுக்கப்பட்ட உணவு உமிழ்நீர்ச் சுழிப்பிகளால் வாய்க்குழியினுள் சுரக்கப்படும் உமிழ்நீருடன் கலக்கப்படும். இவ்வாறு கலக்கப்படும் உணவைத் திரளையாக்கித் தொண்டையை நோக்கிச் செலுத்தவும் சுவையை உணர்ந்து கொள்ளவும் நாக்கு

உதவுகிறது

09.சமிபாட்டுத் தொகுதியின் படத்தை வரைந்து குறித்துக்காட்டுக?



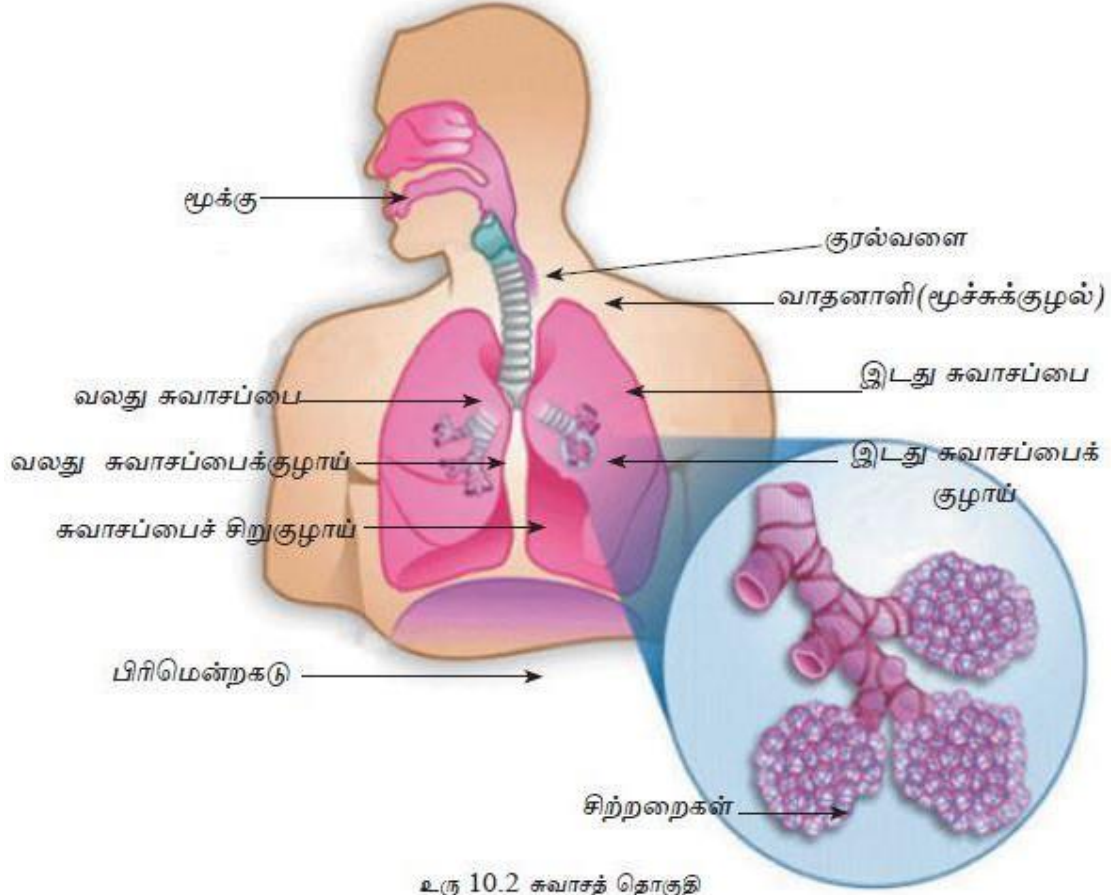
10. புரைக்கேறுதல் என்றால் என்ன?
உண்ணும் பொது உணவு வாதனாளியினுள் உணவு உட்செல்லலாகும்.
11. இரைப்பையால் மேற்கொள்ளப்படும் தொழில்கள் எவை?
உணவானது மேலும் சிறு துண்டுகளாக்கப்பட்டு, சமிபாட்டுச் சாறுகளால் இரசாயனச் சமிபாட்டுக்கும் உட்படும்.
12. சிறு குடலின் தொழில் யாது?
சமிபாடடைந்த உணவின் பெரும் பகுதி அகத்துறிஞ்சப்படுவதும் சிறுகுடலிலாகும்.
13. பெருங்குடலின் தொழில் யாது?
உணவில் அடங்கியுள்ள நீரின் ஒரு பகுதியும் உப்புக்களும் பெருங்குடலினால் அகத்துறிஞ்சப்படும்.
14. சமிபாட்டுத் தொகுதியில் ஏற்படும் நோய்கள்?
வாய்ப்புற்று நோய், ஈரலரிப்பு புற்று நோய் குடற்புண் குடற்புழு
15. சமிபாட்டுத் தொகுதியை பாதுகாக்க யாது செய்ய வேண்டும்?
 1. உரிய நேடித்திஅ உணவுட்கொள்ளல்
 2. உரிய போசணைப் பெறுமானங் கொண்ட உணவினைப் பெற்றுக் கொள்ளல்
 3. இயற்கையான உணவு, பானங்களை அதிகமாகப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
 4. சுத்தமான உணவு வகைகளையும் சுத்தமான நீணிட்யும் பருகுதல்
 5. நார்த்தன்மையான உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்ளுதல்
 6. எண்ணெய், உப்பு, மிளகாய் மற்றும் கோதுமை மா உற்பத்திப் பொருட்களின் பாவனையைக் குறைத்தல்
 7. போதியளவு நீர் அருந்துதல்

8. பற்களைப் பாதுகாத்தல்
9. மலங்கழிக்கும் நற்பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்
10. குடற்புழு நோய்களைத் தவிர்த்தல்
11. புகைபிடித்தல், வெற்றிலை மெல்லுதல், மதுபானம் அருந்துதல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்

16. சுவாசத் தொகுதியின் தொழில்கள் எவை?

சக்தியை உற்பத்தி செய்ய அவசியமான ஓட்சிசன் வாயுவை குருதிமூலம் உறிஞ்சிக் கொள்வதும் மேற்படி செயற்பாட்டின் போது உற்பத்தியாகும் காபநீரொட்சைட்டை மீண்டும் குருதியிலிருந்து வளிக்கு விடுவிப்பதும் சுவாசத் தொகுதியின் தொழிலாகும்.

17. சுவாசத் தொகுதியை வரைந்து காட்டுக?



உரு 10.2 சுவாசத் தொகுதி

18. ஒருவருடைய சுவாச விகிதம் எவ்வளவு?

16-20

19. சுவாசத் தொகுதியில் ஏற்படும் நோய்கள்?

புற்றுநோய் நியுமோனியா காசம்

20. சுவாசத் தொகுதியில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் செயற்பாடுகள்?

தூசிகள் உள்ள இடத்தில் வேலைசெய்தல், புகைத்தல்

21 சுவாசத் தொகுதியை பாதுகாக்க யாது செய்ய வேண்டும்?

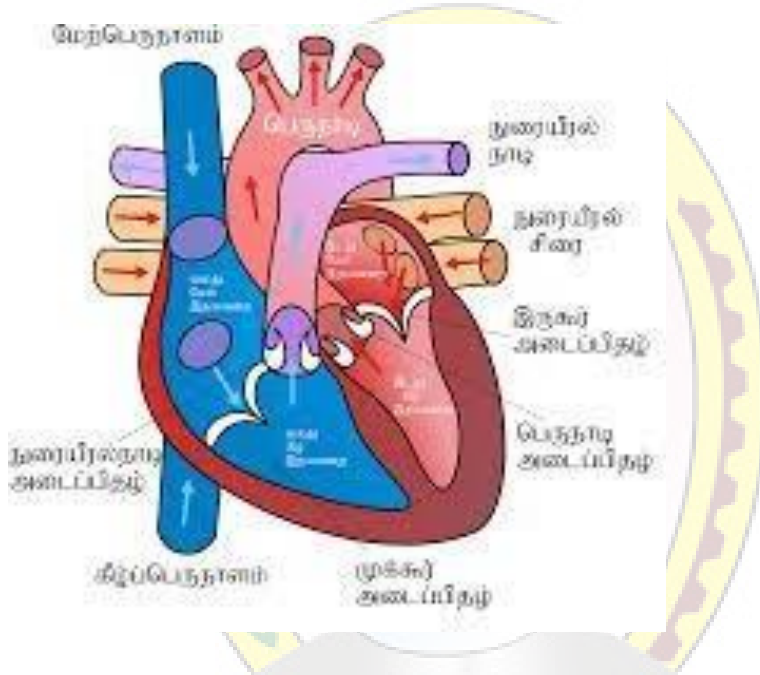
1. உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்.
2. அசுத்தமான சூழலிருந்து விலகியிருத்தல்.
3. மூக்கினுள் பிறபொருள்களை இட்டுச் சுத்தப்படுத்த எத்தனிக்கக் கூடாது.
4. புகை பிடித்தலை தவிர்த்தல் - புகை பிடிக்கப்படும்

- இடங்களிலிருந்துவிலகியிருத்தலும் அது தொடர்பாக விழிப்புடனிருத்தலும்.
5. சயரோகம் (காசநோய்) போன்ற சுவாச நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கு
 6. பி.சி.ஐ தடுப்பூசியை உரிய காலத்தில் பெற்றுக்கொள்ளல்.
 7. பீனிசம், ஆஸ்துமா போன்ற நோய் நிலைமைகளையுடையோர் அவ்வாறான நிலையை ஏற்படுத்தும் சூழலிலிருந்து விலகியிருத்தல்.

22. குருதிச்சுற்றோட்ட தொகுதியின் பயன்கள்?

எமது உடற்கலங்களுக்கும் அங்கங்களுக்கும் உணவையும் ஓட்சிசனையும் விநியோகிப்பது குருதியாகும். கலச்செயற்பாடுகளின் போது உற்பத்தியாகும் காபநீரொட்சைட்டு வாயு சுவாசப்பைகளுக்கும் ஏனைய கழிவுகள் ஈரல் மற்றும் சிறுநீரகங்களுக்கும் குருதியினூடாகவே எடுத்துச் செல்லப்படும்.

23. இதயத்தின் குறுக்கு வெட்டு முகத்தை வரைக?



24. நாடியின் தொழில் யாது? நாளங்களின் தொழில் யாது?

இதயத்திலிருந்து அப்பால் குருதியைக் கொண்டு செல்லும் குருதிக் கலன்கள் நாடிகள் எனப்படும். அங்கங்களிலிருந்து மீண்டும் இதயத்தை நோக்கிக் குருதியைக் கொண்டு வரும் குருதிக் கலன்கள் நாளங்கள் எனப்படும்.

25. இதயத்துடிப்பு வீதம் நிமிடத்திற்கு எவ்வளவு வீதம்?

72

26. குருதியின் கூறுகள் எவை?

செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கை வெண்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகள் குருதிச் சிறுதட்டுக்கள் குருதித்திரவ இழையம்

27. வெண்குருதிச் சிறு துணிக்கைகளின் பயன்கள் பயன்கள்?

உடம்பினுட் புகும் நுண்ணங்கிகளை அழிப்பதற்கு உதவும்.

28. செங்குருதிச் சிறு துணிக்கைகளின் பயன்கள் பயன்கள்?

செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகளில் காணப்படும் இரும்பு அடங்கிய நிறப்பொருளொன்றின் கரணமாகவே குருதி செந்நிறமாகக் காணப்படுகிறது. ஓட்சிசன், காபநீரொட்சைட்டு ஆகியவற்றின் கொண்டுசெல்லலில் செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கை உதவுகிறது.

29. குருதிச்சுற்றோட்டத்தில் ஏற்படும் நோய்கள்?

புற்றுநோய் குருதிச்சோகை மாரடைப்பு குருதிஅழுக்கம்

30. குருதிச்சுற்றோட்டத்தின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு செய்ய வேண்டியவை எவை?

1. தினமும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்
2. தினமும் சமநிலை உணவு வேளையொன்றைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
3. போதியளவு நீரைப் பருக்தல்
4. புகைத்தலைத் தவிர்த்தலும் அது பற்றி அறிவூட்டம் பெறலும்
5. குடற்புழு நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பாக இருத்தல்
6. உளநெருக்கிடைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்

31. கழிவுகற்றும் தொகுதியின் தொழில் யாது?

கலச்செயற்பாடுகளின்போது உற்பத்தியாகும் கழிவுகளையும் வெளியெற்றுதலே.

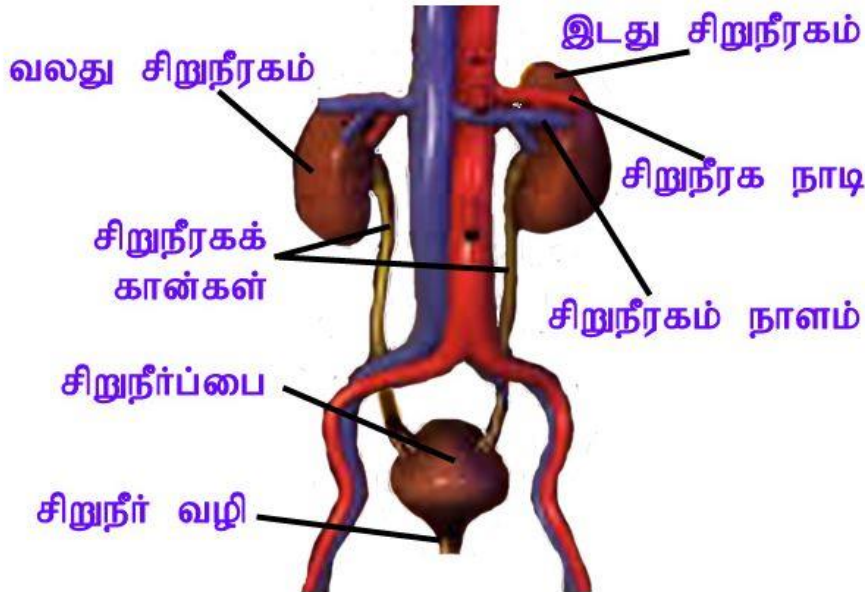
32. கழிவுகற்றல் என்றால் என்ன?

கலச்செயற்பாடுகளின்போது உற்பத்தியாகும் கழிவுகளும் உடலில் காணப்படும் மேலதிக நீரும் வெளியேற்றப்படும் செயற்பாடே கழிவுகற்றல் எனப்படுகிறது.

33. கழிவுகற்றும் உறுப்புக்கள் எவை?

சிறுநீரகம், தோல், சுவாசப்பை

34. கழிவுகற்றும் தொகுதியின் படத்தை வரைக



35. கழிவுகற்றும் உறுப்புக்களில் ஏற்படும் நோய்கள் தருக?

புற்றுநோய், சிறுநீரகக்கல், செலலிழப்பு

36. கழிவுகற்றும் தொகுதியை ஆரோக்கியமாக பாதுகாக்க யாது செய்ய வேண்டும்?

1. போதியளவு தூய நீரைப் பருக்தல்
2. தேவையேற்படும் போது சிறுநீர் கழித்தல்
3. பாலியல் உறுப்புக்களின் தூய்மையைப் பேணுதல்
4. வைத்திய ஆலோசனையின்றி மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்
5. உப்புப் பாவனையைக் குறைத்தல்
6. புகைத்தலிலிருந்தும் மதுபானம் அருந்துவதிலிருந்தும் தவிர்த்திருத்தல்

11.மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவோம்

01.மனவெழுச்சிகள் என்றால் என்ன?

எமது உள்ளத்தில் அல்லதுபுற நடத்தைகளில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் உடனடி உளநிலை மாற்றம்அல்லது எண்ணங்கள் மனவெழுச்சிகள் என அழைக்கப்படுகின்றன

02.நேர் மனவெழுச்சிகள் எவை?

மகிழ்ச்சி சிரிப்பு ஆனந்தம் புளகாங்கிதம்

03.எதிர் மனவெழுச்சிகள் சில தருக?

கவலை, கோபம், பொறாமை

04.மனவெழுச்சி சமநிலை என்றால் என்ன?

யாதேனும் மனவெழுச்சி ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தின்போது அறிவு பூர்வமாகச் சிந்தித்து சிறந்த துலங்கலை வெளிக்காட்டியவாறு உங்கள் நடத்தையைச் சிறப்பானதாக ஆக்கிக் கொள்ளுதல் மனவெழுச்சிச் சமநிலை எனப்படும்.

05.மனவெழுச்சி சமநிலையில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

1.சந்தர்ப்பம் 2. விளங்கிக்கொள்ளும் ஆற்றல் 3. ஆளுமை 4. மற்றையவர்களின் நடத்தைகள் 5. அனுபவங்கள் 6. வாழ்க்கைக் கோலம் 7. வயது மட்டம்

06.ஆளுமை பண்புகள் சில தருக?

ஒவ்வொருவரும் பெற்றுக்கொண்ட அனுபவங்களுக்கெல்லாம் அவர்களது மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் திறனும் கொண்டிருத்தல்

07.மனவெழுச்சிச் சமநிலையை பேண உதவும் தேர்ச்சிகள்?

1. பரிவுணர்வு 2. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகள் 3. வினைத்திறனானதொடர்பாடல் 4.உளநெருக்கிடையைக் குறைத்தல்

08.பரிவுணர்வு என்றால் என்ன?

ஒவ்வொருவரும் மற்றையவர்களின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளித்து, அவர்களின் உணர்வுகளை அப்படியே புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றல் பரிவுணர்வு எனப்படும்.

09.விரும்பத்தகாத மனவெழுச்சிகளை கட்டுப்படுத்த யாது செய்ய வேண்டும்?

- 1.அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களைத் தவிர்த்தல்.
2. இனிய பாடல்களைச் செவிமடுத்தல், விளையாட்டு போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தல்.
3. 1 - 10 வரை மெதுவாக எண்ணுதல்.
4. மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் உள், வெளி சுவாசித்தலில் ஈடுபடல்.
5. ஒரு கோப்பை நீரை மெதுவாக அருந்துதல்.
6. உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒரு தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபடுத்தல்.

10.மனவெழுச்சி சமநிலையைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவம் யாது?

1. வெறுக்கத்தக்க மனவெழுச்சியால் ஏற்படக்கூடிய விரும்பத்தகாத உணர்வுகளிலிருந்து விடுபட முடிதல்.
2. தன்னம்பிக்கை வளர்தல்.
3. ஆளிடைத் தொடர்புகள் வளர்ச்சியடைந்து ஏனையோரது விரும்பப்படும் ஒருவராதல்
4. மிகவும் செயற்றிறனுள்ள ஒருவர்ஆவதனால் வாழ்க்கையிலேற்படும் சவால்களை வெற்றிகொள்வதற்கான ஆற்றல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.

11. குடும்பமொன்றின் தேவைகள் எவை?

1. அடிப்படைத் தேவைகள்
2. தன்னம்பிக்கை
3. சிறந்த ஆளிடைத்தொடர்பு
4. குழுவாகச் செயற்படுதல்
5. சமவாய்ப்பு
6. உளநெருக்கிடை முகாமைத்துவம்
7. அனுபவத்தில் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியவாறு சந்தர்ப்பங்களை வழங்குதல்
8. உடல், உள ஆரோக்கியம்
9. நியாயம், நேர்மை

