



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் விசேட விடுமுறை கால ஒப்படை- 02



பாடம் - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம்- 09

தவணை -01

- 01.கூழலின் கூறுகள் எவை? கூழல் மாசடைதல் என்றால் என்ன?
02. நீங்கள் வாழ்கின்ற சமூகத்தில் தொற்றும நோய்களைத் தவிட்பதற்கு எடுக்கக் கூடிய வழிமுறைகள் ஐந்து தருக.
03. போதைப்பொருள்கள் மற்றும் புகைத்தல் காரணமாக சமூகத்தில் ஏற்படும் தீமைகள் ஐந்து தருக?
04. சமூகத்தில் ஒவ்வொரு வரினதும் தேவைகள் வேறுபடுவதற்கான காரணிகளைத்தருக?
05. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளின் அளவுரீதியான பண்புரீதியான நன்மைகள் எவை?
06. மனிதனது அடிப்படைத் தேவைகள் எவை?மனிதனது தேவைகளை வகைப்படுத்தியவர் யார்?
07. மனிதனது தேவைகளைத் தருக? அன்பு,காப்பு என்பன எவ்வகையான தேவைகளாகும்?
08. உமக்கு அன்பையும் காப்பையும் வழங்குபவர்கள் யாவர்?எமது அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கு உதவுபவர்கள் யாவர்?
09. உங்களால் சமூகத்திற்கு ஆற்றப்பட வேண்டிய பொறுப்புக்கள் எவை?
- 10.வீட்டில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் உளநெருக்கிடைகளுக்கு காரணமாகுமா?
- 11.உடலியல் தேவைகள் சில தருக?
- 12.காப்புத்தேவைகள் தருக?
- 13.கணிப்புத் தேவைகள் சில தருக?
- 14.சுயதிறனில் நிறைவுத் தேவை என்றால் என்ன?
- 15.கட்டிளமைப் பருவத்தவரது திறமைகள் சில தருக?
- 16.ஆத்ம திருப்தியில் தடையாகவுள்ள காரணிகள் எவை?
- 17.ஒருவர் கொண்டிருக்க வேண்டிய தேர்ச்சிகள் எவை?
- 18.ஒருவர் அடைய வேண்டிய தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்து கொள்ளும் முறைகள் 5 தருக?
19. கொண்ணிலை என்றால் என்ன?
- 20.கொண்ணிலைகளின் வகைகள் எவை?
- 21.அவற்றிற்கு உதாரணங்களைத் தருக?
- 22.நாம் அன்றாட வாழ்வில் ஈடுபடும் பல்வேறு செயற்பாடுகளும் எவை?
- 23..உபகரணமொன்றை தள்ளும் போது கைக்கொள்ளக்கூடிய சரியான கொண்ணிலையின் இயல்புகள் எவை?
24. உபகரணமொன்றை இழுக்கும் போது கைக்கொள்ளக் கூடிய சரியான கொண்ணிலையின் இயல்புகள் எவை?
25. உபகரணமொன்றை மேலே தூக்கும் போது கைக்கொள்ளக்கூடிய சரியான கொண்ணிலையின் இயல்புகள் எவை?
26. பரம்பரை காரணமாக ஏற்படும் பிழையான கொண்ணிலைகள் எவை?
- 27.தவறான கொண்ணிலை ஏற்படக் காரணமாக அமைவன எவை?
- 28.கொண்ணிலைகளை சரியாகப் பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?
29. நோய் நிலைமை காரணமாக ஏற்படும் பிழையான கொண்ணிலைகள் எவை?
30. கூழல் காரணமாக ஏற்படும் பிழையான கொண்ணிலைகள் எவை?
- 31.பிழையான பழக்க வழக்கத்தால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?
- 33.படத்திலுள்ள நிலைமைக்கான காரணிகளை பட்டியல்படுத்துக?

