

# சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

மூன்றாம் தவணை  
செயல்தடைகள்

8

தயாரிப்பு-  
திரு இ.முருகந்தன்  
ஹாட்லிக் கல்லூரி  
பருத்தித்துறை.



05. குண்டுபோடுதலுக்கான எளிதான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?

.....  
.....  
.....

06. நின்ற இடத்தினின்று குண்டைப் போடுதல் செயன்முறையை தருக?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

07. தட்டெறிதல் முறைகள் எவை?

.....  
.....  
.....

08. தட்டைப் பற்றுதல் எவ்வாறு மேற்கொள்ளப்படும்?

.....  
.....  
.....

09. தட்டெறிதலுக்கான எளிதான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?

.....  
.....  
.....

10. ஓரிடத்தில் நின்று தட்டினை வீசுதல் செயற்பாடுகள் எவை?

.....  
.....  
.....

11. ஈட்டி எறிதலில் ஈட்டியைப் பற்றும் முறைகள் எவை?

.....  
.....  
.....

12. ஈட்டி எறிதலுக்கான எளிதான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?

.....  
.....  
.....

13. நின்ற இடத்தில் நின்றவாறு ஈட்டியினை முன்னோக்கி எறிதல்

.....  
.....  
.....

R.Mugunthan

### 13.விளையாட்டுப்பான்மைப் பண்புகளை விருத்தி செய்வோம்

01.விளையாட்டு விதிமுறைகள் என்றால் என்ன?

.....  
.....  
.....

02.விளையாட்டு விதிமுறைகளின் தோற்றம் பெறகாரணங்கள் எவை?

.....  
.....  
.....

03.கி.மு.776 இல் எங்கே ஒலிம்பிக் போட்டிகள் நடைபெற்றன?

.....  
.....  
.....

04.விளையாட்டுப் பான்மையோடு தொடர்புடைய தேர்ச்சிகள் எவை?

.....  
.....  
.....

05.விளையாட்டு அணியொன்றின் தலைவராகப் பணியாற்ற வேண்டிய நிலை ஏற்படின் அதற்காக உங்களிடம் காணப்படவேண்டிய தேர்ச்சிகள் எவை?

.....  
.....  
.....

06. பின்பற்றுதல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....

07.பின்பற்றுதலின் பண்புகள் எவை?

.....

.....

08. குழு உணர்வின் பண்புகள் எவை?

.....

.....

09. ஆளிடைத் தொடர்புகள் என்றால் என்ன?

.....

.....

10. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் போது ஆளிடைத் தொடர்புகள்  
பேணவேண்டிய நபர்கள் யாவர்?

.....

.....

11. வெற்றி தோல்விகளை ஏற்றுக் கொள்ளுதல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....

.....

12. வெற்றி தோல்விகளை ஏற்றுக் கொள்ளும் போது எவ்வாறு நடந்து கொள்ளுதல் வேண்டும்?

.....



## 14.உணவின் போசணைத் தன்மையைப் பேணுவோம்

01. சமநிலை உணவு என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

02. சக்தி நிரம்பிய உணவுகள் எவை?

.....

.....

.....

03. வளர்ச்சிக்கான உணவுகள் எவை?

.....

.....

.....

04. பாதுகாப்புக்காக உணவுகள் எவை?

.....

.....

.....

05. போசணைத் தேவைக்கென உணவுப்பட்டியல்கள் தயாரிக்கும் பொது குடும்பத் தலைவி அறிந்திருக்க வேண்டிய முக்கியமான சில காரணிகள் தருக?

.....

.....

.....

06. பரிமாறுதல் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

07. உணவைப் பரிமாறும்பொது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

.....

.....

.....



08. உணவில் விருப்பத்தை ஏற்படுத்தும் பிரதான காரணியாகிய அவ்வுணவின் தோற்றமாகும். உணவினைத் தயார் செய்யும்போது கவனிக்க வேண்டியவை எவை?

.....

.....

.....

09. உணவின் கவர்ச்சித் தன்மை எவ்வாறு தீர்மானிக்கப்படும்?

.....

.....

.....

10. உணவுக்குக் கவர்ச்சியைப் எவ்வாறு பெற்றுக் கொடுக்கலாம்?

.....

.....

.....

11. உணவைப் பரிமாறும் ஒழுங்கு என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12. குடும்பத்தினர் ஒன்றாக இருந்து உணவு உட்கொள்ளும் முறையால் கிடைக்கும் நன்மை யாது?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13. பரிமாறப்படும் சந்தர்ப்பங்களுக்கமைய பரிமாறப்படும் முறைகளும் வேறுபடும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

.....

.....

.....











.....  
.....  
.....  
37. புகையூட்டல் மூலம் பாதுகாக்கப்படும் உணவுகள் எவை?

.....  
.....  
.....  
38. வினாகிரி சேர்த்தல் மூலம் பாதுகாக்கப்படும் உணவுகள் எவை?

.....  
.....  
.....  
39. சமைத்தல் மூலம் பாதுகாக்கப்படும் உணவுகள் எவை?

.....  
.....  
.....  
40. தேனிலிடல் மூலம் பாதுகாக்கப்படும் உணவுகள் எவை?

.....  
.....  
.....  
41. பொதி செய்தல் (கமுகம் இலை இல்லது வாழை இலையில் வைத்துப் பொதி செய்தல்) மூலம் பாதுகாக்கப்படும் உணவுகள் எவை?

.....  
.....  
.....  
42. தமது உணவின் போசணையைக் கூட்டிக்கொள்வதற்காக முன்னோர்கள் பயன்படுத்திய சில நுட்பங்கள் தருக?

43. உடனடி மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளுக்குப் பதிலாக போசாக்குள்ள இடை உணவுகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளல் சிறந்ததாகும். அவ்வாறான இடையணவுகள் சில தருக?

.....

.....

.....

44. தூய நீரைப் பெற யாது செய்யலாம்?

.....

.....

.....

### 15. ஆரோக்கியத்திற்கான உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்

01. உடற்றகைமையானது எத்தனை வகைப்படும் அவை எவை?

.....

.....

.....

02. உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் நேரடியாகத் தாக்கம் செலுத்தக் கூடிய உடல் ஆரோக்கியக் காரணிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



03. இதயம் மற்றும் சுவாசம்சார் தாங்குதிறன் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

04. இதயம் மற்றும் சுவாசம்சாட தாங்குதிறனை விருத்தியாக்கும் செயற்பாடுகள் எவை?

.....

.....

.....

05. இதயம் மற்றும் சுவாசம்சாட தாங்குதிறனை விருத்தியாக்குவதால் உமக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

06. தசைகளின் தாங்குதிறன் என்பது யாது?

.....

.....

.....

07. தசைகளின் தாங்கு திறனை விருத்தியாக்குவதற்கான செயற்பாடுகள் எவை?

.....

.....

.....

08. தசைகளின் தாங்குதிறன் விருத்தியடைவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

09. தசைவலு எனப்படுவது யாது?

.....

.....

.....

10. தசைவலுவினை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகள் எவை?

.....

.....

.....

11. தசைவலு விருத்தியால் பெற்றுக் கொள்ளும் பயன்கள் எவை?

.....

.....

.....

12. நெகிழும் தன்மை என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

13. நெகிழும் தன்மையை விருத்தியாக்குவதற்கான செயற்பாடுகள் எவை?

.....

.....

.....

14. நெகிழும் தன்மையை விருத்தி செய்வதால் பெற்றுக்கொள்ளும் பயன்கள் எவை?

.....

.....

.....

15. உடற் கட்டமைப்பு (உடற் கொள்ளளவு) எதனால் ஆனது?

.....

.....

.....

16. உடற் கட்டமைப்பு இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரிக்க முடியும். அவை எவை?

.....

.....

.....

17. சரியான உடல் கட்டமைவினைப் பேணுவதற்கான செயற்பாடுகள் எவை?

.....

.....

.....

18. சரியான உடல் கட்டமைப்பை பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

## 16.வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள்

01. வாழ்க்கைத் தேடச்சிகள் அல்லது உளச் சமூகத் திறன்கள் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

02. உள, சமூகத் திறன்கள் சில தருக?

.....

.....

.....

03.பயனுள்ள தொடர்பாடல் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

04.பயனுள்ள தொடர்பாடலின் கூறுகள் எவை?

.....

.....

.....

05.மனவெழுச்சியென்பது யாது?

.....

.....

.....

06.மனவெழுச்சி முகாமைத்துவம் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....

.....

.....

07.பரிவுணர்வு என்பது யாது?

.....

.....

.....

08.சமூக இசைவாக்கம் என்பது யாது?

.....

.....

.....

09. சமூக இயைபாக்கத்தின் அங்கங்கள் எவை?

.....

.....

.....

10.குழுநிலைத் திறனுக்குக் காரணமாக அமைவன எவை?

.....

.....

.....

## 17.சுற்றாடல் சார் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வோம்

01.சுற்றாடல் சார் சவால்கள் சில தருக?

.....  
.....  
.....

02.விபத்தின் போது ஏற்படக்கூடியவை எவை?

.....  
.....  
.....

03.விபத்தொன்றின் போது ஏற்படக் கூடிய தீங்கான நிலமைகளைக் கட்டுப்படுத்த அல்லது தவிர்க்க அல்லது தீங்கினை இழிவளவாக்க நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

.....  
.....  
.....

04.விபத்துக்களின்போது ஏற்படும் சேதத்தை குறைப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் எவை?

.....  
.....  
.....

05. சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள செய்ய வேண்டியவை எவை?

.....  
.....  
.....

06. நாம் முகங்கொடுக்கும் பல்வேறு அனர்த்தங்கள் சில தருக?

.....  
.....  
.....

08. அனர்த்தங்கள் காரணமாக ஏற்படும் இழப்புகள் எவை?

.....  
.....  
.....

09. அனர்த்த நிலைமைகளின் போது ஏற்படக்கூடிய தீமை பயக்கும் நிலைமைகளைக் குறைத்துக்கொள்ள அல்லது பாதிப்புகளை இழிவளவாக்கிக் கொள்ள மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....

10. குற்றச்செயல்கள் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....

.....

.....

11. துஷ்பிரயோகம் என்பது யாது?

.....

.....

.....

12. துஷ்பிரயோகங்கள் சில தருக?

.....

.....

.....

13. குற்றச்செயல், துஷ்பிரயோகம் என்பவற்றிலிருந்து தற்காத்துக்கொள்ள மேற்கொள்ள வேண்டிய வழிமுறைகள் எவை?

.....

.....

.....

14. குற்றச்செயல்கள் மற்றும் துஷ்பிரயோகங்கள் என்பவற்றால் ஏற்படும் இழப்புகள் எவை?

.....

.....

.....

15. போதைப்பொருள் எனப்படுபவை எவை?

.....

.....

.....

16. போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் எவை?

.....  
.....  
.....

17. போதைப்பொருள்களிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்வதற்கும், பிறரை அதிலிருந்து தவிர்ப்பதற்குமான செயற்பாடுகள் எவை?

.....  
.....  
.....

18. சுற்றாடல் சவால்களை வெற்றிகொள்ள வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய திறன்கள் எவை?

.....  
.....  
.....

**18. அன்றாடம் எதிர்கொள்ள நேரிடும் வியத்துக்கள் இடர்களின் போது அவசிய முதலுதவி அளிப்பார்.**

01. முதலுதவி என்றால் என்ன?

.....  
.....  
.....

02. முதலுதவி வழங்குவதன் நோக்கம் என்ன?

.....  
.....  
.....

03. முதலுதவி வழங்குவோரின் குணாதிசயங்கள் (பண்புகள்) எவை?

.....  
.....  
.....

04.முதலுதவி வழங்கும்போது விசேடமாகக் கவனத்திற் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள்?

05.முதலுதவி வழங்குவதன் அடிப்படை விதிகள் (உயிரைக் காப்பதற்கான அடிப்படைகள்) எவை?

06.முதலுதவிப் பெட்டிப் பராமரிப்பின்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டியவை எவை?

07.முதலுதவிப் பெட்டியில் அடங்க வேண்டியவை எவை?

08.மயக்கம் அடைந்த ஒருவருக்கு செய்ய வேண்டிய முதலுதவி யாது?



09. நோயறிகுறிகள் எவை?

10. வழங்க வேண்டிய முதலுதவி என்ன?

11. அதிர்ச்சி ஏற்படல் என்றால் என்ன?

12. அதிர்ச்சிக்கான காரணங்கள் எவை?

13. நோயறிகுறிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14. நீரகற்றல் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

15. நீரகற்றலின் தீயவிளைவுகள் எவை?

.....

.....

.....

16. விளையாட்டில் நீரகற்றல் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் எவை?

.....

.....

.....

17. விலங்குகள் கடித்தலும், தீண்டுதலும் என்பதால் கருதப்படுவது என்ன?

.....

.....

.....

18. விலங்குகள் கடித்தலும், தீண்டுதலும் முதலுதவி என்ன?

.....

.....

.....

19. நாய் கடித்தலுக்கான முதலுதவி என்ன?

.....

.....

.....

20. பாம்பு தீண்டுதலுக்கான சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

.....

.....  
.....  
.....  
21.பாம்பு தீண்டுதலுக்கான முதலுதவி என்ன?

.....  
.....  
.....  
22. மின்சார விபத்துக்கள் என்றால் என்ன?

.....  
.....  
.....  
23.நீரில் மூழ்குதல் என்பதால் கருதப்படுவது என்ன?

.....  
.....  
.....  
24.மூச்சுத் திணறல் என்பதால் கருதப்படுவதுயாது?

.....  
.....  
.....  
25.மூச்சுத் திணறல் ஏற்படக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

.....  
.....  
.....  
25.எரிதல் ஏற்படும் (சந்தர்ப்பங்கள் )முறைகள் எவை?

.....  
.....  
.....  
27.ஒருவர் தீவிரமான எரிகாயங்களுக்கு உள்ளாகியிருப்பின் அவருக்குசெய்ய வேண்டியவை ?

.....  
.....  
.....  
28.எரிகாயங்களுக்கான முதலுதவியின் போது செய்யக் கூடாதவை.

.....  
.....  
.....  
29. உடலின் புறத்தே ஏற்படும் விளையாட்டு (காயங்கள்) விபத்துக்கள்.

.....  
.....  
.....  
30. உராய்வுக் காயங்கள் என்றால் என்ன?

.....  
.....  
.....  
31. கிழிவுக் காயங்கள் என்றால் என்ன?

.....  
.....  
.....  
32. துளைக் காயங்கள் என்றால் என்ன?

.....  
.....  
.....  
33. நீர்க் கொப்புளங்கள் என்றால் என்ன?

.....  
.....  
.....  
34. உடலின் அகத்தே ஏற்படும் (காயங்கள்) விபத்துக்கள் எவை?

.....  
.....  
.....  
35. தசைகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள் எவை?

.....  
.....  
.....  
36. தசை கிழிவுக்கான அறிகுறிகள் எவை?

.....  
.....  
.....

37.தசை இழுபடல் என்றால் என்ன?

.....  
.....  
.....

38.தசைப்பிடிப்பு என்றால் என்ன?

.....  
.....  
.....

39.தசைவீங்குதல் (தகர்வு) என்றால் என்ன?

.....  
.....  
.....

40.இணையங்களுக்கு ஏற்படும் விபத்து என்றால் என்ன?

.....  
.....  
.....

41.முழங்கை மூட்டு விலகல் என்றால் என்ன?

.....  
.....  
.....

42.என்புகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள் எவை?

.....  
.....  
.....

43.முறிவின் குணங்குறிகள் எவை?

.....  
.....  
.....

44.ஏணைய அங்கங்களுக்கு ஏற்படும் விபத்துக்கள் எவை?

.....  
.....  
.....

45. இவ்விபத்துக்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் எவை?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

R.Mugunthan

R.Mugunthan

R.Mugunthan