

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

மூன்றாம் தவணை
செயல்தலைகள்

9

தயாரிப்பு-
திரு இ.முகந்தன்
ஹாட்லிக் கல்லூரி
பருத்தித்துறை.

13- கட்டுக்களையும் முடிச்சுக்களையும் இடுவதற்குப் பழகுவோம்

01.கட்டுக்களினதும் முடிச்சுக்களினதும் பயன்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

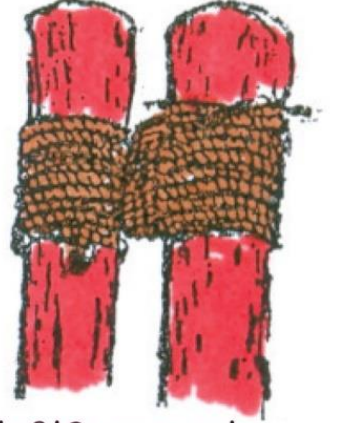
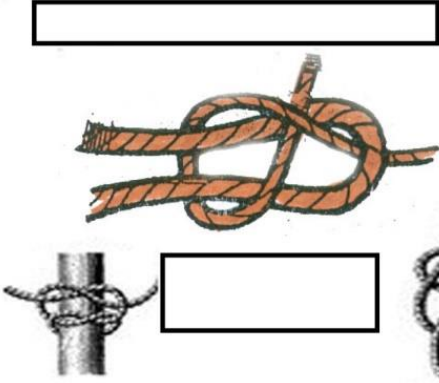
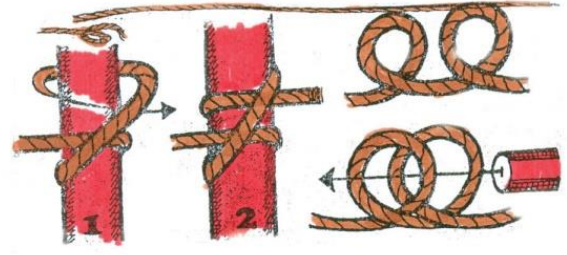
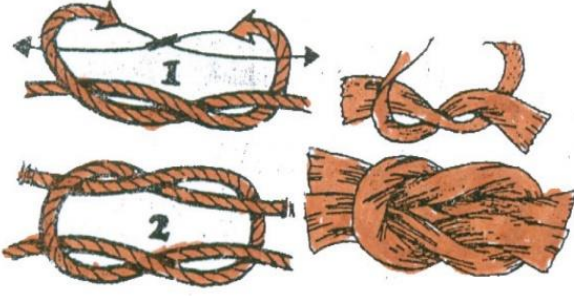
02.கட்டொன்றில் காணப்பட வேண்டிய சிறப்பியல்புகள் எவை?

1. தேவையான செயற்பாட்டுக்குத்.....: கூடியதாக இருத்தல்.
2. தேவையான சந்தர்ப்பத்தில்: கூடியதாகவிருத்தல்.

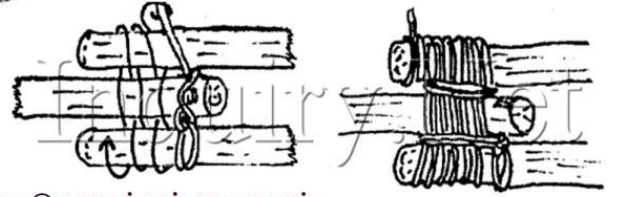
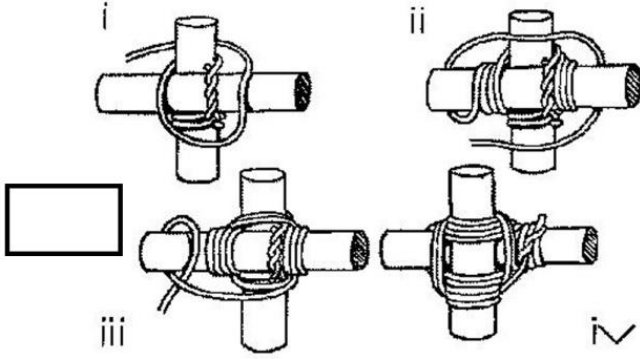
03.நீர் அறிந்த கட்டுக்களும் முடிச்சுக்களும் எவை?

1. ஆண் முடிச்சு
2. துணிக்கட்டு
3.
4. பலாப்பட்டை முடிச்சு
5. சதுரக்கட்டு
6.

கட்டுக்களும் முடிச்சுக்களும்



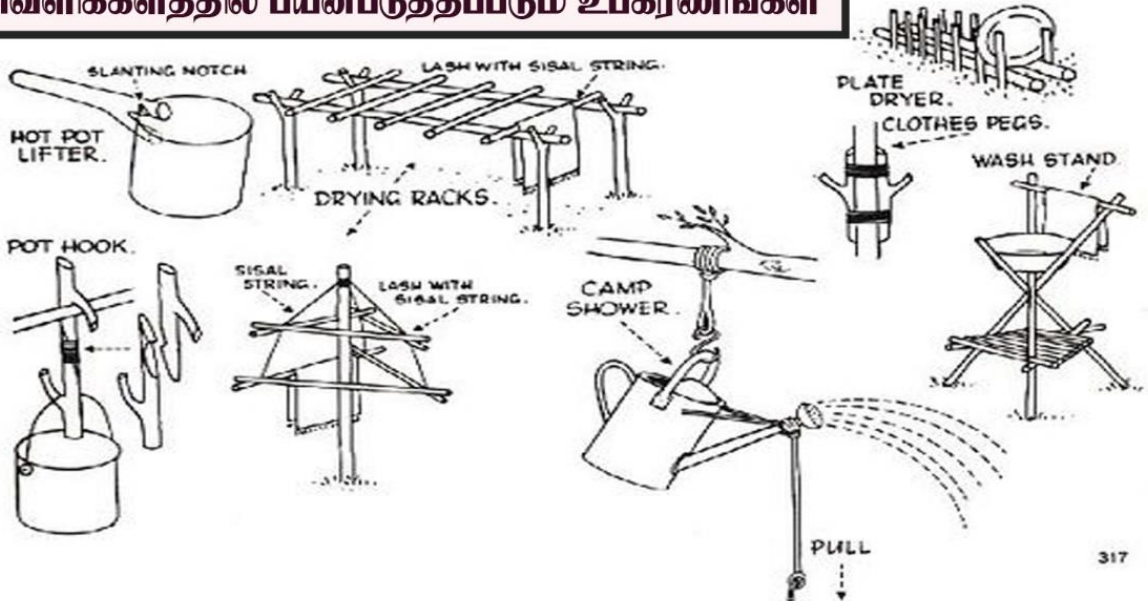
கத்தரிக்கோலுரு முடிச்சு.



தடிகளை இணைக்கும் முறைகள்

தடிகளை இணைக்கும் முறைகள்

வெளிக்களத்தில் பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்கள்



317

14 - தீக்குவியல் அமைத்து மகிழ்வோம்

1. தீக்குவியல் பயன்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

1.
2.
3.
4.

2. தீக்குவியல் அமைக்கும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

திட்டமிடப்படாமல் தீக்குவியலை எரிப்பது ஆபத்தானது. இதில் நாம் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் பல உள்ளன.

1. தீக்குவியல் அமைக்க உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ள இடத்தின் உரிமையாளரிடம் அல்லது உரிய பிரிவுகளிடம் அனுமதி பெறுதல்.

2.
3. காலநிலை, நாட்டு நிலைமை ஆகியன தொடர்பில் கவனஞ் செலுத்துதல்.
4.
5. பெறுமதிமிக்க மரங்களை இதற்குப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.
6.
7. தீக்குவியல் எரிக்கும்போது காற்றில் பறக்கும் மெல்லிய ஆடைகளை அணியா திருத்தல்.
8. அவசர நிலையில் பயன்படுத்துவதற்காக ஈரச்சாக்கு, நீருள்ள பாத்திரங்கள், பச்சை இலைகளைக் கொண்ட கிளைகள் போன்றவற்றைத் தயார் நிலையில் வைத்திருத்தல்.
9.
10. அமைக்கும் தீக்குவியலை கண்காட்சியின் பின்னர் நன்றாக அணைத்து உரிய இடத்தைச் சுத்தம் செய்தல்.
11.

03. தீக்குவியல் அமைக்கும் சரியான முறையை தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

04.வெவ்வேறு தீக்குவியல் வகைகள் சிலவற்றை பெயரிடுக?

விறகுகளை அடுக்கி அமைக்கும் முறைகளுக்கேற்ப தீக்குவியல்கள் வெவ்வேறு பெயர்களைக் கொண்டழைக்கப்படும்.

1.
2.
3.
4.

05.தீக்குவியல் எரிப்பதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

06.திறந்தவெளிப் பாசறை அமைக்கும்போது முன்னாயத்துடனான செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

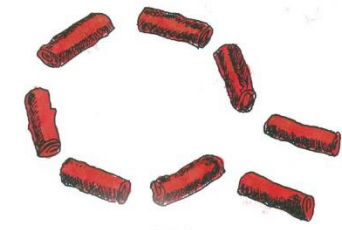
.....

.....

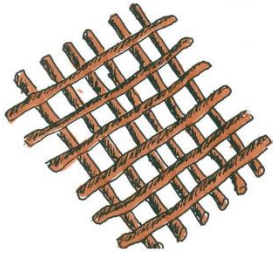
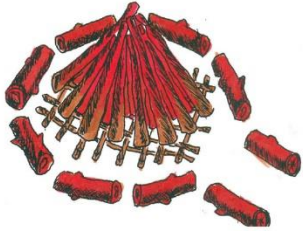
.....

.....

07.பின்வருவனவற்றை இனங்காண்க?



ப. 57.2



.....

.....

.....

5.பல பாத்திரங்களை ஒன்றாக வைத்து சமைக்கக்கூடிய அடுப்பு வகைகள் யாவை?

.....

.....

.....

.....

.....

6.பாத்திரங்களின்றி உணவை சமைக்கும்போது உணவுகளை வேக வைப்பதற்காக பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் பச்சை மரக்கோல்கள், கொடிகள் ஆகியன பயன்படுத்தப்படுவதன் காரணத்தைக் குறிப்பிடுக.

.....

.....

.....

.....

.....

7.திறந்தவெளியில் சமைக்கக்கூடிய உணவு வகைகளை விவரிக்க.

.....

.....

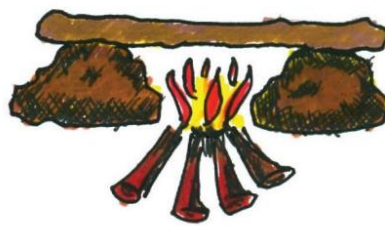
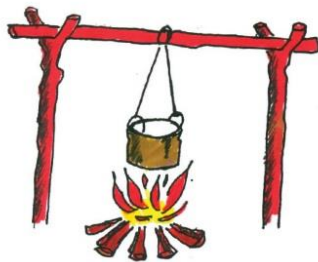
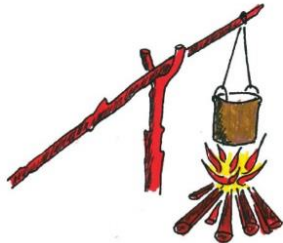
.....

.....

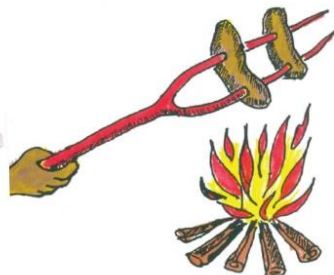
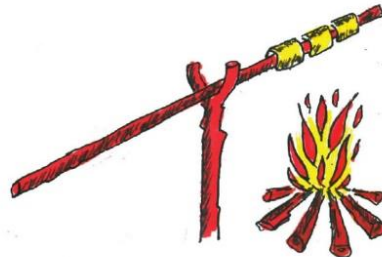
.....

R.MUGUNTHAN

வெளிக்களத்தில் பயன்படுத்தப்படும் அடுப்பு வகைகள்



சமைக்கும் முறைகள்



05.அ பகுதிக்குப் பொருத்தமான விடையை ஆ பகுதியிலிருந்து தெரிவு செய்து இணைக்கவும்.

அ

ஆ

1. நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்
2. உயரம் பாய்தலின் இறுதிப் படிமுறை
3. உயரம் பாய்தலில் மிகவும் சிறந்த நுட்ப முறையானது
4. உயரம் பாய்தல் நுட்பமுறையின் படிமுறைகளின் எண்ணிக்கை
5. உயரம் பாய்தலில் ஓர் உயரத்தை பூர்த்தி செய்வதற்கு வழங்கப்படும் எத்தனங்களின் எண்ணிக்கை

- நான்கு
- பொஸ்பெரி ஃபுளொப்
- மூன்று
- நிலம்படுதல்
- உயரம் பாய்தல்

06. உயரம் பாய்தலில் ஏற்படும் தவறான பாய்ச்சல் எனக் கருதப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.

.....

.....

.....

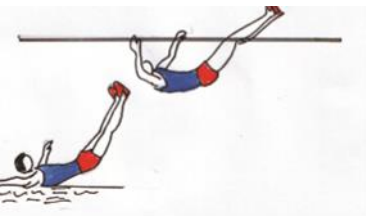
.....

.....

07.பின்வரும் படங்களை இனங்காண்க?



.....



.....



.....

17 - எறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் தேர்ச்சி பெறுவோம்

01.எறிதல்,போடுதல் நிகழ்ச்சிகளை தருக?

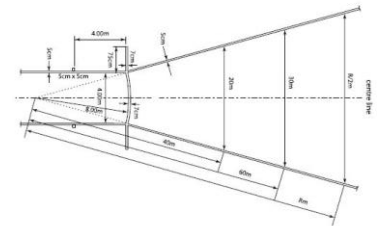
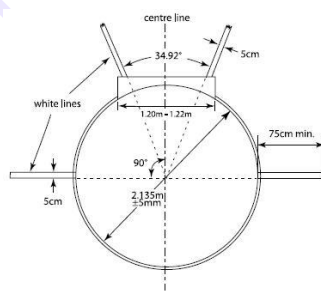
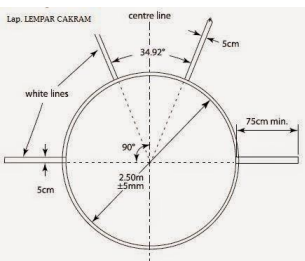
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

02.நீர் கற்ற எறிதல் போடுதல் நிகழ்ச்சிகளின் அடிப்படையில் பின்வரும் அட்டவணையை பூர்த்தி செய்க?

		குண்டு போடுதல்	தட்டெறிதல்	ஈட்டி எறிதல்
முறைகள்	1	1.	1.	1.
	2	2.பெரி ஓ பிரெய்ன்	2.	2. அமெரிக்க
	3	3.		3.
திறன்கள்	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			

03.பின்வரும் மைதானங்களை இனங்கண்டு அவை தொடர்பாக 5 வாக்கியங்கள் தருக?

01



உ-ம் விட்டம் ... 2.5M

- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

-
- குண்டு போடுதல் திடல்
-
-
-
-

04 வலுக்கொண்ணிலையிலிருந்து குண்டு போடுதல் மேற்கொள்ளப்படும் செயன்முறையை தருக?

05.வலுக்கொண்ணிலையிலிருந்து தட்டெறிதல் மேற்கொள்ளப்படும் செயன்முறையை தருக?

06.வலுக்கொண்ணிலையிலிருந்து ஈட்டியெறிதல் மேற்கொள்ளப்படும் செயன்முறையை தருக?

07.குண்டு போடுதலுக்கான திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச்செயற்பாடுகள் சில தருக?

08.தட்டெறிதலுக்கான திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் சில தருக?

09.ஈட்டி எறிதலுக்கான திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் சில தருக?

18 விளையாட்டின்மூலம் சமூக விழுமியங்களை விருத்தி செய்வோம்

01.பாடசாலையில் அனைத்து மாணவர்களும் பங்குகொள்ளக்கூடிய விதத்தில் பல்வேறு வயது மட்டங்களுக்கான பல்வேறு விளையாட்டுக்கள் பாடசாலைகளில் இடம் பெறுகின்றன. அவற்றுள் சிலவற்றை பட்டியலிடுக?

1. சிறு விளையாட்டுக்களும் வழிவிளையாட்டுக்களும்
2. பாடசாலை இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டிகள்

02. விளையாட்டின் மூலம் பெற்ற அனுபவமானது உங்களுக்குப் பயனளிக்கக்கூடியதாக இருக்கும். அவ்வாறு நீங்கள் அடையும் சிறந்த பண்புகள் சில தருக?

1. ஒழுங்கமைக்கும் ஆற்றல்
2. செயற்றிறன்

03.தமதனி அங்கத்தினருடன் செயலாற்றும்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நற்பண்புகள் எவை?

1. உற்சாகத்துடனும் ஈடுபாட்டுடனும் ஒற்றுமையாகச் செயலாற்றுதல்
2. அணியின் பல்வேறு செயற்பாடுகளில் பொறுப்புணர்வுடன் நடந்து கொள்ளல்
3. அடுத்தவர் குறைபாடுகளை விமர்சித்தல் மற்றும் பிறரை அவமரியாதை செய்தல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்

04.எதிரணி வீரர்களுடன் செயலாற்றும்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நற்பண்புகள் எவை?

1. எதிரணியினரின் விசேட திறன்களை மதித்தலும் பாராட்டுதலும்
2. எதிரணியினர் விதிமுறைகளை மீறும்போது பண்பாக எடுத்துக்கூறல்

.....

.....

.....

.....

.....

05.விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கு அமைய உரிய முறையில் போட்டிகளை நடத்தி நியாயபூர்வமாகத் தீர்ப்பளிக்கும் நடுவர்களோடு செயலாற்றுவது தொடர்பில் எவ் நற்பண்புகளை விருத்தி செய்தல் வேண்டும்?

1. நடுவர்களை மதித்தல்
2. நடுவர்களின் முடிவுகள் தொடர்பில் நேரடியாக வினாவெழுப்புவதைத் தவிர்த்தல்

.....

.....

.....

.....

.....

06.பார்வையாளர்களோடு செயலாற்றும்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நற்பண்புகள் எவை?

1. கேலிக்கூச்சல்களுக்குத் துலங்கலைக் காட்டாதிருத்தல்
2. பாராட்டுக்களுக்கு மதிப்பளித்தல்
3. சுமுகமாக நடந்து கொள்ளுதல்

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

19. உளச்சமூகத் தகைமைகளை மேம்படுத்துவோம்

01.ஆக்கத்திறன் மற்றும் ஆராய்ச்சிச் சிந்தனை ஆற்றல் என்பது, யாது?

தனது அறிவையும் ஆக்கத் திறனையும் பயன்படுத்திச் சாதாரணமாக மாற்றுத் தீர்வை முன்வைப்பதைவிட வேறு மற்றும் புதிய தீர்வுகள் பற்றிச் சிந்தனை செய்யும் ஆற்றலாகும்.

02.உங்களது சிந்தனை ஆற்றல்களை எவ்வாறு வளர்த்துக் கொள்ளலாம்?

பல்வேறு துறைகள் சார்ந்த வாசித்தல், பற்றித் தர்க்கரீதியாகச் சிந்தித்தல், உளத் தொழிற்பாட்டுக்கு உதவும் செஸ் (சதுரங்கம்), டாம் போன்ற விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல் ஆகியன மூலம்

03. பிரச்சினையொன்று ஏற்படும்போது மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

1. பிரச்சினை தவிர்க்கப்படக்கூடியது என உடன்படாகச் சிந்தித்தல்

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

04.உள நெருக்கீடு என்பது யாது?

..... போது எங்களில் ஏற்படும் பிரதிபலிப்பாகும்.

05. உள நெருக்கீடு ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் சில தருக?

பாடசாலை செல்வதற்குத் தாமதமாதல், பரீட்சைக்கு முகங்கொடுத்தல்,, குடும்ப அங்கத்தவர்களின் உயிரிழப்பு போன்ற பல்வேறு நிகழ்வுகளினால் எங்களிடத்தில் உள நெருக்கீடு ஏற்படலாம்.

06.உள நெருக்கீட்டை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

07.சில முடிவுகளை எடுக்கும் போது உங்களுள் இருக்க வேண்டிய திறன்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

08.பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்கும்போது அதை வெற்றிகரமாகத் தீர்ப்பதற்குப் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள் பத்து தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. பாடசாலை மாணவன் என்ற வகையில் உங்களிடம் ஏற்றக்கூடிய சவால்கள் மூன்று தருக.

.....

.....

.....

4. கீழே குறிப்பிடப்படும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்தையும் உதாரணமாகக் கொண்டு உள நெருக்கீட்டைக் குறைத்துக் கொள்வதற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகளை அட்டவணைப்படுத்துக

பரீட்சைக்கு ஆயத்தமாகும் போது

விபத்தொன்றை பார்த்தபோது

நண்பன் பட்டம் கூறி அழைத்தபோது

20. பால்நிலை சார்ந்த பொறுப்புக்களை இனங்காண்போம்

01.பால்நிலை எவ்வாறு தீர்மானிக்கப்படும்?

தாய், தந்தை ஆகியோரிடமிருந்து கிடைக்கப்பெற்ற (மரபணுக்கள்) மற்றும் ஓமோன்களின் தொழிற்பாடு ஆகியவற்றுக்கமைய பால்நிலை தீர்மானிக்கப்படும்.

02.சமூகமய நோக்கில் பால்நிலை வகைப்படுத்தப்படும் அடிப்படைகள் எவை?

03.பொறுப்பற்ற பாலியல் நடத்தைகள் காரணமாக ஏற்படத்தக்க பாதிப்பான நிலைமைகள் எவை?

1. எதிர்பாராத கர்ப்பம் தரித்தல்
2. பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோயின் தாக்கம் ஏற்படல்
3. உளரீதியான தாக்கம் ஏற்படல்
4. கல்வியில் பின்தங்குதல்
- 5.....

6.....

7.....

04.ஆரோக்கியமான பிள்ளையொன்றைப் பெறுவதில் கர்ப்பிணித் தாய் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள் எவை?

1.நிறையுணவை உட்கொள்ளல்

2.தான் கர்ப்பமுற்றுள்ளமை பற்றிஉத்தியோகத்தருக்கு அறிவித்தல். இதன்மூலம் அந்த உத்தி யோகத்தர் தேவையான சேவைகளைப் பெறுவதற்கு ஏற்பாடு செய்வதோடு, ஆலோசனையும் வழங்குவார்

3. அதிகாரியின் மூலம் நடாத்தப்படும் பிணியாய் சேவை களில் பங்குபற்றுதல், அங்கு வழங்கப் படும் போசாக்கான உணவு வகைகள்,

..... ஆகியவற்றை உட்கொள்ளலும் தேவையான சோதனைகளை மேற்கொள்ளலும்

4.அன்றாடச் செயற்பாடுகள் மற்றும் ஆகியவற்றில் ஈடுபடல்

5.மனமலர்ச்சியுடன் இருப்பதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்

6. உரிய காலத்தில்யொன்றைத் தெரிவுசெய்து பதிவினை மேற்கொண்டு அங்கு நடைபெறும் பிணியாய் சேவைகளில் பங்கேற்றல்

7. ஏனைய பிள்ளைகள் மற்றும் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவர் மீதான தனது பொறுப்புக்களை முன்னரைப் போன்றே மேற்கொள்ளல்

8..... ஆகியவற்றைத் தவிர்த்தல்

05.கர்ப்பம் தரித்துள்ள மனைவிக்குத் தனது கணவரால் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய பொறுப்புக்களும் கடமைகளும் எவை?

1. மனைவிக்கு அன்பு, அரவணைப்பு, பாதுகாப்பு ஆகியவற்றை வழங்குதல்

2. உணவு மற்றும் தேவையான வசதிகளைச் செய்து கொடுத்தல்

3 கர்ப்பமுற்றுள்ள மனைவிக்கு ஆகியவற்றை அளித்தல்

4. வைத்திய சேவைகளிற்கு மனைவி யுடன் பங்கேற்றல்

5. மனைவியுடன் இணைந்து உளநலத்துக்கு உதவக்கூடிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்

6

7 குடும்ப நடவடிக்கைகளில் மனைவிக்கு உதவுதல்

06.பிள்ளைகள் தொடர்பில் பெற்றோருக்குள்ள பொறுப்புகள் எவை?

1.பால்நிலை தொடர்பான சமூகத்தன்மை எவ்வாறு தீர்மானிக்கப்படுகிறது என விளக்குக?

2. பால்நிலை தொடர்பான சமூகத்தன்மை அடிப்படையில் வகைப்படுத்தும் போது ஏற்படக்கூடிய பாதகமான விளைவுகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக?

4. ஆரோக்கியமான பிள்ளையொன்றைப் பெற்றெடுப்பதில் கர்ப்பிணித் தாயொருவர் மேற்கொள்ள வேண்டிய வழிமுறைகள் நான்கைக் குறிப்பிடுக.

3.பின்வரும் கூற்றுகள் சரியாயின் (V) எனவும் பிழையாயின் (X) எனவும் என குறிப்பிடுக.

1.பெண்களே எப்போதும் வீட்டு நடவடிக்கைகளுக்குப் பொறுப்பாக இருக்க வேண்டும். (.....)

2.சுயவிருப்பிற்கு அமைய 18 வயதிலும் குறைவானோருக்கு திருமணம் செய்து கொள்ள முடியும்.

(.....)

3.கட்டிளமைப் பருவத்தில் பொறுப்பற்ற பாலியல் செயற்பாடுகள் காரணமாக கல்வி நடவடிக்கைகள் பாதிப்படையலாம். (.....)

4.பெற்றோரிடையேயான சிறப்பான தொடர்பு, பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியமான மேம்பாட்டுக்குக் காரணமாக அமையும் (.....)

5.கர்ப்பிணி நிலையிலுள்ள பெண்ணொருவர் பிள்ளையை பெற்றெடுப்பது தொடர்பாக தந்தை, தாய் ஆகியோர் அதிக பொறுப்புக்களைக் கொண்டவராக இருத்தல் வேண்டும். (.....)

21.சமூகச் சவால்களை வெற்றிகொள்வோம்

01.பிரதான சமூகச் சவால்கள் எவை?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

02.இயற்கை உணவுகள் என்றால் என்ன? உதாரணம் தருக?

.....

.....

.....

03.செயற்கை உணவுகள் என்றால் என்ன? உதாரணம் தருக?

.....

.....

.....

04. உணவைத் தெரிவுசெய்யும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

.....

.....

.....

05.பதப்படுத்திய உணவுகள் என்றால் என்ன? உதாரணம் தருக?

.....

.....

.....

06.உடன் உணவுகள் என்றால் என்ன? உதாரணம் தருக?

.....

.....

.....

07.பயன்குறைந்த உடன் உணவுகள் என்றால் என்ன? உதாரணம் தருக?

.....

.....

.....

08. எமக்கு ஏற்படும் நோய்கள் இரண்டு வகைப்படும்.அவை எவை?

1.
2.

09. தொற்றும்நோய் /பரவும் நோய்கள் என்றால் என்ன? உதாரணம் தருக?

தொற்றும் நோய்கள் என்பதுஇன்னொருவருக்கு பரவக்கூடிய நோய்களாகும்.

.....

.....

.....

.....

10.தொற்றாத நோய்/பரவாத நோய்கள் என்றால் என்ன?உதாரணம் தருக?

தொற்றாத நோய்கள் என்பது ஆனால் தவறான வாழ்க்கைக் கோலம்

காரணமாக ஏற்படும் நோய்களாகும். உம் -

.....

.....

.....

.....

11. தொற்றும் நோய்கள் பரவும் முறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

12. டெங்க நோய்க் காலி யாது? அதன் பெயர் என்ன?

.....

13.டெங்கு நோயறிகுறிகள் எவை?

இரண்டு நாட்களுக்கு மேற்பட்ட காய்ச்சல்

தோலில் சிவப்புப் புள்ளிகள் தோன்றுதல்.....

.....

.....

14.அந்நோயறிகுறிகள் தோன்றியவுடன் எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

15.மலேரியாவைப் பரப்பும் நுளம்பின் பெயர் என்ன?

24.வயிற்றோட்ட நோயறிகுறிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

25.பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

26.AIDS பரவக் கூடிய முறைகளைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

27.AIDS நோயாளியிடம் காணப்படும் நோயறிகுறிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

28.HIV வைரசு காணப்படக்கூடிய சுரப்புகள் அல்லது திரவங்கள் எவை?

.....

29.எச் செயற்பாடு மூலம் HIV தொற்று ஏற்படமாட்டாது?

.....

.....

.....

.....

30.பாலியல் நோய்களில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

31.பாலியல் நோயின் முக்கியத்துவத்துக்கான காரணிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

32.பாலியல் நோய்களில் இருந்து எவ்வாறு எம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்?

33.மனிதப் பாலியல் என்றால் என்ன?

..... ஆகிய இருபாலாருக்குமிடையே உடலமைப்பு, நடத்தைக் கோலங்கள், ஆற்றல்கள், எதிர்கால இலக்குகள், ஆளிடைத் தொடர்புடைமைகள், பண்புகள், உணர்வுகள் போன்ற தன்மைகள் தொடர்பாகக் காணப்படுகின்ற வேறுபாடுகளை என அறிமுகப்படுத்தலாம்

34.பாலியல் ரீதியாக முன் கட்டிளமைப்பருவத்தைத் தாண்டும் உங்களுக்கு பாலியல் அறிவு ஏன் முக்கியமானது?

- ✓ பிள்ளைப் பருவத்தைச் சுதந்திரமாகப் பாதுகாத்தல்.
- ✓ பிற்காலத்தில் வாழ்க்கையின் ஒரு கட்டத்தில் தயாராகுதல்.
- ✓ சுகாதாரமான நடாத்துதல்.

35.பாலியல் தேவைகளைத் தவறான முறையில் வெளிப்படுத்துவதனால் ஏற்படும் பிரதிகூலங்கள் எவை?

- சமூகத்தின் மத்தியில்
- பாலியல் நோய்த்தொற்றுக்கு ஆளாதல் (STL/STD/ HIV/AIDS).
- பரப்பப்படல்
- வாழ்வதற்குத் தேவையான சமூக, பொருளாதார அடிப்படை வசதிகள் இல்லாமற்போதல்
- பாலியல் உள்ளாதல்
- சட்ட ரீதியற்ற கருத்தரிப்பு

36.பால்நிலை சமூகமயமாக்கல் என்பது யாது?

சமூகப் பிரஜையாகத் தன்னைத் தயார்ப்படுத்தும் ஆண், பெண் ஆகியோர் சமூகத்தில் அவர்களின் நடிபங்கு, சமுதாயப்பற்று, சமூகப் பொறுப்பு, சமூகவாழ்வின் உரிமை என்பவற்றை நடைமுறைப்படுத்தும்போது ஏற்படுகின்றது.

37.கர்ப்பகாலத்தில் ஓர் ஆணின் பங்களிப்பு என்னவாயிருக்கும்?

- கர்ப்பம் தரித்த தாய்க்கும் பிறக்கப் போகும் குழந்தைக்கும் ஏற்றவாறு போதியளவு போசணையுள்ள உணவுகளை வழங்குதல்.
- கர்ப்பிணித் தாயின் உளநிலையைச் சாதகமாகப் பேணல்.
- போசணைத் தேவைகளுக்கு மேலதிகமாகக் கர்ப்பிணித்தாயின் வேறு
- தேவைகளையும் (உடற்பயிற்சி, நடத்தல் போன்ற உடல் தேவைகளையும்) பூர்த்தி செய்தல்.
-
-
-

38.குழந்தை வளர்ப்பில் ஆணின் பங்களிப்பு என்ன?

- தாய், வீட்டை விட்டு வெளியே வேலைக்கு செல்லும்போது குழந்தைகளின்பாதாகாப்பை உறுதிப்படுத்தல்.
- மனைவியோடு சேர்ந்து கணவனும் வீட்டு வேலைகளில் பங்குகொள்ளுதல் வேண்டும்.
-
-
-
-

39.பாலியல் துஷ்பிரயோகம் என்றால் என்ன?

பாலியல் துஷ்பிரயோகம் என்பது தனிநபர் ஒருவரின் உடலியல், உளவியல்,மனவெழுச்சி, சமூகவிருத்தி என்பவற்றுக்குத் தடையாக அமையும் பாலியல் ரீதியான
.....

40.பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திலிருந்து பாதுகாப்பு பெற என்ன செய்ய வேண்டும்?

- பலாத்காரத்துக்குட்படுத்தப்படல், வேறு தகாத காரியங்களில் ஈடுபடுத்தப்படல் போன்ற பல்வேறு விடயங்களில் இருந்து நீங்கள், உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- எவருடைய தவறான யோசனைக்கும் நீங்கள் காது கொடுக்காதீர்கள்.
- தந்திரமான அவ்வாறான செயல்களுக்கு நீங்கள் எதிர்ப்புத் தெரிவியுங்கள்.
- தந்திரோபாயமாக அவ்விடத்தை விட்டு உடனடியாக அகன்று சென்றுவிடுங்கள்.
- உணர்வுகளுக்கும் ஆசைகளுக்கும் முன்னுரிமை கொடுக்காது, உங்கள் வாழ்க்கையைச் சிறப்பான முறையில் அமைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- புகைத்தல், மதுபானம் அருந்துதல், போதைப்பொருள் பயன்பாடு போன்றவற்றில் ஈடுபடாமல் உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்.

41.பாலியற் தொற்று நோயறிகுறிகள் எவை ?

- ❖ ஆண்குறியினூடாக மஞ்சள் நிற சீழ் வெளியாகுதல்.
- ❖ சிறுநீர் கழிக்கும்போது வலி, நோ ஏற்படுதல்.
- ❖
- ❖ யோனிமடலினூடாக மஞ்சள் நிற சீழ் வெளியாகுதல்.
- ❖ மாதவிடாய் வட்டத்தில் சீரற்ற நிலை ஏற்படுதல்.
- ❖
- ❖ அடிவயிற்றில் நோ ஏற்படுதல்
- ❖
- ❖ உடலில் குஷ்டம் தோன்றுதல்
- ❖
- ❖ காய்ச்சலும், மூட்டுக்களில் நோவும்
- ❖
- ❖ கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்படுதல்
- ❖

42.தொற்றும் நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்காக எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

43. தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படும் காரணிகள் எவை?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....

44. நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?

யாதாயினுமொருவரின்: அளவு இருக்க வேண்டிய அளவை விடவும் அதிகரித்தல் நிலையாகும். இங்கு மேலதிக குளுக்கோசு சிறுநீருடன் வெளியேறும்.

45. நீரிழிவு நோய் காரணமாக ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்ன?

இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்தாதுவிடின் இதய உபாதைகள்,, சிறுநீரக உபாதைகள், போன்றவை ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் உள்ளன.

46.நீரிழிவு நோயறிகுறிகள் எவை?

-
-
-
-

கை, கால்கள் விறைத்தல், அசாதாரண விதத்தில் உடல் நிறை குறைவடைதல்

47. உயர் குருதியழுக்கம் என்றால் என்ன?

உயர் குருதியழுக்கம் என்பது: அழுக்கம் அதிகரிப்பதாகும். இது ஆபத்தானதாகையால் உயர் குருதியழுக்க நோயாளர்கள் தொடர்ச்சியாக குருதியழுக்கத்தைப் பரீட்சித்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

48.உயர் குருதியழுக்க நோயறிகுறிகள் எவை?

-
-
-
-

49.இதய நோய்கள் என்பதால் கருதப்படுவது எது?

இதயத் தசைகளுக்குக் குருதி வழங்கும் அல்லது அதனுள் குருதிக் கட்டியொன்று இறுகுவதன் காரணமாக இதய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

50.இதய நோயறிகுறிகள் எவை?

51. இதய நோயறிகுறிகள் தோன்றுமாயின் எவ்வாறு இனங்காணலாம்?

இதய நோயறிகுறிகள் தோன்றுமாயின் விரைவாக வைத்தியரின் உதவியை நாட வேண்டும்.
..... சோதனை மூலம் இதய நோயை இனங்காண முடியும்.

52. புற்றுநோய் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

உடலில் உள்ள சில பகுதிகள் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது. உடலின் பல்வேறு உறுப்புக்களில் புற்றுநோய் ஏற்படலாம். அவ்வுறுப்புக்களுக்கேற்ப புற்றுநோய்கள் பெயரிடப்படுகின்றன.

53. சிறுநீரக நோய்கள் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

சிறுநீரக நோய்கள் காரணமாக உங்கள் சிறுநீரகங்களினால் தொழிற் பாட்டுக்கு இடையூறு ஏற்படும். இதனால் கழிவுப் பொருட்கள் முறையாக வெளியேற்றப்படமாட்டாது.

54.சிறுநீரக நோயறிகுறிகள் எவை?

55.சிறுநீரகநோய்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் எவை?

56.உள நோய்கள் ஏன் ஏற்படுகிறது?

..... போன்ற வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை வளர்த்துக் கொள்ளாததன் காரணமாக வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பல சவால்களைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாமல் உளநோய்க்கு ஆளாகின்றனர்.

போட்டி நிறைந்த வாழ்க்கைக் கோலத்திற்கேற்ப உளநலனில் கூடிய கவனம் செலுத்தாமை, உள நெருக்கிடையே முகாமைத்துவம் செய்யாமை, போதியளவு ஓய்வின்மை போன்றவை உள நோய்க்கு காரணமாகும்.

57.உளநோயின் அறிகுறிகள் எவை?

58.தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தடுப்பதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

59.தொற்று நோய்கள், தொற்றாத நோய்கள் காரணமாக எதிர்கொள்ள வேண்டிய சவால்கள் எவை?

60.அனர்த்தங்கள் சில தருக?

61.குறைப்பதற்கும் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

1. சூழலில் ஏற்படும் மாற்றம் பற்றி விழிப்புடன் இருத்தல்
2. பாதுகாப்பற்ற, ஆபத்தான இடங்களையும் காலநிலை பற்றியும் முன்கூட்டியே அறிந்திருத்தல்
3. சட்டதிட்டங்களையும் தர உறுதிப்பாட்டையும் நடைமுறைப்படுத்தல்
4. நல்ல மனப்பான்மை விருத்தியை ஏற்படுத்துதல்

62.கலாசாரத் தாக்கங்கள் பல்வேறு சமூகப் பிரச்சினைகள் தோன்றுகின்றன.அவை எவை?

இலங்கையில் சிங்களவர், தமிழர், முஸ்லிம்கள், பறங்கியர் எனப் பல இனத்தவர்கள் வாழுகின்றனர். பிறநாடுகளிலும் இவ்வாறே பல இனத்தவர்கள் சேர்ந்து வாழுகின்றனர். இவர்களது மதம், மொழி, ஆடையணிகள், நம்பிக்கைகள், சம்பிரதாயங்கள் போன்றவை தனித்தனியானவை. இதன் காரணமாகப் பல்வேறு சமூகப் பிரச்சினைகள் தோன்றுகின்றன. உதாரணம்

63.நவீன தொழினுட்பத்தின் விரும்பத்தகாத விளைவுகள் எவை?

1. மனித உழைப்புக்குப் பதிலாக இயந்திரங்கள்மூலம் வேலை செய்யப்படுவதால் தொழில் வாய்ப்புகள் அருகிப் போதல்
2. ஆபத்தான இரசாயன ஆயுதங்களும் அணு ஆயுதங்களும் உற்பத்தி செய்யப்படுதல்
3. ஆளிடாத் தொடர்புகள் குறைவடைவதனால் தனிமைப்படுத்தப்படல்

64.நவீன தொழில்நுட்பத்தை உபயோகமான முறையில் பயன்படுத்தக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

5. மருத்துவ விஞ்ஞானத்தில், மருந்து, சிகிச்சை முறைகள் என்பவற்றை தர உறுதிப் பாட்டுடன் பெற்றுக் கொள்வதற்கு

6. நேரத்தையும், பணத்தையும் மீதப்படுத்துவதற்கு தூ நவீன கண்டுபிடிப்புக்களை மேற்கொள்வதற்கு

65.முரண்பாடுகள் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....: அல்லது
காரணமாக இணக்கப்பாட்டுக்கு வரமுடியாத நிலை முரண்பாடுகள் எனப்படும்.

முரண்பாடுகள் தன்னில் ஏற்படக் கூடியதாக இருப்பதோடு சமூகத்திலுள்ள ஏனைய பிரிவினர்களோடும் ஏற்படலாம்.

66.முரண்பாடுகள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

67.முரண்பாடுகள் காரணமாக ஏற்படும் பிரதிகூலமான நிலைமைகள் எவை?

1. உள நோய்கள் ஏற்படுதல்

2. கல்வி பாதிப்படைதல்

3.....

4.....

5.....

6.....

68.முரண்பாடுகளைத் தவிர்ப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

1. வாழ்க்கைத் தேர்ச்சியை விருத்தி செய்தல்

2. எளிமையான வாழ்க்கை முறையைக் கையாளல்

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

R.MUGUNTHAN

