

# சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

முதலாந் தவணைச் செயல்ட்டைகள்

தரம் 11



W E L L N E S S



தயாரிப்பு-  
இ.முருந்தன்  
உடற்கல்வி ஆசிரியர்  
யா/ஹாட்லிக்கல்லூரி.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்  
விசேட விடுமுறை கால ஒப்படை- 01

பாடம் - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் - 11

தவணை -01

ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவோம்

அலகு-01

01.சுகாதார மேம்பாடு என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

HEALTH PROMOTION

02.சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான உபாயங்கள் எவை?

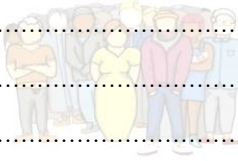


1. Building healthy public policy

2. Creating supportive environments

3. Strengthening

4. Dev



03.சுகாதார மேம்பாடு ஏற்படவேண்டிய இடங்கள் சில தருக?



04.சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு பங்களிப்பு செய்யக் கூடியவர்கள் சிலரைத் தருக?


05.உமது பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான கொள்கைகள் சில தருக?



06.சுகாதார மேம்பாட்டில் பங்களிப்புச் செய்யும் சூழல் மூன்றும் எவை?

.....  
.....

07.அச்சூழலில் காணப்படும் அம்சங்களைப் பட்டியற்படுத்துக?

08.எத்தனை மாணவர்களுக்கு ஒரு கழிப்பகம் இருக்கவேண்டும்?

.....

09.பாடசாலை மாணவர்களுக்கு வழங்கப்படும் மாத்திரைகள் 2 தருக?

.....

10.இலங்கையில் ஆண், பெண் ஆயுட் காலம் எத்தனை ஆண்டுகள் ?

.....

11.உடற்றிணிவுச் சுட்டி என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....

11.1 பதினோராந்தரத்தில் கற்கும் 85 கிலோகிராம் நிறையுடைய விமல்க்காந்தினது உயரம் 120 சென்றிமீற்றர் ஆகும்.

11.1 இவரது உடற்றிணிவுச்சுட்டியை கணிக்க தேவையான சமன்பாட்டைத் தந்து அவரது உடற்றிணிவுச் சுட்டியை கணிக்குக?



.....

11.2.இவரது போசணை மட்டம் தொடர்பான உங்கள் கருத்து யாது?

.....

11.3. வயதுக்கேற்ப இருக்க வேண்டிய உயரம் தொடர்பான அட்டவணையில் இவரது வர்ணம் என்னவாக இருக்கும்

.....

11.4 இவரது உணவுப்பழக்க வழக்கங்கள் தொடர்பாக உமது கருத்து யாது?

.....  
.....

11.5 இவருக்கு நீங்கள் வழங்கக் கூடிய ஆலோசனைகள் எவை?

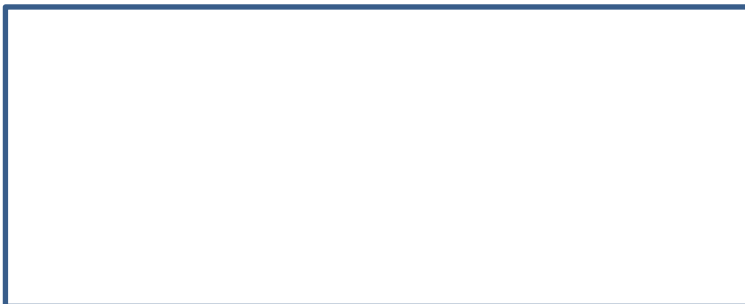
.....  
.....

11.6. உடற் திணிவுச் சுட்டியை அடிப்படையாகக் கொண்டு சாதாரண நிறையில் இருக்கும் ஒருவரில் இலங்கை அளவீடு, ஆசிய அளவீடு, சர்வதேச அளவீடு ஆகியவற்றைக் குறிப்பிடுக?

	இலங்கை	ஆசிய	சர்வதேச	காட்டப்படும் வர்ணம்
நிறைகுறைந்தவர் -2 SDக்குக் கீழ்				
சாதாரண நிறை 2 SD முதல் +1 SD வரை				
கூடிய நிறையுடையவர் +1SD முதல் +2SD வரை				
அதிக நிறையுடையவர் +2SD இலும் அதிகம்				

12.ஒருவரது இடுப்பளவுச் சுட்டி என்பதால் கருதப்படுவது?

.....  
.....



13.உடற்றகைமை காரணிகள் சில தருக?

.....  
.....

14.எத்தனை வயதின் கீழ் உள்ளவர்களுக்கு பற்சிகிச்சை சேவை வழங்கப்படவேண்டும்?

.....

15.சுகாதார மேம்பாட்டிற்கென சமூகத்தின் பங்களிப்பைப் பெற்றுக் கொள்ளும் சந்தர்பங்கள் எவை?

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

15.இலங்கையில் பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாடு தொடர்பாக கொண்டு வரப்பட்ட சட்ட திட்டங்கள் சில தருக?

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

16.சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு அவசியமான திறன்களை வளர்க்க யாது செய்ய வேண்டும்?

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

17.வாழ்க்கைத்தரம் என்றால் என்ன?

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

18.வாழ்க்கைத்தரத்தில் செல்வாக்குச்செலுத்தும் காரணிகள் சில தருக?

.....

.....

.....

.....

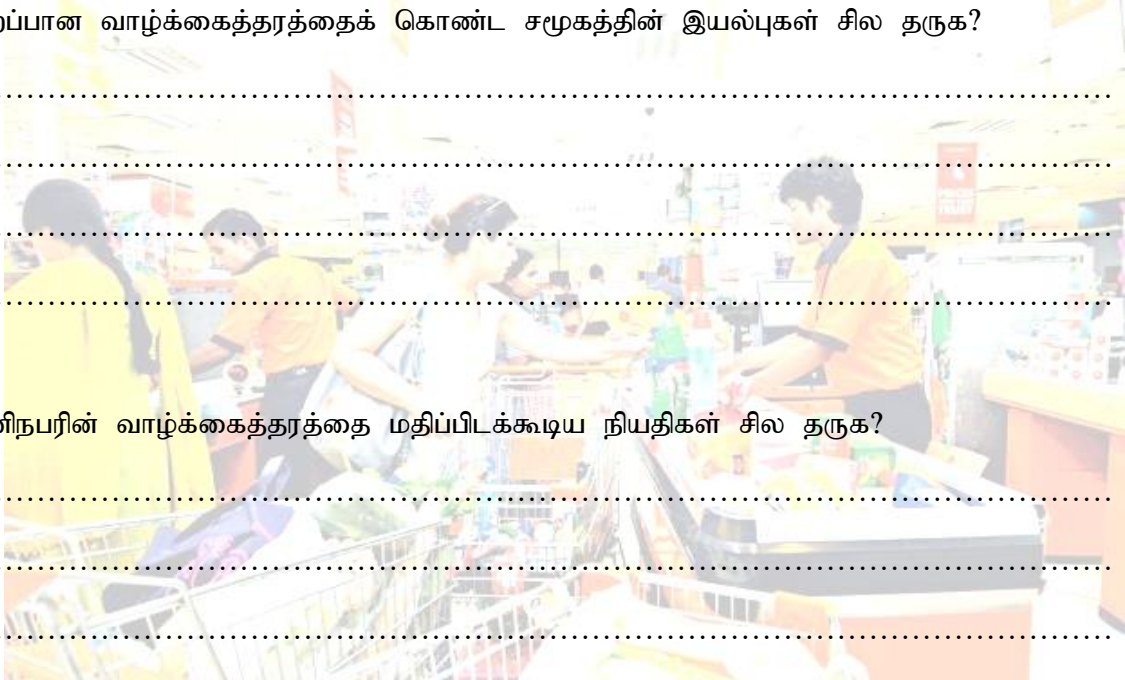
19.சிறப்பான வாழ்க்கைத்தரத்தைக் கொண்ட சமூகத்தின் இயல்புகள் சில தருக?

.....

.....

.....

.....



20.தனிநபரின் வாழ்க்கைத்தரத்தை மதிப்பிடக்கூடிய நியதிகள் சில தருக?

.....

.....

.....

.....

21. சுகாதார மேம்பாட்டு தரப்படுத்தலில் உமது பாடசாலை உரித்தாகும் பிரிவை அறியுங்கள். அதற்காக வழங்கப்படும் பதக்கங்களையும் புள்ளிகளையும் அட்டவணைப்படுத்துக?


22. 3R செயற்பாட்டொழுங்கையும் 5S முறையையும் பட்டியற்படுத்துக?


<b>5S to Success</b>	
1	<b>SEW</b> Remove clutter in the workplace that can not be used or recycled items.
2	<b>SET</b> Organize your workspace so that you can find anything you need quickly and easily.
3	<b>SHINE</b> Keep your workspace clean and organized.
4	<b>STANDARDIZE</b> Develop standards for 5S, 2E, and 3R.
5	<b>SUSTAIN</b> Create a culture that allows 5S to become a habit.

01.பிள்ளைப் பருவம் வரையான பிரதான கட்டங்கள் எவை?

1. முற்பிரசவப் பருவம் .....
2. .... - பிறந்தது முதல் 28 நாட்கள் வரை
3. குழந்தைப் பருவம் - ..... ஒரு வயது வரை
4. .... - 1 வயது முதல் ..... வயது வரை
5. பிள்ளைப் பருவம் - ..... வயது வரை

02.பிள்ளைப்பருவத்தின் பின்னர் ஆரம்பிக்கின்ற வாழ்வின் பல்வேறு பருவங்கள் எவை?

1. கட்டிளமைப் பருவம் - ..... வயதிற்குமிடையில்
2. .... - 20 வயதிற்கும் 39 வயதிற்குமிடையில்
3. .... - 40 வயதிற்கும் 59 வயதிற்குமிடையில்
4. முதுமைப் பருவம் - ..... வயதிற்கு மேல்

03.கட்டிளமைப்பருவம் என்பது யாது?

.....  
.....

04.கட்டிளமைப்பருவ வயதெல்லை யாது?

.....  
.....

05.கட்டிளமைப்பருவத்தினரிடையே ஏற்படும் உளவியல் மாற்றங்கள் எவை?

.....  
.....

06.கட்டிளமைப்பருவத்தினரிடையே ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்கள் எவை?

.....  
.....

.....  
.....

07 கட்டிளமைப்பருவத்தினரிடையே ஏற்படும் சமூகவியல் மாற்றங்கள் எவை?

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

08.கட்டிளமைப் பருவத்தினரது தேவைகள் எவை?

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

09. கட்டிளமைப் பருவத்தினரிடையே ஏற்படும் உடலியல் தேவைகள் எவை?

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

10. கட்டிளமைப் பருவத்தினரிடையே ஏற்படும் உளவியல் தேவைகள் எவை?

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

11.கட்டிளமைப் பருவத்தினரிடையே ஏற்படும் சமூகவியல் தேவைகள் எவை?

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

12. கட்டிளமைப் பருவத் தேவைகளை நிறைவேற்றும் போது ஏற்படும் பிரச்சனைகள் எவை?

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

5. பொருத்தமற்ற தொடர்புகள் ஏற்படுதல்

6. பாலியற் கல்வி கிடைக்காமை

7. கல்வியையும் ஏனைய விடயங்களையும் சமநிலையாகப் பேண முடியாமை



13. கட்டிளமைப்பருவத்தை வெற்றிகரமானதாகக் மேற்கொள்ள வேண்டி வழிமுறைகள் எவை?

1. சிறப்பாகக் கல்வி நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல்
2. விளையாட்டு, கலை நிகழ்ச்சிகள் என்பவற்றில் ஈடுபடுதல்
3. நேர முகாமைத்துவத்தைப் பேணுதல்

14.வாலிப பருவ வயதெல்லை யாது?

15.வாலிப பருவத்தினரது கடமைப் பொறுப்புக்கள் எவை?

16.வாலிபப் பருவத்தினரது தேவைகள் எவை?

உடலியல் தேவை	உளவியல் தேவை	சமூகவியல் தேவை	ஆன்மீகத் தேவை
பெண்களில் இப்பருவத்தில் மகப்பேறு நிகழ்வதால் இவர்களது போசணையில் கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டும்.			

17.வாலிபப் பருவத்தினரின் தேவைகளை நிறைவேற்றும் போது எதிர்கொள்கின்ற பிரச்சனைகளும் சவால்களும் எவை?

18.வாலிபப் பருவத்தினரிடையே ஏற்படும் பிரச்சனைகளைத் தவிர்த்துக்கொள்வதற்காக மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

19. நடுத்தரப் பருவ வயதெல்லை யாது?

.....

20.நடுத்தரப்பருவத்தினரது பண்புகள் எவ்வாறு அமைந்திருக்கும்?

.....

.....

.....

21.நடுத்தர வயதுப்பிரிவினரின் தேவைகளைப் பட்டியற்படுத்துக?

உடலியல் தேவை	உளவியல் தேவை	சமூகவியல் தேவை	ஆன்மீகத் தேவை

22.நடுத்தர வயதினரின் தேவைகளை நிறைவேற்றும் போது ஏற்படும் பிரச்சனைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

23.நடுத்தர வயதில் சிறப்பான வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

24. முதுமைப் பருவ வயதெல்லை யாது?

.....

25.முதுமைப்பருவத்தினரது உடலியல் மாற்றங்கள் எவ்வாறு அமைந்திருக்கும்?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

26.முதுமைப்பருவத்தினரது தேவைகளைப் பட்டியற்படுத்துக?

உடலியல் தேவை	உளவியல் தேவை	சமூகவியல் தேவை	ஆன்மீகத் தேவை

21.முதுமைப் பருவ வயதினரின் தேவைகளை நிறைவேற்றும் போது ஏற்படும் பிரச்சனைகள் எவை?

.....

.....

.....

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

22. முதுமைப் பருவத்தினிடையே ஏற்படும் பிரச்சனைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள் எவை?

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

23. முரண்பாடுகளை முகாமைசெய்து வெற்றிகரமான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதற்கு உங்களிடத்தே விருத்தி செய்யப்பட வேண்டிய தேர்ச்சிகள் யாவை?



**கொண்ணிலைகளுக்கான உயிரியற் பொறிமுறைக் கோட்பாடுகளை இனங்காண்போம்**

அலகு-03

தரம்-11

01.கொண்ணிலைகள் எத்தனை வகைப்படும் அவை எவை?



02.நிற்றல்,அமருதல்,படுத்தல் எவ்வகையான கொண்ணிலையாகும்?

.....  
.....

03.ஓடுதல்,பாய்தல்,நடத்தல் என்பன எவ்வகையான கொண்ணிலையாகும்?

.....  
.....

04.கொண்ணிலையில் செல்வாக்கு செலுத்தும் உயிரியக்கவியல் கோட்பாடுகளை தருக?

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

6.உந்தம்

05.சடத்துவம் என்றால் என்ன?

பொருளொன்று ..... இயங்கும்போது

.....வருவதற்கும் காட்டும் ..... சடத்துவமாகும்.

06. சடத்துவத்தை விளங்கிக் கொள்ளக் கூடிய உதாரணம் ஒன்றைத் தருக?

உருண்டுவரும் தோற்பந்தொன்றையும், ரெனிஸ் பந்தொன்றையும் கற்பனை செய்யுங்கள். தோற்பந்தை நிறுத்துவதைவிட ரெனிஸ் பந்தை நிறுத்துவது இலகுவாகும். தோற் பந்தின் அசைவை நிறுத்துவதற்குக் காட்டப்படும் மறுப்பு அதாவது சடத்துவம் அதிகம் என்பதே .

07.விசை என்றால் என்ன?

..... பொருளொன்றை ..... செய்வதற்கும் இயங்கும்  
பொருளொன்றின் ..... மாற்றுவதற்கும் காரணமாக அமையும் தாக்கம்  
.....எனப்படும்.

07.1 உந்தம் என்றால் என்ன?

உந்தம் என்பது, ஒரு பொருளானது .....: எவ்வளவு  
..... ஏற்படுத்து மென்றோ அல்லது .....  
..... எவ்வளவு கடினம் என்றோ காட்டும் ஓர் அளவீடாகும்.

$$\bullet \text{ உந்தம்} = \dots \times \dots$$

08.நடத்தல் என்றால் என்ன?

உடலை ..... கொண்டு செல்வதற்கு நடைபயன்படுகின்றது.  
நடத்தலின்போது .....: அல்லது ..... உடல் நிறையும்  
ஒரு பாதத்திலிருந்து மறுபாதத்திற்கு மாறுகின்றது. இதற்கமைய சமனிலையை இழத்தலும் திரும்பவும்  
அதனை அடைதலுமான தொடர்ச்சியான செயற்பாடாக நடத்தலைக் கொள்ளலாம்.

09.நடத்தலின் போது எவ்வாறு சமனிலை பேணப்படுகின்றது?

நடத்தலின்போது .....: திசைகளில்  
செயற்படுவதனால் .....

10. ஓடுதல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

..... காரணமாக ..... தள்ளப்படுதல் ஓட்டமாகும்.

11.எறிதல் என்றால் என்ன?

யாதாயினும் பொருளொன்றை ..... எறிகை எனப்படும்.

12.வீரர் ஒருவர் பாயும் உயரம் அல்லது தூரத்தில் செல்வாக்கு செலுத்துவன?

1. ....: - 2. மிதித்தெழும் கோணம் -3. ....: .....

13.எறியும் உபகரணம் செலுத்தும் தூரத்தில் தாக்கம் செலுத்துவன எவை?

1. விடுகை வேகம் 2. ....: 3. விடுகை உயரம்

14.உபகரணத்தை விடுவிக்கும் வேகம் எதனில் தங்கியுள்ளது?

உபகரணத்தில் பிரயோகிக்கப்படும் .....  
.....மற்றும் காலம் என்பவற்றிலும் உபகரணத்தை விடுவிக்கும் வேகம் தங்கியுள்ளது.

13.எறிதல் நிகழ்வுகளில் எவ்வாறு வலு பெற்றுக் கொள்ளப்படும்?

இவ்வேகத்தினை அடைவதற்காகக் குண்டுபோடுதல்,தட்டெறிதல் போன்ற நிகழ்ச்சிகளின்போது  
..... மூலமும் ஈட்டியெறிதலின் போது ..... மூலமும் வலு  
பெற்றுக் கொள்ளப்படும்.

