



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

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம்-09

சுயகற்றல் கையேடு-2

(இரண்டாம் தவணைக்குரியது)

தயாரிப்பு

மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

வடக்கு மாகாணம்

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளை அறிவோம்

1. விளையாட்டுக்களின் வகைகள் எவை?
 - நீர் விளையாட்டுக்கள்
 - ஜஸ் விளையாட்டுக்கள்
 - பனி விளையாட்டுக்கள்
 - ஆகாய விளையாட்டுக்கள்
 - தரையில் விளையாடும் விளையாட்டுக்கள்
 - பெரு விளையாட்டுக்கள்
 - மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்
 - உப விளையாட்டுக்கள்
 - சிறு விளையாட்டுக்கள்
 - தற்காப்பு விளையாட்டுக்கள்
 - ஜிம்னாஸ்டிக் விளையாட்டுக்கள்



2. நீரில் விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் எவை?
 - நீந்துதல்
 - வோட்டர் பாலே
 - நீாச்சறுக்கு
 - படகுப் போட்டி
 - வோட்டர் போலோ

3. ஜஸ் விளையாட்டுக்கள் எவை?
 - ஜஸ் ஹொக்கி
 - ஜஸ் ஸ்கெடிங்

4. பனி விளையாட்டுக்கள் எவை?
 - பனியில் நடனமாடுதல்
 - ஸ்னோ ஜம்ஸ்
 - ஸ்கி ஜம்ஸ்

5. ஆகாய விளையாட்டுக்கள் எவை?
 - விமான வித்தை
 - பரா ஜம்ஸ்
 - ஸ்கை டைவிங்

6. தற்பாதுகாப்பு விளையாட்டுக்கள் எவை?
 - கராத்தே
 - ஜீடோ
 - குத்துச்சண்டை
 - மல்யுத்தம்
 - வுஷீ

7. பெரு விளையாட்டுக்கள் எவை?
 - கரப்பந்தாட்டம்
 - வலைப்பந்தாட்டம்
 - உதைப்பந்தாட்டம்
 - கிறிக்கெட்
 - கூடைப்பந்தாட்டம்
 - ஹொக்கி

8. துடுப்பு மற்றும் பந்தை உபயோகித்து விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் எவை?
 - கிறிக்கெட்
 - எல்லே
 - ஹொக்கி
 - டெனிஸ்

9. பந்தை உபயோகித்து விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் எவை?
 - வலைப்பந்து
 - வொலிபோல்
 - உதைப்பந்து
 - கூடைப்பந்தாட்டம்



10. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் எவை?

- சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள்
- மைதான நிகழ்ச்சிகள்
- வீதி ஓட்டம்
- போட்டி நடை
- நாட்டுக்குக் குறுக்காக ஓடுதல்.

11. உள்ளக விளையாட்டுக்கள் எவை?

- கூடைப்பந்து
- மேசைப்பந்து
- கரம்
- செஸ்
- டாம்

12. உபகரணமின்றிய விளையாட்டுக்கள் எவை?

- கபடி
- கோ கோ

13. வெளிக்களக் கல்வி என்றால் என்ன?

இயற்கைச் சூழலைப் பயன்படுத்தி அதன் உண்மை நிலையைக் கற்று அதனை நன்கு புரிந்து விளங்கி அதன் பிரகாரம் தமது வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்வதற்குச் சந்தர்ப்பம் அமைத்துக் கொடுப்பதை வெளிக்களக் கல்வி எனலாம்.

12. வெளிக்களக் கல்வி செயற்பாடுகள் எவை?

- பாசறையமைத்தல்
- தீக்குவியல்
- வன ஆய்வு
- அடுப்புக்கள் அமைத்தல்
-

13. வெளிக்களக் கல்வி செயற்பாடுகள் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளப்படும் அனுபவங்கள் எவை?

- இயற்கையுடன் நெருங்கிய தொடர்பு ஏற்படும்.
- மகிழ்ச்சி ஏற்படும்.
- சூழல் பாதுகாப்பு
- தலைமைத்துவம்

14. வன ஆராச்சி மூலம் ஏற்படும் பயன்கள் எவை?

- திசைகளைக் கண்டறிதல்
- உடுக்கள் தொடர்பான அறிவு
- விலங்குகளை இனங்கானுதல்
- குழு உணர்வு ஏற்படுதல்.

15. தீக்குவியல் அமைக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியவை எவை?

- பாதுகாப்பு
- அனுமதி பெறல்
- தீக்குவியல் பற்றி அயலவர்களுக்கு அறிவித்தல்.
- முன்கூட்டியே ஆயத்தம் செய்தல்.
- இடத்தொரிவு

16. வெளிக்களக் கல்வி செயற்பாடுகள் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளப்படும் உள சமூக ரீதியான பயன்கள் எவை?

- மகிழ்ச்சி ஏற்படும்
- உள நெருக்கீட்டை கட்டுப்படுத்தலாம்.
- குழுவாற்றல் ஏற்படுதல்.
- பொழுதுபோக்கு ஏற்படுதல்

வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்.

1. கரப்பந்தாட்டம் எந்த நாட்டினால் அறிமுகப் படுத்தப் பட்டது?
அமெரிக்கா
2. கரப்பந்தாட்டம் யாரால் உலகத்திற்கு அறிமுகப் படுத்தப் பட்டது?
வில்லியம் ஜி. மோர்கன்
3. கரப்பந்தாட்டம் எத்தனையாம் ஆண்டு உலகத்துக்கு அறிமுகப் படுத்தப் பட்டது?
1895
4. இலங்கையில் கரப்பந்தாட்டம் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப் படுத்தப் பட்டது?
1916
5. இலங்கையில் கரப்பந்தாட்டம் யாரால் அறிமுகப் படுத்தப் பட்டது?
ஹோபேட் வெஸ்ரர் கமெக்
6. கரப்பந்தாட்ட திறன்கள் எவை ?
 - பணித்தல்
 - பெற்றுக்கொள்ளல்
 - உயர்த்துதல்
 - அறைதல்
 - தடுத்தல்
 - மைதானத்தைக் காத்தல்
7. பணித்தலின் வகைகள் எவை?
 - கீழ்க்கைப் பணித்தல்
 - மேற்கைப் பணித்தல்
8. பணித்தலின் போது கவனிக்க வேண்டியவை.
 - உடற்பாகங்கள் மைதானத்தின் கோடுகளில் படலாகாது
 - நடுவரின் சைகைகளின் பின் 8 செக்கன்களுக்குள் பணித்தல் வேண்டும்
 - பணிப்பவரை ஏனைய வீரர்கள் மறைத்தலாகாது.
 - பணிப்பவரது கைகளிலிருந்து பந்து முழுமையாக விடுபட்ட பின்னரே பந்தை அடித்தல் வேண்டும்.
9. கரப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை அறையும் போது கவனிக்கப்பட வேண்டியவை ?
 - அறையும் போது கைகள் வலையில் முட்டக்கூடாது.
 - எதிர் அணிப் பக்கம் உள்ள பந்தினை அறையக்கூடாது.
 - பின் அணியினர் தாக்கற் கோட்டுக்குள் வந்து அறையக்கூடாது
 - அறையும் போது எதிர் அணியினருக்கு இடையூறு வழங்கக் கூடாது.
10. கரப்பந்தாட்டத்தில் பந்து வெளியே என கருதப்படும் சந்தர்ப்பங்கள்.
 - பந்து முழுமையாக எல்லைக் கோடுகளின் வெளியே நிலத்தில் படுதல்.
 - மைதானத்தின் வெளியேயுள்ள பொருட்கள் ஏதேனும் ஒன்றுடன் பந்து தொடுகையுறல்
 - வலையில் உள்ள உணர்கொம்பு, கம்பம் போன்றவற்றில் பந்து படல்.
 - வலைக்கு கீழே உள்ள இடைவெளியூடாக பந்து முழுமையாக எதிரணிப் பக்கம் செல்லுதல்



11. கரப்பந்தாட்டத்தில் தடுத்தலின் போது ஏற்படும் தவறுகள்.

- பின் வரிசை வீரரொருவர் அல்லது லிபரோ வீரர் பந்து தடுத்தல் அல்லது தடுப்பதற்கு ஒத்துழைப்பு வழங்குதல்
- எதிரணியினரின் பணிப்பை தடுத்தல்
- தடுத்தலின் பின் திடலை விட்டுப்பந்து வெளியேறுதல்.

12. பந்தை தடுத்தலின் வகைகள் எவை?

- தனியாக தடுத்தல்
- இருவராக தடுத்தல்
- மூவராக தடுத்தல்

13. பந்தை அறைதலுக்கான படிமுறைகள் எவை?

- அணுகுதல்
- மிதித்தெழல்
- அறைதல்
- நிலம்படல்

14. பந்தை தடுத்தலுக்கான படிமுறைகள் எவை?

- ஆயத்தநிலை
- பந்தை அணுகுதல்
- மிதித்தெழல்
- பந்துடனான தொடுகை
- நிலம்படல்.



வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்

1. வலைப்பந்தாட்டம் எந்த நாட்டில் தோற்றம் பெற்றது?

அமெரிக்கா

2. வலைப்பந்தாட்டம் எத்தனையாம் ஆண்டு தோற்றம் பெற்றது?

1891

3. வலைப்பந்தாட்டத்தினை முதன் முதல் உலகத்திற்கு அறிமுகப்படுத்தியவர் யார்?

ஜேம்ஸ் நெல்ஸ் சுமித்

4. வலைப்பந்தாட்டம் இலங்கையில் யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

திருமதி ஜெனிக்கிநீன்

5. வலைப்பந்தாட்டம் இலங்கையில் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

1921

6. வலைப்பந்தாட்ட திறன்கள் எவை ?

- பந்தைக் கடத்தல்
- பந்தைத் தடுத்தல்
- பேற்றுக்கெய்தல்
- பாதஅசைவு

7. வலைப்பந்தாட்டத்தில் இழைக்கப்படும் தவறுகளுக்கு வழங்கப் படும் தவறுகள் எவை?

- சுயாதீன எறிகை
- தண்டனை எறிகையும் எய்தலும்
- உள்ளெறிகை
- மேலெறிகை

8. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்துப் பரிமாற்றங்கள் எவை?

- தலைக்கு மேலான பந்துப் பரிமாற்றம்
- தோளுக்கு மேலான பந்துப் பரிமாற்றம்
- பக்கப் பந்துப் பரிமாற்றம்
- கீழ்க்கை பந்துப் பரிமாற்றம்
- லொப் மாற்றம்
- சொட்டி அனுப்புதல்

9. சுயாதீன எறிகை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள்.

- பந்துடனுள்ள வீராங்கனையினால் மைதானத்தினுள் இழைக்கப்படும் தவறுகள் காரணமாக
- எதிரணிக்கு சுயாதீன எறிகை வழங்கப்படுகிறது. அப்பிரதேசத்தில் விளையாட உரித்துடைய
- எந்தவொரு வீராங்கனைகளுக்கும் தவறு நடந்த இடத்திலிருந்து அவ் எறிகையைப் பெற முடியும்.

10. தண்டனை எறிகையும் எய்தலும் வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

- இடையூறு விளைவிப்பதற்கும் உடல் மோதுகைக்கும் தண்டனை எறிகை அல்லது தண்டனை
- எய்தல் தவறு நிகழ்ந்த இடத்திலிருந்து எதிர் அணிக்கு பெற்றுக் கொடுக்கப் படும்.

11. மேலெறிகை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

- இரு அணி வீராங்கனைகளும் ஒரே நேரத்தில் பந்தைப் பிடிக்கும் போது.
- இரு அணி வீராங்கனைகளும் ஒரே நேரத்தில் தவறு விடும் போது
- அவசர நிலைமைகளில் போட்டி இடைநிறுத்தப்பட்டு மீண்டும் ஆரம்பிக்கப்படும் போது

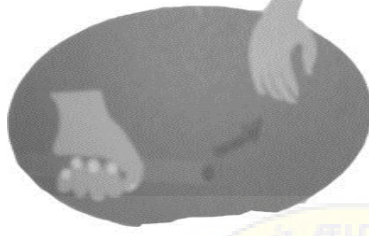
12. வீராங்கனைகள் பந்தைக் கையாளும் போது நிகழும் தவறுகள் எவை?

- பந்தை உருட்டி அனுப்புதல்
- பந்தை மேலே எறிந்து மீண்டும் பிடித்தல்
- மைதானத்தில் கிடந்தவாறு அல்லது முழங்காலில் இருந்து பந்தை அனுப்புதல்
- 3 செக்கன்களுக்கு மேல் பந்தை வைத்திருத்தல்

அஞ்சலோட்டம்

1. அஞ்சல் கோல் மாற்றும் நுட்பங்கள் எவை?
 - மேற் கை முறை (Up sweep technique)
 - கீழ்க் கை முறை (Down sweep technique)
2. மேற் கை முறை (Up sweep technique) என்றால் என்ன?

அஞ்சல் கோலை வாங்கும் வீரனின் கையானது அஞ்சல் கோலுடன் கீழிருந்து மேல் நோக்கிச் செல்லும் வகையில் குறுங்கோலை வழங்குதல் மேற் கை முறையாகும்.



3. கீழ்க் கை முறை (Down sweep technique) என்றால் என்ன?

அஞ்சல் கோலை வாங்கும் வீரனின் கையானது அஞ்சல் கோலுடன் மேலிருந்து கீழ் நோக்கிச் செல்லும் வகையில் குறுங்கோலை வழங்குதல் கீழ்க் கை முறையாகும்.



4. அஞ்சல் கோலை பெற்றுக் கொள்ளும் அடிப்படையில் அஞ்சல் கோல் மாற்றும் முறைகள் எவை?
 - உட்புற மாற்றம் (Inside pass)
 - வெளிப்புற மாற்றம் (Outside pass)
 - கலப்பு மாற்றம் (Mixed pass)

5. உட்புற மாற்றம் என்றால் என்ன?

அஞ்சல் கோலை பெற்றுக் கொள்ளும் வீரர் தனது இடது கையினால் குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொள்ளுதலும் அஞ்சல் கோலை கொடுப்பவர் தனது வலது கையினால் குறுங் கோலை கொடுப்பதும் இம் முறையாகும்.(இம் முறை ஓட்டப் பாதையின் உட்புறமாக நடைபெறும்)

6. வெளிப்புற மாற்றம் என்றால் என்ன?

அஞ்சல் கோலை பெற்றுக் கொள்ளும் வீரர் தனது வலது கையினால் குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொள்ளுதலும் அஞ்சல் கோலை கொடுப்பவர் தனது இடது கையினால் குறுங் கோலை கொடுப்பதும் இம் முறையாகும்.(இம் முறை ஓட்டப் பாதையின் வெளிப்புறமாக நடைபெறும்)

7. கலப்பு மாற்றம் என்றால் என்ன?

அஞ்சலோட்டத்தில் குறுங்கோல் மாற்றமானது உட்புற மாற்றம் வெளிப்புற மாற்றம் ஆகிய இரண்டு முறைகளிலும் நடைபெறுதல் இம் முறையாகும்.

8. கலப்பு முறை மாற்றமானது எந்த அஞ்சலோட்டத்திற்கு பயன்படுத்தப் படுகிறது?

4x100 m

9. அஞ்சல் ஓட்டத்தின் தூர அடிப்படையில் கோல் மாற்றும் முறைகள் எவை?

- பார்த்து மாற்றுதல் (Visual pass)
- பார்க்காது மாற்றுதல் (Non-Visual pass)

10. பார்த்து மாற்றுதல் (Visual pass) என்றால் என்ன?

குறுங்கோல் மாற்றத்தின் போது குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வீரர் குறுங்கோலினைப் பார்த்து குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்வாராயின் அது பார்த்து மாற்றும் முறையாகும்.

11. பார்க்காது மாற்றுதல் (Non-Visual pass) என்றால் என்ன?

குறுங்கோல் மாற்றத்தின் போது குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வீரர் குறுங்கோலினைப் பார்க்காது குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்வாராயின் அது பார்க்காது மாற்றும் முறையாகும்.

12. அஞ்சல் ஓட்டத்தின் வகைகள் எவை ?

4x100m 4x400m

13. பார்த்து மாற்றும் முறை எந்த வகையான அஞ்சலோட்டத்துக்குரியது.?

4x400m

14. பார்க்காது மாற்றும் முறை எந்த வகையான அஞ்சலோட்டத்துக்குரியது.?

4x100m

15. அஞ்சல் கோல் மாற்றும் பிரதேசத்தின் அளவுப்பிரமானம் என்ன?

30m

16. அஞ்சல் ஓட்டத்தின் போது பின்பற்ற வேண்டிய சட்ட விதிகள் எவை

- ஓட்ட இறுதி வரை கோல் கைகளினாலேயேகொண்டு செல்லப்பட வேண்டும்.
- கோல் மாற்றமானது 20m பகுதிக்குள்ளேயேமாற்றப்பட வேண்டும்.
- கோல் மாற்றும் போது கோல் விழுந்தால் விழுத்தியவரே எடுத்துக் கொடுத்தல் வேண்டும்.
- கோல் மாற்றும் போது ஏனைய வீரர்களுக்குஇடையூறு விளைவிக்கக் கூடாது.

போசனைத் தேவைகளை நிறைவு செய்வோம்

1. போசனைக் கூறுகளின் வகைகள்?

- காபோவைதரேற்று
- புரதம்
- கொழுப்பு
- விற்றமின்கள்
- கனியுப்புக்கள்
- நார்ச்சத்துக்கள்
- நீர்



2. காபோவைதரேற்று அதிகம் காணப்படும் உணவுகள்.

- தானிய வகை
 - சோறு
 - இடியப்பம்
 - பாண்
 - அப்பம்
- கிழங்கு வகை
 - மரவள்ளி
 - உருளைக்கிழங்கு
 - இராசவள்ளி
- வெல்லங்கள்

3. காபோவைதரேற்று உணவுகளின் தொழிற்பாடு என்ன?

உடலுக்கு தேவையான சக்தியினை வழங்குதல்

4. காபோவைதரேற்று உடலில் எவ்வாறாக மாற்றமடைகிறது?

குளுக்கோசாக மாற்றமடைகிறது

5. உடலில் காணப்படும் குளுக்கோசின் அளவை பேணுவது?

இன்சலின்

6. இன்சலினை சுரக்கும் சுர்ப்பி எது?

சுதையிச் சுர்ப்பி

7. உடலில் குளுக்கோசின் அளவு அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் நோய்?

நீரிழிவு நோய்

9. புரதம் அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள்?

- விலங்குப் புரதம்
 - இறைச்சி
 - மீன்
 - முட்டை
 - பால்
- தாவரப் புரதம்
 - கடலை
 - சோயா
 - பருப்பு
 - கௌபி

10. புரத உணவுகளின் தொழிற்பாடுகள் எவை ?

- உடல் வளர்ச்சி
- புதிய கலன்களின் உற்பத்தி
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி

11. கொழுப்பு அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள்?

- இறைச்சி
- எண்ணெய்
- பட்டர்

12. கொழுப்பு உணவுகளின் தொழிற்பாடுகள் எவை ?

உடலுக்கு தேவையான சக்தியினை வழங்குதல்

13. விற்றமின்களின் வகைகள் எவை ?

- விற்றமின் A
- விற்றமின் B
- விற்றமின் C
- விற்றமின் D
- விற்றமின் E
- விற்றமின் K



14. விற்றமின் A அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை ?

- பூசனி
- கரட்
- மஞ்சள் நிறப் பழங்கள்

15. விற்றமின் A குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

- மாலைக்கண்
- வறண்ட தோல்
- பீற்றேவின் புள்ளி

16. விற்றமின் B அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை ?

- தவிடு நீங்காத அரிசி
- தானியவகை

17. விற்றமின் C அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை ?

- புளிப்பான பழங்கள்
- நெல்லி
- தோடை
- தேசி

18. விற்றமின் C குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் ?
ஸ்கேவி நோய்

19. விற்றமின் D அதிகளவில் காணப்படுபவை

- சூரிய ஒளி
- மரக்கறிவகை

20. விற்றமின் D குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் ?
எலும்பு பற்கள் சீரற்ற வளர்ச்சி

21. விற்றமின் E அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை ?
எள்ளு

22. விற்றமின் E குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் ?
மலட்டுத்தன்மை

23. விற்றமின் K அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை ?

- கோவா
- பூக்கோவா
- மரக்கறிவகை

24. விற்றமின் K குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் ?
குருதியுறையா நோய்

25. மனிதனுக்கு அதிகமாக தேவைப்படும் விற்றமின்கள்?

- கல்சியம்
- இரும்பு
- அயடின்
- பொஸ்பரஸ்

26. கல்சியம் அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை ?

- நெத்தலிக்கருவாடு
- சிறிய மீன்கள்

27. கல்சிய உணவின் தொழிற்பாடு

என்புகள் பற்களின் உற்பத்திக்கும் அதன் உறுதித்தன்மைக்கும்

28. இரும்புச்சத்து அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை ?

- கீரை
- வல்லாரை
- பொன்னாங்கானி
- முருங்கை
- அகத்தி
- முசுட்டை

29. இரும்புச் சத்து குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் ?

குருதிச் சோகை

30. குருதிச் சோகை ஏற்படுவதற்கான காரணம்.?

குருதியில் ஈமோகுளோபின் அளவு குறைதல்

31. குருதிச் சோகை நோயினால் ஏற்படும் விளைவுகள்.

- களைப்பு ஏற்படுதல்
- உடல் வெளிரிக் காணப்படுதல்

32. அயடின் அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை?

- உப்பு
- கடல் உணவுகள்

33. அயடின் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் ?

கண்டமாலை

34. உணவு போசணைப் பெறுமானம் இழக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை ?

- உற்பத்தியின் போது
- பொதியிடலின் போது
- கெண்டுசெல்லலின் போது
- களஞ்சியப்படுத்தலின் போது
- நுகர்வின் போது

35. பழுதடைந்த உணவில் காணப்படும் மாற்றங்கள் எவை?

- சுவையில் மாற்றம்
- நிறத்தில் மாற்றம்
- துர்நாற்றம் வீசுதல்
- போசணைகள் இழக்கப் பட்டிருத்தல்

36. உணவு பழுதடையாது நீண்ட காலம் பேனும் முறைகள் ?

- தேனிடல்
- மண்ணில் புதைத்தல்
- உப்பிடல்
- குளிரூட்டியில் வைத்தல்

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

SLS குறியீடு

38. SLS குறியீட்டில் காணப்படும் விடயங்கள் எவை ?

- உற்பத்தித் திகதி
- பொதிசெய்யும் திகதி
- காலாவதியாகும் திகதி
- நிறை
- விலை
- உள்ளீடுகள்
- போசணை

39. போசணைக் குறைபாடு ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் எவை ?

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

40. இலங்கையில் அதிகளவு காணப்படும் போசணைக் குறைபாட்டு நோய்கள் எவை ?

- குருதிச் சோகை
- கண்டமாலை
- மாலைக்கண்

41. மனிதனின் வாழ்க்கைப் பருவங்கள் எவை?

- குழந்தைப்பருவம்
- பிள்ளைப்பருவம்
- கட்டிளமைப்பருவம்
- நடுத்தரப் பருவம்
- முதுமைப்பருவம்.

42. குழந்தைப் பருவ பிள்ளைக்கு கட்டாயம் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டிய காலப் பகுதி முதல் 6 மாதங்கள் வரை

43. குழந்தை பிறந்து 6 மாதங்களின் பின் கொடுபடவேண்டிய உணவுகள் எவை?

- சோறு
- சீரை
- பருப்பு
- இறைச்சி
- மீன்
- பழங்கள்

44. குழந்தைப் பருவ பிள்ளைக்கு கட்டாயம் தாய்ப்பால் தேவைப்படுவதற்கான காரணங்கள் எவை?

- நிறை உணவாக காணப்படுதல்
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி
- தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் இடையில் அன்பு
- சுத்தம்
- உடலுக்கு தேவையான நீர் அடங்கியிருக்கும்
- நுண்ணங்கிகள் காணப்படமாட்டாது

45. பிள்ளைப் பருவ பிள்ளைக்கு தேவைப்படும் போசணைகள் எவை?

- உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான புரத உணவுகள்
- சக்தியை வழங்கக் கூடிய காபோவைதரேற்று உணவுகள்.
- நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு வழங்கக் கூடிய விற்றமின் கனியுப்பு உணவுகள்.

46. கட்டிளமைப் பருவத்தில் அதிகளவில் தேவைப்படும் போசணைக் கூறுகள் எவை?

- புரத உணவுகள்
- காபோவைதரேற்று உணவுகள்
- விற்றமின் கனியுப்பு உணவுகள்

47. கட்டிளமைப் பருவத்தில் அதிகளவு போசணைகள் தேவைப் படுவதற்கான காரணங்கள் எவை?
- அதிகளவு உடல் வளர்ச்சி ஏற்படுவதால்
 - ஓமோன்கள் உற்பத்தி செய்வதால்
 - நோய் பாதுகாப்பு
48. கட்டிளமைப் பருவத்தில் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் எவை?
- காலை உணவைப் புறக்கணித்தல்.
 - உடன் உணவுகளை உண்பதற்கு நாட்டம் காட்டுதல்.
 - அதிக இனிப்பான பான வகைகளுக்கு நாட்டம் காட்டுதல்.
49. கட்டிளமைப் பருவத்தில் பிழையான உணவுப் பழக்கங்கள் காரணமாக ஏற்படும் பிரதிகூலமான விளைவுகள் எவை?
- உடல் நிறை அதிகரித்தல்
 - நுண் போசணைக் குறைபாடு ஏற்படுதல்.
 - தொற்றா நோய்களுக்கு உட்படுதல்
 - பெண்பிள்ளைகளுக்கு பூப்பெய்தல் நிகழ்வு தாமதமடைதல் அல்லது காலம் முந்தி ஏற்படுதல்.
50. வயோதிபப் பருவத்தில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்கள் எவை?
- உணவு தொடர்பான சுய உணர்வு குறைவடைதல்
 - வளர்ச்சி தடைப்படல்
 - செயற்றிறன் குறைவடைதல்
 - நோய்கள் ஏற்படுதல்
51. வயோதிபப் பருவத்தினரது போசணைத் தேவையின் போது பின்பற்ற வேண்டிய நடைமுறைகள் எவை?
- சுவையான உணவுகளை உட்கொள்ளல்
 - எளிய புரதம் கொண்ட உணவுகள் உட்கொள்ளல்
 - நார்த் தன்மை கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல்
 - அதிகளவு நீரைப் பருகுதல்.
 - சீனி உப்பு எண்ணை கொண்ட உணவுகளைக் குறைத்தல்.
52. விசேட போசணைத் தேவையுடையோர் யாவர்?
- கற்பினித் தாய்மார்
 - பாலூட்டும் தாய்மார்
 - விளையாட்டு வீரர்கள்
 - கடின உழைப்பாளிகள்
 - நோயாளிகள்
53. கர்ப்பினிப் பருவத்தில் தாய்க்கு உரிய போசணை கிடைக்காதவிடத்து பிறந்த குழந்தைக்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?
- நிறை குறைந்த பிறப்பு
 - குறைபாடுடைய குழந்தை பிறப்பு
 - குருதிச் சோகை ஏற்படல்
 - குழந்தைக்கு நுண்ணறிவு விருத்தி குறைவு ஏற்படுதல்
 - நரம்புத் தொகுதி கோளாறு ஏற்படுதல்.
54. பிரதேச வைத்திய நிலையங்களில் கற்பினித் தாய்மாருக்கு வழங்கக் கூடிய போசணைகளுக்குரிய மருந்து வகைகள் எவை?
- போலிக்கமில் மாத்திரைகள் (3 மாதம் வரை)
 - இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள் (3 மாதங்களின் பின்)
 - விற்றமின் C மாத்திரைகள்
 - கல்சிய மாத்திரைகள்
 - ஈர்ப்பு வலித் தடுப்பூசி.
55. கற்பினித் தாயொருவர் தினமும் அருந்த வேண்டிய நீரின் அளவு என்ன?
- 8 - 10 தம்ளர் நீர் அருந்த வேண்டும்.

56. விளையாட்டு வீரர்களுக்கு விசேட போசணைத் தேவை ஏற்படுவதற்குரிய காரணங்கள் எவை?
- விளையாட்டுத் திறன்களை உயர் மட்டத்தில் பேணுவதற்கு
 - நீரிழிப்பை தவிர்ப்பதற்கு
 - காயங்கள் குணமடைவதற்கு
 - ஆரோக்கியத்தை பேணுவதற்கு
 - உடற்கட்டமைப்பிற்கு
57. போசணை மிக்க உணவுகளைப் பெற்றுக் கொள்ள உங்களால் வழங்கக் கூடிய பங்களிப்புகள் எவை?
- பொதி செய்யப்பட்ட உணவுகளை வாங்கும் பொது அதன் உற்பத்தி திகதி தரச்சான்றிதழ் முடிபுத் திகதி என்பவற்றை அவதானித்தல்.
 - இயற்கையான உணவாக காணப்படுதல்.
 - அதிகளவான இனிப்பை குறைத்தல்.
 - உடன் உணவைத் தவிர்த்தல்.
 - செயற்கையான சுவையூட்டிகளைத் தவிர்த்தல்.
58. உணவு போசணைப் பெறுமானம் இழக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
- உணவு உற்பத்தியின் போது
 - பொதியிடலின் போது
 - கொண்டு செல்லலின் போது
 - களஞ்சியப்படுத்தும் போது
 - நுகர்வின் போது.
59. உணவு பழுதடைவதில் / மாசடைவதில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள்.
- பழுதடைவதற்குப் பல காரணிகள் உள்ளன.
 - இலையான், கரப்பொத்தான், எலி, பறவைகள் போன்ற விலங்குகள்.
 - சுத்தமற்ற கைகள், பாத்திரங்கள், சமைக்கும் முறை
 - சேமிக்கும் முறை
60. உற்பத்தியின் போது உணவு போசணைப் பெறுமானம் இழக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
- இரசாயனப் பசளைகளைத் தேவையற்ற விதத்தில் உபயோகிக்காதிருத்தல்.
 - மண்வளத்தை முறையாகப் பேணாமை
 - நுண்ணுயிர்கள், பூச்சிகளின் ஆதிக்கம்.
 - அறுவடை நெருங்கும் சமயத்தில் பொருத்தமற்ற விதத்தில் கிருமிகொல்லிகளை உபயோகித்தல்.
61. கொண்டு செல்லலின் போது உணவு போசணைப் பெறுமானம் இழக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
- பொருத்தமான கொள்கலன்கள், பொதிகளைப் பயன்படுத்தாமை
 - வெளிச்சமும், வளியும் முறையாகக் கிடைக்காமை
 - ஏற்றுதல், இறக்குதலின்போது கவனமான முறைகளைக் கைக்கொள்ளாமை.
62. களஞ்சியப்படுத்தலின் போது உணவு போசணைப் பெறுமானம் இழக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
- வெளிச்சம், வளி என்பன முறையாகக் கிடைக்காமை.
 - வெப்பநிலையில் கவனஞ் செலுத்தாமை
 - உணவை நீண்ட நாள் வைத்திருப்பதற்காக போமலீன் போன்ற பதார்த்தங்களை உபயோகித்தல்
 - உணவு, சவர்க்கார வகைகளை நெருக்கமாக வைத்திருத்தல்.
63. உணவு சமைத்தல், தயாரித்தலின்போது போசணைப் பெறுமானம் இழக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
- இரும்பு, செம்பினாலான பாத்திரங்களில் உணவு சமைத்தல்
 - மரவள்ளிக்கிழங்கு போன்ற உணவுகளைத் மூடிய நிலையில் தயார் செய்தல்.
 - சமைத்த உணவை ஒரு தடவைக்கு மேல் சூடாக்குத

உடலின் மகிமையைப் பேணுவோம்.

1. எமது உடல் எதனால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது?
கலத்தினால்

2. எமது உடலில் காணப்படும் தொகுதிகள் எத்தனை? அவை எவை?
9

- குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி
- சுவாசத் தொகுதி
- என்புத் தொகுதி
- தசைத் தொகுதி
- சமிபாட்டுத் தொகுதி
- கழிவுகற்றும் தொகுதி
- இனப்பெருக்கத் தொகுதி
- நிணநீர்த் தொகுதி
- நரம்புத் தொகுதி

3. மனித உடலில் மிகப் பெரிய அங்கம் எது?
தோல்

4. தோலினால் ஆற்றப்படும் தொழிற்பாடுகள் எவை?

- உடலுக்கு புறத் தோற்றத்தை வழங்குதல்.
- உடல் உறுப்புக்களை பாதுகாத்தல்
- உடற் கழிவுகளை வெளியேற்றுதல்
- உடல் வெப்பநிலையைப் பேணுதல்
- விற்றமின் D யை தொகுத்தல்.

5. தோலில் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

- தேமல்
- சொறி சிரங்கு
- தொழு நோய்
- வியர்வைப் பருக்கள்
- தோல் புற்றுநோய்
- செதில் நோய்

6. தோலைப் பாதுகாப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் எவை?

- போசணை உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- அதிகளவான நீர் பருகுதல்
- தோற் சுத்தம் பேணுதல்
- விபத்துக்களில் இருந்து தோலைப் பாதுகாத்தல்
- கடுமையான சூரிய ஒளியிலிருந்து தோலைப் பாதுகாத்தல்

7. தலைமயிர் தொடர்பான நோய்கள் எவை?

- பொடுகு
- சொட்டை விழல்
- செதில்கள் ஏற்படல்
- பேன் உருவாகுதல்

8. தலைமயிர் தொடர்பான நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள் எவை?

- விற்றமின்கள் கனியுப்புக்கள் கொண்ட உணவு வகைகளை உட்கொள்ளுதல்.
- தரமான எண்ணெய் தடவுதல்
- கடுமையான வெப்பம் படுவதைத் தவிர்த்தல்.
- சுத்தமான நீரினால் தலைமயிரைக் கழுவுதல்.

9. நகங்களில் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

- பங்கசுவினால் ஏற்படும் நோய்கள்.
- சீழ்க்கட்டிகள்
- நகங்கள் உடைதல்

10. நகங்களைப் பாதுகாப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் எவை?

- போசணை உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- நகங்களை வெட்டி சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
- நகங்களை விபத்துக்களில் இருந்து பாதுகாத்தல்.
- நகம் கடிப்பதைத் தவிர்த்தல்.

11. உதடுகளில் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

- உதட்டுப் புற்று நோய்
- உதட்டுத் தொற்று
- உதடு வெடித்தல்
- உதட்டில் விபத்து ஏற்படுதல்.

12. உதட்டைப் பாதுகாக்கும் வழிமுறைகள் எவை?

- போசணை உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- அதிக சூடான குளிரான உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.
- அதிகளவான நீரைப் பருக்தல்.
- மதுபானம் புகைத்தல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்.
- வெற்றிலை பாக்கு என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்.

13. சராசரி மனிதனின் பற்களின் எண்ணிக்கை யாது?

32 பற்கள்

14. பற்களின் வகைகள் எவை?

- வெட்டும் பற்கள் 08
- வேட்டைப் பற்கள் 04
- முன் கடவாய் பற்கள் 08
- பின் கடவாய் பற்கள் 12

15. வெட்டும் பற்களின் தொழிற்பாடு என்ன?

சமிபாட்டை இலகுவாக்குவதற்காக கடுமையான உணவுகளை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொடுக்கும் செயற்பாடாகும்.

16. வேட்டைப் பற்களின் தொழிற்பாடு என்ன?

இறைச்சி போன்ற உணவுகளை கிளித்து உண்ணுவதற்கு பயன்படும் பற்களாகும்.

17. முன் கடவாய் பின் கடவாய் பற்களின் தொழிற்பாடு என்ன?

சமிபாட்டை இலகுவாக்குவதற்காக உணவுகளை நன்கு அரைத்துக் கொடுக்கும் செயற்பாடாகும்.

18. பற்களில் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

- பற்கள் சிதைவடைதல்.
- பற்கள் உதிர்தல்.
- பற்கள் பலவீனமடைதல்.
- முரசு கரைதல்.
- பல் விகாரமடைதல்.

19. பற்கள் பலவீனமடைவதற்கு பிரதான காரணம் என்ன?

புளோரோசியா

20. பற்களில் புளோரோசியா ஏற்படுவதற்கான காரணம் என்ன?

அருந்தும் நீரில் அதிகளவான புளோரைட்டு காணப்படுதல்.

21. நீரில் புளோரைட்டின் அளவைக் குறைப்பதற்கு மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கை என்ன?

புளோரைட் வடிகட்டியை பாவித்து நீரை வடிகட்டுதல்.

22. பற்களை பாதுகாப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் எவை?

- கல்சியம் கனியுப்புக்கள் போன்ற உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்.
- இனிப்பு போன்ற உணவுகளைக் குறைத்தல்.
- பற்காரிகை மூலம் பற்களைச் சுத்தம் செய்தல்.
- வெற்றிலை பாக்கு மெல்லுவதைத் தவிர்த்தல்.
- வருடத்தில் ஒரு தடவை பல் வைத்தியருக்கு பற்களை காண்பித்தல்.

23. இருவழிப்பார்வை என்றால் என்ன?
இரண்டு கண்களாலும் ஒரே தடவையில் ஒரு விடயத்தை பார்க்க முடிதல் இருவழிப் பார்வை என அழைக்கப் படும்.
24. கண்ணில் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?
- கண் சிவத்தல்.
- கண் கட்டி ஏற்படுதல்.
- மாலைக்கண்
- நிறக் குருட்டு
- குளுக்கோமா
25. கண்களைப் பாதுகாக்கும் நடைமுறைகள் எவை?
- விற்றமின் A உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- கணினியைப் பயன்படுத்தும் போது பாதுகாப்புக் கண்ணாடிகள் அணிதல்.
- பிற பொருட்கள் கண்ணில் விழுவதைத் தவிர்த்தல்.
- பொருத்தமான கண்ணாடி வில்லைகளைப் பயன்படுத்தல்.
26. செவியில் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?
- புறச் செவியில் தொற்றுதல் ஏற்படுதல்.
- உட செவியில் தொற்றுதல் ஏற்படுதல்.
- செவி நரம்புகள் செயலிழத்தல்.
27. செவியைப் பாதுகாக்கும் வழிமுறைகள் எவை?
- செவியில் பிற பொருட்கள் உட்செல்வதைத் தவிர்த்தல்.
- அதிக சத்தம் கேட்பதைத் தவிர்த்தல்.
- தொண்டை செவி மூக்கு என்பவற்றில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு விசேட வைத்தியருக்கு காண்பித்தல்.

ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்.

1. உடற்றகைமை என்றால் என்ன?
உடலியற் செயற்பாடுகளைச் சிறப்பாக மேற்கொள்வதற்கு எம்மிடமுள்ள ஆற்றல் உடற்றகைமை என அழைக்கப்படும்.
2. உடற்றகைமைகளின் வகைகள் எவை?
- ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமை.
- திறன் சார்ந்த உடற்றகைமை
3. ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமைக் காரணிகள் எவை?
- இதயம் மற்றும் நுரையீரல் சார்ந்த உடற்றகைமை
- தசைகளின் தாங்குதிறன்.
- தசை வலு
- நெகிழ்வு
- உடற்கொள்ளளவு.
4. திறன் சார்ந்த உடற்றகைமைக் காரணிகள் எவை?
- வேகம்.
- தூரிதம்.
- சக்தி அல்லது பலம்.
- நெகிழ்ச்சி.
- தாங்குமியல்பு.
- சமநிலை.
- ஒத்திசைவு.

5. இதயம் மற்றும் நுரையீரல் சார்ந்த உடற்றகைமை என்றால் என்ன?
உடற் செயற்பாடுகளின் போது இதயமும் நுரையீரலும் செயற்பட்டு உடல் இழையங்களுக்கு உயர் மட்டத்தில் ஓட்சிசன் வழங்கக் கூடிய ஆற்றல் இதயம் மற்றும் சுவாசம் சார்ந்த உடற்றகைமை என அழைக்கப்படும்.
6. இதயம் மற்றும் நுரையீரல் சார்ந்த உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வதற்கு மேற்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகள் எவை?
- 20 நிமிடம் நடத்தல் அல்லது மெதுவாக ஓடுதல்
- உடல் அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுதல்.
- நீந்துதல்
- சயிக்கிள் ஓட்டம்
7. இதயம் மற்றும் நுரையீரல் சார்ந்த உடற்றகைமை விருத்தி காரணமாக ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?
- குறைந்த களைப்புடன் கூடிய வேலை செய்யும் ஆற்றல்.
- ஓட்சிசன் பயன்படுத்தப்படும் ஆற்றல் அதிகரித்தல்.
- கலன்களில் நிகழும் உயிர் இரசாயன செயற்பாடு அதிகரித்தல்.
- கொழுப்புக் குறைவடையும்.
- உடல் நிறை குறைவடையும்.
- சுற்றோட்டத் தொகுதியை பாதிக்கும் நோய் குறைவடையும்.
8. இதயம் மற்றும் நுரையீரல் சார்ந்த உடற்றகைமையை அளப்பதற்குரிய சோதனைகள் எவை?
- ஆண்களுக்கு 800 m ஓட்டப் பரீட்சை
- பெண்களுக்கு 600 m ஓட்டப் பரீட்சை
- பீப் பரீட்சை
9. தசைகளின் தாங்குதிறன் என்றால் என்ன?
தசையொன்று அல்லது தசைக் கூட்டமொன்று விரைவில் களைப்படையாது வெகு நேரம் அசைவுகளை மேற்கொள்ளக் கூடிய ஆற்றல் தசைகளின் தாங்கு திறன் எனப்படும்.
10. தசைகளின் தாங்குதிறனை விருத்தி செய்வதற்கு மேற்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகள் எவை?
- சந்தத்துடனான வெவ்வேறு பாய்ச்சல் முறைகள்.
- புஸ் அப் (Push up)
- சிற்றப் (sit up)
- மலை ஏறுதல்
- கடற்கரை மணலில் ஓடுதல்
- படிக்கட்டில் ஏறுதல்.
11. தசைகளின் தாங்குதிறன் விருத்தி காரணமாக ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?
- குறைந்த களைப்புடன் கூடிய வேலை செய்யும் ஆற்றல்.
- தசைகள் கூடிய விசையை உண்டாக்கும்.
- குறைந்த சக்தியுடன் கூடிய வினைத்திறன்.
- தசைகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள் குறைவடையும்.
- கவர்ச்சியான தோற்றம் ஏற்படும்.
- சிறப்பான கொண்ணிலை பேணப்படும்.
12. தசை வலு என்றால் என்ன?
தசையொன்றினால் அல்லது தசைக் கூட்டமொன்றினால் உருவாக்கக் கூடிய விசை தசை வலு என அழைக்கப்படும்.
13. தசை வலுவை விருத்தி செய்வதற்கு மேற்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகள் எவை?
- வெவ்வேறு பாயும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.
- சந்தச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்
- அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுதல்.
14. தசை வலு விருத்தியால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?
- தசைகளுக்கு குருதி வழங்கும் வேகம் அதிகரிக்கும்.
- தசைகளின் செயற்பாடு அதிகரித்தல்
- ஒத்திசைவு விருத்தியாகுதல்
- தசை களைப்படைதல் குறைவடைதல்
- கவர்ச்சியான தோற்றம்.
- தசைகளில் ஏற்படும் விபத்து குறைவடைதல்.

15. தசை வலுவை அளப்பதற்குரிய முறைகள் எவை?
 - நின்று நீளம் பாய்தல்
 - நிலைக்குத்தாகப் பாய்தல்
16. உடல் நெகிழ்ச்சி என்றால் என்ன?
 மூட்டுக்களை அசைக்கக் கூடிய வீச்சு நெகிழ்வு எனப்படும்.
17. நெகிழ்வு விருத்தியால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?
 - மூட்டுக்களின் செயற்பாடு உயர் மட்டத்தில் பேணப்படும்.
 - மூட்டுக்கள் தொடர்பான உபாதைகள் குறைவடையும்.
 - சரியான கொண்ணிலை பேணப்படும்.
 - உடற்சமநிலை பேணப்படும்.
19. நெகிழ்வை அளப்பதற்குரிய பரீட்சைகள் எவை?
 - அமர்ந்து முன்னால் வளையும் பரீட்சை
 - நின்று முன்னால் வளையும் பரீட்சை
20. உடற் கொள்ளளவு என்றால் என்ன?
 ஒருவரின் உடலானது நீர் கனியுப்பு புரதம் கொழுப்பு என்பன ஒன்றிணைந்து ஆக்கப்பட்டுள்ள செயற்பாடு உடற் கொள்ளளவு எனப்படும்.
21. உடற் கொள்ளளவின் வகைகள் எவை?
 - கொழுப்பின் கொள்ளளவு
 - கொழுப்பற்ற பகுதிகளின் கொள்ளளவு.
22. கொழுப்பின் கொள்ளளவு என்றால் என்ன?
 உடலில் அடங்கியுள்ள கொழுப்பின் அளவு ஆகும்.
23. கொழுப்பற்ற பகுதிகளின் கொள்ளளவு என்றால் என்ன?
 உடலில் காணப்படும் தசை என்பு தோல் நீர் போன்ற பகுதியாகும்.
24. கொழுப்பின் கொள்ளளவு ஆண் பெண் ஆகியோருக்கு இருக்கக் கூடிய விகிதாசாரம் என்ன?
 - ஆண்கள் 20% - 25%
 - பெண்கள் 30% - 35%
25. உடற்கொள்ளளவு தகமையை சரியான முறையில் பேணுவதற்கு கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை?
 - சரியான ஊட்டம் மற்றும் உணவுக் கோலத்தினைக் கடைப்பிடித்தல்.
 - போதியளவு ஓய்வு மற்றும் உறக்கம்.
 - உடல் அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுதல்.
26. உடற்கொள்ளளவை சரியான முறையில் பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்?
 - உடற் கொழுப்பின் அளவு குறைவடைதல்.
 - உடல் ஆரோக்கியமடையும்.
 - தொற்றாத நோய்கள் தவிர்க்கப் படும்
27. வேகம் என்றால் என்ன?
 குறிப்பிட்ட தூரத்தை குறைந்த நேரத்தில் சென்றடைதல் வேகம் என அழைக்கப்படும்.
 உ-ம் 100 m ஓட்டத்தை 10 செக்கனில் ஓடிமுடித்தல்.
28. வேகம் தங்கியிருக்கும் காரணிகள் எவை?
 - கவட்டிடைத் தூரம்
 - கவடு வைக்கும் விகிதம்
29. வேகத்தை அதிகரிக்க செய்ய வேண்டிய செயற்பாடுகள் எவை?
 - ஓட்டப் பயிற்சி A B C
 - உயரமான இடங்களை நோக்கி ஓடுதல்
 - இறக்கமான இடங்களை நோக்கி ஓடுதல்.
 - மணல் பிரதேசங்களில் ஓடிப்பழகுதல்

30. சக்தி அல்லது பலம் என்றால் என்ன?
தடை ஒன்றிற்கு எதிராக திடீரென மேற்கொள்ளப் படும் செயற்பாடு சக்தி என அழைக்கப்படும்.
உ-ம் பாரம் தூக்குதல்.
31. சக்தி அல்லது பலம் அதிகம் தேவைப்படும் விளையாட்டுக்கள் எவை?
- குண்டு போடுதல்
- பாரம் தூக்குதல்
32. தாங்குமியல்பு என்றால் என்ன?
தொடர்ச்சியாக ஒரு செயற்பாட்டை மேற்கொள்ளும் போது எமது உடல் அச் செயற்பாட்டை தாங்கிக்கொள்ளும் நிலை தாங்குமியல்பு என அழைக்கப் படும்.
33. தாங்குமியல்பு அதிகம் தேவைப்படும் விளையாட்டுக்கள் எவை?
- நீண்ட தூர ஓட்டங்கள்
- காற்பந்து
- கூடைப்பந்து
34. ஒத்திசைவு என்றால் என்ன?
உடலால் ஒரு செயற்பாட்டை மேற்கொள்ளும் போது அனைத்து உறுப்புக்களும் சேர்ந்து செயற்படுதல் ஒத்திசைவு என அழைக்கப் படும்.

1. Indicate in each sport which physical quality is mainly required to perform it.



