



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் 10

முதலாந் தவணைச் செயல்ட்டைகள்

தயாரிப்பு-

திரு.இ.முருந்தன்
உடற்கல்வி ஆசிரியர்
யா/ஹாட்லிக் கல்லூரி.
பருத்தித்துறை.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் தரம்-10 செயலட்டைகள்

1.0 ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்

1. ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றின் முக்கிய கூறுகள் எவை?

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

2. பூரண சுகாதாரம் என்பதால் விளங்கிக் கொள்வது என்ன?

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

3. பூரண ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

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

4. பூரண சுகாதாரத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக நாம் மேற்கொள்ளக்கூடிய மிகவும் பொருத்தமான நடத்தைக் கோலங்கள் 7 தருக?

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

5. பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான சக்தியையும் போசணையையும் பெற்றுக் கொள்ளப் எவ்வகையான உணவு வகைகளைக் குறிப்பிட்ட விகிதாசாரத்தில் எமது நாளாந்த உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.?

.....

.....

.....

.....

.....

6. வளர்ந்தவர்கள் ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது 30 நிமிடங்களும் சிறுவர்கள் 60 நிமிடங்களும் உடல் களைப்படையுமாறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும். அவ்வாறு செயற்படுவதால் தவிர்க்கக் கூடிய நோய்கள் எவ்வாறு அழைக்கப்படும். அவை எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

7. உடற் திணிவுச் சுட்டி என்றால் என்ன? ஒருவரின் உடற் திணிவுச் சுட்டியை எவ்வாறு கணிப்பிடலாம்?

.....

.....

.....

.....

.....



7.1. உங்களது உயரம் நிறை என்பவற்றை அறிந்து உமது உடற்றிணிவுச்சுட்டியைக் கணிக்குக. வயது, பால் என்பவற்றுக்குப் பொருத்தமான வரைபுப் பெறுமானத்தை இனங்கண்டு குறிப்பிடுக.

.....

.....

.....

7.2. இதற்கமைய உமது உடற்றிணிவுச் சுட்டி நிலையை நிர்ணயிக்குக

.....

8. 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				

9. வளர்ந்தவர்கள் சராசரியாக ஒருநாளைக்கு 6-8 மணித்தியாலங்களும் சிறுவர்கள் அதைவிடக் கூடுதலாகவும் நித்திரைசெய்தல் அவசியமாகும். அவ்வாறுசெய்யாது விட்டால் ஏற்படும் விளைவுகள் எவை?

.....

10. போதைப் பொருள், மதுபானம், புகைத்தல் போன்ற செயல்பாடுகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் சில தருக?

.....

11. பூரண சுகாதாரத்திற்கு சவாலாக அடையும் காரணிகள் எவை?

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

7. போட்டித்தன்மையான வாழ்க்கைக் கோலமும் ஆளிடைத்தொடர்பும் குடும்பத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களும்

12. சனத்தொகை அடர்த்தி என்றால் என்ன?

.....

13. இலங்கை நடுத்தர வருமானம் பெறுகின்ற ஒரு நாடாக இருக்கின்ற போதிலும் சிசு மரண வீதம், தாயின் மரண வீதம், சராசரி ஆயுட்காலம் போன்ற சமூக நலச் சுட்டிகள் இங்கு சிறந்ததாக உள்ளன. இதற்குக் காரணம் யாது?

.....

14. சுற்றுலாத் துறையின் காரணமாகப் கிடைக்கும் அனுகூலங்களையும் பிரதிகூலங்களையும் பட்டியற்படுத்துக?

அனுகூலங்கள்	பிரதிகூலங்கள்

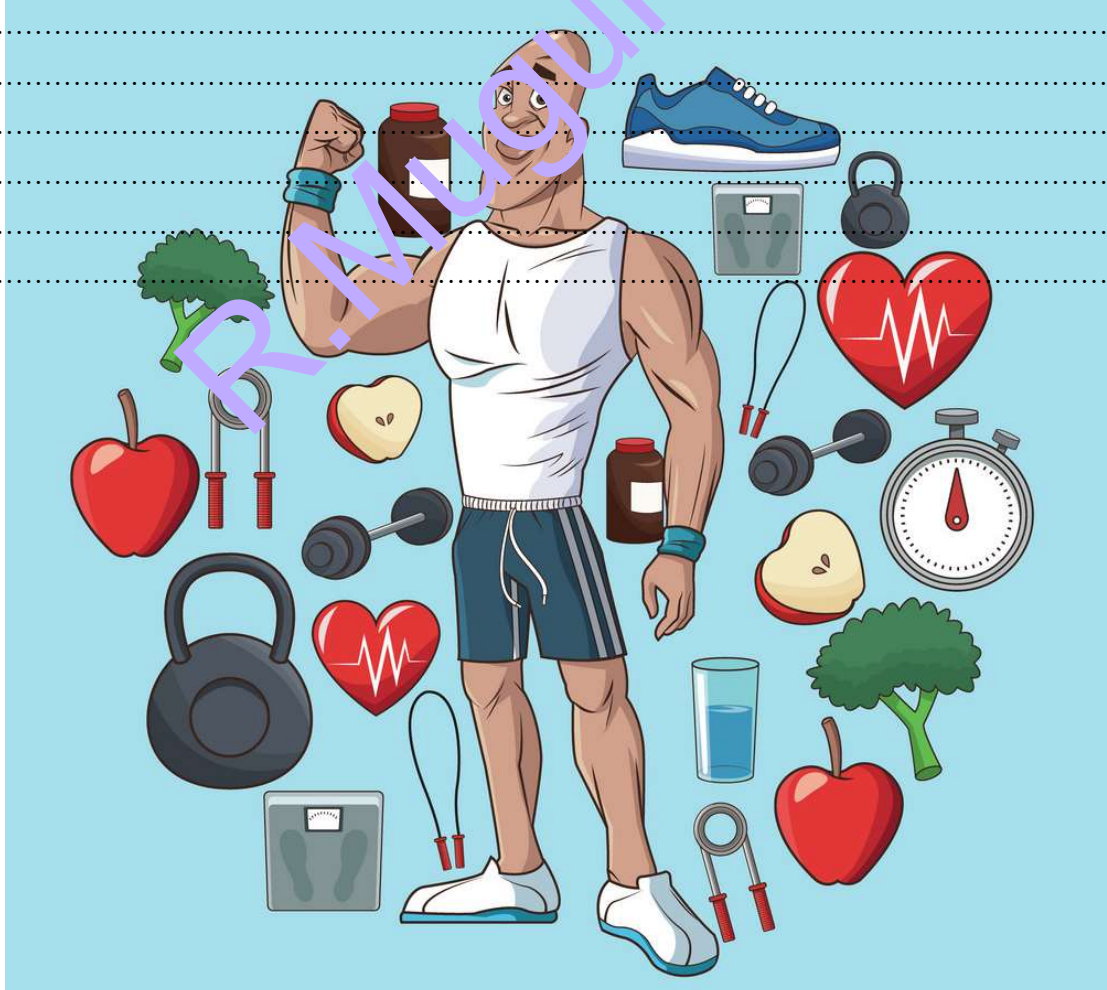
15. பூரண சுகாதாரத்தை பேணுவதில் சவால்களை வெற்றி கொள்ள மேற்கொள்ளப்படும் வேலைத்திட்டம் யாது?

.....

.....

.....

.....



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம்-10 செயலட்டைகள்

2.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்

1. குழந்தை கருகட்டப்பட்டதிலிருந்து பிள்ளைப் பருவம் வரையான காலப் பகுதியை அட்டவணைப்படுத்துக?

.....

.....

.....

.....

.....

2. தாய்மையடைய முன் பெண்ணொருவர் அறிந்திருக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை? கருவுற்ற தாய் அறிந்திருக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?



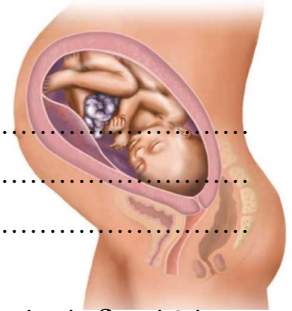
R.Mugunthan

3. முன் பிரசவப் பருவத்தினை வரையறுக்குக?

.....

.....

.....



4. முன் பிரசவப் பருவத்தில் கர்ப்பிணித் தாய்மார் மிகுந்த அவதானத்துடன் இருத்தல் வேண்டும். இதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் சில தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. சிகப் பருவத்திலுள்ள உடலியல் தேவைகளைக் குறிப்பிடுக?



6. சிகப் பருவத்திலுள்ள உள, சமூக தேவைகள் எவை?

.....

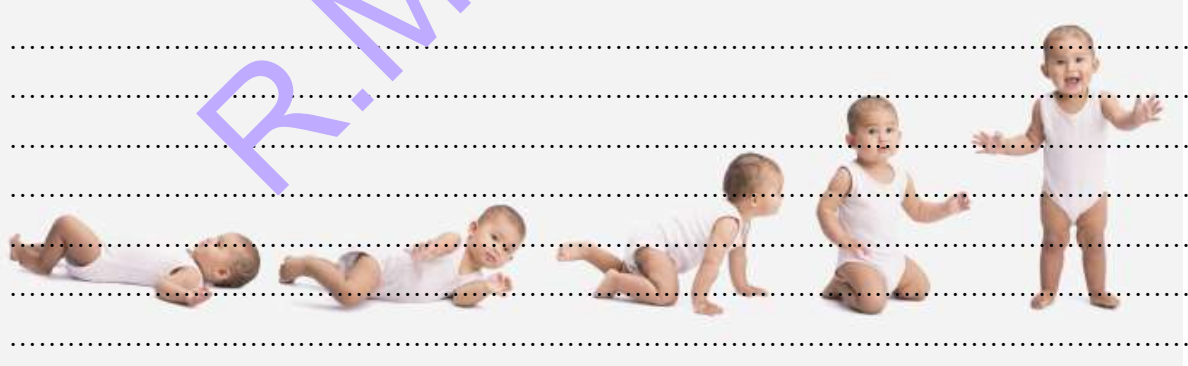
.....

.....

.....

.....

7. குழந்தைப் பருவத்திலுள்ள உடலியல் தேவைகள் எவை?



8. குழந்தைப் பருவத்திலுள்ள உள, சமூக தேவைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

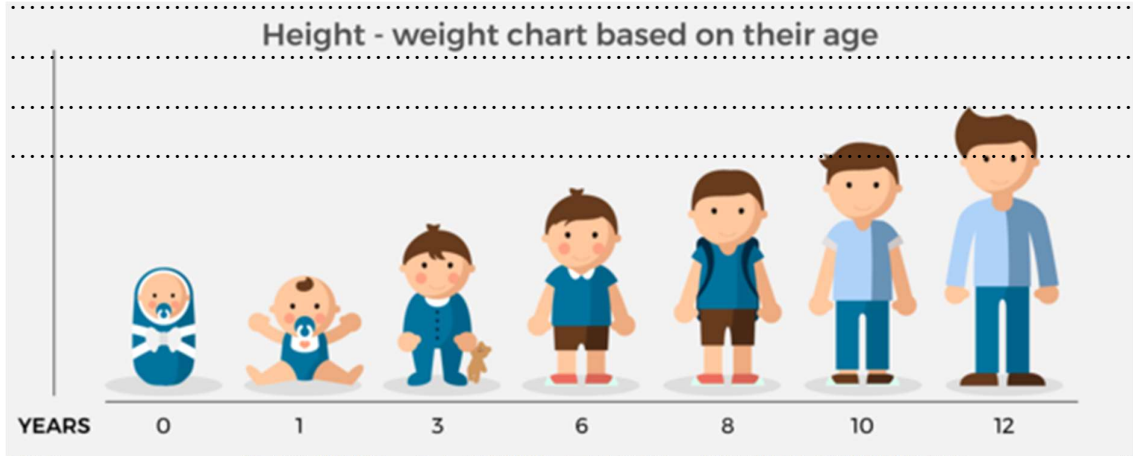
.....

9. முன் பிள்ளை பருவத்திலுள்ள உடலியல் தேவைகள் எவை?

10. முன் பிள்ளை பருவத்திலுள்ள உடல், சமூக தேவைகள் எவை?

11. பிள்ளை பருவத்திலுள்ள உடலியல் தேவைகள் எவை?

12. பிள்ளை பருவத்திலுள்ள உடல், சமூக தேவைகளை குறிப்பிடுக?



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம்-10 செயலட்டைகள்

3. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணிக் கொள்வோம்

1. கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

1.1 அசையும் அசையா கொண்ணிலைகளுக்கு உதாரணத் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. கொண்ணிலையைப் பாதிக்கும் உயிரியற் பொறிமுறைக் காரணிகளைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

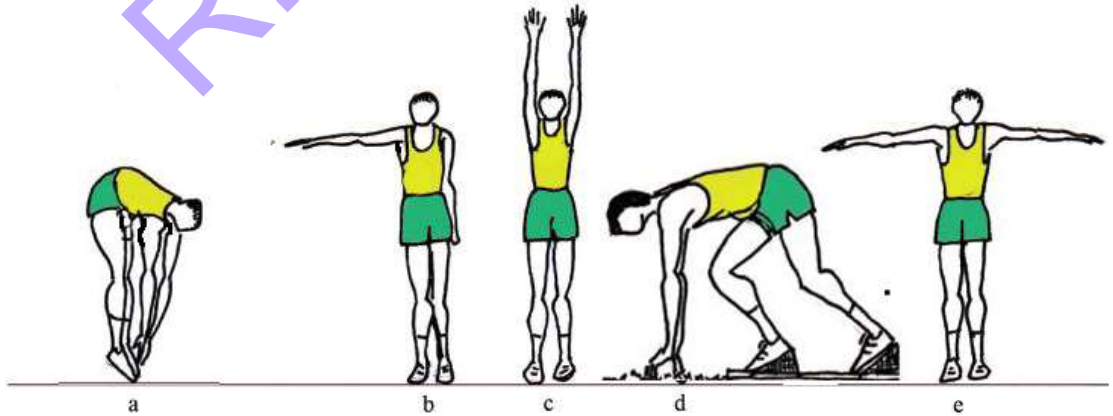
.....

3. புவியீர்ப்பு மையம் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....

.....

.....



4. மேலேயுள்ள படத்திலுள்ள நிலைகளின் புவியீர்ப்பு மையம் அமைந்துள்ள இடங்களை குறித்துக் காட்டுக?

5.சமநிலை என்பதபல் கருதப்படுவது என்ன?

.....

6. கொண்ணிலையின் போது சமநிலைகளைப் பேணும் காரணிகளை தருக?

.....

7. உடல் சமநிலையை பேணும் செயற்பாட்டிற்கு இரண்டு உதாரணங்கள் தருக?

.....

8. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணாமையினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?

.....

9. சரியான அமர்தல் நிலையின் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை? (கதிரை)

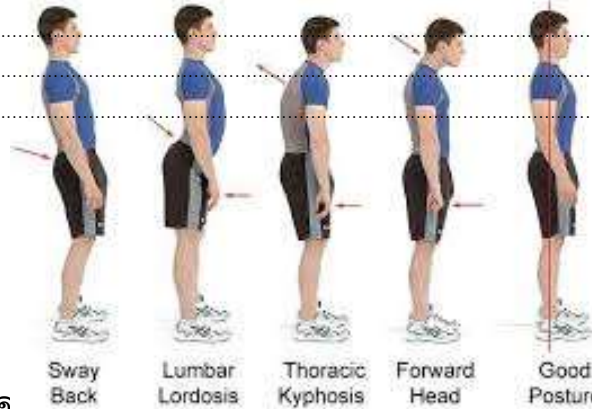
.....

10.அமர்ந்து மேசையின் மீது வேலை செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

.....

11. வாகனம் ஒன்றை செலுத்தும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்களை குறிப்பிடுக?

.....



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம்-10 செயலட்டைகள்

4.0 விளையாட்டுக்கள்,வெளிக்களச்செயற்பாடுகளிற் பங்குகொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செயலிடுவார்.

01.வொலிபோல் விளையாட்டு எப்பெயரால் அழைக்கப்பட்டது?

.....

.....

02.அமெரிக்காவில் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது? எந்த இடத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது?

.....

.....

03.இலங்கையில் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது? யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

.....

.....

04.இவ்விளையாட்டில் எத்தனை பேர் ஈடுபடும் ஆணியில், விசேட வீரரொருவர் இருப்பார் அவர் எவ்வாறு அழைக்கப்படுவார்?

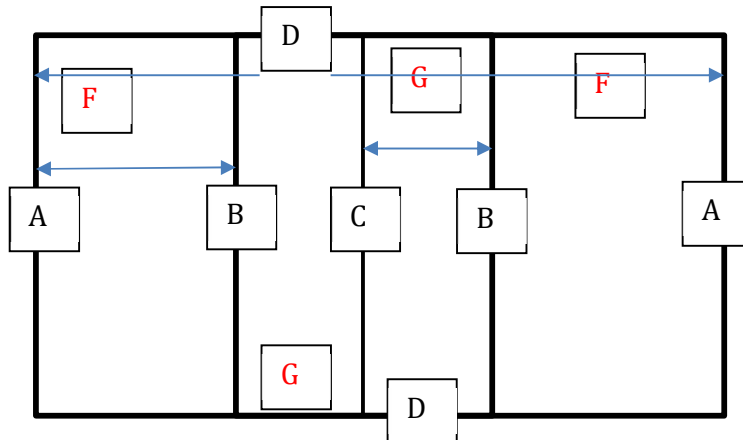
.....

.....

05.வொலிபோல் விளையாட்டுக்குரிய மைதானம் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது.

05.1. A B C D ளை இனங்காண்க? அவற்றின் நீளங்களைத் தருக?

05.2. F G பகுதிகளை இனங்காண்க? அளவுகளையும் தருக?



6. விளையாட்டு வீரர்களது நிலைகளையும் சுழற்சியையும் குறித்துக்காட்டுக?

--	--	--	--

6. வொலிபோல் விளையாட்டில் காணப்படும் விசேட தன்மைகளால் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. இதற்கான காரணங்களை எடுத்துக் கூறுக?

.....

.....

.....

.....

7. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் எவை?

வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள்	



8. அறைதல் என்றால் என்ன?

.....

.....

9. அறைதல் செயற்பாட்டொழுங்கைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

10. அறைதல் படிமுறைகளைத் தருக?

.....

.....

11.அறைதல் திறனை மேம்படுத்துவதற்கான பயிற்சி முறைகள் 4 இனை தருக?

12.அறைதல் மேம்படுத்தலின் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

13. வலைக்கு அண்மையில் மேலெடுத்து அறையும் போது ஏற்படும் தடைகள் எவை?



14.மேலே படத்தில் காட்டப்பட்ட அறைதல் படிமுறைகளை இனங்காண்க?

- A.....
B.....
C.....
D.....

15.தடுத்தல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

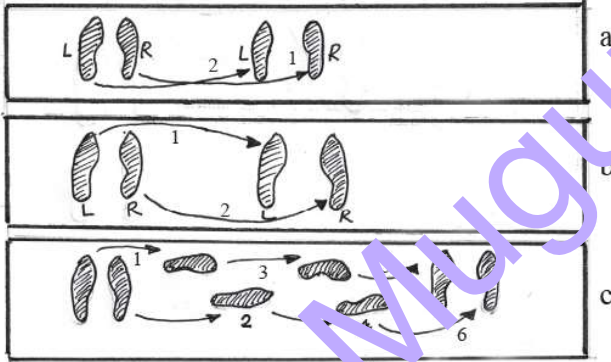
-
.....

16. தடுத்தல் செயற்பாட்டிற்கான படிமுறைகளைக் குறிப்பிடுக?



17. கீழே படத்தில் காட்டப்பட்ட அறைதல் படிமுறைகளை இனங்காண்க?

- a.....
 b.....
 c.....



18. தடுத்தல் செயற்பாட்டை மேம்படுத்துவதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் பயிற்சி முறைகள் சிலவற்றை குறிப்பிடுக?

.....

19. தடுத்தல் செயற்பாட்டில் ஈடுபடும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் சிலவற்றை குறிப்பிடுக?

.....

20. போட்டியொன்றை மத்தியஸ்தம் வகிக்கப் தேவையான நடுவர்கள் குழுவை தருக?
அவர்களின் கடமைகளைச் சுருக்கமாக தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

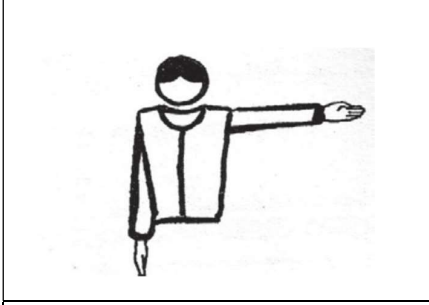
.....

.....

.....



21.பின்வரும் சமிக்ஞைகளை இனங்காண்க?



--

--

01.வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டு வேறு எப்பெயரால் அழைக்கப்படுகிறது?

.....
.....

02.உலகில் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது? எந்த இடத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது?

.....
.....

03.இலங்கையில் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது? யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

.....
.....

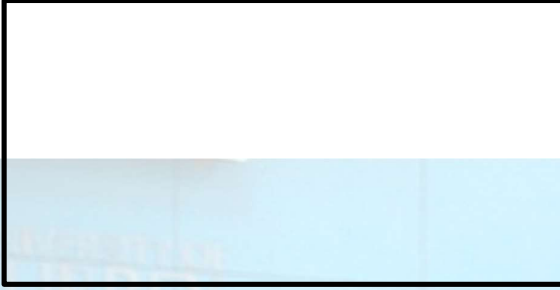
04.இவ்விளையாட்டில் ஓரணியில் எத்தனை பேர் ஈடுபடுவர்..ஆகக்குறைந்தது எத்தனை

வீராங்கணைகள் ஆடலாம் . எவ்வளவு நேரம் ஆடப்படும்?

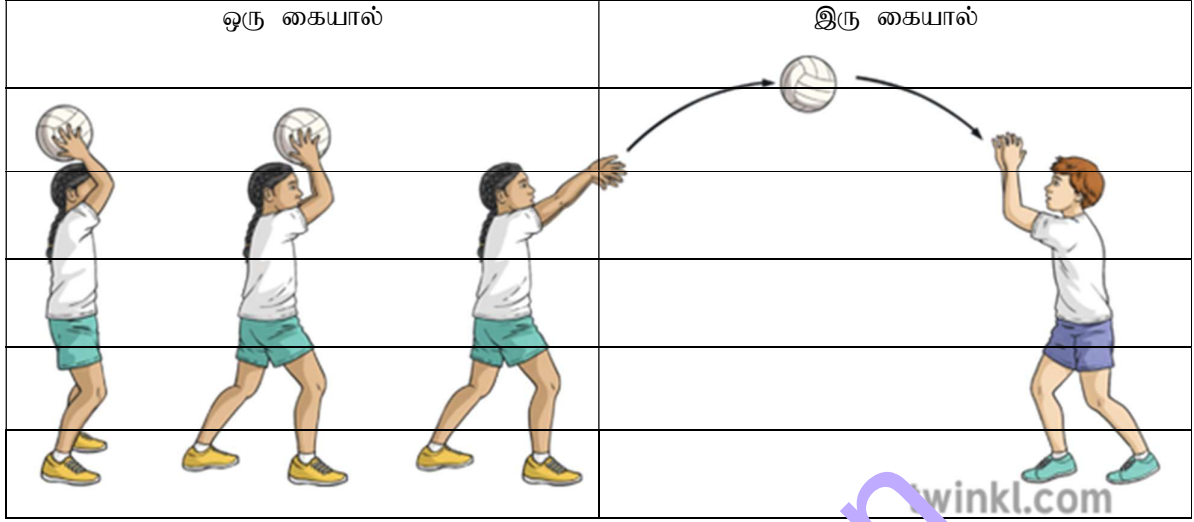
.....
.....

05.விளையாட்டு வீராங்கணைகள் எப்பெயரால் அழைக்கப்படுவர்.

06.அவர்கள் சென்று விளையாடக் கூடிய பிரதேசங்களை குறித்துக்காட்டுக?



07.பந்தைப்பரிமாறும் முறைகளைத் தருக?



08..மேற்படி விளையாட்டுக்குரிய மைதானம் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது

08.1. A B கோடுகளை இனங்காண்க? அவற்றின் அளவுகளையும் தருக?

.....

.....

08.2. F G பகுதிகளை இனங்காண்க? அவற்றின் அளவுகளையும் தருக?

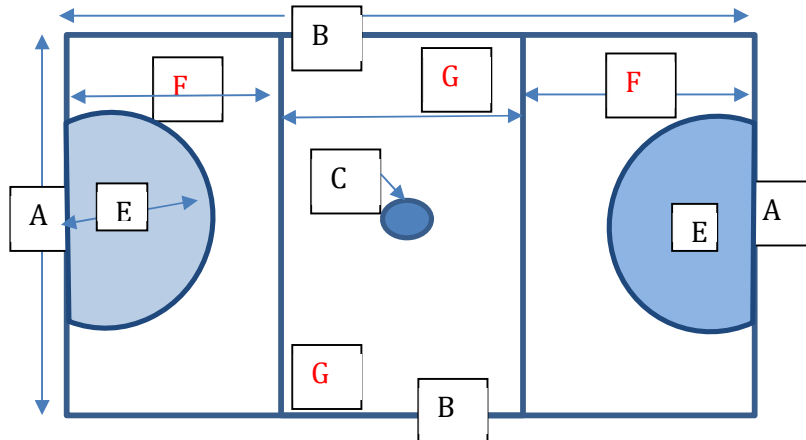
.....

.....

08.3. E C பகுதிகளை இனங்காண்க? ஆரையின் அளவுகளையும் தருக?

.....

.....



09.வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்களையும் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10..இவ்விலையாட்டில் ஈடுபட தேவையானவை எவை?

.....

.....

11.பேற்றுக்கம்பம் பந்து தொடர்பாக திரட்டிய தகவல்களை முன்வைக்க?

.....

.....

12.பந்து வைத்திருப்பவர் செய்யக்கூடிய செயல்கள் எவை?

.....

.....

.....

13.விளையாடும் போது ஏற்படும் தவறுகளுக்காக வழங்கப்படும் தண்டனைகள் எவை?

.....

.....

.....

14.அதிகதூரம் சென்று ஆடக்கூடிய வீராங்கனையை எவ்வாறு அழைப்பர்?பேறு ஒன்றினை பெறக்கூடிய வீரர்களை எவ்வாறு அழைப்பர்?

.....

.....

15. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது தாம் பெற்றுக் கொண்ட பந்தை எதிரணியினரிடமிருந்து விலக்கி தனது அணியினருக்கிடையில் பந்தை அனுப்பித் தனது பேற்றுக் கம்பத்திற்குக் கொண்டு செல்லல் ஆக்கிமுமித்தல் எனப்படும். இவ்வாறு செயற்படும் போது எதிரணியினரினால் ஏற்படுத்தக் கூடிய இடையூறுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

16. தடுத்தற் திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ள ஏற்ற செயற்பாடுகள் சில தருக?

.....

.....

.....

.....

17. காத்தல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் வீராங்கனைகள் செயற்பாடானது, எதிரணியினர் புள்ளி பெற்றுக் கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்துவது அல்லது தாமதமாக்குவதாகும். எதிமுணியினரிடம் பரிமாற்றப்படும் பந்தை தடுத்திரோபாயம் மூலம் காத்து தனது குழுவினருக்காக்கிக்கொள்வதே காத்தல் செயல்பாட்டில் பங்குகொள்ளும் வீராங்கனையின் திறமையாகும். காத்தல் திறனை மேம்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகள் சில தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

18. பேற்றுக்கெய்தல் என்றால் என்ன? பேற்றுக்கெய்யும் திறனை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்ளப் செய்ய வேண்டிய செயற்பாடுகளைப் பட்டியற்படுத்துக

.....

.....

.....

.....

19. தவறிழைத்த வீராங்கனை தவறிழைக்காத வீராங்கனைக்கு அருகில் (Stand be side)

இடையூறு எதுவுமின்றி நிற்குதல் வேண்டும்.

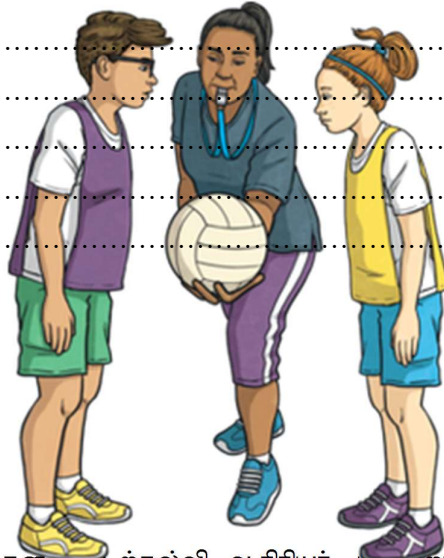
இச்செயற்பாடு நிகழ்வதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

அதற்காக நடுவரால் மேற்கொள்ளப்படும் செயற்பாடு என்ன?

எவ்வளவு நேரம் காத்திருப்பர்.



20.மேலெறிகை Top up வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை? அதற்கான செயற்பாடுகளைத் தருக?

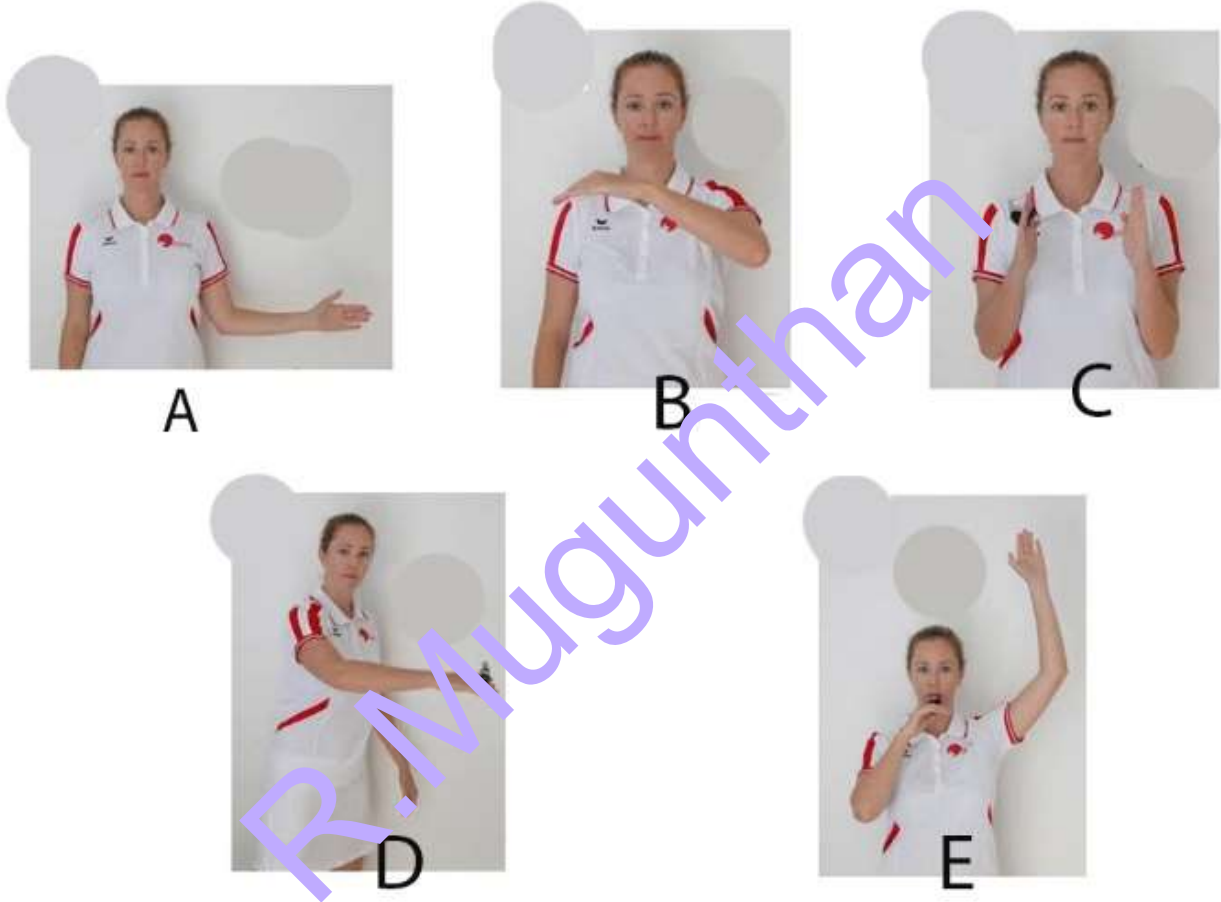


21.வலைப்பந்தாட்டப் போட்டிக்காகப் தேவையான உத்தியோகத்தர்கள் யாவர்?

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



22.படத்தில் காட்டப்பட்ட வலைப்பந்தாட்ட சமிக்ஞைகளை அடையாளம் காட்டுக?



01. உதைபந்தாட்டத்தை உலகிற்கு அறிமுகமாக்கிய நாடு எது? இவ் விளையாட்டிற்கு பெயரிட்டவர் யார்?

.....
.....

02.உதைபந்தாட்ட விளையாட்டை கட்டுப்படுத்தும் அமைப்பு யாது?

.....

03.இலங்கையில் எங்கு அறிமுகமானது?

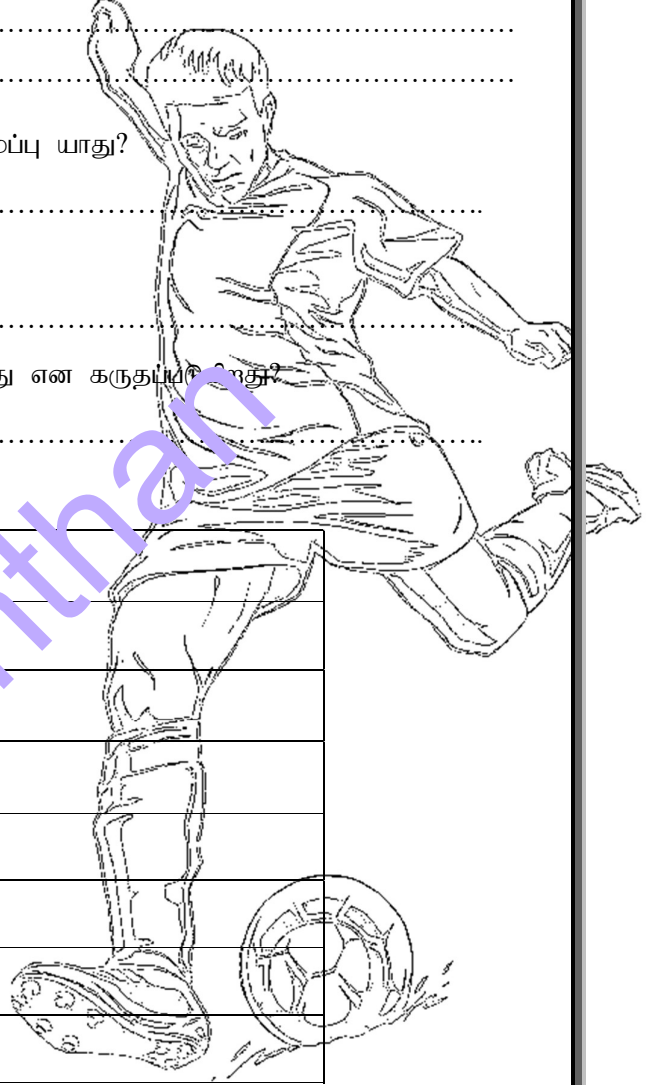
.....

04. .இலங்கையில் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகமானது என கருதப்படுகிறது?

.....

05. உதைபந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்கள் எவை?

தமிழில்	ஆங்கிலத்தில்



06. எவ்வளவு நேரம் ஆடப்படும்...

.....

07. பந்தைக்கட்டுப்படுத்தக் கூடிய அவையவங்கள் எவை?

.....

.....

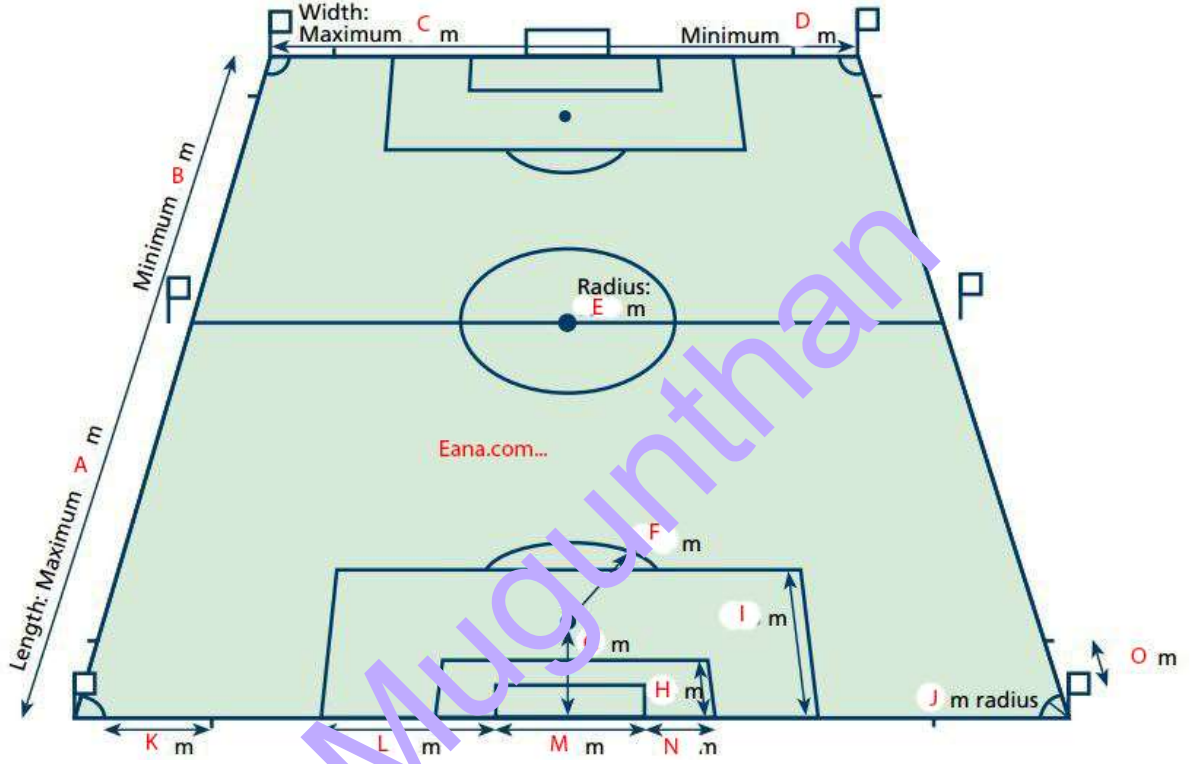
.....

.....

08.ஆட்டத்தின் போது தண்டனைகளுக்கு காட்டப்படும் அட்டைகள் எவை?

.....

09.உதைபந்தாட்ட மைதானத்தில் சிவப்பு வர்ணத்தில் ஆங்கில எழுத்துக்கள் குறிக்கும் அளவுகளை இனங்கண்டு குறிக்குக?



- A- B- C- D-
 E- F- G- H-
 I- J- K- L-
 M- N- O-

10. பந்தை உதைக்க பயன்படும் பாதத்தின் பல்வேறு பகுதிகளைத் தருக?

பகுதி	உதையின் பெயர்

11. பந்து நிறுத்துதல் முறைகளை தருக?

.....

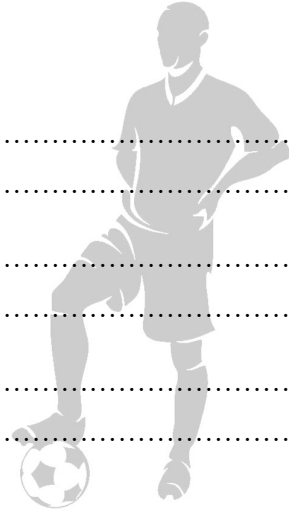
.....

.....

.....

.....

.....



12. பந்தைத் தலையால் இடிக்கும் முறைகளைத் தருக?

.....

.....

.....

13. காற்பந்தாட்டத்தில் ஏற்படக் கூடிய பாரதூரமான தவறுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



14.பிரதம நடுவர்களின் கடமைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

15.உதவி நடுவர்களின் கடமைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

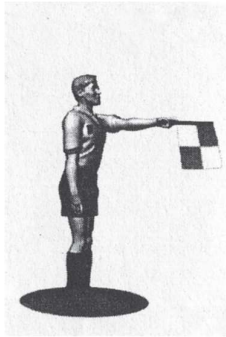
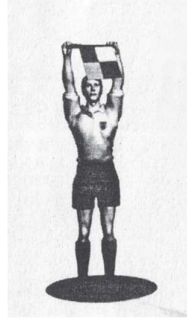
.....

.....

.....



16.



01. வெளிக்களச் செயற்பாட்டிற்கு உதாரணம் தருக?

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

02. வெளிக்களச் செயற்பாட்டின் மூலம் ஏற்படும் நன்மைகளைக் குறிப்பிடுக?

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

03. வனப்பயிற்சி மேற்கொள்ளப்படுவதன் நோக்கம் யாது?

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

04. நடைப்பயணம் மேற்கொள்ளப்படுவதன் நோக்கம் யாது?

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

05. வன ஆராய்ச்சிக்கான தயார் படுத்தலில் மேலும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

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

06. திசையறிகருவியின் பயன்பாடு யாது?

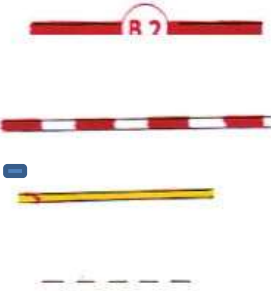
பயன்படுத்தும் முறை யாது?



07.இடைவெளிகளைப் பூரணப்படுத்துக

தேசப்படங்களில் உபயோகிக்கும் அடையாளங்கள்

பிரதான பாதை (A)

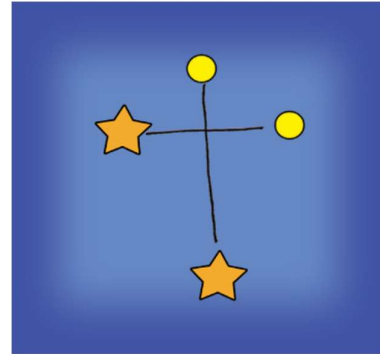
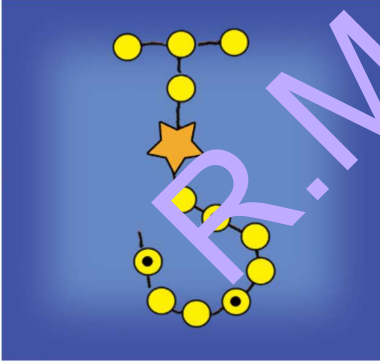


பிரதான பாதை (B)

ஏனைய பாதைகள்

குகைப்பாதை / (கூர்ந்தவழி) சுரங்கப்பாதை

08. பின்வரும் நடந்திரக்கூட்டங்களை அடையாளங் காண்க?



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம்-10 செயலட்டைகள்

05.மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்

1. போட்டி நடைக்குரிய அங்கீகரிக்கப்பட்ட தூரங்கள் எவை?

ஆண்கள்

பெண்கள்

2. நடைப்போட்டியின் நுட்பங்கள் எவை?

.....
.....

3. நடைப் போட்டிக்கான விதிகள் எவை?

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

4. நடைப்போட்டியில் போட்டியாளரின் இரண்டு கால்களும் நிலத்துடன் தொடர்பற்றுக் காணப்படும் போது நடுவரால் காட்டப்படும் எச்சரிக்கைக் குறியீடு கள் எவை?



5. நடைப்போட்டியில் போட்டியாளரின் முழங்கால்கள் மடியும் போது நடுவரால் காட்டப்படும் எச்சரிக்கைக் குறியீடு.



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம்-10 செயலட்டைகள்

10. அன்றாட வாழ்வில் எதிர்நோக்கும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்து மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வோம்

01. நாம் அன்றாட வாழ்வில் எதிர் நோக்கும் சவால்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

02. விளையாட்டு விபத்துக்களை எத்தனை வகையாக வகைப்படுத்தலாம்? அவை எவை?

.....

.....

03. விளையாட்டு விபத்துக்குரிய சிலவற்றின் காரணிகளைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

04. விளையாட்டு விபத்துகளுக்குரிய தனிப்பட்ட காரணிகளைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

.....

05. உடலின் வெளிப்புறம் ஏற்படும் விபத்துக்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

06. உடலின் உட்புறம் ஏற்படும் விபத்துக்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

07. முதலுதவி முறையாகிய PRICES முறை விளக்கிற்ும் பதங்களை எடுத்துக் கூறுக?

.....

.....

.....

.....

08. உடல் களைப்பை வதான் ஏற்படும் பாதிப்புகளை எழுதுக?

.....

.....

.....

.....

09. உடல் வெப்பநிலை அதிகரிப்பதால் ஏற்படுகின்ற விபத்துக்கள்

.....

.....

.....

10. அன்றாடம் முகம் கொடுக்கும் வேறு விபத்துக்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

11. வீடுகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள் ஐந்து தருக?

.....

.....

.....

.....

12. விபத்து என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

13. வீதி விபத்துக்களை எத்தனை வகையாக வகைப்படுத்தலாம்? அவை எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14. சாரதியினால் ஏற்படும் தவறுகளைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

15. பாதசாரிகளினால் ஏற்படும் தவறுகள் சிலவற்றை தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

16. வீதிக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் விபத்துக்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

17. வீதி விபத்துக்களை எவ்வாறு தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்?

.....

.....

.....

.....

.....

18. விலங்குளினால் ஏற்படும் விபத்துக்களை எவ்வாறு தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்?

.....

.....

.....

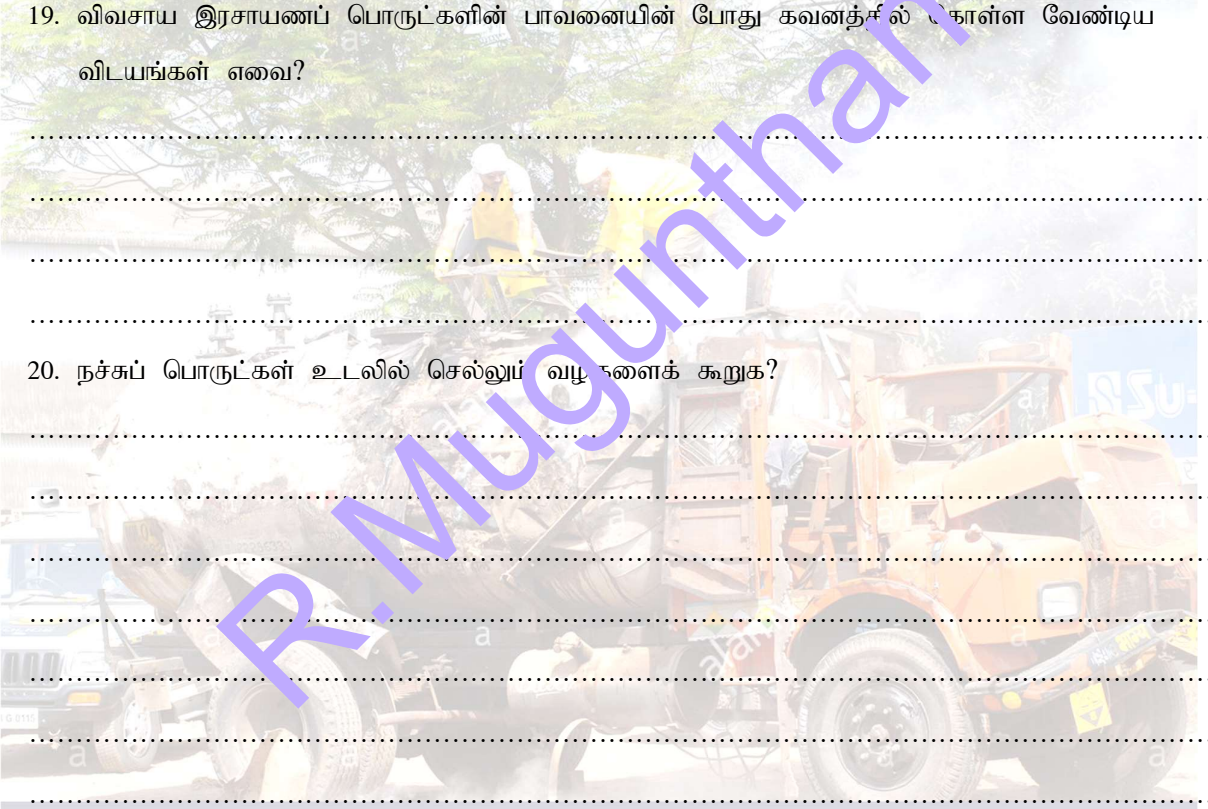
.....

.....

.....

.....

19. விவசாய இரசாயணப் பொருட்களின் பாவனையின் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?



20. நச்சுப் பொருட்கள் உடலில் செல்லும் வழிகளைக் கூறுக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

alamy stock photo

ERYRH1
www.alamy.com

21. தொழில் ரீதியான விபத்துக்களைக் குறைக்க மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

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

22.பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களிலிருந்து உங்களை எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வீர்கள்?

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

23.இயற்கை அனர்த்தங்கள் எவை?

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

24. குறாவளி அனர்த்தங்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

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

26. மண்சரிவு விபத்துக்களிலிருந்து உங்களை பாதுகாக்க யாது செய்வீர்கள்?

.....

.....

.....

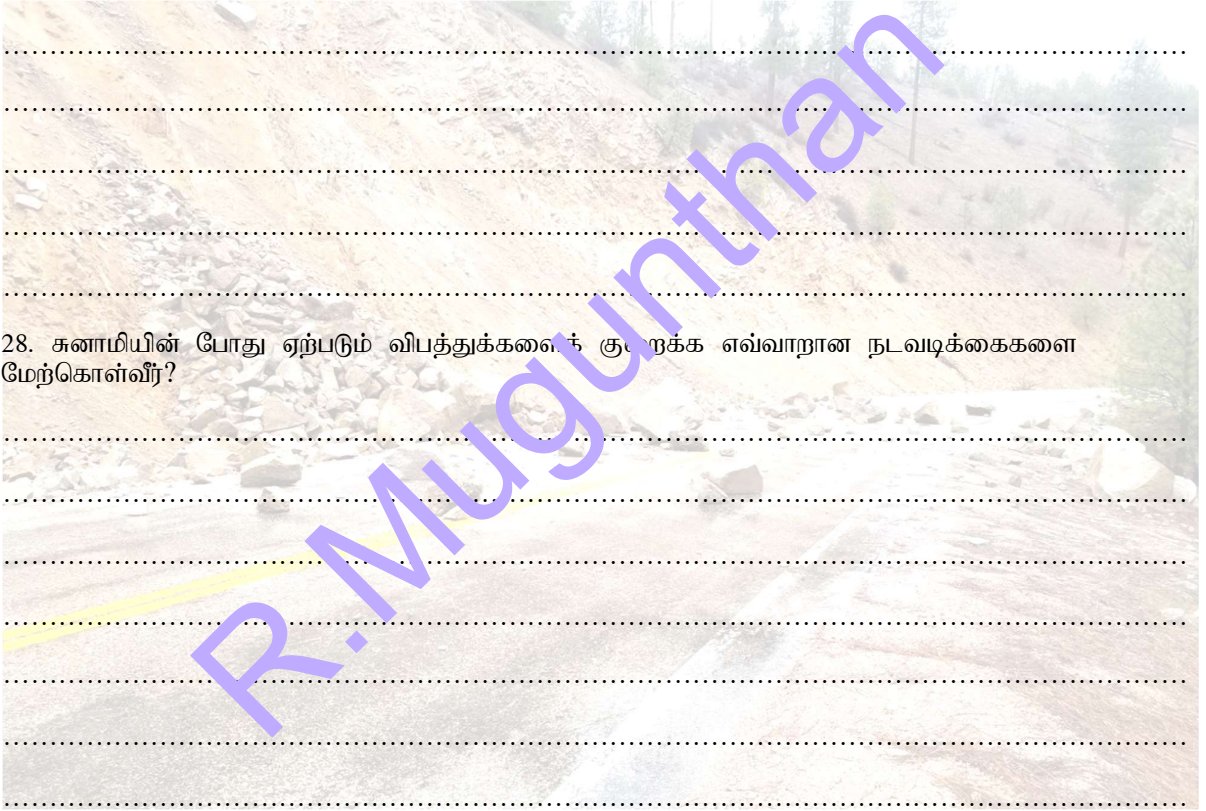
.....

27. பூமியதிர்ச்சியிலிருந்து உங்களை பாதுகாக்க யாது செய்வீர்கள்?

.....

.....

.....



28. சுனாமியின் போது ஏற்படும் விபத்துக்களைக் குறைக்க எவ்வாறான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வீர்?

.....

.....

.....

.....

29. இடி,மின்னல் தாக்கங்களிலிருந்து உங்களை பாதுகாக்க யாது செய்வீர்கள்?

.....

.....

.....

.....

R.Mugunthan