

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
விசேட விடுமுறை கால ஒப்படை- 01

பாடம் - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம்-06

தவணை -01

கற்ற வேண்டிய தேர்ச்சிகள்- 1. 3. 4.

01.சுகாதாரம் தொடர்பான எண்ணக்கருவை முன்வைக்குக?

.....

.....

.....

02.உடல் நலம் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....

.....

.....

03. சிறந்த உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள் எவை?

.....

.....

.....

04. கைகழுவும் சரியான படிமுறைகளை வரைக ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

05. ஆறாந்தரத்தில் கற்கும் 65 கிலோகிராம் நிறையுடைய காந்தனது உயரம் 120 சென்டிமீற்றர் ஆகும்.

5.1 இவரது உடற்றிணிவுச்சுட்டியை கணிக்க தேவையான சமன்பாட்டைத் தந்து

அவரது உடற்றிணிவுச் சுட்டியை கணிக்குக?



5.2.இவரது போசணை மட்டம் தொடர்பான உங்கள் கருத்து யாது?

.....

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

.....

5.4 இவரது உணவுப்பழக்க வழக்கங்கள் தொடர்பாக உமது கருத்து யாது?

.....

.....

5.5 இவருக்கு நீங்கள் வழங்கக் கூடிய ஆலோசனைகள் எவை?

.....

.....

06.ஜப்பானிய முகாமைத்துவ எண்ணக்கருவை தருக?

.....

.....

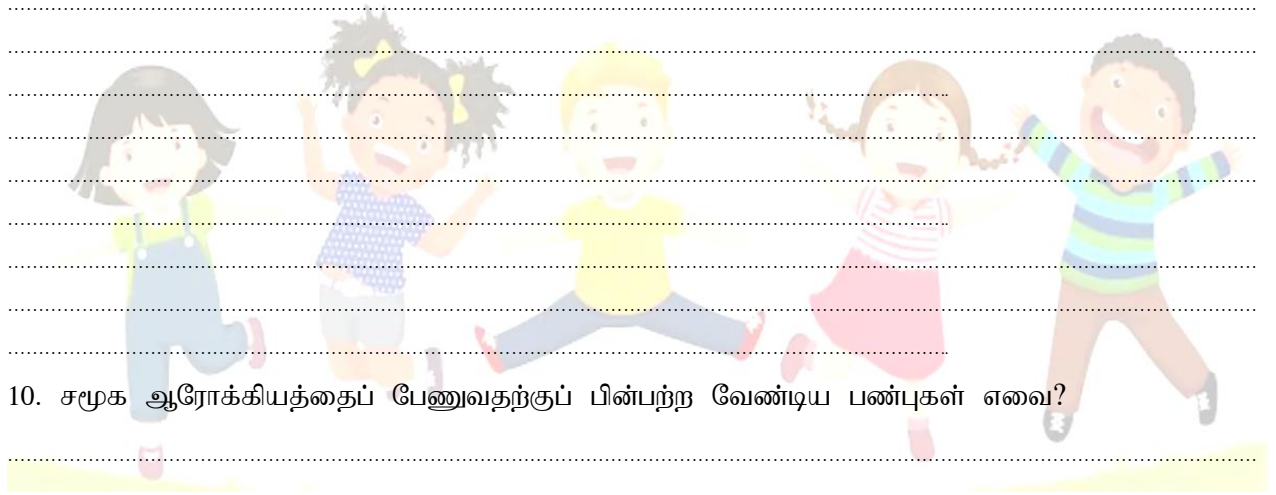
.....

.....

.....

07. உள ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான சிறந்த பழக்க வழக்கங்கள் எவை?

09. சமூகத்தில் மகிழ்வுடனும், பயனுடையவராகவும் வாழும் உள நலனையுடைய ஒரு நபரில் காணப்படும் சிறப்பம்சங்கள் எவை?



10. சமூக ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்குப் பின்பற்ற வேண்டிய பண்புகள் எவை?

11. சமூக ஆரோக்கியத்துடன் உள்ள ஒருவரிடம் இருக்க வேண்டிய தேர்ச்சிகளும் இலட்சணங்களும் எவை?

12.தோலின் ஆரோக்கியத்தை பேணுவதற்காகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

13. தலைமயிரின் ஆரோக்கியத்தை பேணுவதற்காகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழி முறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

14. நகத்தின் ஆரோக்கியத்தை பேணுவதற்காகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் எவை?



.....

.....

.....

.....

.....

15. பற்களின் ஆரோக்கியத்தை பேணுவதற்காகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் எவை?

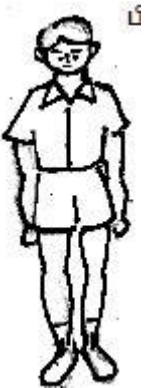
.....

.....

.....

.....

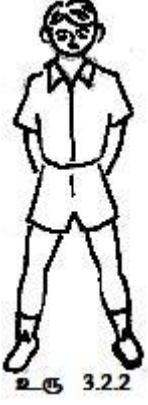
.....



16. படத்தில் காட்டப்பட்ட கொண்ணிலை யாது?

.....

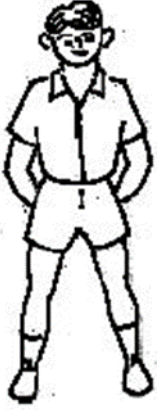
இக் கொண்ணிலையின் போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய செயற்பாடுகள் எவை?



17. படத்தில் காட்டப்பட்ட கொண்ணிலை யாது?

.....

இக் கொண்ணிலையின் போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய செயற்பாடுகள் எவை?



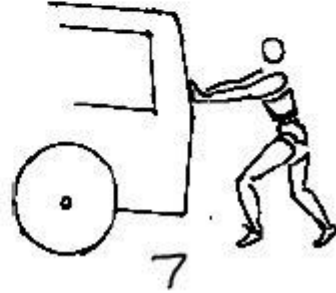
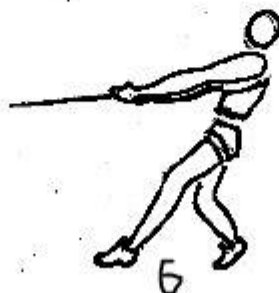
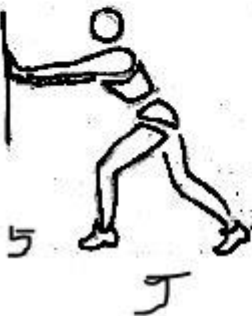
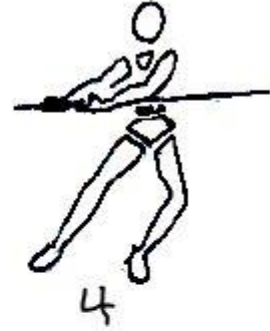
18. படத்தில் காட்டப்பட்ட கொண்ணிலை யாது?

.....

இக் கொண்ணிலையின் போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய செயற்பாடுகள் எவை?

19. கீழுள்ள படங்களில் காட்டப்படும் செயற்பாடுகளை இனங்காண்க?

அவற்றின் சரியான செயற்பாடுகளையும் தவறான செயற்பாடுகளையும் இனங்காண்க?



20.நீர் அறிந்த விளையாட்டுக்களை பட்டியல்படுத்துக?

.....

.....

.....

.....

.....

21.சிறு விளையாட்டு என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

22.பின்வரும் சிறுவிளையாட்டுக்களை பற்றி தகவல்களை திரட்டி முன்வைக்குக

1.பசுவும் புலியும்

2. குளமும் கரையும்

3. நிழல் மிதித்தல்

4. வாலுடைத்தல்

5. நஞ்சு மிதித்தல்

