



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

**சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்  
தரம்-06  
சுயகற்றல் கையேடு-2020  
(இரண்டாம் தவணைக்குரியது)**

தயாரிப்பு  
மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்  
வடக்கு மாகாணம்

## அலகு 2

### தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் இனங்காண்போம்.

01.மனிதனுக்கு ஏற்படும் தேவைகளின் வகைகள் எவை?  
அடிப்படைத் தேவை  
இரண்டாம் நிலைத் தேவை.

02.அடிப்படைத் தேவை என்றால் என்ன?  
நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு இன்றியமையாத காரணிகளே  
அடிப்படைத் தேவைகள் எனப்படும்.

03.அடிப்படைத் தேவைகள் எவை?  
வளி, நீர், உணவு

04.வளி எவ்வாறு மாசடைவகிறது?

- தொழிற்சாலைகள் மற்றும் வாகனங்களிலிருந்து வெளியேறும் புகை,
- புகைபோக்கி இன்மையால் வீடுகளினுள் சேரும் புகை,
- புகைபிடித்தல் போன்றன காரணமாக வளி மாசடைகிறது

05.நாம் பயன்படுத்துவதற்கு ஏற்ற நீர் எங்கே காணப்படுகிறது ஆறுகள், நன்னீர்  
ஊற்றுக்கள், குளங்கள், நிலத்தடி நீர் போன்ற நீர் முதல்களில் மாத்திரமே நாம்  
பயன்படுத்துவதற்கு ஏற்ற நீர் காணப்படுகிறது.

06.உணவின் பயன் யாது?

- சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும்
- உடல் வளர்ச்சிக்கும்
- நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கும் தேவையான போசணைப்  
பதார்த்தங்களை உணவின் மூலம் பெற்றுக்கொள்கிறோம்.

07.அடிப்படைத் தேவைகள் தவிர ஏனைய தேவைகள் எவை?

ஆடம்பரமான வீடு  
ஆபரணங்கள்  
வாகனங்கள்

08.மனிதனுடைய வாழ்ந்த காலங்களை ஒழுங்கு முறையில் எடுத்துக் கூறுக?  
கற்காலம் → நாதோடி யுகம் → விவசாய யுகம் → தற்காலம்

09.கற்கால மனிதன் வாழ்ந்த இடம் எது?  
கற்குகைகள் மரப்பொந்துகள்



10.நாதோடி யுக மனிதன் வாழ்ந்த இடம் எது?

இடத்துக்கிடம் கொண்டு செல்லக்கூடிய கூடாரம்



11.விவசாய யுக மனிதன் வாழ்ந்த இடம் எது?

பலகை மற்றும் மண்ணால் ஆக்கப்பட்ட நிரந்தர வீடு



12.தற்கால மனிதன் வாழ்ந்த இடம் எது?

சீமெந்தினைப் பயன்படுத்தி கல்லினால் ஆக்கப்பட்ட தொடர்மாடி வீடுகள்.



13.தேவைகள் விருப்பங்கள் என்பவற்றுக்கிடையிலான வேறுபாடுகள் எவை?

தேவைகள் கட்டாயம் நிறைவேற்றப்படுதல் வேண்டும். விருப்பங்கள் கட்டாயம் நிறைவேற்ற வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

14.தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் நிறைவு செய்யும் போது நாம்

கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

- எமது சுகாதார நிலைக்கு பொருந்தக் கூடிய வகையில் இருத்தல்.
- குடும்ப பொருளாதார நிலைக்கு ஏற்றதாக இருத்தல்.
- ஏனையோரின் உரிமைகள் விருப்பங்கள் என்பவற்றுக்கு பாதிப்பு ஏற்படாத வண்ணம் இருத்தல்.
- சமூக விழுமியங்களுக்கு ஏற்றதாக இருத்தல்.
- நடைமுறையில் உள்ள சட்டங்களை மீறாததாக இருத்தல்



## ஓய்வு நேரத்தை மகிழ்ச்சிகரமாக்க விளையாடுவோம்.

1. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதால் ஏற்படும் உடல் ரீதியான நன்மைகள் எவை?

- ✓ தசைகள் என்புகள் பலமடையும்.
- ✓ சுவாசத் தொகுதி வினைத்திறனடையும்.
- ✓ குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியின் வேகம் அதிகரிக்கும்.
- ✓ உடற் கழிவுகள் வெளியேறும்.
- ✓ உடற்கொழுப்பு குறைவடையும்.
- ✓ உடல் அழகிய தோற்றம் பெறும்.

2. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதால் ஏற்படும் உள சமூக ரீதியான நன்மைகள் எவை?

- மன மகிழ்ச்சி ஏற்படும்.
- உள்ளத்திற்கு புத்துணர்ச்சி ஏற்படும்.
- சட்டத்திற்கு மதிப்பளிக்கும் பண்பு உருவாகும்.
- குழுச் செயற்பாடு அதிகரிக்கும்.
- உதவி செய்யும் மனப்பாங்கு ஏற்படும்.

03. விளையாட்டுக்களின் வகைகள் எவை?

- பெரு விளையாட்டுக்கள்.
- சிறு விளையாட்டுக்கள்
- மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள்
- உப விளையாட்டுக்கள்.

04. சிறு விளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன?

- தனியாகவோ இருவராகவோ குழுக்களாகவோ கிடைக்கும் வளங்களைப் பயன்படுத்தி நெகிழ்வான சட்டங்களின் அடிப்படையில் பிள்ளைகளின் இயலுமைகளையும் ஆசைகளையும் திருப்திகரமாக நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் விளையாட்டுக்கள் சிறு விளையாட்டுக்கள் எனப்படும்.

05. சிறு விளையாட்டுக்களின் இயல்புகள் எவை?

- சட்ட விதிகள் குறைவு
- உபகரணப் பயன்பாடு குறைவு
- இடவசதி அதிகம் தேவையில்லை
- கட்டுப்படுத்தும் அமைப்பு காணப்படமாட்டாது



06. தனியாக விளையாடக் கூடிய சிறு விளையாட்டுக்கள் எவை?

- கயிறடித்தல்.
- பந்தை மேல் எறிந்து பிடித்தல்.

07. இருவராக சேர்ந்து விளையாடக் கூடிய சிறு விளையாட்டுக்கள் எவை?

- கட்டம் பாய்தல் அரசன் யார் பிள்ளையார் கட்டை
- பல்லாங்குழி மாங்கொட்டை கெந்துதல்.

08. குழுவாக சேர்ந்து விளையாடக் கூடிய சிறு விளையாட்டுக்கள் எவை?

- மரம் இடம் மாறல் நஞ்சு மிதித்தல்
- பந்தைத் தோற்கடிப்போம். கோலாட்டம்.

09.உப விளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன?

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்வதற்காக விளையாடப்படும் விளையாட்டுக்களே உபவிளையாட்டுக்களாகும்.

10.ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் பண்புகள் எவை?

சட்ட விதிகள் காணப்படும்.

மைதான அளவுப் பிரமாணங்கள் காணப்படும்.

வீரர்களின் எண்ணிக்கை வரையறுக்கப் பட்டிருக்கும்.

உபகரணப் பயன்பாடு காணப்படும்.

11.ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களையும் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கையையும் குறிப்பிடுக.?

வொலிபோல்	06
வலைப்பந்து	07
உதைப்பந்து	11
கிறிக்கெட்	11
கூடைப்பந்து	05
எல்லே	16
கபடி	07
எறிப்பந்து	07



12.வொலிபோல் விளையாட்டு எந்த நாட்டில் தோற்றம் பெற்றது?  
அமெரிக்கா

13.வொலிபோல் விளையாட்டு உலகத்திற்கு எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப் பட்டது?  
1895

14.வொலிபோல் விளையாட்டு உலகத்திற்கு யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?  
வில்லியம் ஜி மோர்கன்

15.வொலிபோல் விளையாட்டு இலங்கையில் யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது? ரொபட்  
வொல்டர் கமெக்

16.வொலிபோல் விளையாட்டு இலங்கையில் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்  
பட்டது?  
1916

17.வொலிபோல் விளையாட்டை நடாத்த தேவையானவை எவை?

18 மீற்றர் நீளம் 9 மீற்றர் அகலம் கொண்ட மைதானம்.

2.5 மீற்றர் உயரமான கம்பங்கள் இரண்டு

வலை பந்து

18.வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் எவை?

பணித்தல்

பெற்றுக்கொள்ளல்

உயர்த்துதல்

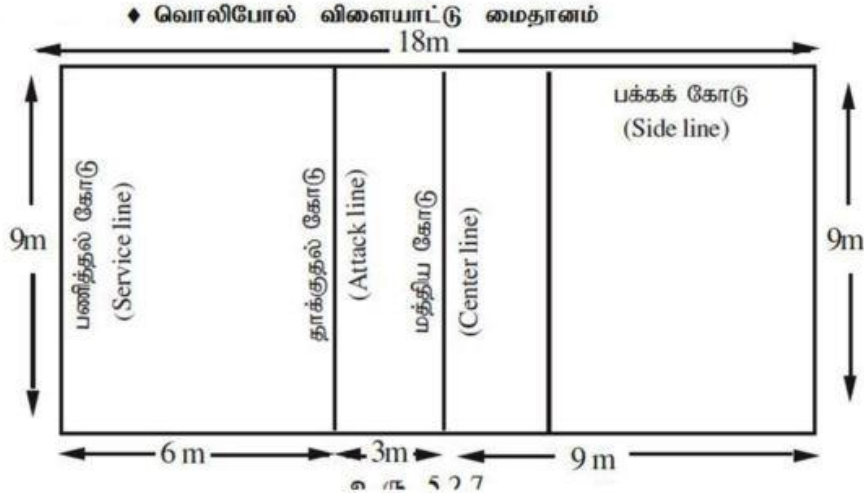
அறைதல்

தடுத்தல்

மைதானத்தைக் காத்தல்



18.வொலிபோல் விளையாட்டின் மைதான அளவுப்பிரமாணங்களை குறித்துக் காட்டுக?



20.பணித்தலின் வகைகள் எவை?

மேற்கைப் பணித்தல்  
கீழ்க்கைப் பணித்தல்

21.வொலிபோல் விளையாட்டின் பாத அசைவுச் செயற்பாடுகள் எவை?

முன்னோக்கி ஓடுதல்  
பின்னோக்கி ஓடுதல்  
பக்கமாக ஓடுதல்  
வேகத்தை அதிகரித்து ஓடுதல்  
வளைந்து ஓடுதல்.

22.வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்துடன் பரீட்சையமாகும் செயற்பாடுகள் எவை?

பந்தை மேலே எறிந்து இரண்டு கைகளாலும் பிடித்தல்.  
பந்தை நிலத்தில் அடித்துப் பிடித்தல்.  
பந்தை உடலில் சுற்றி பரிமாறல்.  
குழுவாக நின்று தலைக்கு மேலாக பந்தைப் பரிமாறல்.

23.வலைப்பந்தாட்டம் தோற்றம் பெற்ற நாடு எது?

அமெரிக்கா

24.வலைப்பந்தாட்டம் உலகத்திற்கு எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகமானது?

1891

25.வலைப்பந்தாட்டத்தை உலகத்திற்கு அறிமுகப்படுத்தியவர் யார்?

டாக்டர் ஜேம்ஸ் நெல்ஸ் சுமித்

26.வலைப்பந்தாட்டம் இலங்கையில் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப் பட்டது.?

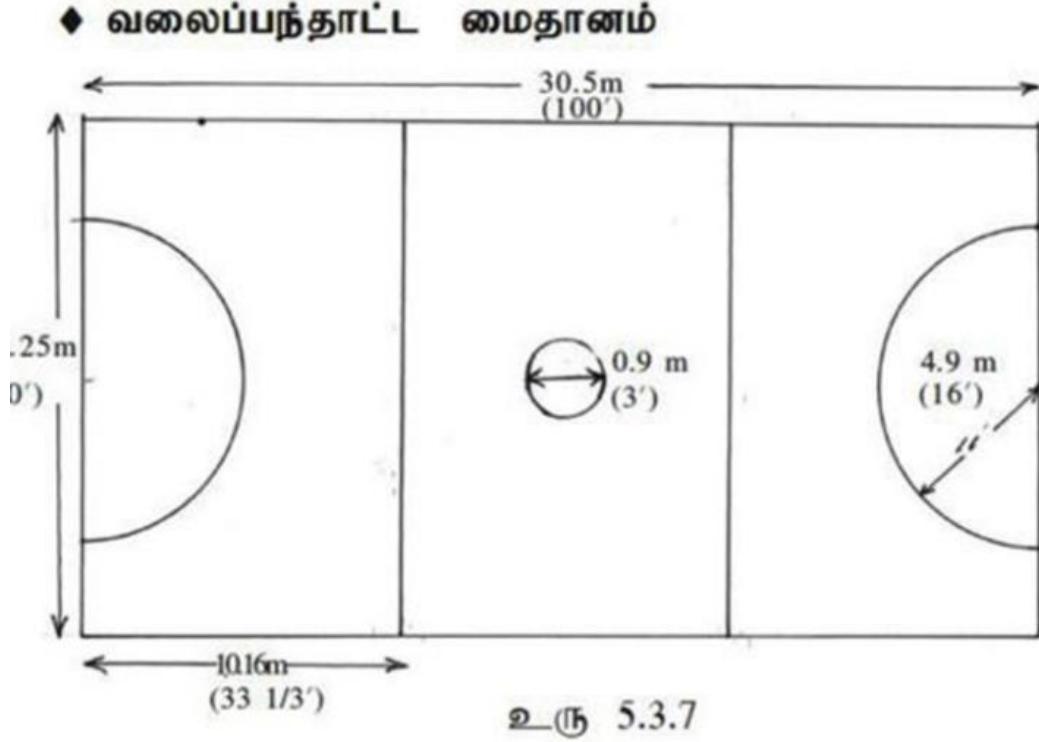
1921

27.வலைப்பந்தாட்டத்தை இலங்கையில் அறிமுகப்படுத்தியவர் யார்?

திருமதி ஜெனிக்கிரீன்

28.வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டை நடாத்த தேவையானவை எவை?  
 30.5 மீற்றர் நீளமும் 15.25 மீற்றர் அகலமும் கொண்ட மைதானம்.  
 3.05 மீற்றர் உயரம் கொண்ட பேற்றுக் கம்பங்கள் இரண்டு

29.வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தின் அளவுப் பிரமாணங்களை படம் வரைந்து குறித்துக் காட்டுக.



30.வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் அசைவுக்காகப் பாதங்களைப் பரீட்சயமாக்கிக் கொள்ளும் செயற்பாடுகள் எவை?

சுதந்திரமாக நடத்தல். நின்ற இடத்தில் ஓடுதல்.  
 முன்னே ஓடுதல் பின்பக்கமாக ஓடுதல்.  
 பக்கமாக ஓடுதல். திசையை மாற்றி ஓடுதல்.

31.வலைப்பந்து விளையாட்டில் பந்துடன் பரீட்சயமாகும் செயற்பாடுகள் எவை?

பந்தை கைக்குக் கை மாற்றுதல்.  
 பந்தை மேல் எறிந்து பிடித்தல்.  
 பந்தை கீழே தட்டிப் பிடித்தல்.  
 இருவர்களுக்கிடையில் பந்தை எறிந்து பிடித்தல்.  
 இருவர் நிலத்தில் பந்தை சொட்டிப் பிடித்தல்.

32.காற்பந்தாட்டம் தோற்றம் பெற்ற நாடு எது?

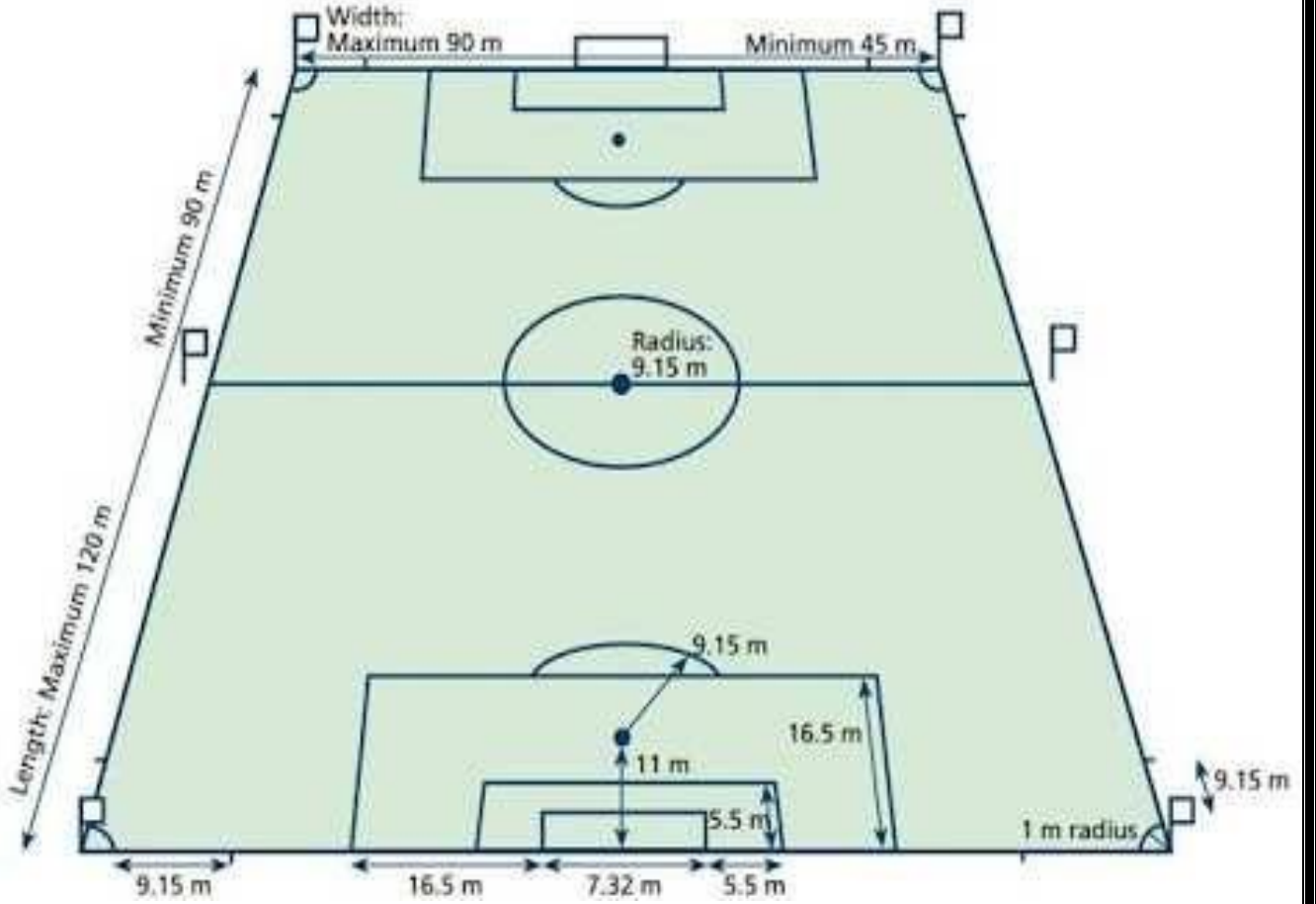
சீனா

33.காற்பந்தாட்டம் இலங்கையில் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப் பட்டது?  
 1911

34.காற்பந்தாட்ட விளையாட்டை நடாத்த தேவையானவை எவை?

90 மீற்றர் நீளமும் 45 மீற்றர் அகலமும் கொண்ட மைதானம்.  
 பேற்றுக் கம்பங்கள் இரண்டு, பந்து

35.காற்பந்து விளையாட்டின் மைதானத்தை படம் வரைந்து குறித்துக் காட்டுக.



36.காற்பந்தாட்ட விளையாட்டின் பாத அசைவுகளை பரிட்சயமாக்கிக் கொள்ளும் செயற்பாடுகள் எவை?

வேகத்தை கூட்டியும் குறைத்தும் முன்னோக்கி ஓடுதல்.  
ஓடும் திசையை மாற்றி ஓடுதல்.பக்கமாக ஓடுதல்.  
கூம்புகளுக்கிடையில் வளைந்து வளைந்து ஓடுதல்.

37.காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தை உதைப்பதற்கு பாதத்தை பரிட்சயப்படுத்திக் கொள்ளும் செயற்பாடுகள் எவை?

பந்தை கீழே போட்டு காலின் முற்பகுதியால் அடித்தல்.  
பந்தை உதைத்தவாறு முன்னோக்கி கொண்டுசெல்லல்.  
கூம்புகளுக்கிடையில் பந்தை கொண்டு செல்லல்.  
பந்தை காலின் வெவ்வேறு பகுதிகளால் அடித்தல்.





**விளையாட்டு விதிமுறைகளை மதித்து விளையாடுவோம்.**

- 01.விளையாட்டு விதிமுறைகள் என்றால் என்ன?  
விளையாட்டுக்களை நடத்துவதற்கும் வீரர்களின் பாதுகாப்பிற்கும் என அமுல்படுத்தப்படும் வரையறைகள் விளையாட்டு விதிமுறைகள் எனப்படும்.
- 02.விளையாட்டு ஒழுக்க நெறிகள் என்றால் என்ன?  
விதிமுறைகளைப் பேணுவதற்குத் தேவைப்படும் நற்பழக்கவழக்கங்கள் சம்பிரதாயங்கள் என்பன ஒழுக்க நெறிகள் எனப்படும்.
- 03.விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க நெறிகளைப் பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?  
  - சிறந்த நற்பண்புகள் வளர்ச்சி அடையும்.
  - கௌரவம் பாதுகாக்கப் படும்.
  - விபத்துக்கள் குறைவடையும்.
  - உண்மையான வெற்றியைப் பெறலாம்.
  - பிரச்சனைகள் தீர்க்கப்படும்.
  - வீரர்களின் உரிமை பாதுகாக்கப் படும்.
  - விளையாட்டுக்களில் உட்சாகமாக பங்குபற்ற முடியும்.
- 04.விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் விளையாட்டு வீரர்களிடம் காணப்படும் நற்பண்புகள் எவை?  
  - ✓ குழுக்களுடன் ஒற்றுமையாக செயற்படல்.
  - ✓ மற்றையவர்களின் கருத்துக்கு மதிப்பளித்தல்.
  - ✓ பொறுமையைப் பேணுதல்.
  - ✓ வெற்றி தோல்விகளை ஏற்றுக்கொள்ளல்.
  - ✓ உள நெருக்கீட்டை வெற்றிகொள்ளல்.
  - ✓ ஒழுக்கத்தை கடைப்பிடித்தல்.
- 05.விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் போது ஏற்படும் விபத்துக்களை குறைப்பதற்கு மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் எவை?  
  - ✓ விதி முறைகளுக்கு உட்பட்டதாக இருத்தல்.
  - ✓ தேவைகளுக்கு ஏற்ப விளையாட்டு மைதானத்தை ஒழுங்கமைத்தல்.
  - ✓ பொருத்தமான காலணிகளையும் ஆடைகளையும் பயன்படுத்தல்.
  - ✓ வயதிற்கு ஏற்ற பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல்.
  - ✓ அனுபவம் வாய்ந்த பயிற்றுவிப்பாளரிடம் பயிற்சிகளைப் பெறுதல்.
  - ✓ உரிய முறையில் விளையாட்டு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துதல்.
- 06.விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கங்களை கடைப்பிடிக்காது செயற்படும் போது ஏற்படும் விளைவுகள் எவை?  
 போட்டியில் இருந்து விலக்கப்படல். போட்டிகளுக்கு தடைவிதிக்கப்படல் விமர்சனத்திற்கு ஆளாகுதல் அவமானம் ஏற்படுதல். மனவெழுச்சிக்கு உட்படுதல்.
- 07.விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கங்களை பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?  
 ஒற்றுமையான சமூகத்தை உருவாக்கலாம்.  
 நல்ல தொடர்புகள் ஏற்படும்.  
 நற்பிரசையாக வாழலாம்.

**ஆரோக்கியமாக வாழ சரியான உணவு முறைகளைக் கடைப்பிடிப்போம்.**

01.எமது உடலுக்கு ஏன் உணவு அவசியம்?  
உயிர் வாழ்வதற்கு  
சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு  
உடல் வளர்ச்சிக்கு  
உடலை நோயிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கு.

02.போசணைகளின் இரண்டு வகைகளும் எவை?  
மா போசணை  
நுண் போசணை

03.மா போசணைகள் எவை?  
காபோவைதரேற்று  
புரதம்  
கொழுப்பு அல்லது இலிப்பிட்டுக்கள்



04.நுண் போசணைகள் எவை?  
விற்றமின்கள்,கனியுப்புக்கள்.

05.காபோவைதரேற்று அதிகம் உள்ளடங்கியுள்ள உணவுகள் எவை?  
தானிய வகை கோதுமை சோறு இடியப்பம் கிழங்கு வகை  
உருளைக்கிழங்கு மரவள்ளிக் கிழங்கு வெல்லங்கள் சீனி சர்க்கரை இனிப்பு

06.காபோவைதரேற்று உணவின் தொழிற்பாடு என்ன?  
உடலுக்கு தேவையான சக்தியை பெற்றுக்கொள்ளல்.

07.புரதம் அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் எவை?  
விலங்குப் புரதம் இறைச்சி மீன் முட்டை பால்  
தாவரப் புரதம். கடலை கௌபி பருப்பு பயறு



08.புரத உணவுகளின் தொழிற்பாடுகள் எவை?  
உடல் வளர்ச்சியை ஏற்படுத்துதல்.  
புதிய கலன்களை உற்பத்தி செய்தல்

09.கொழுப்புணவுகளின் தொழிற்பாடு என்ன?  
உடலுக்கு சக்தியை வழங்குதல்.  
உடலை சூழலில் இருந்து பாதுகாத்தல்



10.கொழுப்பு அதிகம் காணப்படும் உணவுகள் எவை?  
எண்ணெய் வகை பட்டர் சீஸ் இறைச்சி மாஜரின்

11.விற்றமின்களின் வகைகள் எவை?

**A B C D E K**

12.விற்றமின் A அதிகம் காணப்படும் உணவுகள் எவை?  
பழவகைகள்,கரட்,பூசனி,ஈரல்

13.விற்றமின் A குறைபாடு காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகள் எவை?  
மாலைக்கண்  
பீற்றோவின் புள்ளி  
தோல் வறண்டு காணப்படுதல்.

14.விற்றமின் B அதிகம் காணப்படும் உணவுகள் எவை?  
தவிடு உள்ள அரிசி  
தானியங்கள்

15.விற்றமின் B குறைபாடு காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகள் எவை?  
பெரிபெரி நோய்

16.விற்றமின் C அதிகம் காணப்படும் உணவுகள் எவை?  
நெல்லி,தோடை,தேசி,புளிப்பான பழவகைகள்

17.விற்றமின் C குறைபாட்டால் ஏற்படுவது.  
முரசு கரைதல், ஸ்கேவி

18.விற்றமின் D அதிகம் காணப்படும் உணவுகள் எவை?  
மரக்கறி வகை  
சூரிய ஒளி

19.விற்றமின் D குறைபாட்டால் ஏற்படுவது யாது?  
என்புகள் பற்கள் சீரற்ற வளர்ச்சி

20.விற்றமின் E அதிகம் காணப்படும் உணவுகள் எவை?  
எள்ளு கீரை

21.விற்றமின் E குறைபாட்டால் ஏற்படும் விளைவு யாது?  
மலட்டுத்தன்மை

22.விற்றமின் K அதிகம் காணப்படும் உணவுகள் எவை?  
கோவா  
பூக்கோவா  
மரக்கறிவகை

23.எமக்குத் தேவையான கனியுப்புக்கள் எவை?  
இரும்பு,அயடின்,கல்சியம்,பொஸ்பரஸ்

24.இரும்புச் சத்து அதிகம் காணப்படும் உணவுகள் எவை?  
கீரை,வல்லாரை,முருங்கை,பொன்னாங்கானி



25.இரும்புச் சத்து குறைபாட்டால் ஏற்படும் பாதிப்பு யாது?  
குருதிச் சோகை

26.அயடின் அதிகமாக காணப்படும் உணவுகள் எவை?  
உப்பு  
கடல் உணவுகள்.

27.அயடின் குறைபாட்டால் ஏற்படுவது யாது?  
கண்டக்கழலை



28.எமது உடலுக்கு தேவையான பிரதான உணவின் ஆறு வகைகளும் எவை?  
1.தானியம் , கிழங்கு  
2.மரக்கறிகள்  
3.பழவகைகள்  
4.இறைச்சி மீன் முட்டை பருப்பு  
5.பாலும் பால் உற்பத்திப் பொருட்களும்.  
6.எண்ணெய் சீனி

29.ஆரோக்கியமான உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை எவை?  
அனைத்துப் போசணைகளும் உள்ளடங்கியுள்ள உணவுகள்.  
இயற்கைத் தன்மையான உணவுகள்  
தூய்மையான உணவுகள்.  
பாதுகாப்பான உணவுகள்.

30.பொதி செய்யப்பட்ட உணவுகளை தெரிவு செய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியவை எவை?  
உற்பத்தி திகதி  
முடிவுத் திகதி  
போசணைப் பெறுமானம்  
தரம்

31.ஆரோக்கியமான இடை உணவுகள் எவை?  
பழச்சாறு யோக்கட் கடலை சவ்வரிசிக் கஞ்சிஎள்ளு உருண்டை

32.பாரம்பரிய உணவுகள் எவை?  
பயறு கலந்த பாற்சோறு,பிரியாணி,பொங்கல்,சுண்டல்

33.பாரம்பரிய உணவுகளால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?  
போசணை அதிகம் காணப்படும்.  
இயற்கை உணவாக காணப்படும்.  
தூய்மையானதாக காணப்படும்.

34.கலப்புணவு என்றால் என்ன?  
அனைத்து போசணைகளும் உள்ளடங்கியுள்ள உணவு கலப்புணவு ஆகும்.

35.குறளாதல் என்றால் என்ன?  
வயதுக்கேற்ற உயரம் காணப்படாமை.

36.தேய்வடைதல் என்றால் என்ன?

வயது உயரத்திற்கேற்ப நிறை காணப்படாமை ஆகும்.

37.ஒருவரிடம் மா ஊட்டம் அதிகரிப்பதனால் ஏற்படும் விளைவு என்ன?  
மிகையூட்டம்.

38.ஒருவரிடம் மா ஊட்டம் குறைவதனால் ஏற்படும் விளைவு என்ன?  
குறையூட்டம்

39.ஒருவரிடம் நுண் ஊட்டம் குறைவதனால் ஏற்படும் விளைவு என்ன  
குருதிச்சோகை  
மாலைக்கண்  
கண்டமாலை  
முரசு கரைதல்

40.இரும்புச் சத்தை அகத்துறுஞ்சுவதற்கு தேவையான விற்றமின் எது?  
விற்றமின் C

41.நீரில் கரையும் விற்றமின்கள் எவை?  
விற்றமின் B C

42.கொழுப்பில் கரையும் விற்றமின்கள் எவை?  
விற்றமின் AD E K

43.மிகையூட்டத்தினால் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?  
நீரிழிவு  
உயர் குருதி அழுக்கம்.  
இதய நோய்கள்

44.ஒருவருக்கு ஊட்டப் பிரச்சினை ஏற்படுவதற்கு காரணம் என்ன?

பொருளாதார நிலை  
உடம்பில் காணப்படும் நோய்கள்  
போசணைகள் அற்ற உணவுகளை உட்கொள்ளாதல்  
உணவு சம பங்கீடு காணப்படாமை.



**ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான உடற்றகைமைகளைப் பேணுவோம்**

01.எம்மிடம் காணப்படும் தகைமைகள் எவை?

உடற்றகைமை  
உளத் தகைமை  
சமூகத் தகைமை

02.உடற்றகைமை என்றால் என்ன?

உடற் செயற்பாடொன்றை உரிய முறையிலும் மிகக் கூடிய அளவிலும் செய்வதற்காக ஒருவரில் காணப்படும் ஆற்றல் உடற்றகைமை என அழைக்கப்படும்.

03.எம்மிடம் காணப்படும் தகைமைகளை சரியாக பேணுவதன் முக்கியத்துவங்கள் எவை?

ஆரோக்கிய வாழ்வினைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.  
வினைத்திறன் கூடும்.  
உளத் திருப்தியினைப் பெறமுடியும்.  
ஆளுமை விருத்தியடையும்.  
விளையாட்டுத் திறன் விருத்தியடையும்.

04.தகைமைகளை நல்ல முறையில் பேணாமையினால் ஏற்படும் தீமைகள் எவை?

நாளாந்த வேலைகளைச் செய்ய முடியாமல் போகும்.  
விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடமுடியாது.  
மகிழ்ச்சிக்கு தடையேற்படும்.  
உடல் ஆரோக்கியம் தடைப்படும்.

05.சந்தம் என்றால் என்ன?

எமது உடலால் செயலொன்றை சமநேர இடைவெளியில் தாளத்துக்கு ஏற்றவாறு முறையாக செய்தலை சந்தம் என அழைக்கப்படும்.

06.நாம் அன்றாடம் மேற்கொள்ளும் சந்தச் செயற்பாடுகள் எவை?

உடற்பயிற்சிகள்  
சுவாசப்பயிற்சிகள்.  
சந்தத்துக்கு ஏற்ப பாய்தல்கள்.  
சந்தத்துக்கு ஏற்ப திரும்பல்கள்.

07.சந்தச் செயற்பாடுகளினால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?

உடற்களைப்புக் குறைவடையும்.  
மகிழ்ச்சியுடன் வேலைகளைச் செய்யலாம்.  
நீண்ட நேரம் வேலைகளைச் செய்யும் தகைமை அதிகரிக்கும்.  
தசைகள் களைப்படைதல் குறைவடையும்.

08.ஒருவரிடம் காணப்படும் உடற்றகைமைப் பண்புகள் எவை?

பலம் அல்லது சக்தி  
வேகம்  
தாங்குதிறன்  
நெகிழும் தன்மை  
ஒத்திசைவு



09.பலம் அல்லது சக்தி என்றால் என்ன?

தடையொன்றிற்கு எதிராக யாதேனும் ஒரு காரியத்தைச் செய்யும் திறன் பலம் அல்லது சக்தி என அழைக்கப்படும்.

உதாரணம் : - பாரம் ஒன்றைத் தூக்குதல்

10.வேகம் என்றால் என்ன?

ஒரு கருமத்தை குறைந்த நேரத்தில் செய்வதற்குள்ள திறன் வேகம் என அழைக்கப்படும். உதாரணம் : - 100 m ஓட்டத்தை குறைந்த நேரத்தில் ஓடுதல்.

11.தாங்குதிறன் என்றால் என்ன?

ஒரு செயற்பாட்டினை குறைந்த களைப்புடன் கூடிய நேரம் செய்தல் தாங்குதிறன் என அழைக்கப்படும்.

உதாரணம் : - 5000 m ஓடுதல்

12.நெகிழும் தன்மை என்றால் என்ன?

உடற் செயற்பாடுகளின் போது மூட்டுக்களை கூடியளவு வீச்சினுள் வைத்து அசைப்பதற்கான திறன் நெகிழும் தன்மை என அழைக்கப்படும்.

உதாரணம் : - ஜிம்னாஸ்டிக் செய்தல்.

13.ஒத்திசைவு என்றால் என்ன?

நரம்பு தசைகளுக்கிடையில் சிறந்த தொடர்புகளுடன் அசைவைக் காட்டும் திறன் ஒத்திசைவு என அழைக்கப்படும்.

உதாரணம் : - ஒரு செயற்பாட்டிற்கு அனைத்து உறுப்புக்களும்சேர்ந்து செயற்படுவதைக் குறிக்கும்.

14.உடற்றகைமையை மேம்படுத்துவதற்கு செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகள் எவை?

வேகமாக நடத்தல்.

மெதுவாக ஓடுதல்.

கடற்கரையில் ஓடுதல்.

கயிறடித்தல்.

சிறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல்.

15.மனவெழுச்சி என்றால் என்ன?

எமது வாழ்வில் நடைபெறும் செயற்பாடு காரணமாக உள்ளத்தில் ஏற்படும் மாற்றம் மனவெழுச்சி என அழைக்கப்படும்.

16.மனவெழுச்சிகளின் வகைகள் எவை?

சாதகமான மனவெழுச்சி

பாதகமான மனவெழுச்சி.

17.சாதகமான மனவெழுச்சிகள் எவை?

மகிழ்ச்சி

பதகளிப்பு

இரசனை

நன்றியுணர்வு

அனுதாபம்.

தியாக உணர்வு



18.பாதகமான மனவெழுச்சிகள் எவை?

- கோபம் - துக்கம்  
பயம் - பொறாமை

19.மனவெழுச்சிச் சமநிலையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

- ✓ சந்தர்ப்பம்
- ✓ தனது ஆளுமை
- ✓ அடுத்தவரது நடத்தை
- ✓ ஏற்படும் பிரச்சினையை விளங்கிக் கொள்ளும் விதம்.

20.மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவங்கள் எவை

- ✓ உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல்.
- ✓ தனிநபர் நன்னடத்தைகளைப் பேண முடியும்.
- ✓ மகிழ்ச்சி ஏற்படும்.
- ✓ சமூக அங்கீகாரம் கிடைக்கும்.
- ✓ பிரச்சனைகளுக்கு முகம்கொடுக்கலாம்.

21.மனவெழுச்சி சமநிலையைப் பேணிக்கொள்ளும் முறைகள் எவை?

- ✓ உணர்வுகளை இனங்கண்டு கொள்ளல்
- ✓ சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பைப் பேணுதல்.
- ✓ உள நெருக்கீட்டைக் குறைத்துக் கொள்ளல்.
- ✓ மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளல்.
- ✓ விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல்.

**Emotions** make us **human**,  
denying them makes us **beasts**.

- Victoria Klein

