

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

மூன்றாம் தவணை
செயல்தடைகள்



தயாரிப்பு-
திரு இ.முருந்தன்
ஹாட்லிக் கல்லூரி
பருத்தித்துறை.

12.பாய்தல் மற்றும் எறிதல் போன்ற மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகளை கற்போம்

1. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் கிடைப்பாய்ச்சலில் உள்ளடங்கும் நிகழ்ச்சிகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

2. முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியின் பிரதான 3 நிலைகளும் எவை?

.....

.....

.....

.....

3. முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியின் முக்கியமான 5 கட்டங்களும் எவை?

.....

.....

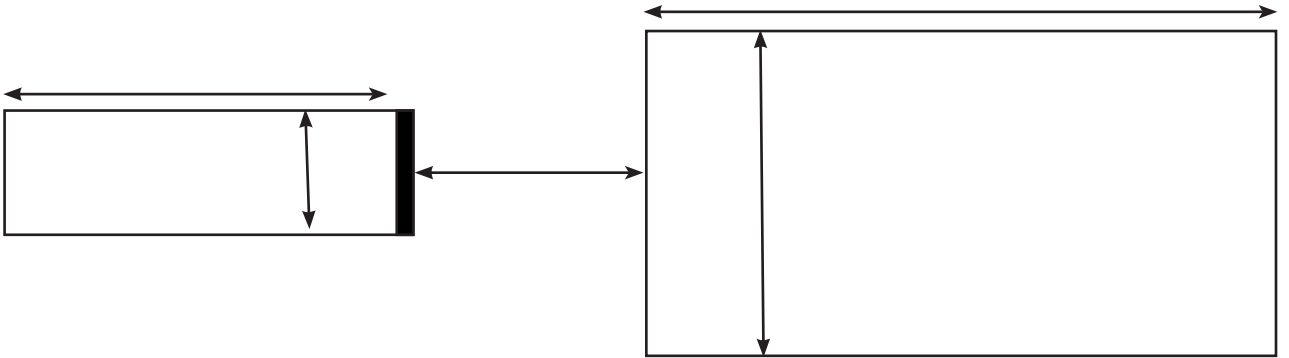
.....

.....

.....

4. முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியில் பாதம் நிலப்படும் விதத்தை அம்புக்குறி வரைபடம் மூலம் காட்டுக?

5. முப்பாய்ச்சல் மைதானத்தை வரைந்து அதன் பகுதிகளை குறித்துக்காட்டுக?



6. முப்பாய்ச்சலுக்கான விதி முறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. முப்பாய்ச்சலுள்ள முறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. முப்பாய்ச்சலில் ஏற்படக்கூடிய தவறுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. ஈட்டி எறிதல் மைதானத்தை வரைந்து அதன் பகுதிகளை குறித்துக்காட்டுக?

1.அசைவுக்கு உதவும் பிரதான தொகுதிகள் எவை?

.....
.....

2.தசைதொகுதியினால் நிறைவேற்றப்படும் செயற்பாடுகள் எவை?

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

3.அமைப்பு மற்றும் தொழிற்கமைய தசைகளின் 3வகைகளும் எவை?

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

4.உடல் நிலையில் எத்தனை வீதம் வன்சூட்டுத்தசை காணப்படுகிறது?

.....
.....

5.வன்சூட்டுத்தசைகள் காணப்படும் இடங்கள் எவை?

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

6.மளமளப்பான தசைகள் காணப்படும் இடங்கள் எவை?

.....
.....

7.தசைத் தொகுதியின் தொழில்கள் யாது?

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

8.வன்கூட்டுத்தசையின் குறுக்குவட்டு முகத்தை வரைந்து அதன் பகுதிகளை குறித்துக்காட்டுக?

9.தசைநார்களின் 2வகைகளும் எவை?

.....
.....

10.மெதுவாக தொழிற்படும் தசைநார்கள் உடையவர்களின் விசேட இயல்புகள் எவை?

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

11.விரைவாக தொழிற்படும் தசைநார்கள் உடையவர்களின் விசேட இயல்புகள் எவை?

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

12.தசைத்தொகுதியின் செயற்பாட்டை பாதிக்கும் காரணிகள் எவை?

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

13.தசைத்தொகுதியை பாதுகாக்கும் வழிமுறைகள் எவை?

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

14.வளர்ந்த ஒருவரிடம் காணப்படும் என்புகளின் எண்ணிக்கை யாது?

15.என்புத்தொகுதியினால் நிறைவேற்றப்படும் செயற்பாடுகள் எவை?

16.என்புகளின் உருவத்திற்கேற்ப அவற்றை எவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம்?

17. என்புத்தொகுதியின் தொழில்கள் எவை?

18.மூட்டுக்களின் வகைகள் யாவை?

19.1ம்வகை நெம்புகோல் தத்துவத்தை விளக்கி உதாரணம் தருக?

20.2ம்வகை நெம்புகோல் தத்துவத்தை விளக்கி உதாரணம் தருக?

27.நரம்புக்கலம் எவ்வாறு அழைக்கப்படுகின்றது?

.....

.....

.....

.....

28.தசை சுருங்கி விரிதலுக்கு அவசியமான சக்தி எங்கு காணப்படும்?அது எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?

.....

.....

.....

29. ATP மூலக்கூற்றின் அமைப்பைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

30. ATP மூலக்கூற்றிலிருந்து எவ்வாறு சக்தி பிறப்பிக்கப்படுகிறது?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

31. ATP மீண்டும் உருவாகும் செயற்பாட்டிற்கு அவசியமான சக்தி பிரதானமாக இரண்டு முறைகளில் கிடைக்கின்றன. அவை எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

32. காற்றின்றிய சுவாசம் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14.அசைவுத்திறன் சார்ந்த தகைமையைப்பேணுவோம்

1.ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு பேணவேண்டிய தகைமைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

2.அசைவுத்திறன் சார்ந்த தகைமைப்பண்புகளைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

3.வலு என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

.....

4.விளையாட்டில் வலு அவசியமாகும் சந்தர்ப்பங்களை உதாரணங்களுடன் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

5.வலுவை விருத்தி செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

6.துரிதம் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

7.விளையாட்டில் துரிதம் அவசியமாகும் சந்தர்ப்பங்களை உதாரணங்களுடன் தருக?

8. துரித விருத்தி செயற்பாடுகள் சில தருக?

9. ஒத்திசைவு என்றால் என்ன?

10. ஒத்திசைவு சரியாக செயற்பட அவசியமான தொகுதிகள் எவை?

1.

11. விளையாட்டில் ஒத்திசைவு அவசியமாகும் சந்தர்ப்பங்களை உதாரணங்களுடன் தருக?

12. ஒத்திசைவு விருத்தி செயற்பாடுகள் எவை?

13. சமநிலை என்றால் என்ன?

14.விளையாட்டில் சமநிலை அவசியமாகும் சந்தர்ப்பங்களை உதாரணங்களுடன் தருக?

15.சமநிலை விருத்தி செயற்பாடுகள் எவை?

16.கதி என்றால் என்ன?

17.விளையாட்டில் கதி அவசியமாகும் சந்தர்ப்பங்களை உதாரணங்களுடன் தருக?

18.கதியை விருத்தி செய்வதற்கு பொருத்தமான செயற்பாடுகள் எவை?

19.மறுதாக்கம் என்றால் என்ன?

20. விளையாட்டில் மறுதாக்க கதி அவசியமாகும் சந்தர்ப்பங்களை உதாரணங்களுடன் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

15. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளல்

1. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

2. உங்களுடன் ஆளிடைத் தொடர்புகளை பேணுகின்ற குழுக்களை பெயரிடுக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளை பேணுவதன் முக்கியத்துவங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளின் அனுகூலமான விளைவுகள் எவை?

.....

.....

5. ஆளிடைத் தொடர்புகளின் மூலம் ஏற்படும் பிரதி கூலமான விளைவுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

6. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளை மேற்க்கொள்ளும் போது வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய திறன்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

16.கட்டிளமைப்பருவத்தின் சவால்களை இனங்காண்போம்

1.WHO என்பதன் விரிவாக்கத்தை கூறுக?

.....

.....

.....

2.கட்டிளமைப்பருவத்தினை எத்தனை பிரிவுகளாக பிரிக்கலாம்?

.....

.....

3.உலக சுகாதார தானம் கட்டிளமைப்பருவ வயதெல்லை யாதென நிர்ணயித்துள்ளது?

.....

.....

4.கட்டிளமைப்பருவமானது வாழ்வின் முக்கிய காலப்பகுதியாக அமைவதற்கான காரணங்கள் யாது?

.....

.....

.....

.....

5.கட்டிளமைப்பருவத்தில் ஆண்பிள்ளைகளில் ஏற்படுகின்ற உடலியல் மாற்றம் எவை?

.....

.....

.....

6.கட்டிளமைப்பருவத்தில் பெண்பிள்ளைகளில் ஏற்படுகின்ற உடலியல் மாற்றம் எவை?

.....

.....

.....

7.கட்டிளமைப்பருவத்தில் ஏற்படுகின்ற உள சமூகமாற்றங்கள் எவை?

8.கபச்சுரப்பினால் சுரக்கப்படும் ஓமோன்கள் எவை?

9.பருவமைடைதல் செயற்பாடு பெண்பிள்ளைக்கு நடைபெறும் வயதெல்லை யாது?

10.ஆண்பிள்ளையின் துணைப்பாலியல் இயல்புகளைகட்டுப்படுத்தும் ஓமோன் எது?

11.பெண்பிள்ளையின் துணைப்பாலியல் இயல்புகளை கட்டுப்படுத்தும் ஓமோன் எது?

12.ஆண்பிள்ளையகளில் உடல்துறித வளர்ச்சிளடையும் வயதெல்லை யாது?

13.கட்டிளமைப்பருவத்தினர் எதிரகொள்ளும் பிரச்சனைகளும் சவால்களும் எவை?

14.தேவையற்ற கருத்தரிப்பு காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பிரச்சனைகள் எவை?

15.கட்டிளமைப்பருவத்தின் சவால்களை எதிர்கொள்ள செய்யக்கூடிய விடயங்கள்?

16.கட்டிளமைப்பருவத்தினரின் இயல்புகள் எவை?

17.பாலியல் நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புபெறுவோம்

01.பாலியல் நோய்கள் பாதுகாப்பற்ற பாலியல் செயற்பாடுகள் காரணமாக நோய்த் தொற்றுள்ள நபரிலிருந்து மற்றொரு நபருக்கு பரவும் நோய்கள் எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?

.....
.....

02.பாலியல் நோள்களைத் தருக?

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

03.ஆண்களில் கொணோரியா நோயின் அறிகுறிகள் எவை?

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

04.பெண்களில் கொணோரியா நோயின் அறிகுறிகள் எவை?

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

05.கொணோரியா தொற்றுள்ள தாயொருவரிலிருந்து பிரசவத்தின்போது குழந்தைகளுக்கு பரவுவதால்

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

06. பாலியல் தொடர்பு மட்டுமன்றி நோயுற்றவலை முத்தமிடுதல், வாய்வழி அல்லது குதவழிப் பாலியல் தொடர்புகள் மூலமும் ஆரோக்கியமான ஒருவருக்கு தொற்றும் நோய் எது?

.....

07.கேர்ப்பீஸ் நோயின் அறிகுறிகள் எவை?

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

08. கேர்ப்பீஸ் நோயின் ஆரம்பத்தில் ஏற்படும் காயம் குணமடைவதற்கு எத்தனை நாட்கள் செல்லும்

.....

09. நோய் குணமடைந்த பின் எக் காரணங்களால் மீண்டும் கேர்ப்பீஸ் ஏற்படலாம்?

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

10. சிபிலிசு நோய் தொற்றி எத்தனை நாட்களில் நோயறிகுறிகள் வெளித்தெரியும்?

.....

11. சிபிலிசு நோய் ஒருவருக்கு எவ்வாறு தொற்றலாம்?

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

12. சிபிலிசு நோயின் அறிகுறிகள் எவை?

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

13. முறையான சிகிச்சை பெறப்படாவிடின் எத்தனை மாதங்களின் பின்னடி மீண்டும் சிபிலிசு ஏற்படும்

.....

14. கிளமிடியா எவ்வாறு தொற்றுதலடைகின்றது?

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

15. கிளமிடியா நோயின் நோயறிகுறிகள் எவை?

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

16. கிளமிடியா நோயின் அறிகுறிகள் எவை?

17. பாலியல் உண்ணிகள் நோயின் அறிகுறிகள் யாவை?

18. HIV/AIDS நோய் எவ்வாறு தொற்றுதலடையும்?

19. HIV/AIDS பரவக் கூடிய முறைகளைத் தருக?

20. HIV/AIDS நோயறிகுறிகள் எவை?

21.உஐஏ வைரசு காணப்படக்கூடிய சுரப்புக்கள் அல்லது திரவங்கள் எவை?

22.உமிழ்நீர், கண்ணீர், வியர்வை, சிறுநீர் என்பவற்றில் மிகவும் குறைந்தளவில் காணப்பட்டாலும் இதன்மூலம் தொற்றுதல் ஏற்படுமா?

23. எச் செயற்பாடுகள் மூலம் நோய்த் தொற்று ஏற்படாது?

24. HIV உடலினுட சென்றபின் உடலினுள் பெருகி பிறபொருளெதிரியை உற்பத்தி செய்தல். HIV தோற்றியதன் பின் முதல் மூன்று மாதத்திற்கு எந்தவொரு இரத்தப்பரிசோதனையின் மூலமும் இதனை இனங்காண முடியாமல் இருப்பது பயங்கரமானதொரு நிலையாகும். இக்காலப்பகுதி எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?

25. இனங் காண்பதற்கான சோதனை எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?

26.ELISA TEST, RAPID TEST : எப்போது மேற்கொள்ளப்படும்?

27.WESTERN BLOT TEST : ஏன் மேற்கொள்ளப்படும்?

டெங்குக் காய்ச்சல்

01.டெங்கு நோய் என்றால் என்ன?

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

02.டெங்கு நோய் எவ்வாறு பரவுகின்றது?

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

03.டெங்கு நோயை பரப்பும் காலி எது?

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

04.டெங்கை பரப்பும் வைரசின் பெயர் என்ன?

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

05.டெங்கு நோயின் சாதாரண அறிகுறி எவை?

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

06.டெங்கு நோயின் பாரதூரமான நிலைமை எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?

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

07.டெங்கைப் பரப்பும் நுளம்பு எங்கே முட்டையிடுகிறது?

.....

08.எத்தனை நாட்கள் டெங்கு நுளம்பின் முட்டைகள் செயற்பாட்டுடன் இருக்கும்?

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

09.டெங்கு நுளம்பின் முட்டை எவ்வாறான நிலைமைகளில் பெருகும்?

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

10.டெங்கு நுளம்பு பெருகுவதை தடுக்க மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகள் எவை?

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

09.டெங்கு காய்சலினால் பீடிக்கப்பட்டவர் எப்போது வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட காத்திருக்க வேண்டும்?

10.டெங்கு காய்சலினால் பீடிக்கப்பட்டவர் எம் மாத்திரையை உட்கொள்ளலாம்?

11.டெங்கு வைரஸ் ஆனது குருதியின் எச்சுறினை அழிக்கும்?

12.அது எத்தனை ஆயிரத்துக்கு குறைந்தால் ஆபத்தானதாக கருதப்படும்?

13.டெங்கு நுளம்பின் பண்புகள் எவ்வாறு காணப்படும்?

14.எந் நேரங்களில் டெங்கு நுளம்பு மனிதர்களை குத்துவதாக கருதப்படுகின்றது

15.டெங்கு நோயின் பாரதூரமான நிலைமைகளின் போதான அறிகுறிகள் எவை?