

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

மூன்றாம் தவணை
செயல்தலைகள்



தயாரிப்பு-
திரு இ.முருகந்தன்
ஹாட்லிக் கல்லூரி
பருத்தித்துறை.

11. விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கு மதிப்பளிப்போம்

01. விளையாட்டு விதிமுறைகள் என்றால் என்ன?

.....

.....



02. விளையாட்டு ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பதால் கருதப்படுவது?

.....

.....

.....

03. விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க விழுமியங்களின் முக்கியத்துவங்கள் சில தருக?

.....

.....

.....

.....

04. விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க விழுமியங்களை பின்பற்றுவதால் பாடசாலைக்கு கிடைக்கும் நன்மைகள்?

.....

.....

.....

05. விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க விழுமியங்களை பின்பற்றுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்?

.....

.....

.....

தயாரிப்பு, தட்டச்சு-திரு.இ. முகுந்தன். உடற்கல்வி ஆசிரியர், யா/ஹாட்லி கல்லூரி பருத்தித்துறை.

.....

06. உமது குடும்பத்திலுள்ள விதிமுறைகள் ஒழுக்க விழுமியங்கள் சிலவற்றைத் தருக?

.....

07. சட்ட திட்டங்கள், ஒழுக்க விழுமிய பண்புகளை பின்பற்றுவதால் சமூகத்திற்கு கிடைக்கும் நன்மைகள் சில தருக?

.....

08. தீர்ப்பாளரது தீர்ப்புக்கு மதிப்பளிப்பதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்?

.....

09. தீர்ப்பாளருடன் நடந்து கொள்ள வேண்டிய முறைகள் எவை?

.....

10. விளையாட்டுப் பண்புகள் சில தருக?

.....

தயாரிப்பு, தட்டச்சு-திரு.இ. முகுந்தன். உடற்கல்வி ஆசிரியர், யா/ஹாட்லி கல்லூரி பருத்தித்துறை.

.....

11. உமக்கு பிடித்த விளையாட்டு வீரர் யார்? ஏன் அவரைப் பிடிக்கும்? அவர் கொண்டிருக்கும் விளையாட்டுப் பண்புகள் சில தருக?

.....

13. உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வோம்

01. ஒருவர் கொண்டிருக்க வேண்டிய தகைமைகள் எவை?

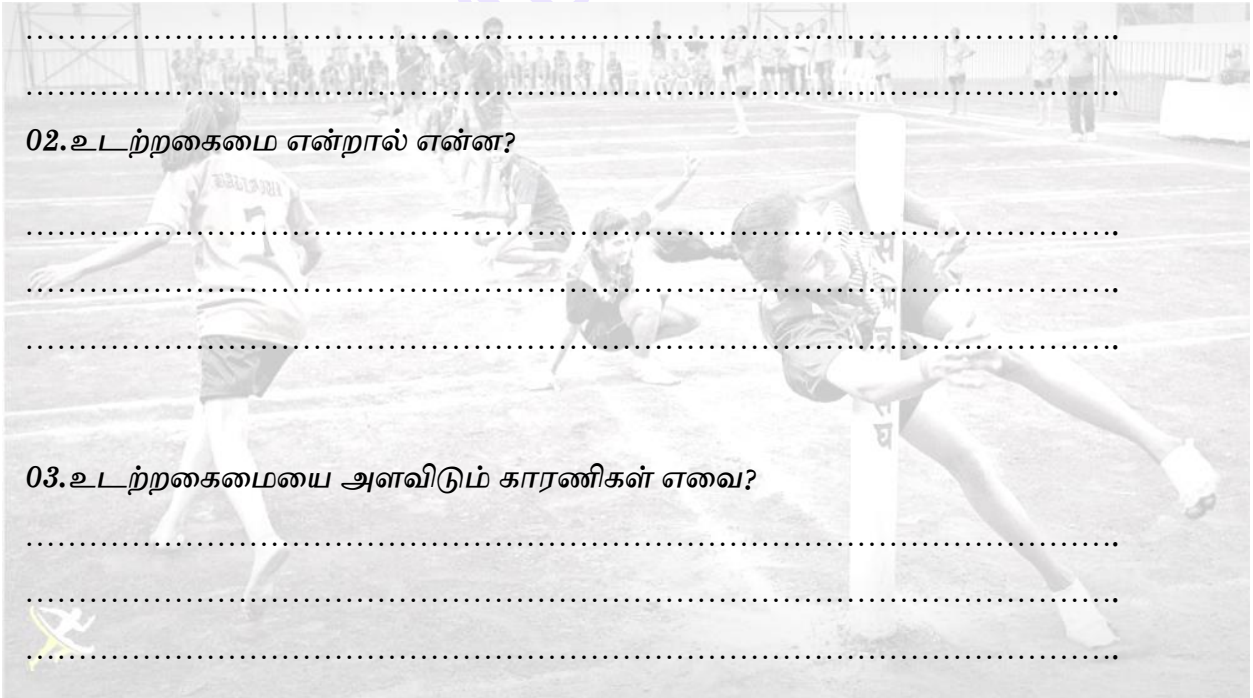
.....

02. உடற்றகைமை என்றால் என்ன?

.....

03. உடற்றகைமையை அளவிடும் காரணிகள் எவை?

.....



தயாரிப்பு, தட்டச்சு-திரு. இ. முகுந்தன். உடற்கல்வி ஆசிரியர், யா/ஹாட்லி கல்லூரி பருத்தித்துறை.

04. வேகம் என்றால் என்ன?

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

05. விளையாட்டு வீரர் ஒருவருக்கு வேகம் பயன்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

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

06. வேகத்தை அளவிட யாது செய்யவேண்டும்?

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

07. சக்தி என்றால் என்ன?

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

08. விளையாட்டு வீரர் ஒருவருக்கு சக்தி பயன்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

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

09. சக்தியை அளவிட யாது செய்யவேண்டும்?

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

10. நெகிழும் தன்மை என்றால் என்ன?

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

11. விளையாட்டு வீரர் ஒருவருக்கு நெகிழும் தன்மை பயன்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

.....

.....

.....

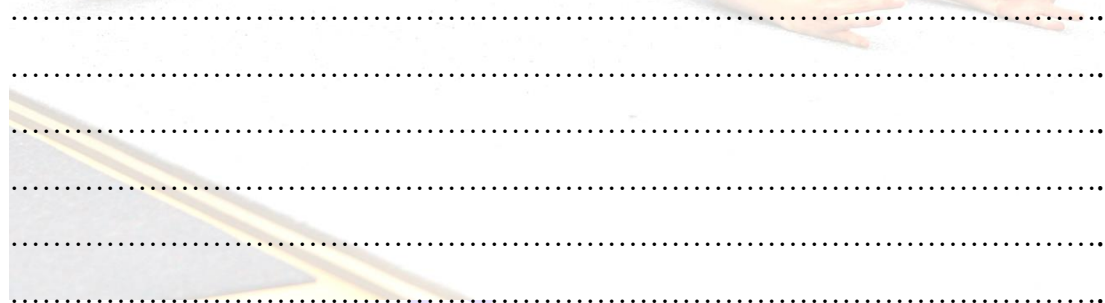
12. நெகிழும் தன்மை அளவிட யாது செய்யவேண்டும்?



13. ஒத்திசைவு என்றால் என்ன?



14. விளையாட்டு வீரர் ஒருவருக்கு ஒத்திசைவு பயன்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?



15. ஒத்திசைவு அளவிட யாது செய்யவேண்டும்?

.....

.....

.....

.....

.....

16. தாங்குதிறன் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

17.விளையாட்டு வீரர் ஒருவருக்கு தாங்குதிறன் பயன்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

18.தாங்குதிறன் அளவிட யாது செய்யவேண்டும்?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

19.சிறு விளையாட்டுக்கள் சில தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

கட்டிளமைப்பருவத்தை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வோம்.

01. கட்டிளமைப்பருவ வயதெல்லை யாது?

.....

02. இனப்பெருக்க சுகாதாரம் என்றால் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

03. ஆண்கள் பருவமடையும் வயதெல்லை யாது?

.....

04. பெண்கள் பருவமடையும் வயதெல்லை யாது?

.....

05. பெண் தாய்மையடையக் கூடிய வயதெல்லை யாது?

.....

06. சூல் எதனால் வெயிவிடப்படும்?

.....

07. கருத்தரித்தல் எங்கே இடம்பெறும்?

.....

08. விந்து எதனால் உற்பத்தி செய்யப்படும்?

.....

09. மாதவிடாய் எத்தனை நாட்களுக்கு ஒருமுறை இடம்பெறும்?

.....

10. ஆண்களில் துணைப்பாலியலினை காட்டும் ஓமோன் யாது?

.....

11. பெண்களில் துணைப்பாலியலினை காட்டும் ஓமோன் யாது?

.....

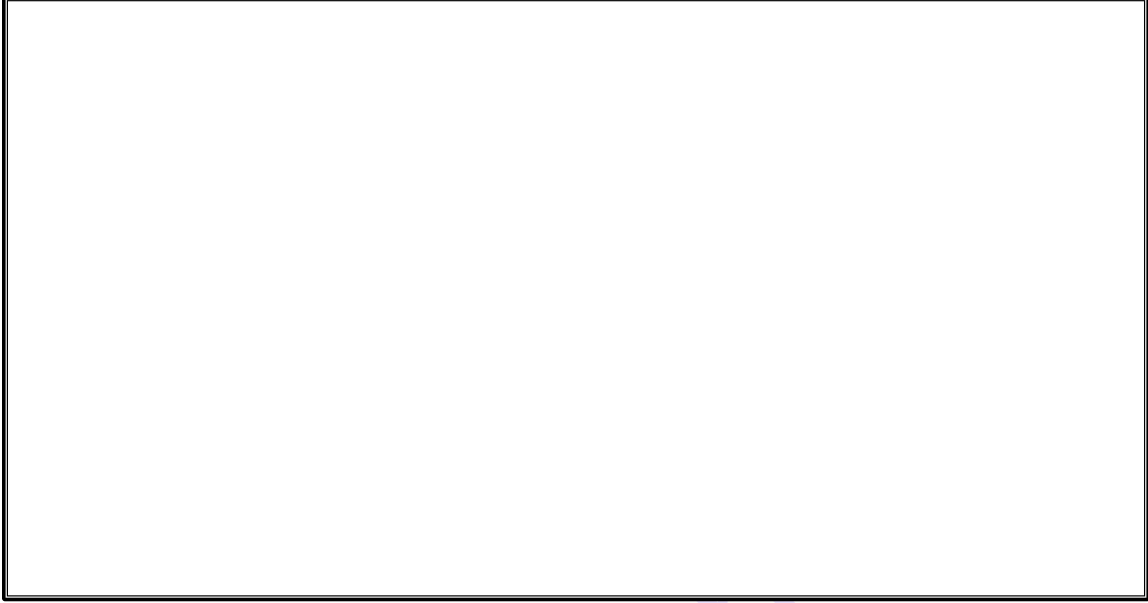
12. இனப்பெருக்கம் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

13. ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியினை வரைந்து அதன் பகுதிகளை பெயரிடுக?



12. பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியினை வரைந்து அதன் பகுதிகளை பெயரிடுக?



13. பெண் இனப் பெருக்கத் தொகுதியின் தொழில்கள் சில தருக?

.....

.....

.....

14. ஆண் இனப் பெருக்கத் தொகுதியின் தொழில்கள் சில தருக?

.....

.....

.....

15. பூப்படைதல் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

16. மாதவிடாய் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

17. மாதவிடாய் நிற்கும் வயதெல்லை யாது?

.....

.....

.....

18. சூல் பற்றி கருத்துரைக்குக?

.....

.....

.....

19. கருக்கட்டல் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

20. பெண்களில் ஏற்படும் உளவியல் ரீதியான மாற்றங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

21. ஆண்களில் ஏற்படும் உளவியல் ரீதியான மாற்றங்கள் எவை?

.....

24. இருபாலாரிலும் ஏற்படும் உளவியல் ரீதியான மாற்றங்கள் எவை?

.....

25. இருபாலாரிலும் ஏற்படும் சமூகவியல் ரீதியான மாற்றங்கள் எவை?

.....

26. இருபாலாரிலும் ஏற்படவேண்டிய உடல்ரீதியான ஆயத்தங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

29. இனப்பெருக்க தொகுதி தொடர்பான தவறான நம்பிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

30. இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தில் செல்வாக்குச்செலுத்தும் காரணிகள் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

31. துஸ்பிரயோகம் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

32. துஸ்பிரயோகங்களிலிருந்து எம்மைக் காக்க மேற்கொள்ள கூடிய நடவடிக்கைகள்?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

15.தொற்றாத நோய்களை தவிர்த்துக் கொள்வோம்

01.நோய்களின் வகைகள் எவை?

.....

.....

02.தொற்று நோய்கள் என்றால் என்ன?

.....

.....

03.தொற்றாத நோய்கள் என்றால் என்ன?

.....

.....

04. நுண்ணங்கிகள் எவை?

.....

.....

05. நோயாக்கிகள் எவை?

.....

.....

06.வைரசு நோய்கள் சில தருக?

.....

.....

07.பக்ரீரியாவால் ஏற்படும் நோய்கள் சில தருக?

.....

.....

08.பங்கசினால் ஏற்படும் நோய்கள் சில தருக?

.....

09.புளுக்களால் ஏற்படும் நோய்கள் சில தருக?

.....

10.தொற்றுநோய்களை பரப்பும் காரணிகள் தருக?

.....

11.அவற்றினால் ஏற்படும் நோய்களை பட்டியற்படுத்துக?

.....

12.தொற்றாத நோய்கள் சில தருக?

.....

13.தொற்றாத நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை பட்டியற்படுத்துக?

.....

.....

14.தொற்றாத நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெற பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

.....

.....

15.தொற்றாத நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெற உணவு வேளைகளில் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும்?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

16.தொற்றாத நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகளில் மாற்றக்கூடிய காரணிகள் எவை?

.....

.....

.....

17.நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெற யாது செய்ய வேண்டும்?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

18.பாடசாலை மாணவர்களிடையே காணப்படும் நோய்கள் சில தருக?

.....

.....

.....