



யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூரி

இடர் விடுமுறைக்கால சுயகற்றலுக்கான செயலட்டை - 2020

தரம் - 10 | சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பெயர் / சுட்டெண் :

திரு.பே.சதீஸ்ராஜ் Dip.in.Teaching (Phy.Edu)

தரப்பட்ட வினாக்கள் அனைத்திற்கும் பதிலளிக்குக.

1.0 - ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றை கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு நல்குவார்.

01. ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றின் முக்கிய கூறுகள் எவை?

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

02. பூரண சுகாதாரம் என்பதால் விளங்கிக் கொள்வது யாது?

.....
.....

03. பூரண ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் யாது?

.....
.....

04. பூரண சுகாதாரத்தை பெற்றுக் கொள்வதற்காக நாம் மெற்கொள்ளக் கூடிய மிகவும் பொருத்தமான நடத்தைக் கோலம் 07 தருக?

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

05. பூரண சுகாதாரத்தை பேணுவதற்கு அவசியமான சக்தியும் போசனையும் பெற்றுக் கொள்ள எவ்வகையான உணவு வகைகளை குறிப்பிட்ட விகிதாசாரத்தில் எமது நாளாந்த உணவு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்?

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

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

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

07. உடற்திணிவுச் சுட்டி என்றால் என்ன? ஒருவரது உடற்திணிவுச் சுட்டியை எவ்வாறு கணிப்பிடலாம்?

.....
.....

a. உங்களது உயரம் நிறை என்பவற்றை அறிந்து உமது உடற்திணிவுச் சுட்டியை கணிக்குக. வயது பால் என்பவற்றுக்கு பொருத்தமான வரைபுப் பெறுமானத்தை இனங்கண்டு குறிப்பிடுக.

.....
.....

.....
.....
b. இதற்கமைய உமது உடந்திணிவுச் சுட்டி நிலையை நிர்ணயிக்குக.
.....
.....

08. உடந்திணிவு சுட்டியை அடிப்படையாகக் கொண்டு சாதாரண நிறையில் இருக்கும் ஒருவரில் இலங்கை அளவீடு, ஆசிய அளவீடு, சர்வதேச அளவீடு ஆகியவற்றை குறிப்பிடுக.

	இலங்கை	ஆசியா	சர்வதேசம்	காட்டப்படும் வர்ணம்
நிறைகுறைந்தவர் -2 SDக்கு கீழ்				
சாதாரண 2ளன முதல் +1SD வரை				
கூடிய நிறையுடையவர் +2SD முதல் +2SD வரை				
அதிக நிறையுடைய +2SD இலும் அதிகம்				

09. வளர்ந்தவர்கள் சராசியாக ஒரு நாளைக்கு 6-8 மணித்திலாளங்களும் சிறுவர்கள் அதைவிடக் கூடுதலாகவும் நித்திரை செய்தல் அவசியமாகும். அவ்வாறு செய்யாது விட்டால் ஏற்படும் விளைவுகள் எவை?
.....
.....

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

2.0 – ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானுடக் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.

01. குழந்தை கருக்கட்டப்பட்டதிலிருந்து பிள்ளைப் பருவம் வரையான காலப்பகுதியை அட்டவணைப்படுத்துக.
.....
.....

02. தாய்மையடைய முன் பெண்ணொருவர் அறிந்திருக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை? கருவுற்றதாய் அறிந்திருக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?
.....
.....

03. முன் பிரசவப்பருவத்தினை வரையறுக்குக.
.....
.....

04. முன் பிரசவப்பருவத்தில் கர்ப்பிணித் தாய்மார் மிகுந்த அவதானத்துடன் இருத்தல் வேண்டும். இதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் சில தருக?

05. சிசுப்பருவத்திலுள்ள உடலியல் தேவைகளைக் குறிப்பிடுக?

06. சிசுப்பருவத்திலுள்ள உள, சமூக தேவைகள் எவை?

07. குழந்தைப் பருவத்திலுள்ள உடலியல் தேவைகள் எவை?

08. குழந்தைப் பருவத்திலுள்ள உள சமூக தேவைகள் எவை?

09. முன்பிள்ளைப் பருவத்திலுள்ள உடலியல் தேவைகள் எவை?

3.0 – சரியான கொண்ணிலைகளைக் பேணிக் கொள்வோம்.

01. கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

a. அசையும் அசையா கொண்ணிலைகளுக்கு உதாரணம் தருக?

02. கொண்ணிலையைப் பாதிக்கும் உயிரியல் பொறிமுறைக் காரணிகளைக் குறிப்பிடுக?

03. புவியீர்ப்பு மையம் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

04. சமநிலை என்பதால் கருதப்படுவது என்ன?

05. கொண்ணிலையின் போது சமனிலைகளைப் பேணும் காரணிகளை தருக?

06. உடல் சமனிலையைப் பேணும் செயற்பாட்டிற்கு இரண்டு உதாரணம் தருக?

07. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணாமையினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?

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

4.0 விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிற் பங்கு கொண்டு ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுவார்.

01. வொலிபோல் விளையாட்டு எப்பெயரால் ஆரம்ப காலத்தில் அழைக்கப்பட்டது?

02. இலங்கையில் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது? யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

03. அமெரிக்காவில் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது, எந்த இடத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது?

04. இவ் விளையாட்டில் எத்தனை பேர் ஆடுபடுவர் அணியில், விசேட வீரரொருவர் இருப்பார் அவர் எவ்வாறு அழைக்கப்படுவார்?

05. வொலிபோல் விளையாட்டில் காணப்படும் விசேட தன்மைகளால் முக்கியம் பெறுகின்றது. இதற்கான காரணங்களை எடுத்துக் காட்டுக?

06. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் எவை?

07. அறைதல் என்றால் என்ன?

08. அறைதல் செயற்பாட்டொழுங்கைத் தருக?

09. அறைதல் படிமுறைகளைத் தருக?

.....
.....

10. அறைதல் திறனை மேம்படுத்துவதற்கான பயிற்சி முறைகள் 4 இனைத் தருக?

.....
.....

11. அறைதல் மேம்படுத்தலின் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

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

12. வலைக்கு அண்மையில் மேலெடுத்து அறையும் போது ஏற்படும் தவறுகள் எவை?

.....
.....

13. தடுத்தல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....
.....

14. தடுத்தல் செயற்பாட்டின் படிமுறைகளைக் குறிப்பிடுக?

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

15. தடுத்தல் செயற்பாட்டை மேம்படுத்துவதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் பயிற்சி முறைகள் சிலவற்றை குறிப்பிடுக?

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

16. தடுத்தல் செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் சிலவற்றைக் குறிப்பிடுக?

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

17. போட்டியொன்றை மத்தியஸ்தம் வகிக்க தேவையான நடுவர்கள் குழுவைத் தருக, அவர்களின் கடமைகளைச் சுருக்கமாகத் தருக?

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

18.

a) வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டு வேறு எப்பெயரால் அழைக்கப்படும்?

.....
.....

b) உலகில் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது? எந்த இடத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது?

.....
.....

c) இலங்கையில் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது? யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

.....
.....

d) இவ் விளையாட்டில் ஓரணியில் எத்தனை பேர் ஈடுபடுவர். ஆகக் குறைந்தது எத்தனை வீராங்கனைகள் ஆடலாம். எவ்வளவு நேரம் வரை ஆடப்படும்?

.....
.....
e) பந்தை பரிமாற்றும் முறைகளைத் தருக?

.....
.....
f) வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்களையும் தருக?

.....
.....
g) இவ் விளையாட்டில் ஈடுபடத் தேவையானவை எவை?

.....
.....
h) பேற்றுக்கம்பம் பந்து தொடர்பாக திரட்டிய தகவல்களை முன்வைக்குக.

.....
.....
i) பந்து வைத்திருப்பவர் செய்யக்கூடிய செயல்கள் எவை?

.....
.....
j) விளையாடும் போது ஏற்படும் தவறுக்காக வழங்கப்படும் தண்டனைகள் எவை?

.....
.....
k) அதிக தூரம் சென்று ஆடக்கூடிய வீராங்கனையை எவ்வாறு அழைப்பர்?. பேறு ஒன்றினை பெறக் கூடிய வீராங்கனைகளை எவ்வாறு அழைப்பர்?

.....
.....
l) வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது தாம் பெற்றுக் கொண்ட பந்தை எதிரணியிடமிருந்து விலக்கி தனது அணியினருக்கிடையில் பந்தை அனுப்பித் தனது பேற்றுக் கம்பத்திற்குக் கொண்டு செல்லல் ஆக்கியமித்தல் எனப்படும். இவ்வாறு செயற்படும் போது எதிரணியினரால் ஏற்படக்கூடிய இடையூறுகள் எவை?

அலகு -05

01. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை எத்தனை வகைப்படுத்தலாம்?

.....
.....
02. சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளின் வகைகளை எடுத்துக் கூறி அவற்றிற்கு உகந்த உதாரணங்களை குறிப்பிடுக?

03. மைதான நிகழ்ச்சிகளின் வகைகளைக் கூறி அவற்றிற்கு உதாரணங்களைக் குறிப்பிடுக?

.....
.....

04. கூட்டு நிகழ்ச்சிகளின் வகைகளை குறிப்பிட்டு அவற்றிற்கு உதாரணங்களைக் குறிப்பிடுக?

.....
.....

05. சப்த நிகழ்ச்சிகளில் உள்ளடங்கும் விடங்களை எடுத்துக் கூறுக?

.....
.....

06. நடத்தல் செயற்பாட்டின் போது உடலின் நிலைகள் எவ்வாறு காணப்படல் வேண்டும்?

.....
.....

07. புறப்பாட்டை எத்தனை வகையாக வகைப்படுத்தலாம்? அவை எவை?

.....
.....

08. பதுங்கிப் புறப்பாட்டிற்கான கட்டளைகளை குறிப்பிடுக?

.....
.....

09. புறப்பாட்டின் போது ஏற்படும் தவறுகள் எழுதுக?

.....
.....

10. ஓட்ட நிகழ்ச்சிக்கான பயிற்சி முறைகளை தருக?

.....
.....

11. அஞ்சல் ஓட்டத்தில் அஞ்சல் கோலை பெற்றுக் கொள்ளும் முறையினை எத்தனை வகைப்படுத்தலாம்? அவை எவை?

.....
.....

12. அஞ்சல் கோலின் நீளம், சுற்றளவு, நிறை என்பவற்றை எழுதுக?

.....
.....

13. நீளம் பாய்தலில் பறத்தலின் வகைகளை எழுதுக?

.....
.....

14. நீளம் பாய்தலுக்கான திறன்களை குறிப்பிடுக?

.....
.....

15. உயரம் பாய்தலுக்கான திறன்களைக் குறிப்பிடுக?

.....
.....

16. உயரம் பாய்தல் முறைகள் எத்தனை அவை எவை?

.....
.....

17. குண்டு போடுதல் முறைகளைத் தருக?

.....
.....
18. குண்டு போடுதலின் திறன்களை ஒழுங்காக எழுதுக?

.....
.....
19. குண்டு போடுதல் நிகழ்ச்சியின் ஒவ்வொரு வயதுப்பிரிவின் அடிப்படையில் குண்டின் நிறைகளை தருக?

.....
.....
20. தட்டெறிதலின் திறன்களை தருக?

.....
.....
21. ஒவ்வொரு வயதுப் பிரிவினர்களுக்கான (ஆண், பெண்) தட்டுக்களின் நிறைகளைத் தருக?

அலகு – 10

01. விளையாட்டு விபத்துக்களை எத்தனை வகையாக வகைப்படுத்தலாம்?

.....
.....
02. விளையாட்டு விபத்துகளுக்குரிய தனிப்பட்ட காரணிகளை குறிப்பிடுக?

.....
.....
03. விளையாட்டு விபத்துக்குரிய வெளிக் காரணிகளைத் தருக?

.....
.....
04. முதலுதவி முறையாகிய PRICES முறை விளக்கி நிற்கும் பதங்களை எடுத்துக் கூறுக?

.....
.....
05. உடல் களைப்படைவதால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களை எழுதுக?

.....
.....
06. முதலுதவி என்றால் என்ன?

.....
.....
07. முதலுதவி பெட்டியில் காணப்படும் பொருட்கள் எவை?

.....
.....
08. முதலுதவியாளரிடம் காணப்படும் பண்புகள் ஐந்தினை கூறுக?
