



# யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூரி

இடர் விடுமுறைக்கால சுயகற்றலுக்கான செயலட்டை - 2020

தரம் - 11 | சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பெயர் / சுட்டெண் : .....

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

கேட்கப்பட்ட அனைத்து வினாக்களிக்கும் பதிலளிக்குக.

அலகு 01 - ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றை கட்டியெழுப்புவோம்.

01. சுகாதார மேம்பாடு ஏற்பட வேண்டிய இடங்கள் சில தருக?

.....  
.....

02. சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு பங்களிப்பு செய்யக்கூடியவர்கள் சிலரைத் தருக?

.....  
.....

03. சுகாதார மேம்பாட்டில் பங்களிப்புச் செய்யும் சூழல் மூன்றும் எவை?

.....  
.....

04. எத்தனை மாணவருக்கு ஒரு கழிப்பிடம் இருக்க வேண்டும்?

.....  
.....

05. பாடசாலை மாணவருக்கு வழங்கப்படும் மாத்திரைகள் 02 தருக?

.....  
.....

06. இலங்கையில் ஆண், பெண் ஆயுட்காலம் எவ்வளவு ஆண்டுகள்?

.....  
.....

07. உடற்திணிவுச் சுட்டி என்பதால் கருதப்படுவது என்ன?

.....  
.....

08. ஒருவருக்கு இடுப்பளவுச் சுட்டி என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....  
.....

09. உடற்தகைமை காரணிகள் சில தருக?

.....  
.....

10. எத்தனை வயதின் கீழ் உள்ளவர்களுக்கு பற்சிகிச்சை சேவை வழங்கப்பட வேண்டும்?

.....  
.....

11. சுகாதார மேம்பாடு என்றால் என்ன?

.....  
.....

12. சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான உபாயங்கள் எவை?

.....  
.....

13. உமது பாடசாலையில் காணப்படும் சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்கைகளைத் தருக?

.....  
.....  
14. இலங்கையில் பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாடு தொடர்பாக கொண்டு வரப்பட்ட சட்ட திட்டங்கள் சில தருக?

.....  
.....  
15. வாழ்க்கைத் தரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் சில தருக?

.....  
.....  
16. சுகாதாரம் என்றால் என்ன?

.....  
.....  
17. சிறப்பான வாழ்க்கை தரத்தைக் கொண்ட சமூகத்தின் இயல்புகள் சில தருக?

.....  
.....  
18. தனிநபரின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மதிப்பிடக் கூடிய நியதிகள் சில தருக?

.....  
.....  
19. வாழ்க்கைத்தரம் என்றால் என்ன?

.....  
.....  
20. சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு அவசியமான திறன்களை வளர்க்க யாது செய்ய வேண்டும்?

**அலகு 02- பிள்ளைப் பருவத்தின் பின்னரான பருவங்களை இனங்காண்போம்.**

01. பிள்ளைப்பருவம் வரையான பிரதான கட்டங்கள் எவை?

.....  
.....  
02. பிள்ளைப் பருவத்தின் பின்னர் ஆரம்பிக்கின்ற வாழ்வின் பல்வேறு பருவங்கள் எவை?

.....  
.....  
03. கட்டிளமைப் பருவம் என்பது யாது?

.....  
.....  
04. கட்டிளமைப்பருவ வயதெல்லை யாது?

.....  
.....  
05. கட்டிளமைப்பருவத்தினரிடையே ஏற்படும் உளவியல் மாற்றங்கள் எவை?

.....  
.....  
06. கட்டிளமை பருவத்தினரிடையே ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்கள் எவை?

.....  
.....  
07. கட்டிளமைப் பருவத்தினரிடையே ஏற்படும் சமூகவியல் மாற்றங்கள் எவை?

08. கட்டிளமைப் பருவத்தினரது தேவைகள் எவை?

09. கட்டிளமை பருவத்தினரிடையே ஏற்படும் உடலியல் தேவைகள் எவை?

10. கட்டிளமைப் பருவத்தினரிடையே ஏற்படும் உளவியல் தேவைகள் எவை?

11. கட்டிளமைப் பருவத்தினரிடையே ஏற்படும் சமூகவியல் தேவைகள் எவை?

12. கட்டிளமைப் பருவ தேவைகளை நிறைவேற்றும் போது ஏற்படும் பிரச்சினைகள் எவை?

13. கட்டிளமைப் பருவத்தை வெற்றி கரமானதாகக் மேற்கொள்ள வேண்டிய வழிமுறைகள் எவை?

14. வாலிபப் பருவத்தினரின் தேவைகளை நிறைவேற்றும் போது எதிர் கொள்கின்ற பிரச்சினைகளும் சவால்களும் எவை?

15. வாலிபப் பருவத்தினரிடையே ஏற்படும் பிரச்சினைகளைத் தவிர்த்து கொள்வதற்காக மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் எவை?

16. நடுத்தர வயதுப் பரிவினரின் தேவைகளைப் பட்டியற்படுத்துக?

17. முதுமைப் பருவத்தினரின் தேவைகளைப் பட்டியற்படுத்துக?

18. நடுத்தர வயதினரின் தேவைகளை நிறைவேற்றும் போது ஏற்படும் பிரச்சினைகள் எவை?

19. நடுத்தர வயதில் சிறப்பான வாழ்க்கையை மேற்கொள்ள கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை எவை?

20. முதுமைப்பருவத்தினரிடையே ஏற்படக்கூடிய உடலியல் மாற்றங்கள் எவை?

21. முதுமைப் பருவ வயதினரின் தேவைகளை நிறைவேற்றும் போது ஏற்படும் பிரச்சினைகள் எவை?

22. முதுமைப்பருவத்தினரிடையே ஏற்படும் பிரச்சினைகளை தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள் எவை?

.....  
.....

**அலகு 03 – கொண்ணிலைகளுக்கான உயிர் இயக்கவியல் கோட்பாடுகளை இனங்காண்போம்.**

01. கொண்ணிலைகள் எத்தனை வகைப்படும்? அவை எவை?

.....  
.....

02. நிறறல், அமருதல், படுத்தல் எவ்வகையான கொண்ணிலையாகும்?

.....  
.....

03. ஓடுதல், பாய்தல், நடத்தல் என்பன..... கொண்ணிலையாகும்.

04. கொண்ணிலையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் உயிரியக்கவியல் கோட்பாடுகளைத் தருக?

.....  
.....

05. சடத்துவம் என்றால் என்ன?

.....  
.....

06. விசை என்றால் என்ன?

.....  
.....

07. உந்தம் என்றால் என்ன?

.....  
.....

08. நடத்தலின் போது எவ்வாறு சமநிலை பேணப்படுகின்றது?

.....  
.....

09. எறிதல் என்றால் என்ன?

.....  
.....

10. வீரர் ஒருவர் பாயும் உயரம் அல்லது தூரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்துவன?

.....  
.....

11. எறியும் உபகரணம் செலுத்தும் தூரத்தில் தாக்கம் செலுத்துபவை எவை?

.....  
.....

12. உபகரணத்தை விடுவிக்கும் வேகம் எதனில் தங்கியுள்ளது?

.....  
.....

13. எறிதல் நிகழ்வுகளில் எவ்வாறு வலு பெற்றுக் கொள்ளப்படும்?

.....  
.....

14. எறிதல் கோணங்களைத் தருக?

.....  
.....

அலகு 04 – வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்.

01. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஒரு அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?  
.....  
.....
02. வொலிபோல் விளையாட்டு மைதானத்தின் நீள, அகலம் யாது?  
.....  
.....
03. வொலிபோல் மைதானம் எத்தனை சமபகுதிகளாக பிரிக்கப்படும்?  
.....  
.....
04. வொலிபோல் விளையாட்டில் நாணய சுழற்சியில் வெற்றி பெறும் அணி எதனை தெரிவு செய்ய முடியும்?  
.....  
.....
05. வொலிபோல் விளையாட்டிலுள்ள திறன்கள் எவை?  
.....  
.....
06. “லிபரோவீரர்” செய்யக் கூடாத சொசற்பாடுகள் எவை? திறன்கள் எவை?  
.....  
.....
07. வொலிபோல் விளையாட்டில் விளையாட்டு வீரர்கள் நிலை கொள்ளும் இடங்களை வரிப்படத்தில் காட்டுக?  
.....  
.....
08. வொலிபோல் விளையாட்டில் வீரர்கள் நிலைமாறும் போது எத்திசையில் மாறுதல் வேண்டும்?  
.....  
.....
09. பிழையான நிலை கொள்ளலினால் ஏற்படும் விளைவுகள் எவை?  
.....  
.....
10. நிலை மாறுதலின் தவறுகள் என்பதை விளக்குக?  
.....  
.....
11. தவறாக நிலை கொள்ளலுக்கான தண்டனை யாது?  
.....  
.....

அலகு 05 – வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்

01. ஒரு அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?  
.....  
.....
02. வலைப்பந்தாட்ட உத்தியோகத்தர்கள் யாவர்?  
.....  
.....
03. அணி வீரருக்கு பந்து கிடைத்தது எத்தனை செக்கனுக்குள் அனுப்ப வேண்டும்?  
.....

04. ஆகக் குறைந்தது எத்தனை வீரர்கள் விளையாட முடியும்?

05. அதிகளவு பரப்பு தூரத்தில் விளையாடக்கூடிய வீரர் யார்?

06. வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்களை குறிப்பிடுக?

07. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் போது நிகழும் தவறுக்கு வழங்கப்படும் தண்டனைகள் யாவை?

08. சுயாதீன எறிவை வழங்கப்படுத சந்தர்ப்பங்கள் யாவை?

09. பந்துடனான செயற்பாட்டின் போது சுயாதீன எறிவை வழங்கப்படுவதற்கான தவறுகள் எவை?

10. பாதத்துடனான செயற்பாட்டின் போது சுயாதீன எறிவை வழங்கப்படுவதற்கான தவறுகள் எவை?

11. தண்ட எறிகை என்பது யாது?

12. தண்ட எறிகை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

13. தண்ட எய்கை என்பது யாது?

14. தண்ட எய்கை என்பது வழங்கும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

15. வலைப்பந்தாட்டத்தில் உள்ளெறிகையின் போது பின்பற்ற வேண்டிய சட்டவிதிகள் இரண்டை கூறுக?

16. மேலெறிகை என்பது யாது?

17. மேலெறிகை வழங்கும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

18. விளையாட்டை ஆரம்பிக்க முன் தீர்ப்பாளர் கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

.....  
.....

**அலகு 06 – காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்.**

01. காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவதன் மூலம் வளர்த்துக் கொள்ளக் கூடிய உடற்கைமைகள் எவை?

.....  
.....

02. காற்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்கள் எவை?

.....  
.....

03. ஆரம்ப உதை என்பது யாது?

.....  
.....

04. ஆரம்ப உதை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

.....  
.....

05. உதைபந்தாட்ட விளையாட்டில் பந்தை ஈடுபடுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

.....  
.....

06. உதைபந்தாட்ட விளையாட்டில் பந்தை ஈடுபடுத்தாத சந்தர்ப்பங்கள் யாவை?

.....  
.....

07. சுயாதீன உதை என்பது யாது?

.....  
.....

08. சுயாதீன உதையின் போது எதிரணியினர் குறைந்தது எவ்வளவு தூரத்தில் நிலை கொள்ள வேண்டும்?

.....  
.....

09. சுயாதீன உதையின் இரண்டு பிரிவுகளும் எவை?

.....  
.....

10. தண்ட உதை என்பது யாது?

.....  
.....

11. தண்ட உதையின் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

.....  
.....

12. உரித்தற்ற பிரதேசம் என்பது யாது?

.....  
.....

13. உரித்தற்ற பிரதேசத்திற்கான சட்ட விதி அமுல்படுத்தப்படாத சந்தர்ப்பங்கள் யாவை?  
.....  
.....
14. நேரடி சுயாதீன உதை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?  
.....  
.....  
.....
15. பந்தை உள்ளெறிகையின் போது கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயங்கள்?  
.....  
.....
16. பேற்று உதை பெற்றுக் கொள்ளப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?  
.....  
.....
17. தண்ட உதை பெற்றுக் கொள்ளப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?  
.....  
.....
18. மூலை உதை பெற்றுக் கொள்ளப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?  
.....  
.....

\*\*\*