



# யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூரி

இடர் விடுமுறைக்கால சுயகற்றலுக்கான செயலட்டை - 2020

தரம் - 07 | சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பெயர் / சுட்டெண் : .....

செல்வி .செ.கீர்த்திகா, NDT (Phy.Edu)

## அலகு 01 - ஆரோக்கியமான சூழலைக் கட்டியெழுப்புவோம்

1. சுகாதார மேம்பாடு என்றால் என்ன ?  
.....  
.....
2. ஆரோக்கியமான பௌதீக சூழலில் காணப்படும் அம்சங்கள் 05 தருக?  
.....  
.....
3. அசுத்தமான நீரைப் பருகுவதால் ஏற்படும் தொற்று நோய்கள் 03 தருக?  
.....  
.....
4. விசேட போசணைத் தேவையுடையவர்கள் மூவரைக் குறிப்பிடுக?  
.....  
.....
5. முன் கட்டிளமைப் பருவத்தினருக்கு அதிகளவில் தேவைப்படும் போசணைக் கூறுகள் எவை?  
.....  
.....
6. உளச் சுகாதார மேம்பாட்டுக்குத் தேவையான அம்சங்கள் 03 தருக ?  
.....  
.....
7. ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையில் கழிக்கும் செயற்பாடுகள் 05 தருக?  
.....  
.....
8. ஆரோக்கியமான சமூகச் சூழலின் இயல்புகள் 05 தருக ?  
.....  
.....
9. ஆன்மிகச் சூழலில் காணப்படும் இயல்புகள் 05 தருக ?  
.....  
.....
10. சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும்போது கவனத்திற் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் 05 தருக ?  
.....  
.....

11. 3R முகாமைத்துவத்தில் உள்ளடக்கப்படுபவை யாவை ?

.....  
.....

12. ஒருநபர் நாளொன்றிற்கு உட்கொள்ளவேண்டிய சீனியின் அளவு யாது ?

.....

13. சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவு, திறன்களைப் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய நபர்கள் யாவர்?

.....  
.....

14. சுகாதார சேவையின் பயன்களைப் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய நபர்கள் யாவர் ?

.....  
.....

15. ஆரோக்கியமான சூழலைப் பேணுவதில் மாணவர் என்ற முறையில் உங்களால் ஆற்றக்கூடிய பொறுப்புகள் 05 தருக ?

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

### அலகு 02 - அன்பையும் பாதுகாப்பையும் பெறுவோம்

1. அன்பு, காப்பு என்பன எத் தேவைகளுள் அடங்கும்?

.....  
.....

2. மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகள் எவை ?

.....  
.....

3. எமக்கு அன்பையும் காப்பையும் வழங்கும் நபர்களின் இரு குழுக்களும் எவை?

.....  
.....

4. குடும்பத்தின் வகைகள் எவை?

.....  
.....

5. குடும்ப உறுப்பினர்கள் தவிர்ந்த உங்களது அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கு உதவுகின்ற சமூக குழுக்கள் 05 தருக ?

.....  
.....

6. அன்பையும் பாதுகாப்பையும் பெறுவதற்கு உங்களால் சமூகத்திற்கு ஆற்றப்படவேண்டிய பொறுப்புகளும் கடமைகளும் 10 தருக ?

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

7. அன்பு , பாதுகாப்பும் கிடைக்காதபோது ஏற்படும் விரும்பத்தகாத விளைவுகள் 10 தருக?  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**அலகு 03 - கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவோம்**

1. கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கும் பயன்கள் 05 தருக?  
.....  
.....
2. கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பொதுப் பண்புகள் எவை?  
.....  
.....
3. உபகரணமின்றி ஆடப்படும் உள்ளக விளையாட்டு எது?  
.....  
.....
4. கிராமிய விளையாட்டுக்கள் விளையாடப்படும் அடிப்படையில் எவ்வாறு வகைப்படுகின்றன?  
.....  
.....  
.....
5. பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்கள் மற்றும் வேறு காரணிகளின் அடிப்படையில் எவ்வாறு வகைப்படுத்தப்படுகின்றன?  
.....  
.....  
.....
6. உபகரணங்களுடன் ஆடப்படும் வெளியக விளையாட்டுக்கள் 05 தருக?  
.....  
.....
7. உபகரணங்களுடன் ஆடப்படும் உள்ளக விளையாட்டுக்கள் 05 தருக ?  
.....  
.....
8. உபகரணங்களின்றி ஆடப்படும் வெளியக விளையாட்டுக்கள் 05 தருக?  
.....  
.....
9. புது வருடப் பிறப்புக் காலத்தில் விளையாடப்படும் கிராமிய விளையாட்டுக்கள் 10 தருக?  
.....  
.....  
.....

அலகு 04 - வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்

1. வொலிபோல் எத்தனையாம் ஆண்டு? எங்கே? யாரால்? அறிமுகம் செய்யப்பட்டது?  
.....  
.....
2. வொலிபோல் இலங்கைக்கு எத்தனையாம் ஆண்டு ? யாரால் ? அறிமுகம் செய்யப்பட்டது?  
.....  
.....
3. வொலிபோல் ஆரம்ப காலத்தில் எப் பெயரால் அழைக்கப்பட்டது?  
.....
4. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஓர் அணியில் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?  
.....
5. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஓர் அணியில் போட்டியில் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?  
.....
6. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் எவை?  
.....  
.....
7. இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு எது?  
.....
8. வொலிபோல் மைதானத்தினை வரைந்து அதன் அளவுகளைக் குறிப்பிடுக?  
9. பணித்தலின் இரு வகைகளும் எவை?  
.....  
.....
10. கீழ்க்கைப் பணித்தலுக்கான நுட்ப முறைகள் எவை?  
.....  
.....
11. கீழ்க்கையால் பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலின் படிமுறைகள் எவை?  
.....  
.....

அலகு 05 - வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்

1. வலைப்பந்தாட்டம் எத்தனையாம் ஆண்டு? யாரால்? எங்கே? அறிமுகம் செய்யப்பட்டது?  
.....  
.....
2. வலைப்பந்தாட்டம் இலங்கைக்கு எத்தனையாம் ஆண்டு? யாரால்? அறிமுகம் செய்யப்பட்டது?  
.....  
.....
3. வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் எவை?  
.....  
.....
4. வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஓர் அணியில் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?  
.....

- .....
5. வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஓர் அணியில் போட்டியில் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?
- .....
6. வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியொன்று நடைபெறும் சந்தர்ப்பத்தில் மைதானத்தில் விளையாடுவோர்களின் எண்ணிக்கை யாது?
- .....
7. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தினை வரைந்து அதன் அளவுகளைக் குறிப்பிடுக?
8. வலைப்பந்தாட்ட பாத அசைவுத் திறனை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகள் எவை?
- .....
- .....

### அலகு 06 - காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்

1. காற்பந்தாட்டம் யாரால் உருவாக்கப்பட்டது ?
- .....
2. காற்பந்தாட்டம் ஆரம்ப காலத்தில் எப் பெயரால் அழைக்கப்பட்டது ?
- .....
3. காற்பந்தாட்டத்தில் ஓர் அணியில் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது ?
- .....
4. காற்பந்தாட்டத்தில் ஓர் அணியில் போட்டியில் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது ?
- .....
5. காற்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் எவை ?
- .....
- .....
6. பந்தை உதைக்கும் முறைகள் எவை ?
- .....
- .....
7. காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் பகுதிகள் எவை ?
- .....
- .....
8. உட்பாத உதை பயன்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை ?
- .....
- .....
9. மேற்பாத உதை பயன்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை ?
- .....
- .....
10. பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகள் எவை ?
- .....
- .....
11. பந்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான பயிற்சிகள் எவை ?
- .....
- .....

\*\*\*