



யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூரி

இடர் விடுமுறைக்கால சுயகற்றலுக்கான செயலட்டை - 2020

தரம் - 09 | சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பெயர் / சுட்டெண் :

செல்வி .செ.கீர்த்திகா, NDT (Phy.Edu)

அலகு 1 - ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்குவோம்

1) சமூகத்தில் ஒவ்வொருவரினதும் தேவைகள் வேறுபடுவதற்கான காரணிகள் 05 தருக?

.....
.....

2) தனிநபரின் ஆரோக்கியம் என்பதன் பொருள் யாது ?

.....
.....

3) நாம் வாழும் சமூகத்தில் பரவலாகக் காணக்கூடிய ஆரோக்கியரீதியான பிரச்சினைகள் 05 தருக?

.....
.....

4) சூழல் மாசடைதலுக்குட்படும் கூறுகள் நான்கினையும் குறிப்பிடுக?

.....
.....

5) வளி மாசடைதல் என்றால் என்ன ?

.....
.....

6) வளி மாசடைவதனால் ஏற்படும் நோய்கள் 03 தருக ?

.....
.....

7) நீர் மாசடைதல் என்றால் என்ன?

.....
.....

8) நீர் மாசடைவதனால் ஏற்படும் நோய்கள் 05 தருக ?

.....
.....

9) நிலம் மாசடைதல் என்றால் என்ன ?

.....
.....

10) நிலம் மாசடைவதனால் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகள் 04 தருக ?

.....
.....

11) ஒலி மாசடைதல் என்றால் என்ன ?

.....
.....

12) ஒலி மாசடைவதனால் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகள் 04 தருக ?

.....
.....

13) சூழல் மாசடைவதற்கான காரணிகள் 05 தருக ?

.....
.....

14) சூழல் மாசடைவதைத் தவிர்ப்பதற்கான வழி முறைகள் 05 தருக?

.....
.....

15) நோய்களின் வகைகள் எவை?

.....
.....

16) தொற்று நோய் என்றால் என்ன ?

.....
.....

17) தொற்று நோய்கள் 05 தருக ?

.....
.....

18) தொற்றாத நோய் என்றால் என்ன ?

.....
.....

19) தொற்றா நோய்கள் 05 தருக ?

.....
.....

20) நோய்கள் காரணமாக ஏற்படும் பிரச்சினைகள் 05 தருக ?

.....
.....

21) சமூக சுகாதார மேம்பாடு என்றால் என்ன ?

.....
.....

22) சமூக சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 05 தருக ?

.....
.....

23) சுகாதார மேம்பாட்டின் பயன்கள் 05 தருக ?

.....
.....

அலகு 02 - சுயதிறனியல் நிறைவினை எட்டுவதற்கு முயல்வோம்

01) சுயதிறனியல் நிறைவு என்றால் என்ன ?

.....
.....

02) மனிதர்களது தேவைகள் பற்றிய கொள்கையினை முன்வைத்த மானுடவியலாளர் யார்?

.....
.....

03) மனிதர்களது தேவைக் கோட்பாட்டினை படிமுறை ஒழுங்கில் குறிப்பிடுக ?

.....
.....

04) சுயதிறனியல் நிறைவைப் பெறுவதற்கு ஒருவர் கொண்டிருக்க வேண்டிய திறன்கள் 05 தருக?

05) சுயதிறனியல் நிறைவைப் பெற்ற ஒருவரிடம் காணப்படும் சிறப்பியல்புகள் 03 தருக?

06) சுயதிறனியல் நிறைவைப் பெறுவதற்கு ஒருவர் கொண்டிருக்க வேண்டிய சிறப்பம்சங்கள் 10 தருக ?

07) சுயதிறனியல் நிறைவை பெற்ற பெரியார்கள் ஐவரைக் குறிப்பிடுக ?

அலகு 03- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான சரியான கொண்ணிலைகள்

01) சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன ?

02) சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் பயன்கள் 05 தருக ?

03) உடல்ரீதியான குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கான இரு பிரதான காரணிகளும் எவை?

04) கொண்ணிலை பேணப்பட வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் 04 தருக ?

05) கொண்ணிலையின் இரு வகைகளும் எவை ?

06) பரம்பரை அல்லது சூழல்ரீதியான காரணிகளால் ஏற்படும் குறைபாடுகள் 05 தருக ?

07) முள்ளந்தண்டு அசாதாரணமாகப் பின்னால் வளைவதனால் ஏற்படும் குறைபாடு யாது ?

08) முள்ளந்தண்டு ஒரு பக்கமாக வளைவதால் ஏற்படும் குறைபாட்டு நோய் எது ?

09) முள்ளந்தண்டின் கீழ்ப்பகுதியில் காணப்படும் இயற்கையான வளைவு இல்லாது போதலினால் ஏற்படும் குறைபாட்டு நோய் எது ?

10) முள்ளந்தண்டின் கீழ்ப்பகுதி அசாதாரணமாக முன்னோக்கி வளைவதால் ஏற்படும் குறைபாட்டு நோய் எது ?

11) பிழையான கொண்ணிலை ஏற்படுவதற்கான காரணிகள் ஐந்து தருக ?

.....
.....
12) பிழையான கொண்ணிலைகளால் ஏற்படும் குறைபாடுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்கங்கள் 05 தருக?

.....
.....
13) வயோதிபக் காலத்தில் என்புகள் பலவீனமடைவதனால் ஏற்படும் நோய் யாது ?

.....
.....
அலகு 04 - ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளை அறிவோம்

01. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு என்றால் என்ன ?

.....
.....
02. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் சிறப்பியல்புகள் 04 தருக ?

.....
.....
03. துடுப்பு மற்றும் பந்தை உபயோகித்து விளையாடும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் 04 தருக?

.....
.....
04. பந்தை உபயோகித்து விளையாடும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் 04 தருக?

.....
.....
05. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களின் வகைகள் 05 தருக ?

.....
.....
06. நீர் விளையாட்டுக்கள் 05 தருக ?

.....
.....
07. ஐஸ் விளையாட்டுக்கள் 02 தருக ?

.....
.....
08. பனி விளையாட்டுக்கள் 04 தருக ?

.....
.....
09. வானில் மேற்கொள்ளப்படும் விளையாட்டுக்கள் 03 தருக ?

.....
.....
10. உள்ளக விளையாட்டுக்கள் 05 தருக ?

11. உபகரணமின்றி விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் 02 தருக ?

.....
.....

12. தற்காப்புக் கலைகள் 05 தருக ?

.....
.....

13. வெளிக்களக் கல்வி என்றால் என்ன ?

.....
.....

14. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன்மூலம் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய அனுபவங்கள் 10 தருக ?

.....
.....

15. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொள்வதன்மூலம் கிடைக்கும் உடல்ரீதியான பயன்கள் 05 தருக ?

.....
.....

16. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொள்வதன்மூலம் கிடைக்கும் உள, சமூகரீதியான பயன்கள் 05 தருக ?

.....
.....

அலகு 05 - வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்.

01. வொலிபோல் எத்தனையாம் ஆண்டு? யாரால்? எங்கே அறிமுகம் செய்யப்பட்டது?

.....
.....

02. வொலிபோல் இலங்கைக்கு எத்தனையாம் ஆண்டு ? யாரால் அறிமுகம் செய்யப்பட்டது?

.....
.....

03. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஓர் அணியில் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

.....
.....

04. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஓர் அணியில் போட்டியில் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

.....
.....

05. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் எவை ?

.....
.....

06. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஓர் அணியில் எத்தனை லிபரோ வீரர்கள் பங்குபற்ற முடியும் ?

.....
.....

07. அறைதல் என்பதன் பொருள் யாது ?

.....
.....

08. வெற்றிகரமான அறைதலொன்றின்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 05 தருக ?

.....
.....

09. தடுத்தல் திறனை மேற்கொள்ளக்கூடிய வீரர்கள் யாவர் ?

.....
.....

10. தடுத்தல் என்றால் என்ன ?

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

11. வொலிபோல் மைதானத்தினை வரைந்து அதன் அளவுகளைக் குறிப்பிடுக ?

.....
.....

12. வெற்றிகரமான தடுத்தலொன்றின் போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 03 தருக ?

.....
.....

13. தடுத்தலின் நான்கு படிமுறைகளும் எவை ?

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

அலகு 06 - வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவோம்.

01. வலைப்பந்தாட்டம் எத்தனையாம் ஆண்டு? யாரால்? எங்கே? அறிமுகம் செய்யப்பட்டது?

.....
.....

02. வலைப்பந்தாட்டம் இலங்கைக்கு எத்தனையாம் ஆண்டு ? யாரால் ? அறிமுகம் செய்யப்பட்டது ?

.....
.....

03. வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் எவை?

.....
.....

04. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தினை வரைந்து அதன் அளவுகளைக் குறிப்பிடுக?

.....
.....

05. வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஓர் அணியில் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

.....
.....

06. வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஓர் அணியில் போட்டியில் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

.....
.....

07. வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியொன்று நடைபெறும் சந்தர்ப்பத்தில் மைதானத்தில் விளையாடுவோர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

.....
.....

08. வீராங்கனையைக் காத்தலின் 04 முறைகளும் எவை?

.....
.....

09. பாதுகாத்தலை மேற்கொள்ளும் முறைகள் 03 தருக?

.....
.....

10. இடங்காத்தல் என்றால் என்ன ?

.....
.....

11. பந்தை பேற்றுக்கெய்தலின் போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 05 தருக?

.....
.....

12. தாக்குதல் , பாதுகாத்தல் மற்றும் எய்தலில் ஏற்படும் தவறுகள் 05 தருக ?

.....
.....
