மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
வடமாகாணம்
அலகுப் பரீட்சை 1

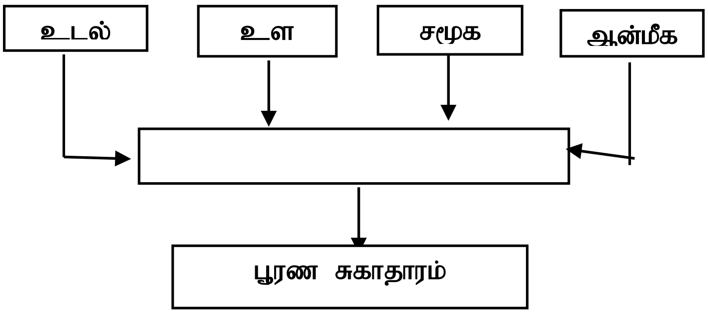
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் தரம் 11 நேரம் :- 1.30 மணி

அலகுப் பரீட்சை 1

1. பின்வருவனவற்றில் உடற் சுகாதாரத்திற்குள் அடங்குபவை எவை ?
   1. ஓய்வும் நித்திரையும் 2. வெற்றி தோல்விகளை ஏற்கும் தன்மை
   3 பெரியோர்களை மதித்தல் 4. தியானம் செய்தல்

2. கிராமத்தவரது அன்புக்கு பாத்திரமானவரும் ஆரோக்கியம் சுறுசுறுப்பு ஆகியவற்றை கொண்டவருமான வீமன் என்பவர் சமய நடவடிக்கையில் ஈடுபட்டு சிறப்பான வாழ்க்கையை மேற்கொள்கின்றார். பூரண சுகாதாரம் கொண்ட நபரென இவரைக் கூறுவதற்கு இவரிடத்தே மேலும் மேம்படுத்தப்பட வேண்டியது.
   1. உடற் சுகாதாரம் 2. உளச் சுகாதாரம் 3. சமூக சுகாதாரம் 4. ஆன்மீக சுகாதாரம்

3.



மேலேயுள்ள குறிப்பின் வெற்றுக்கூட்டினுள் இடுவதற்குப் பொருத்தமான சொல்.

1) நோயற்ற தன்மை 2) சீரான போசணை 3) நல்வாழ்வு 4) போதிய நித்திரை

4. உடற் திணிவுச் சுட்டியை அளவிட பயன்படும் சரியான சூத்திரம்.

(1) நிறை(Kg) / உயரம்(M) X உயரம்(M)

(2) நிறை(Kg) / உயரம்(M) X நிறை(Kg)

(3) உயரம்(M) / நிறை(Kg) X உயரம்(M)

(4) உடற் திணிவு(Kg) / நிறை(Kg) X நிறை(Kg)

5. உடற் திணிவுச் சுட்டியின் படி 18.5 – 25 வரையுள்ள உடல் நிறை யாது ?

1. குறையூட்டம் 2. மிகையூட்டம் 3. உடலின் சாதாரண நிலை 4. அதிக நிறை

6. உடற் திணிவுச் சுட்டியானது 18.5 க்கு குறைவாக காணப்படும் நிலை ?

1. குறையூட்டம் 2. மிகையூட்டம் 3. உடலின் சாதாரண நிலை 4. அதிக நிறை

7. உடற் திணிவுச் சுட்டி 25 – 30 க்கு இடையில் உள்ள நிலை யாது ?

1. குறையூட்டம் 2. மிகையூட்டம் 3. உடலின் சாதாரண நிலை 4. அதிக நிறை

8. உடற் திணிவுச் சுட்டி 30 க்கு மேல் உள்ள நிலை யாது ?

1. குறையூட்டம் 2. மிகையூட்டம் 3. உடலின் சாதாரண நிலை 4. அதிக நிறை

9. மிகையூட்டத்தினை காட்டுவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் நிறம் என்ன ?

1. கடும்ஊதா 2. ஊதா 3. பச்சை 4. செம்மஞ்சள்

10. சிறி என்பவர் அயலவர்களுடன் புரிந்துணர்வு நல்லிணக்கம் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்துவதன் மூலமாக அதிக மகிழ்ச்சியை பெறுவதில் விருப்பம் கொண்டவர். இவரிடம் விருத்தியடைந்து காணப்படுவது.

1. உடற் சுகாதாரம் 2. உளச் சுகாதாரம் 3. சமூக சுகாதாரம் 4. ஆன்மீக சுகாதாரம்

11. அசோகன் வழமையாக தியானத்தில் ஈடுபடுவான். இசையை ரசிப்பான். நண்பர்களுடன் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு மகிழ்வான். இவனிடம் விருத்தியடைந்து காணப்படும் சுகாதாரம்.

1. உடற் சுகாதாரம் 2. உளச் சுகாதாரம் 3. சமூக சுகாதாரம் 4. ஆன்மீக சுகாதாரம்

12. சுகாதார மேம்பாட்டுடைய பாடசாலையில் காணப்படும் பண்புகளில் ஒன்று

1. சுத்தமான குடிநீர் வசதி 2. சுகாதாரமான சிற்றுண்டிச் சாலை

3. சிறந்த இடைத்தொடர்பு 4. மேற்குறித்த அனைத்தும்

- தரம் 11 ல் கல்வி கற்கும் கலா வயதிற்கேற்ற உயரத்தையும் நிறையையும் கொண்டிருந்த போதும் ஏதாவது பிரச்சனைகள் ஏற்படும் போது அவற்றை எதிர்கொள்வதில் சிரமப்படுவாள். ஆயினும் அவளிடம் நன்மை தீமைகளைப் பிரித்தறியும் திறன் உண்டு. மேலே பந்தியில் குறிப்பிட்ட விடயங்களைக் கொண்டு 13,14 ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

13. கலாவிடம் விருத்தியடைந்த சுகாதாரங்களாவன.

1. உடற் சுகாதாரம், உளச் சுகாதாரம்.
2. உடற் சுகாதாரம், ஆன்மீக சுகாதாரம்.
3. உள சுகாதாரம்., சமூக சுகாதாரம்.
4. உள சுகாதாரம்., ஆன்மீக சுகாதாரம்.

14. கலாவிடம் விருத்தியடையாத சுகாதார நிலை.

1. உடற் சுகாதாரம் 2. உள சுகாதாரம் 3. சமூக சுகாதாரம். 4. ஆன்மீக சுகாதாரம்.

15. தற்காலத்தில் காணப்படும் சுகாதாரத்திற்கு எதிரான சவால்களினுள் அடங்காத காரணி.

1. சனத்தொகைப் பெருக்கம். 2. போதைப் பொருட் பாவனை
3. போர்ச் சூழல் 4. உயர்ந்த இரசணை.

16. தரமான வாழ்வுக்காக மேற்கொள்ள வேண்டியது.

1. நேய்களில் இருந்து பாதுகாப்பாக இருத்தல்.
2. சுகாதார மேம்பாட்டை மேற்கொள்ளல்.
3. சரியான உணவுப் பழக்கங்களை மேற்கொள்ளல்.
4. மேற்கூறிய மூன்றும் சரி.

17. பாடசாலையினுள் மதுவருந்துதல் புகைத்தல் பொலித்தின் பாவனை ஆகியன முற்றாகத் தடைசெய்யப்பட்டிருப்பதன் காரணம்.

1. திறன் விருத்திக்காகும் 2. கொள்கையைத் தயாரிப்பதற்காகும்
3. சுகாதார சேவையை மறுசீரமைப்பதற்காகும் 4. ஒத்துழைப்புடனான சூழலை ஏற்படுத்துவதற்காகும்

18. மன அழுத்தங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் ஒரு முறை அல்லாதது எது.

1. சமய நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபடல்
2. தியானத்தில் ஈடுபடல்
3. சில தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்தல்
4. மது அருந்துதல்

19. உலக மக்களின் சுகாதார நிலையில் கவனம் செலுத்தம் சர்வதேச அமைப்பு.

1. யுனஸ்கோ
2. சர்வதேச செஞ்சிலுவைச் சங்கம்
3. உலக சுகாதார ஸ்தாபனம்
4. குடும்ப சுகாதார ஸ்தாபனம்

20. பின்வருவனவற்றுள் எது ஒரு சமூகத்திறனைக் குறிக்கம்.

1. சட்டத்தைமதித்தல்
2. உடற்பயிற்சிசெய்தல்
3. கருணைகாட்டுதல்
4. பெருமைபேசுதல்

பகுதி 11

1. சுகாதாரத்திற்குள் அடங்கும் நான்கு விடயங்களும் எவை ?

…………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………

2. குறையூட்டம் என்றால் என்ன ?

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………

3. மிகையூட்டம் ஏற்படுவதற்கான காரணம் என்ன ?

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………

4. குறையூட்டம் ஏற்படுவதற்கான காரணம் என்ன ?

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………

5. .சுகாதார மேம்பாடு ஏற்படவேண்டிய இடங்கள் சில தருக?

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………

6. சுகாதார மேம்பாடு என்றால் என்ன?

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………..
……………………………………………………………………………………………………..
……………………………………………………………………………………………………..
……………………………………………………………………………………………………..

7. சிறப்பான வாழ்க்கைத் தரத்தைக் கொண்ட சமூகத்தின் இயல்புகள் சில தருக?
……………………………………………………………………………………………………..
……………………………………………………………………………………………………..
……………………………………………………………………………………………………..
……………………………………………………………………………………………………..
……………………………………………………………………………………………………..

8. உடற் சுகாதாரத்திற்குள் அடங்குபவை எவை ?
……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………

9. பாடசாலை பௌதீகச் சூழல் மாசடையும் வழிமுறைகள் எவை ?
……………………………………………………………………………………………………..
……………………………………………………………………………………………………..
……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………..
……………………………………………………………………………………………………..

10. உடற் திணிவுச் சுட்டி என்றால் என்ன ?
……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………………………………