



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் விசேட விடுமுறை கால ஒப்படை- 01



பாடம் - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

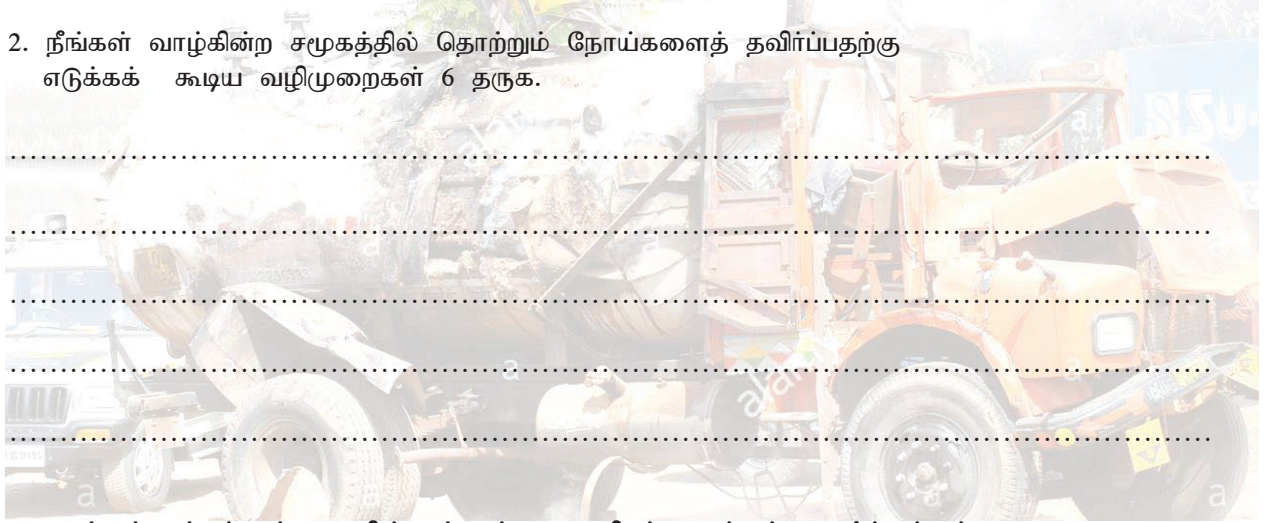
தரம்- 09

தவணை -01

1. உமது சமூகத்தின் முக்கிய சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் 5 ஐ குறிப்பிடுக



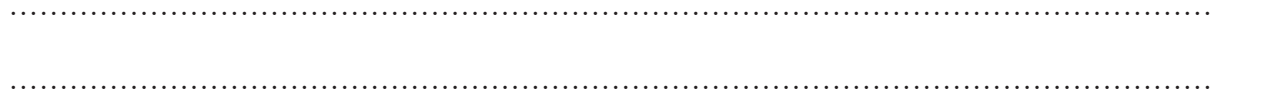
2. நீங்கள் வாழ்கின்ற சமூகத்தில் தொற்றும் நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்கு எடுக்கக் கூடிய வழிமுறைகள் 6 தருக.



3. உங்கள் சுற்றுப்புறச் சூழலில் ஏற்படக்கூடிய விபத்து மற்றும் அனர்த்தங்கள் 5 வீதம் தனித்தனியே குறிப்பிடுக.



4. சுகாதார மேம்பாட்டின் ஐந்து கருப்பொருள்களையும் குறிப்பிடுக.





World Health
Organization

5. தற்போது பரவியுள்ள நோய் பற்றிய தகவல்களை பட்டியற்படுத்துக?

1. மனிதனது தேவைகளை ஒழுங்கு முறையில் குறிப்பிடுக.



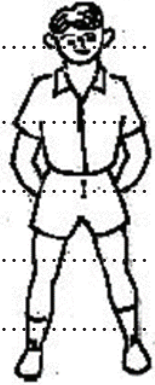
2. சுயதிறனியல் நிறைவுத் தேவை என்பதை எளிமையாக விளக்குக.

3. சுயதிறனியல் நிறைவு நிலையை அடைய மனிதர்களில் காணப்பட வேண்டிய உயர்பண்புகள் மூன்று தருக?

4. உம்மிடமுள்ள சுயதிறன்கள் 4 தருக?

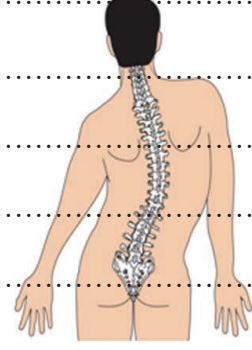
5. மாஸ்லோவின் தேவைக் கூம்பை வரைக?

1. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் பயன்கள் ஐந்தைக் குறிப்பிடுக.



2. உடல்ரீதியான குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கான முக்கிய காரணிகள் இரண்டும் எவை?

3. நீங்கள் கற்ற உடல்ரீதியான குறைபாடுகள் மூன்றைக் குறிப்பிடவும்.



4. உடற் குறைபாடுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கும் குறைத்துக் கொள்வதற்கும் உதவும் சிறந்த சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் ஐந்தை பட்டியலிடுக.



1) புறப்பாட்டு வகைகள் எத்தனை அவை எவை?

2) பதுங்கிப் புறப்பாட்டிற்கான கட்டளைகள் எத்தனை? அவை எவை?

.....
.....
.....
3) பாய்தல் நிகழ்வுகளை வகைப்படுத்துக? நீளம் பாய்தலிற்கான முறைகள் எவை?
.....
.....
.....

4) ஓட்டநிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்தி உதாரணங்களைத் தருக.
.....
.....
.....

1)ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் 10 தருக ?
.....
.....
.....
.....

2)ஒழுங்கமைக்கப்படாத விளையாட்டுக்கள் 10 தருக ?
.....
.....
.....
.....

3)ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் பண்புகள் 06 தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

4) விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதால் பெற்றுக் கொள்ளத்தக்க உடல் உள சமூக நன்மைகள் 05 தருக ?

.....

.....

.....

.....

.....

5) விளையாட்டுக்களின் வகைப்படுத்தலைத் பட்டியற்படுத்துக?



1) விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 5 தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

2) விளையாட்டு சட்டதிட்டங்கள் காணப்படுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 5 தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

3) விளையாட்டுத் தலைவர் ஒருவருக்கு இருக்கவேண்டிய சிறந்த பண்புகள் 5 தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

4) விளையாட்டு வீரன் ஒருவன் சக நண்பர்களுடன் நல்ல தொடர்பினை வைத்திருக்க வேண்டுமாயின் அவன் எவ்வாறான செயற்பாடுகளைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதற்கு 5 உதரணங்கள் தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

5) விளையாட்டு மைதானத்தில் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள் 3 தருக.

.....

.....

.....

.....

.....