

சுட்டெண்:

நேரம்: 1 மணி 30 நிமிடம்

பகுதி - I

சரியான விடையின் கீழ்க் கீறிடுக.

- சிறப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் பேணல் எவ்வாறான நன் நிலையை சார்ந்தது?
 - உடல் நன்நிலை
 - சமூக நன்நிலை
 - உள நன்நிலை
 - ஆண்மீக நன்நிலை
- ஆண்மீக நலனை விருத்தி செய்ய மேற் கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகள்?
 - தியானம் செய்தல்
 - உடற்பயிற்சி செய்தல்
 - போசாக்கான உணவை உண்ணுதல்
 - தினமும் குளித்தல்
- சரியான இடுப்பளவை கண்டறிய பயன்படுத்தப்படும் சமன்பாடு
 - $\frac{\text{இடுப்புச் சுற்றளவு}}{\text{உயரம்}}$
 - $\frac{\text{உயரம்}}{\text{இடுப்புச் சுற்றளவு}}$
 - $\frac{\text{நிறை}}{\text{இடுப்புச் சுற்றளவு}}$
 - $\frac{\text{இடுப்புச் சுற்றளவு}}{\text{நிறை}}$
- உடலுக்கு அதிக சக்தியை வழங்கும் போசனைக்கூறு எது?
 - புரதம்
 - இலிப்பிட்டு
 - கனியுப்பு
 - காபோவைதரேற்று
- தனியாக விளையாடக் கூடிய சிறு விளையாட்டு எது?
 - கட்டம் பாய்தல்
 - அரசன் யார்
 - மரம் இடம்மாறல்
 - கயிறு அடித்தல்
- பிள்ளை பிறந்தவுடன் முளைக்கும் நிரந்தரமற்று பாற்பற்களின் எண்ணிக்கை யாது?
 - 15
 - 10
 - 20
 - 32
- எமது உடல் நிமிர்ந்து நிற்பதற்கு காரணமாக அமைவது?
 - தசை
 - நாளங்கள்
 - முள்ளந்தண்டு
 - நரம்பு
- காற்பந்தாட்ட விளையாட்டை அறிமுகப்படுத்திய நாடுஎது?
 - சீனா
 - அமெரிக்கா
 - ரஷ்யா
 - இந்தியா
- எமது செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்வதற்கான ஆற்றல்?
 - பண்பு
 - தகைமை
 - செயற்திறன்
 - ஆற்றல்
- ஒரு பிள்ளை நாளாந்தம் குறைந்தது எத்தனை மணி நேரம் தூங்குவது அவசியம்?
 - 24 மணி நேரம்
 - 8 - 10 மணி நேரம்
 - 6 - 10 மணி நேரம்
 - 4 - 8 மணி நேரம்

(10x2= 20 புள்ளிகள்)

இடைவெளி நிரப்புக.

1. உடலில் இருந்து வியர்வை வெளியேறுவதற்கு தினமும் (30-60) நிமிடம் வரை செய்ய வேண்டும்.
2. சந்தம் பேணுவதால் குறைவடையும்
3. உணவை தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்கவேண்டிய விடயங்களில் ஒன்று ஆகும்.
4. ஒவ்வொரு மாதமும் மாற்றவேண்டும்.
5. உடல் நலத்தைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகளுள் ஒன்றாகும்

பந்தாரிகை	போசனைமட்டம்	உடற்பயிற்சி	களைப்பு	போசனை உணவு
-----------	-------------	-------------	---------	------------

(5x2=10 புள்ளிகள்)

சரி பிழை கூறுக

1. நாம் தேசியக் கொடி ஏற்றும் போது இலகுவாக நிற்றல் வேண்டும் ()
2. வீதி ஒழுங்கு சட்டங்களை கடைப்பிடிப்பதால் விபத்துக்கள் குறையும் ()
3. தேவைக்கு அதிகமாக உணவை உட்கொள்வதால் மிகையூட்ட நிலை ஏற்படும் ()
4. ஆரம்ப காலத்தில் வொலிபோல் விளையாட்டை “மின்றோ நெட்” என அழைத்தனர். ()
5. சரியான வாழ்க்கை கோலத்தைக் கடைப்பிடிப்பதால் தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படும் ()

(5x2=10 புள்ளிகள்)

இணையுங்கள்

- | | |
|-----------------|-------------------------------|
| 1. குருதிச்சோகை | 1. கணியுப்புக்கள் |
| 2. இடை உணவு | 2. தொற்றா நோய் |
| 3. நுண்போசனை | 3. புலன் அங்கம் |
| 4. நீரிழிவு | 4. எள்ளுருண்டை |
| 5. காது | 5. இரும்புச் சத்துக் குறைபாடு |

(5x2=10 புள்ளிகள்)

பகுதி - II

01] i. சிறந்த உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள் மூன்று தருக.

.....
.....

ii. அடிப்படைத் தேவைகள் தவிர்ந்த ஏனைய தேவைகள் இரண்டு தருக.

.....

iii. உணவை தெரிவு செய்யும் போது கவணிக்க வேண்டிய விடயங்கள் மூன்று தருக.

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

iv. விளையாட்டு உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் இரண்டு தருக.

.....
.....

(3+2+3+2=10 புள்ளிகள்)

02] i. இருவர் சேர்ந்து விளையாடக்கூடிய சிறு விளையாட்டுக்கள் இரண்டு தருக.

.....

ii. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டின் இயல்புகள் இரண்டு தருக.

.....
.....

iii. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் மூன்று தருக.

.....
.....

iv. வலைப்பந்து விளையாட்டு மைதானத்தின் நீளம், அகலம் யாது?

.....

(3+2+3+2=10 புள்ளிகள்)

03] i. மாபோசனை பதார்த்தங்கள் மூன்று தருக.

.....
.....

ii. பாரம்பரிய உணவுகள் என்றால் என்ன?

.....
.....

iii. குறையூட்டம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள் இரண்டு தருக.

.....
.....

iv. காதின் மூன்று பகுதிகளும் எவை?

.....
.....

(3+2+2+3=10 புள்ளிகள்)

04] i. தோலினால் நிறைவேற்றப்படும் பணிகள் இரண்டு தருக.

.....
.....

ii. பற்களின் வகைகள் நான்கு தருக.

.....,,,

iii. சந்தத்திற்கு ஏற்ப செயற்படும் செயற்பாடுகள் இரண்டு தருக.

.....

iv. சந்தத்திற்கு ஏற்ப செயற்படுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் இரண்டு தருக.

.....

(2+4+2+2=10 புள்ளிகள்)

05] i. தொற்று நோய்கள் என்றால் என்ன?

.....
.....

ii. தொற்று நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் இரண்டு தருக.

.....
.....

iii. சிறந்த சுகாதார பழக்கவழக்கங்கள் இரண்டு தருக.

.....
.....

iv. நோய்களால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் இரண்டு தருக.

.....

v. அன்றாடம் எதிர் நோக்கும் ஏனைய சவால்கள் இரண்டு தருக.

.....

(2+2+2+2+2=10 புள்ளிகள்)