

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
தரம்:-10

விடைகள்
பகுதி-01

01)4	02)1	03)2	04)3	05)1
06)1	07)1	08)4	09)	10)3
11)2	12)1	13)2	14)1	15)2
16)4	17)1	18)3	19)2	20)1
21)4	22)3	23)2	24)4	25)1
26)2	27)3	28)4	29)1	30)1
31)3	32)3	33)1	34)4	35)4
36)1	37)	38)2	39)3	40)1

பகுதி -11

01).நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பு, உடல் வளர்ச்சி.உடலுக்கு சக்தி கிடைப்பதற்கு

02)மாவுட்டம் (புரதம் காபோவைதரேற்று)
2.நுண்ணட்டம் (விற்றமின் கனியுப்புக்கள்)

03).குறையூட்டம் மிகையூட்டம்

04.உடல் வளர்ச்சி குன்றுதல், ஞாபக சக்தி குன்றுதல்,கல்வி கற்கும் ஆற்றல் குறைவடைதல், ஆயுள் குறைவடைதல்,நிறை குறைவான பிள்ளைகள் பிறத்தல்.

05).சோம்பல் ஏற்படல், மனச்சோர்வு ஏற்படல், தொற்றாத நோய்க்கு உள்ளாகுதல், என்பு மூட்டு நோய்கள் ஏற்படல், கேலிக்கு உள்ளாகுதல்.

06).இரும்புச்சத்து குறைபாடு,அயடின் குறைபாடு,விற்றமின் ஏ குறைபாடு

07).பயறு, .சோயா, ஈரல், முட்டை மஞ்சல் கரு, கீரை வகைகள்

08).பீற்றோவின் புள்ளி ஏற்படுதல், கண்வரண்டு போதல், பார்வைகுறைபடுஎற்படல், சுவாச நோய் சரும நோய்கள் ஏற்படல்.

09).கீரை வகைகள், .இலை வகைகள், பால்ப் பொருட்கள், சிறிய மீன்கள், நெய்த்ளோலி

10).உடல் வளர்ச்சி குன்றுதல் ,நீர்பீடணத் தொகுதி வலுக்குறைவடைதல்

02)

1.உணவுச்சமிபாட்டுத் தொகுதி (பாடப்புத்தகத்தின் 166 ம் பக்கம் பார்க்கவும்)

2.வெட்டும் பல, வேட்டைப்பல், முன் கடைவாய்ப்பற்கள், கடைவாய்ப்பற்கள்

3.உணவை அகத்துறிஞ்சல், சீதம் சுரத்தல்

காபோவைதரேற்று புரதம் இலிப்பிட்டு போன்றவற்றை சமிபாடடையச்செய்தல்.

03)

1.கி.மு.776ஆண்டு கிரேக்கத்தில் ஒலிம்பியா எனும் நகரத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

2.சரியான அசைவின் மூலம் கை கால் சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்ளும். ஓட்டத்தின் போது உடற் பகுதியை ஒழுங்காக வைத்துக்கொள்ள முடியும். வேகத்தை அதிகரித்தல்உடற் பலத்தை அதிகரித்தல் நரம்புகள் தசைகள் சரியான முறையில் பராமரித்தல்

3.பொருத்தமானவிடைக்குபுள்ளிகள்வழங்கு

04)

1.தட்டெரியும் மைதானம் (பாடப் புத்தகத்தின் 115 ம் பக்கம் பார்க்கவும்)

2.ஆண் பெண் 1 கிலோகிராம் நிறை

3.ஆயத்த நிலை, ஆரம்ப நிலை, சுழலும் நிலை, வலு நிலை, விடுவித்தல் நிலை, உடன் தொடர் நிலை,

05

1.கிடைப்பாய்ச்சல் (நீளம் பாபய்தல் முப்பாய்ச்சல்)
நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் (உயரம் பாய்தல் கோளுன்றிப் பாய்தல்)

2.நீளம் பாயும் மைதானம் (பாடபுத்தகத்தின் 115 ம் பக்கம் பார்க்கவும்)

3.அணுக லோட்டம், மிதித்தெழல், பறத்தல், நிலம்படல்

06)

1.உயிர்ப்பாதுகாப்பு, நோய் நிலை அதிகரிப்பை கட்டுப்படுத்தல், சில வேளை பூரணமாக குணமடைய உதவும் (கத்தரிக்கோல் ப்ளாஸ்டர் கையுறை தொற்று நீக்கி)

2.வீதி விதிகளை கடைப்பிடித்தல், போதைப்பொருள் மது பாவணையிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்ளல், பாதுகாப்புப் பட்டி அணிதல் தலைக்கவசம் அணிதல், மிதி பலகையில் பயணம் செய்வதைத் தவிர்த்தல், மஞ்சல் கோட்டினால் வீதியை கடத்தல்.

3.சிறு நீரகம், சிறு நீர் வழியில் கல் உண்டாதல், சிறு நீரகம் செயலிழத்தல், சிறு நீர்ப் பை புற்று, சிறு நீர் வழியில் ஏற்படும் தொற்று நோய்.