

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
துரம்-06

விடைகள்

பகுதி-01

01)3	02)2	03)3	04)3	05)1
06)1	07)4	08)3	09)4	10)4
11)சுகாதாரம்	12)தகைமை	13)சந்தம்	14)தொற்றாநோய்	15)தோலினால்
16)சரி	17)பிழை	18)சரி	19)பிழை	20)சரி

பகுதி -11

01)

- 1.கண் காது மூக்கு
- 2.சமிபாட்டுத்தொகுதி, என்புத்தொகுதி, சுவாசத்தொகுதி
- 3.குருதியிலுள்ள குளுகோசின்அளவு குறையும்போது பசி ஏற்படும்
- 4.நீண்ட நேரம் தொலைக்காட்சி பார்த்தல், தொடர்ச்சியாதக நீண்ட நேரம் புத்தகம் வாசித்தல்,நீண்ட நேர கணனிப் பயன்பாடு
- 5.புறக்காது, நடுக்காது, உற்காது
- 6.உடற் பாதுகாப்பு, உடலுக்கு தோற்றம் வழங்கல், உடல் வெப்பநிலைச் சீராக்கம், கழிவகற்றல், விற்றமின் டி தொகுப்பு
- 7.பாற்பற்கள்
- 8.சுவை உணர்தல், கதைத்தல் , உணவை கலத்தல்
- 9.அதிக குளிரான/ சூடான உணவு உண்ணல் , பற் சுத்தம் பேணாமை ,ஊசிகளால் பற்களைசுத்தம்செய்தல்
10. கொதித்தாறியநீரைப்பருகுதல், உடற்பயிற்சிசெய்தல், போதியளவுநித்திரையும் ஓய்வும்

02)

- 1.அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் நபர்களுடன் பேணும் நல் உறவு ஆளிடத்தொடர்பு எனப்படும்.
- 2.மற்றவர்கள் விருப்பம் கொள்வர், நண்பர்கள்அதிகரித்தல், பிரச்சனைகள் குறையும்,
- 3.கருணை, மரியாதை, சீரான சிந்தனை, நன்றியுணர்வு, உள அமைதி

03)

1. ஓய்வு நேரங்களில் மகிழ்விற்காக விளையாடப்படும் விளையாட்டுகளைக் குறிக்கும்
2. இலகுவான விதிமுறை, இடப்பரப்பிற்கேற்ப விளையாடலாம், சூழலில் கிடைக்கும் வளப்பாவனை, உபகரணம் அல்லது உபகரணமின்றி விளையாடல்
3. உடல் என்பது தசை பலம்பெறல், மேலதிக கொழுப்பு வெளியேற்றப்படல், சுவாசத்தொகுதி விளைதிறனாதல், மகிழ்வு, ஒற்றுமை

04)

1. இரண்டு (மாபோசனை நுண் போசனை)
2. உடல் வளர்ச்சி, சக்தி, நோய் எதிர்ப்பு
3. வளர்ச்சி குன்றுதல், ஞாபக சக்தி குறைவராதல், ஆளுமை வீழ்ச்சி, நோய்த் தொற்றுக்குள்ளாதல்.

05)

1. சுயசுத்தம் நற்பழக்கம் பேணல் தனி நகபர் சுகாதாரம் எனப்படும்
2. முறையான உடற்பயிற்சியின்மை, புகைத்தல் மதுபானப்பானை, அதிகரித்த உப்பு சீனி பாவனை,
3. பூந்தோட்டம் அமைத்தல், சிறந்த நீர் வடிகாலமைப்பு முறை, குப்பைகளை உரிய முறையில் அகற்றல், வீட்டுத்தோட்டம் அமைத்தல்

06)

1. எல்லே, காற்பந்தாட்டம், கபரப்பந்தாட்டம் வலைப்பந்தாட்டம்,
2. பந்து வலை
3. ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட சட்ட திட்டங்கள், மைதானம் வரையறுத்துக்கூறப்படல், வீரர்களின் எண்ணிக்கை குறிப்பிடப்படல், உரிய அளவிலான உபகரணம்