

சுகாதாரமும் உடறல்வியும்
தரம்-08

விடைகள்

பகுதி-1

01)3	02)2	03)2	04)1	05)1
06)4	07)2	08)2	09)3	10)1
11)பாலியல்	12)யௌவன	13)பழுதடைதல்	14)தெஸ்தெஸ்தோன்	
15)அணிநடைச்செயற்பாடு				
16)பிழை	7)சரி	18)சரி	19)சரி	20)பிழை

பகுதி 11
விடைகள்

01)

- 1.நுகர்வதற்கு பொருத்தமற்ற நிலையை அடைதல்
- 2.உற்பத்தி திகதி, எஸ் எல் எஸ் இலட்சனை, பொருத்தமற்ற நிலை (பொருத்தமற்ற நிலை அல்ல)
- 3.உயர் வெப்பமூட்டல், குளிர்மூட்டல், இரசாயனப்பொருள் சேர்த்தல், நீரகற்றல் நிலை

02)

- 1.பணித்தல், பெற்றுக்கொள்ளல், ஒழுங்கு செய்தல், அறைதல், தடுத்தல், மைதானம் காத்தல்
- 2.பந்தை இரு கைகளிலும் சரியாகவைத்தல், இரு விரல்களையும் பயன்படுத்தி பந்தை நிலத்தில் போடல், நிலத்தில் இருக்கும் பந்தை சரியாகப் பிடித்து மேலே உயர்த்துதல் பந்தை நிலத்தில் சொட்டி மேலெழுந்துவரும்போது மேலறிகை உயர்த்துதல் முறையில் பந்தை பிடித்தல்
- 3.அணுகுதல், மிதித்தெழல், அறைதல், நிலம்படல்

HEALTH.

03)

1.தண்டனைஎறிகைஅல்லதுதண்டனைஎய்தல்
எதிரணி வீரருடனானதொடுகை (பந்தைமேல்எறிகைசெய்தல்)

2.தூரத்திலிருக்கும் வீரருக்கு மேலாக பந்தை அனுப்புவதற்கு; ;முலை உதையை
அடிப்பதற்கு, பேற்றுக்கு எய்ய உதைப்பதற்கு. தண்டனை உதைக்காக

3.முன்று பேர்

04)

1.பெளதீக சூழல்சார் சவால்கள், சமூகசூழல் சார் சவால்கள்

2.வீதி, வீடு, பாடசாலை, விளையாட்டு மைதானம், தொழில் புரியும் இடம்

3.மக்கள் நடமாற்றம் இல்லாத பகுதியில் தனியாக பயணம் செய்தல், இரவில் நீண்டநேரம்
இசைநிகழ்ச்சிகளில் கழித்தல், வளர்ந்தோர் இல்லாத நேரத்தில் நண்பர்கள் தோழியர்களை
சந்தித்தல், சீரற்ற ஆடையணியும் முறைகள்

05)

1.பொருத்தமானவிடைக்குபுள்ளிகள்வளங்

2.விபத்துக்கள், இடர்கள், போட்டி நியாயமான முறையில் நடத்தாமை, எதிர்பார்த்த பதவி
கிடைக்காமை, இடர்களுக்குள்ளாதல்

3.சினம், கவலை, பொறாமை, கேலி செய்தல்

06)

1.வீரர்களின் உரிமைகளை பாதுகாத்தல், உண்மையான வெற்றியினை பெறல், நடுவர்கள்
பார்வையாளர்களின் உரிமைகளை பாதுகாத்தல், விளையாட்டொன்றினை அறிமுகப்படுத்தல்,
வளர்த்தல்

2.உடல் ஆரோக்கியம், முயற்சி, தன்னம்பிக்கை ஏற்படும், தலைமைத்துவ கட்டுப்பாடு,

3.தெளிவான தகவல்களை பெற்றுக்கொள்ளல், பிரச்சினைகள் கட்டுப்படுத்தப்படல்,
ஒருவருக்கொருவரிடையிலான புரிந்துணர்வு

07)

1.பொருத்தமான விடைகளுக்குபுள்ளிவழங்குக

2.தோழருக்குநேராகமாற்றுதல்,வளைவாகமாற்றுதல்,சொட்டிமாற்றுதல்,பக்கமாகமாற்றுதல்

3.உற்பாதஉதை, குதிகால்உதை, மேற்பாதஉதை