

01)

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் -
வினாக்கள் - தீர்மானம் - 07

01 - கிரேடுவாரணத்து
பொட்டித்தண்ணம் கிரைவூ
இந்தியமையுணர்வு
அடிக்கிணர்வு உடைபடுது .

02 - தாயம் பொடுதல்
ஊர்ச்சலாட்டம்
கிளித்தட்டு
பன்னி ஏறண்டாட்டம்
பல்லாங்கிழி
கிட்டிப்புள்ளை .

03 - உட்பாத்திணால் கட்டுப்படுத்தல்
இற்பாத்திணால் கட்டுப்படுத்தல்
கீழ்ப்பாத்திணால் கட்டுப்படுத்தல் .

04 - இலகமாந திற்ற கிடத்தில் இதை சமீகணக்கு திற்றல் .
டண்பந்தமாந இதை சமீகணக்கு திற்றல் .
அடைபாளமட்பட்ட கெட்டிணர்வெணால் பாய்ந்து இதை சமீகணக்கு திற்றல்
இண்பந்தமாந இதை சமீகணக்கு திற்றல் .

05 - ஈட்டி எறிதல்
தட்டு எறிதல்
சம்மட்டி எறிதல் .

06 - சம்பாடும் அகத்துறவுச்சலம் .

07 - ஈண்ணாறஅணையும் கணத்தாக்ககிணையும் கட்டதல் .

08 - சலாநம் , வாயுப்பசிமாற்றம் .

09 - கிழிவணை அகற்றல் .

10 - இடுதிசு கற்றாட்டம் .

02)

01) * தீவிரமாணதம

I பாம்புக்கடி

II அங்குகள் தண்டல் .

III மிச்சாறு அநர்ச்சி

* நாட்பட்டைய

I தீரிழிவு

II புற்றெரிநாம்

III பாசிசுவாதம்

IV அதுவரிநாம்

02) உயது

பாஸ்செறுப்பாடு

பரம்பரைக்கநாரணிகள் .

03) * திணலம் உடற்பயிற்சியில் ஈ.பெடல்

* அகரொக்கமமாண அணவுகளை வபுற்றக்தகாநர்நால் .

* உரிய BMI வபுறுமாணம் .

* டுணகுப்படித்தல், பூணகுப்பாடுகள் பாவுணையில் அதுத்து அங்குபிடுத்தல் .

* உளரெடுக்கலைடைய இநாணை ரகம்ம்தல் .

03)

01) அணைமாட்டு இண்தாறு அதுற இணையமண அடிப்படைபயில் சரியாக நடபுத்துவதுறகாணப் பூணப்படும் நயமங்குணை தொகுப்பு

02) தணியாள் நபுயண்புணை அடுத்தி ரகம்வதுங்கு
பூண்பாடுகளை தவிர்ப்பதுங்கு .
நியாயத்தை திணநாட்புதுங்கு
அபுத்துங்குணை இணப்பதுங்கு .

03) குடு உணர்வுடன ரகம்ப்படுகல்
வபுற்றி ருநாண்களை சமாதக அற்றல் .
தணையறில் தீர்மாணத்திங்கு மதிப்பரித்தல் .
பூணமைபாடு ரகம்ப்படல் .

04)

01) வெப்பநிணையை கட்டுப்படுதுவதுங்கு .
துழிவதுங்கு வபுற்பாட்டிங்கு உணுதுங்கு
தீர் குடிபால் துடுந்து உடலைக்கநாக்க .

02) தீர் கடைக்கம் வபுறிகள் => கிள்தீர், குதீர், தீர், பபுறங்கள் .
தீர் வுணவுவற்றப்படும் வபுறிகள் => அயர்ணை, டூலம், சுவாசம், சிந்தீர் .

03) உணவுவண் பூணசுணைதுணர்ணை .
நிற்றம், சுவை, மணம் ருண்பண அடுப்பதுங்குநிற்சுகாக துடுத்தல் .
பல்வெறு சமயல் இண்களைத்துணைக்க ருநாநர்நால் .
வெறுவெறு ருணசுமாண அணவுகளை அ ண்டு க்கிடுக்க ருநாநர்நால் .

5)

01) வேகம்
சக்தி
ஏதேனும் சூன்மை
உத்தரைசய
தாங்குதிறன்

02) திண்ம நீளப்பாய்தல்
நீண்ட அகற்றல்
தொடர்ச்சுண்தை

03) சிம்மாஸ்ரிக
தாற்பந்தாட்டம்
தர்ப்பந்தாட்டம்
உணலப்பந்தாட்டம்
கூடாப்பந்தாட்டம்

04)

06)

01) சாதாரணமான நடத்தை
சதயாபிகாரின் உற்புற்தல்
உறும்பத்தகாத பாஸில் நடத்தைகள்
உமொன்கள்

02) உயரம் அதிகரிக்கும்
நிறை அதிகரிக்கும்
தொடை படுணாதல்
படுக்கள் தோண்ட்தல்
இலங்க உய்ப்புக்கணாச்சுடி உரொமம் ஊர்தல்

03) இயாதியான தூய நிறை படுக்தல்
தெய்வியம்பலம் லாது இறுதீர் தடித்தல்
உப்புப்பாவணையை குறைத்தல்
புதைத்தல், மதுபாணப்பாவணையில் கருந்து உறபுடல்

07)

01) மமது உள்ளத்தில் அல்லது புறநடத்தைகளில் மாற்றத்தை உற்புடுக்குப
உடைய உளநிறை மாற்றம் உ உணாங்கள்

02) உறும்பத்தகாத மணலுடுச்சி - மகிழ்ச்சி, கருணை
உறும்பத்தகாத மணலுடுச்சி - கவலை, பயம், கோபம்

03) 1-10 உரை மமதுவாக எண்ணுதல்
உடுகொப்ப நிறை மமதுவாக அடுக்குதல்
இனிய பாடல் தெட்டல்
கிராணம் ரகங்கல்

பகுதி I

- 01) சோமர் சீகாதாசிரமம் உருவாக்கம் - தலவியம் - கிடைகள்
தூரம் - 07
- 02) பரிவுணர்வு
- 03) உற்றுமன்கள், கையிப்புக்கள்
- 04) கல்வியின் செயல்பாட்டில் ரா.பெ.பல்.
- 05) இனியுணர்வு
- 06) கல்வியின் செயல்பாட்டில் அறிவுத்தல்.
- 07) உறுத்தல் → இனியுணர்வுகளை மட்டித்தல் இனியுணர்வு
- 08) மக்கள் → நுண்ணியர்க்கு உறுத்தல்
- 09) கல்வி → உறுத்தல் உறுத்தல்
- 10) உறுத்தல் → உறுத்தல் உறுத்தல்

- 11) உறுத்தல்
- 12) உறுத்தல்
- 13) உறுத்தல்
- 14) உறுத்தல்
- 15) உறுத்தல்

- 16) (X)
- 17) (X)
- 18) (X)
- 19) (✓)
- 20) (✓)