



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත
மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வட மத்திய மாகாணம்
DEPARTMENT OF EDUCATION - NORTH CENTRAL PROVINCE



தரம்

10

ஆண்டிறுதிப் பரீட்சை - 2017

மனைப் பொருளியல் - விடைகள் - Home Economic

பகுதி - I

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

பகுதி - II

- 01) i. நிலத்தின் தன்மை, பிரச்சினையற்ற காணி உறுதி, உட்கட்டமைப்பு வசதிகள், சூழல்
- ii. காபோவைதரேற்று மூலம் உடலுக்கு சக்தி வழங்கப்படுவதோடு சக்திக்காக புரதம் பயன்படுத்தப்படுவதை தவிர்க்கின்றது. இது புரதச் சிக்கனத் தாக்கச் செயல் எனப்படுகிறது.
- iii. சமையல் முறைகள் சமையலுக்கு எடுக்கும் நேரமும் வெப்பநிலையும் பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்களும் கருவிகளும் பொருட்களும்
- iv. கடத்தல், மேற்காவுகை, கதிர்ப்பு
- v. உண்பதற்குத் தேவையான அளவில் மட்டும் பரிமாறல், இருக்கையில் இருந்தவாறே பரிமாறல், சத்தம் எழாதவாறு உணவை உண்ணல், உணவு வாயினுள் இருக்கும் போது பேசுவதைத் தவிர்த்தல்
- vi. நீரகற்றல், தாழ்வெப்பம் பயன்படுத்தல், உயர் வெப்பம் பயன்படுத்தல், நற்காப்புப் பதார்த்தங்களிடல்
- vii. நடத்தல், தாமதமாதல், பல் முளைத்தலில் தாமதம், கால்கள் வளைதல், முட்டும் முழங்கால்கள்
- viii. சோம், தோற்றா சோம், சிப்பித்தைத்தையல், தையற்கார சோம்
- ix. எடை, உயரம் அதிகரித்தல், பாலியல் உறுப்புக்களைச் சுற்றி மயிர் முளைத்தல்
- x. பெண் இனப்பெருக்க ஓமோன்கள் ஈஸ்ட்ரஜன், புரஜஸ்தரோன்

- 02) i. தளர்வு அணியவும் களையவும் இலகுவாயிருத்தல், குறைந்த பொருத்துக்கள் பயன்படுத்தல்
- ii. மாதிரியிருவிற்கேற்ப தைக்கலாம், துணியை சிக்கனப்படுத்த முடியும், பல்வேறு பாங்குகளைப் பெறலாம், ஒரே பாங்கைப் பல முறை தைப்பதால் வெட்டிக் கொள்வது இலகுவாகும்
- iii. பொருத்தமான படத்திற்குப் புள்ளி வழங்கவும்

- 03) i. உள்ளக, வெளித்தாக்கங்களினால் உணவு பழுதடையா வண்ணம் பாதுகாத்தல்
- ii. இடைத்தாக்கம் :- உணவில் காணப்படும் போசணைக்கூறுகளுடன் அதிலுள்ள நொதியங்கள் தாக்கம் புரிதல்

உதாரணம் :- இயற்கையாகப் பழங்கள் முற்றுதல், கனிதல்

ஒட்சியேற்றம் :- குறித்த ஒரு பொருளுடன் வளியிலுள்ள ஒட்சிசன் இடைத்தாக்கம் புரிவதால் ஏற்படும் பக்க விளைவு ஒட்சியேற்றம்

உதாரணம் :- வெட்டப்பட்ட அப்பிள் கபில நிறமடைதல்

iii. உணவு பழுதடைதலில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் பல உள்ளன.

நுண்ணங்கிகளின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான அக மற்றும் புறக்காரணிகள்

அகக் காரணிகள் :- நீர்ச்செயற்பாடு, PH பெறுமானம், வளர்ப்பூடகம்

புறக் காரணிகள் :- ஈரலிப்பு, வெப்பநிலை, ஒட்சிசன்

- 04) i. பெரும் போசணைகள் நுண் போசணைகள் போன்றன தேவையான அளவிலும் அல்லது கூடுதலாக உடலுக்குக் கிடைப்பதால் ஏற்படும் நிலைமை

ii. a. தேய்வடைதல், தோல் உலர்தலும் சுருங்குதலும், சோர்வு, வாந்தி, வயிற்றோட்டம், அடிக்கடி பசி ஏற்படல்

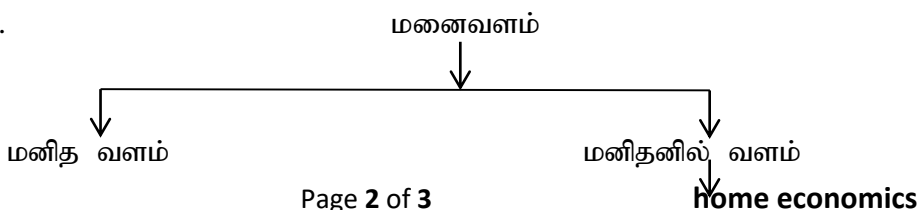
b. மேலதிக உணவுகளை உரிய வயதில் அறிமுகப்படுத்தாமை, புரதப் பெறுமதி குறைந்த மேலதிக உணவுகளை வழங்கல்

iii. கண்ணீர்ச் சுரப்பிகளின் செயற்பாடு குறைதல், கண் உலர்தல், பீற்றோவின் புள்ளிகள் தோன்றல், கண் சிவத்தலும், அழற்சியும், கண்ணில் புண் ஏற்படுவதால் கண் வில்லை பாதிக்கப்படல்

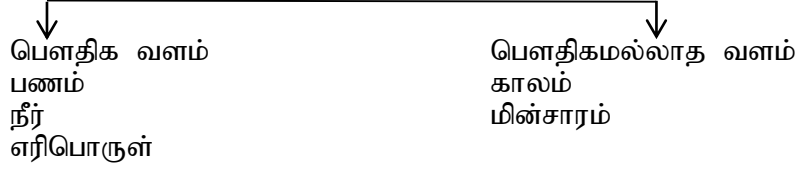
- 05) i. வீட்டினுள் ஈரத்தன்மை அற்றுப்போகும், நுண்ணங்கிகளின் பெருக்கம் கட்டுப்படுத்தப்படும், மனைச் செயற்பாடுகளின் போது களைப்படையாதிருத்தல், செலவு குறையும்

ii. இயற்கை ஒளியும், வளியும் கிடைக்கக்கூடியதாய் அமைத்தல், கதவு அறையின் உட்புறமாக திறக்கக்கூடியதாயிருத்தல், படுக்கையறை யன்னல்களுக்கு ஒளி கசியும் கண்ணாடிகளைப் பயன்படுத்தல்

iii.



அறிவு
திறன்
மணப்பாங்கு



- 06) i. மாதவிடாய் தடைப்படல், உணவில் விருப்பமின்மையும் வாந்தியும், வயிறு பெருத்தல், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- ii. நீரிழிவு, உயர் குருதியழுக்கம், இளைப்பு சமூக நோய்கள், தாயின் அதிகரித்த குறைந்த வயது உயரம் குறைதல்
- iii. a. அவசியமான பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படல், தேவைப்படின் விஷேட பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளல், கர்ப்பிணித்தாயின் போசணையை சிறந்த மட்டத்திற் பேண செயற்படல், தேவையான தடுப்பூசிகளை வழங்கல்
- b. உடற்ககாதாரத்திற்காக தினமும் குளித்தல், சுத்தமான ஆடையணிதல், பல் நகம் சுத்தம் பேணல், குதியுயர்ந்த பாதணிகள் அணிவதைத் தவிர்த்தல், மகிழ்ச்சியாக இருத்தல்
- 07) i. 10 வயது முதல் 19 வரையிலான காலப்பகுதி, உலக சுகாதார தாபனத்தின் படி 10 - 24 வயது வரையான காலப்பகுதி
- ii. பிரச்சினை தீர்க்கும் திறன், தர்க்க ரீதியான சிந்தனை, ஆக்கத்திறன், முடிவெடுக்கும் திறன், தலைமைத்துவத்தை ஏற்கக் கூடிய ஆற்றல்
- iii. விரைவான மனவெழுச்சி :- பல்வேறு மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடுகள் குறைவாக இருப்பதனால் துலங்களை நேரடியாக வெளிப்படுத்துவார்.
- தீவிரமான மனவெழுச்சி :- பல்வேறுபட்ட உணர்வுகளுக்கான துலங்கல்களில் உறுதியாக இருப்பார்