

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்  
தரம் :-07

பகுதி-1  
விடைகள்

01)4	02)2	03)4	04)3	05)2
06)4	07)2	08)4	09)1	10)2
11) காபோவைதரேற்று 15)உடற்றகைமை		12)சயரோகம்	13)சக்தி	14)ஆண்மிகம்
16)சரி	17)சரி	18)பிழை	19)பிழை	20)சரி

பகுதி 2

01)

- 1)புரதம் , காபோவைதரேற்று, இலிப்பிட்டு
- 2)சோறு, பாண்., இடிபயப்பம், பிட்டு, றொட்டி, கிழங்குவகைகள், சிணி, கரும்பு
- 3)விற்றமின் ' ட'
- 4)குடல்சார் புற்றுநோய் அபாயத்தை குறைத்தல், உடல் நிறையைக்கட்டுப்படுத்தல், மலத்தைவெளியெற்றும் செயற்பாட்டை இலகுபடுத்தல்
- 5)கொலரா, வயிற்றோற்றம், செங்கண்மாரி, நெருப்புக்காய்ச்சல்
- 6)சோறு, பாண், கிழங்குவகைகள், தானியங்கள்
- 7)போசனைத்தன்மை உயகர்வாக இருத்தல், நிறம் சுவை மணம் விருப்பத்திற்குரியதாக இருத்தல், பல்வேறு சமையல் முறைகளைக்கையாழுதல், வெவ்வேறுவகையான உணவுவகைகளைச் - சேர்த்துக்கொள்ளல்
- 8)மாரடைப்பு, புற்றுநோய், அதிக நிறை, இதயநோய்
- 9)உறத்தி திகதி, காலவதி திகதி உணவுச்செழுமை, குடும்பத்தின் தேவைக்கு பொருந்தக்கூடியது.
- 10)இஞ்சி, வெந்தயம், மஞ்சல், கறுவா, வெள்ளப்பூடு

02)

- 1.தீவிரமானவை, நாட்பட்டவை
- 2.உடற்பயிற்சியின்மை, புகைப்பிடித்தல், மதுபானம் போதைப்பொருட்பாவனை, உளநெருக்கீடு, ஆரோக்கியமற்ற உணவு முறை, உப்பு சீனி உணவுப்பொருட்களின் அதிகரித்த பாவனை
- 3.ஆரோக்கியமான உணவு வேளையைப் பெற்றுக்கொள்ளல், தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல், போதியளவு நித்திரையும் ஓய்வும், உளநெருக்கடி முகாமைத்துவம் போதைப்பொருள்பாவனைதடுப்பு.

03)

1.சுகாதார நடத்தைகள், சுகபாடிகளின் வற்புறுத்தல், விரும்பத்தகாத பாலியல் நடத்தைகள், ஓமோன்கள்

2.உயரம் நிறை அதிகரிப்பு, தோள் அகலமாதல், குரல் தடிப்பமடைதல், தொடை கைப்புயம் பருமனாதல்

3..எதிர்ப்பாலாருடனான தொடர்பு, ஒத்த வயதினரின் தொடர்பை விரும்புதல்; குழச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல், அநீதி அனியாயங்களை எதிர்த்தல், பொதுச் செயற்பாடுகளில் ஆர்வம் காட்டல், தலைமைத்துவத்தை விரும்புதல்

04)

1.சமீபாட்டுத்தொகுதி, சுவாசத்தொகுதி குருதிச்சுற்றோட்ட தொகுதி

2..அரோக்கியமான மலசலகூடப்பாவனை, சுகாதார பழக்கவழக்கம், சீரான உணவுப்பழக்கவழக்கம், வைத்திய ஆலோசனைப்படி குடற்புழு மருந்துப்பாவனை

3..உரிய நேரத்தில் உணவு உற்கொள்ளல், உரிய போசனைப் பெறுமானம் கொண்ட உணவினை உற்கொள்ளல், இயணற்கை உணவுப்பயண்பாடு, பானங்கள் அதிகம் பருகுதல், நீர் அதிகம் அருந்துதல், நார்தன்மையான உணவுகளை உற்கொள்ளல்

05)

1.கால் விரல்களில் நடத்தல், குதிகாலில் நடத்தல், பாதங்களை அருகருகே வைத்து நடத்தல், பக்கமாக நடத்தல், பின்னோக்கி நடத்தல்

2.நாட்காலியில் அமர்தல், கால்களை நீட்டி அமர்தல், குந்தி அமர்தல், முழங்காலில் அமர்தல், குதிகாலில் அமர்தல்.

3..குறைந்த களைப்பு, சௌகரிகத்தை உணர்தல், சமனிலை பேணப்படல், ஆளுமை விருந்தி

06)

1.சொட்டிச்செல்லல், உதைத்தல், கட்டுப்படுத்தல், தலையால் அடித்தல், உள்ளெறிகை மைதானம்காத்தல்

2.உற்பாதத்தினால் கட்டுப்படுத்தல், முற்பாதத்தினால் கட்டுப்படுத்தல், கீழ்பாதத்தினால் கட்டுப்படுத்தல், நெஞ்சு, தொடையினால் கட்டுப்படுத்தல்

3..பேற்றுக்கு உதைத்தலின்போது, முலை உதைத்தலின்போது, தண்ட உதையின்போது