

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்  
தரம்-09

பகுதி-1  
விடைகள்

01)1                      02)2                      03)3                      04)1                      05)4  
06)1                      07)4                      08)3                      09)1                      10)4

11)ஒத்திசைவு                      12)விற்றமின் 'டி'                      13) தாங்குதிறன்                      14)கொணாரியா  
15)தேஸ்தெஸ்ரோன்

16)சரி                      17) சரி                      18)பிழை                      19)பிழை                      20)பிழை

பகுதி 11

01)

1.எமில் பேர்க்

2.பெற்றோர் பெரியோர்களுக்கு கீழ்படிதல், குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் ஒற்றுமையாக இருத்தல், பேற்றோருக்கும் முதியோருக்கும் உதவியாக இருத்தல்.

03)

நேரத்திற்கு சமூகமளித்தல், வெளியேறல், ஆதிபர் ஆசிரியர்களுக்கு கட்டுப்படுத்தல், பாடசாலை சமூகத்திற்கு மதிப்பளித்தல், வகுப்பறையில் உரிய வேலைகளில்- ஈடுபடல்.

04)தலைமைத்துவம், ஒத்துழைப்பு, கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளித்தல்.

05)குழு அங்கத்தவருடனான தொடர்பு, ஏதிரணியினரான தொடர்பு, அலுவலர்களுடனான தொடர்பு, பார்வையாளர்களுடனான தொடர்பு,

06)தீர்ப்பை ஏற்றுக்கொள்ளல், தீர்ப்பு தொடர்பாக கடினமான கேள்வி கேட்பதை தவிர்த்தல், நடுவர்களுக்கு மதிப்பளித்தல், கேலி விவதாம் செய்வதை தடுத்தல்.

07)

தகாத வார்த்தைகளை தவிர்த்தல், எதிரணியின் திறமைகளை பாராட்டுதல், தேவையற்ற கோசங்களில் இருந்து தவிர்த்தல், எதிரணியினருடன் சினேகப்பூர்வமாக இருத்தல்.

08)இலங்கை அமைச்சுர் மெய்வல்லுனர் சங்கம்.

09)சட்டதிட்டங்களை உருவாக்குதல், மாற்றம் ஏற்படும்போது மேற்கொள்ளல்

10)ஒழுங்குபடுத்தல், திறமை, வினைதிறன், சினேகப்பூர்வம், சிறந்த தொடர்பு.

HEALTH

02)

1.நோயாளி ஒருவரிடமிருந்து சுகதேகியான ஒருவருக்கு பரவும் நோய் தொற்று நோய் எனப்படும்.

2)தொற்றக்கூடிய நோய் -டெங்கு, சிக்கன்குன்யா

தோற்றாதநோய்- உயர்குருதிஅழுக்கம், நீரிழிவு

3.எயிட்ஸ், டெங்கு, எலிக்காய்ச்சல், வயிற்றோட்டம், கொலரா

03)

1.பாரம் தூக்குதல், குண்டு போடுதல்

2.நீண்ட நேரம் இடைவிடாமல் ஓடுதல், சிறு விளையாட்டுக்கள், உப விளையாட்டுக்கள், மலை ஏறுதல், நீண்ட நேரம் நீந்துதல்.

3)தினசரி உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல், விளையாட்டுச்செயற்பாட்களில் ஈடுபடல், ஓடுதல், படிக்கட்டுகளில் ஏறுதல், நாள் தோறும் உடலசைவுடன் வேலைகளை செய்தல்.

04)

1.வெப்பம், நோ, தொடுகை, குளிர், அழுக்கம் .

2.உடல் அங்கங்களை பாதுகாத்தல், உடலில் உள்ள நீரின் அளவை மாறாமல் பேணல் உதவல், விற்றமின் 'டீ' யை தொகுக்கின்றது,புலன் அங்கமாக தொழிற்படுகிறது,

3.தோலின் தூய்மையை பேணல், போசணைமிக்க உணவை உட்கொள்ளல், ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளல், காலநிலைக்கு ஏற்ப சுத்தமான உடை அணிதல்

05)

1.காபோவைதரேற்று, புரதம், இனிப்பிட்டுகள்

2.நார்த்தன்மையுள்ள உணவுகளை சேர்த்தல், சீனி இனிப்புத்தன்மையான உணவுகளை தவிர்த்தல்,

3.உயிர்வாழ்வதற்கு, உடல் வளர்ச்சிக்கு, உடல் வெப்பநிலையை பேணுவதற்கு, ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு

06)

1.ஓடி அணுகுதல், கெந்துதல், கவடு, பாய்தல், நிலம்படல்

2.கெந்துதல், கவடு, பாய்தல்

3.20cm -30cm நீளம், நிறை 50 கிராமுக்கு குறைவாக இருத்தல், சுற்றளவு 12cm - 13cm வரை