

## சீகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - விடைகள்

- 01) உடற்பயிற்சி எசும்கல்  
 விளையாடுதல்  
 கல்வாகற்றல்  
 பொருத்தமான உதாரணங்கள் . . . . .
- 02) x தூயி கண்களால் அருந்தால் தூயநீர் கிட்டுக் கழுவுதல்  
 \* பாதுகாப்பு கண்ணாடி அணிந்து சில தொழில்களில் ஈடுபடல்  
 \* 10 நிமிடத்திற்கு ஒருமுறையாவது பார்வையை தொலைவை கிடைக்கிப்பார்க்குதல்  
 \* வெப்பத்தால் எசும்கல் பொது வெயில் கண்ணாடி அணிதல்  
 \*
- 03) கசப்புச்சுவை  
 டிஸிப்புச்சுவை  
 உவர்ப்புச்சுவை  
 கிளிப்புச்சுவை
- 04) சித்திரவரம்புத்தகம் வாங்குதல்  
 கணினிப்பயன்பாடு  
 தொலைக்காட்சி பார்க்குதல் .
- 05) மூட்கிசன்
- 06) பாதுகாப்பு  
 அற்றமண் D தொகுப்பு  
 உடல்வெப்பநிலை கீராக்கம்  
 அயர்வை கழிவு வெளிவிடுதல் .
- 07) பார்ப்பற்கள்
- 08) பொருது  
 உண்பறவுதல் .
- 09) கிண்புப்பண்டங்கள் உண்டாபண் வாயை நண்டு கழுவுதல் .  
 கந்திமம் சிடங்கம் உணவுகளை இற்களாள்ளால்,  
 பற்பணச தொண்டு பற்களை சித்தம் எசும்கல் .
- 10) ஓடியற் கூட்டி  
 கிணக்கத்தி  
 பார்ப்பறவு  
 பொருதல் .

02

01) உடல் மற்றும் உள சினைகளியல் ஒன்பதும்  
சிற்றூட ரெயல்கள் பாதிப்படையும்  
கூற்றல் ரெயற்பாட்டிக்கு கிடைக்கும் ஒன்பதும்  
உடல் பலகிடைமடைதல்.

02) சினைம்தை  
பொருளெய  
கடைகக்கட்டு  
கிடுகல்  
ரெயாண்டைக கரப்பாண்ட  
நர்ப்புலவி

03) \* சாரதினகையுணிகைகககம் கிதி ரெயுக்கு முறைகளை அமியக்தககம்  
\* கினைப்பாண்ட, தூக்ககிளாண்ட இரைய்களில் வாக்காங்களை  
ரெயுக்கிளாக்கு அடுதல்.  
\* சிபாண்டையுடன் கிதியல் நடப்பதை கினைக்கல்.  
\* மதுபிபாண்டைல் வாக்காண்ட ரெயுக்கிளாமை.  
\* படுகப்பட்ட வாக்காங்களை ரெயுக்கிளாக்கு அடல்.

03

01) உயர் சமணிகை சிபாண்டை.  
உடல் ரெயாண்டைகிளாமைல் பாதிப்பு ஒன்படாது.  
கடணல் சிபாண்ட இரைய்கள் பாதிக்காது.

02) \* பாரமந்ம பிண்டை ரெயுக்கு ரெயுக்கிளாமைல் கினைக்க கிளாமை ரெயுக்கிளாமை.  
\* சிபாண்டைகளை கினைக்கிளாமைல் கினைக்கிளாமைல் கினைக்கிளாமைல்  
கினைக்கிளாமைல் கினைக்கிளாமைல் கினைக்கிளாமைல்.  
\* கினைக்கிளாமைல் கினைக்கிளாமைல் கினைக்கிளாமைல் கினைக்கிளாமைல்  
கினைக்கிளாமைல் கினைக்கிளாமைல் கினைக்கிளாமைல்.

03) உடல் ரெயுக்கிளாமைல் கினைக்கிளாமைல்  
கினைக்கிளாமைல் கினைக்கிளாமைல்  
கினைக்கிளாமைல் கினைக்கிளாமைல்

உள ரெயுக்கிளாமைல் கினைக்கிளாமைல்  
கினைக்கிளாமைல் கினைக்கிளாமைல்  
கினைக்கிளாமைல் கினைக்கிளாமைல்

4

01) அற்றமின்கள்  
கணியுப்புக்கள்

02) தீரவதை, தவபடுவா கூடிய தீரவதை,  
மரத்தினை, தவத்தலை  
படுப்புதை, மரத்தினை,  
(கீள், தலை, தவப்ப)

03) கிண்தி அடுக்கம்  
உடற்படுவாக்கள்  
கிண்தி அடுக்கம்  
பாதிசுவாசம்

05

01) தீயத்தாக்கங்கள்  
அபத்துக்கள்  
அறத்தாக்கங்கள்  
உள்தீயத்தின்கள்

02) \* தீயம் கிண்தி  
\* தீயம் கிண்தி அடுக்கம்  
\* தீயத்தாக்கம் அடுக்கம்  
\* தீயம் கிண்தி அடுக்கம்

03) அறத்தாக்கம்  
அறத்தாக்கம்  
அறத்தாக்கம்  
அறத்தாக்கம்

06

அறத்தாக்கம்	அறத்தாக்கம்	அறத்தாக்கம்
அறத்தாக்கம், அறத்தாக்கம்	அறத்தாக்கம், அறத்தாக்கம்	அறத்தாக்கம், அறத்தாக்கம்
அறத்தாக்கம், அறத்தாக்கம்	அறத்தாக்கம், அறத்தாக்கம்	அறத்தாக்கம், அறத்தாக்கம்
அறத்தாக்கம், அறத்தாக்கம்	அறத்தாக்கம், அறத்தாக்கம்	அறத்தாக்கம், அறத்தாக்கம்
அறத்தாக்கம், அறத்தாக்கம்	அறத்தாக்கம், அறத்தாக்கம்	அறத்தாக்கம், அறத்தாக்கம்

பகுதி I

சீதாநாதமும் உடற்கல்வியும் - வினாக்கள்  
தரம் - 6

- 01) நல்ல உணவு
- 02) கடுகு
- 03) வளி
- 04) சண்டையடுதல்
- 05) உரல்
- 06) அமரீக்கா
- 07) அடிகயிற்சாற்றம்
- 08) உயர் குதிரியடிக்கம்
- 09) 4 சுவைகள்
- 10) உடற்பயிற்சி
- 11) சூசகனில்
- 12) குதிரை நெறிகள்
- 13) காடுபாதுகடுதல்
- 14) மானலக்கண்
- 15) ஏறாபர்ட் வால்டர் ஏதமக.
- 16) (X)
- 17) (X)
- 18) (✓)
- 19) (✓)
- 20) (X)

Dr. அஷா பீண்டி

அ / மருவாச்சி இன்ஸ்டிம் மகா கித்தியாலயம்

077 927 927