



மாகாண கல்வித் திணைக்களம் - வாராந்தப் பாடசாலை

பாடம்: சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

வாரம் - 1

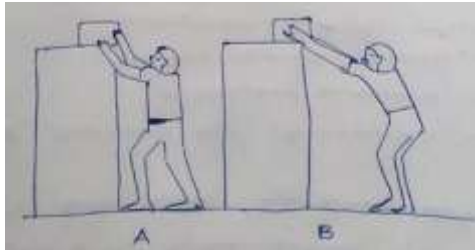
தரம்: 11

ஆக்கம்: ஆசிரியை A.K.F. ஹுஸ்னா
கே/வர/ பாபுல் ஹஸன் மத்திய கல்லூரி

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

☺ சரியான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

- அசைவின் போதும் அசையாத போதும் உடலின் பகுதிகளை முறையாகப் பேணுதல் எனப்படும்.
 - நிமிர்ந்து நின்றல்
 - இலகுவாய் நின்றல்
 - முறையான கொண்ணிலை
 - ஓய்வாக நின்றல்
- நபர் ஒருவர் கீழே உள்ள ஒரு பாரமான பொருளை மேலே தூக்கும் முறை படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இம்முறையானது
 - பிழையானது
 - சரியானது
 - கூற முடியாது
 - ஓரளவு சரியானது
- பாரமான பொருள் ஒன்றை தூக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயம் அல்லாதது.
 - உடலை நேராக வைத்திருத்தல்
 - முழங்காலை நேராக வைத்திருத்தல்
 - பொருளை உடலுக்கு அண்மித்ததாக வைத்திருத்தல்
 - பாதங்களை சற்று அகலமாக வைத்திருத்தல்
- ஒருவர் மேலே உள்ள பாரத்தினை கீழே கொண்டு வரும் முறையினை கீழே உள்ள படம் காட்டுகின்றது.



- A பிழையானது B சரியானது
 - A சரியானது B பிழையானது
 - A B இரண்டும் சரியானது
 - A B இரண்டும் பிழையானது
- சரியான கொண்ணிலைகளை பின்பற்றுவதால் கிடைக்கும் சாதகமான விளைவு பின்வருவனவற்றுள் எது?
 - முள்ளந்தண்டில் பாதிப்புகள் ஏற்படல்
 - தசைத் தொகுதி சோர்வடைதல்
 - உடலிற்கு அழகிய தோற்றம் கிடைத்தல்
 - உடலில் இருந்து அதிகளவு சக்தி விரயமாகி உடல் சோர்வடைதல்

பிழையான கொண்ணிலைகளைக் கடைப்பிடிப்பதால் விபத்துக்களும் உடலியற் குறைபாடுகளும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

- a) கொண்ணிலைகளின் வகைகள் இரண்டு தருக.
- b) அன்றாட வாழ்வில் சரியான கொண்ணிலையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் நான்கு தருக.
- c) பாரமான பொருளொன்றை தள்ளும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் மூன்று தருக.