



பாடம்: சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம்: 11

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

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

☺ சரியான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

1. நபர் ஒருவர் வாகனமொன்றை தள்ளும் போதான இரண்டு சந்தர்ப்பங்கள் காட்டப்பட்டுள்ளன.



- I. A சரியானது II. B சரியானது III. A B இரண்டும் சரியானது IV. A B இரண்டும் பிழையானது
2. பொருளொன்றை தள்ளும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயம் அல்லாதது.
 - I. தலை, முண்டம் நேரே வைத்திருத்தல்
 - II. உடலை பொருளை நோக்கி தள்ளுதல்
 - III. பாதங்களை நெருக்கமாக வைத்திருத்தல்
 - IV. பாதங்களை முன்பின்னாகவும் சற்று அகலமாகவும் வைத்திருத்தல்
3. பாரமான மரக்குற்றி ஒன்றை இழுக்கும்போது பிழையான விடயம்.
 - I. பாதங்களை சற்று அகலமாக வைத்து உடல் சமநிலையைப் பேணுதல்.
 - II. தலை, முண்டம் நேரே வைத்திருத்தல்
 - III. பாதங்களை முன்பின்னாக வைத்திருத்தல்
 - IV. முழங்காலை மடித்து உடலை சற்று தாழ்த்தி இழுத்தல்.
4. மேலே உள்ள பாரமான பொருளொன்றை கீழே இறக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயம்
 - I. தலை, முண்டம் நேரே வைத்திருத்தல்
 - II. பாதங்களை அருகாமையில் வைத்திருத்தல்.
 - III. உடலை பொருளில் இருந்து தூரத்தில் வைத்திருத்தல்.
 - IV. ஒரு கையை மாத்திரம் பிரயோகித்தல்.
5. பின்வரும் உருக்களில் சரியான கொண்ணிலை காட்டாத உரு எது? அதன் கீழ் கோடிடுக.

I.



II.



III.



IV.



(1). அன்றாட வாழ்வில் பல்வேறு செயற்பாடுகளின் போது சரியான கொண்ணிலைகளைக் கடைப்பிடிப்பதால் அழகிய தோற்றம் மிக்க ஆரோக்கிய வாழ்வை வாழலாம்.

- a) பாரமான பொருளொன்றை தூக்கும் போது உடற் சமநிலையை பேணிக் கொள்வதற்கு கருத்திற் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் நான்கு தருக.
- b) பாரமான மரக்குற்றி ஒன்றை இழுக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் இரண்டு தருக.
- c) பாரமான பெட்டி ஒன்றை மேலிருந்து கீழ் இறக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் மூன்று தருக.
- d) பிழையான கொண்ணிலையை கடைப்பிடிப்பதால் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகள் மூன்று தருக.