

சபரகமுவ மாகாண கல்வித்திணைக்களம்

மூன்றாம் தவணை

சுகாதாரம் தரம் - 07

பெயர்:.....

வாரம் - 08



கட்டிளமைப்பருவத்திற்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்போம்.

01) சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

1. கட்டிளமைப்பருவத்தில் உடல் ரீதியான மாற்றங்கள் தொடர்பாக அறிந்திருக்க வேண்டியவை,
 1. இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அமைப்பும் தொழிற்பாடும்.
 2. மாதவிடாய் சக்கரம்
 3. விந்து வெளியேற்றம்
 4. மேற்கூறிய யாவும்.
2. கட்டிளமைப்பருவத்தில் போசணையை பெற்றுக்கொள்வது தொடர்பான பிழையான கூற்று,
 1. கட்டிளமைப்பருவத்தில் உரிய போசணையை பெற்றுக் கொள்வது அவசியமாகும்
 2. இப்பருவத்தில் போசணைக் குறைபாடுகள் உங்கள் வளர்ச்சியை குறைத்து விடும்
 3. இப்பருவத்தில் கல்சியம் இரும்புச்சத்து புரதச்சத்து என்பன தேவை
 4. இப்பருவத்தில் பெண் பிள்ளைகளில் ஏற்படும் ஊட்டக் குறைபாடு, எதிர்காலத்தில் போஷாக்கான குழந்தைகள் பிறப்பதற்கு காரணமாக அமையும்.
3. கட்டிளமைப்பருவ மாற்றங்களுக்கு முகங்கொடுப்பதற்கு,
 1. தினமும் ஒரு மணி நேரமாவது உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும்.
 2. எண்ணெய், சீனி, உப்பு கலந்த உணவுகளை அதிகம் உண்ண வேண்டும்.
 3. காலை உணவினை புறக்கனிக்க வேண்டும்.
 4. அதிக நேரம் நித்திரை கொள்ள வேண்டும்.

4. வாழ்கையை சமநிலையைப் பேணுவதற்கு,
1. நூல்களை வாசிக்க வேண்டும்
 2. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட வேண்டும்
 3. நல்ல பாடல்களை கேட்க வேண்டும்
 4. மேற்கூறிய யாவும்.

02) சரியாயின் (சரி) எனவும் பிழையாயின் (பிழை) எனவும் குறிப்பிடுக.

1. பாலியல் நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பு பெறுவதற்கு இனப்பெருக்க உறுப்புக்களை சுத்தமாக வைத்திருப்பது அவசியமாகும். ()
2. ஆரோக்கியத்துவாய்களை அகற்றுதல் பெண் பிள்ளைகளின் பொறுப்பாகும். ()
3. விளையாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலம் ஆளுமை விருத்தியடையும். ()
4. பாடசாலையில் தனித்து செயற்படுவதன் மூலம் சமூகரீதியான ஆயத்தத்தைப் பெறலாம். ()
5. பாடசாலையில் சாரணியர் குழுக்களில் இணைவது சமூக ரீதியான ஆயத்தமாகும் ()

03) கட்டிளமைப் பருவத்தின் உளவியல் ரீதியான மாற்றங்களை குறிப்பிடுக.

.....
.....

04) கட்டிளைமைப்பருவத்தில் சமூகவியல் ரீதியான மாற்றங்களைக் குறிப்பிடுக.

04) கட்டிளைமைப்பருவத்தில் சமூகவியல் ரீதியான மாற்றங்களைக் குறிப்பிடுக.