



மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - சபரகமுவ
வாராந்த பாடசாலை

பாடம் - சுகாதாரம்

வாரம்: 04

தரம்:10

கே/தெஹி/புனிதமரியாள் த.ம.வி
யட்டியாந்தோட்டை ஆசிரியர் .கு.கவிதா

1. உடற்றகைமை என்றால் என்ன?
2. உடற்றகைமையின் வகைகள் எவை?
3. ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமைக்காரணிகள் எவை?
4. திறன் சார்ந்த உடற்றகைமைக்காரணிகள் எவை?
5. இதயம் மற்றும் நுரையீரல் சார்ந்த உடற்றகைமை என்றால் என்ன?
6. இதயம் மற்றும் நுரையீரல் சார்ந்த உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வதற்கு மேற்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகள் எவை?
7. இதயம் மற்றும் நுரையீரல் சார்ந்த உடற்றகைமையை விருத்தி காரணமாக ஏற்படும் நன்மைகள் யாது?
8. இதயம் மற்றும் நுரையீரல் சார்ந்த உடற்றகைமையை அளப்பதற்குரிய சோதனைகள் எவை?
9. தசை நார்களின் தாங்குத்திறன் என்றால் என்ன?
10. தசை நார்களின் தாங்குத்திறனை விருத்தி செய்வதற்கு மேற்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகள் எவை?
11. தசை நார்களின் தாங்குத்திறனின் விருத்தி காரணமாக ஏற்படும் நன்மைகள் யாது?
12. தசைவலு என்றால் என்ன?
13. தசைவலு விருத்தி செய்வதற்கு மேற்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகள் எவை?
14. தசைவலு விருத்தி காரணமாக ஏற்படும் நன்மைகள் யாது?
15. தசைவலுவை அளப்பதற்குரிய சோதனைகள் எவை?
16. உடல் நெகிழ்ச்சி என்றால் என்ன?
17. உடல்நெகிழ்ச்சி தன்மையை விருத்தி செய்ய ஈடுபடவேண்டிய செயற்பாடுகள் எவை?
18. உடல்நெகிழ்ச்சி விருத்தியால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?
19. நெகிழ்வை அளப்பதற்குரிய பரீட்சைகள் எவை?
20. உடற்கொள்ளாவு என்றால் என்ன?

21. உடற்கொள்ளாவின் வகைகள் எவை?
22. கொழுப்பின் கொள்ளளவு என்றால் என்ன?
23. கொழுப்பற்ற கொள்ளளவு என்றால் என்ன?
24. சுகதேகியான ஒருவரிடம் இருக்கவேண்டிய கொழுப்பின் அளவை ஆண்,பெண் இற்கு தனித்தனியா தருக?
25. உடற்கொள்ளாவைப் பேண பின்பற்ற வேண்டிய செயற்பாடுகள் எவை?
26. உடற்கொள்ளாவை பேணுவதலால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?
27. உள,சமூக ஆரோக்கியம் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?
28. மனவெழுச்சி எனப்படுவது யாது?
29. மனவெழுச்சியில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள் எவை?
30. உளநெருக்கீடு என்றால் என்ன?
31. உளநெருக்கீட்டை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் எவை?
32. உளநெருக்கீட்டிற்குள்ளானோரில் ஏற்படும் நடத்தை மாற்றங்கள் 3 தருக?
33. உளநெருக்கீட்டை குறைத்துக்கொள்ள நாளாந்த வாழ்க்கையில் மேற்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகள் 5 தருக?
34. மாணவர்களிடத்தே உளநெருக்கீட்டை ஏற்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
35. மாணவர்கள் தமக்கேற்பட்ட உளநெருக்கீட்டிலிருந்து விடுபட யாது செய்ய வேண்டும்?