



மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் சப்ரகமுவ - வாராந்த
பாடசாலை

பாடம் - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

வாரம் - 12 (10th Jan - 16th Jan 2021)

தரம் - 10

தயாரிப்பு - திருமதி விஜயலலிதா லலித்குமார்
கே/ தெஹி/ தேஹியோவிறற் த. ம. வி.

• எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1. விபத்து என்றால் என்ன?
2. விளையாட்டு விபத்துக்களை எத்தனை வகையாக வகைப்படுத்தலாம்?
3. விளையாட்டு விபத்துக்குறியட தனிப்பட்ட காரணங்களை குறிப்பிடுக.
4. விளையாட்டு விபத்துக்குறிய வெளிக்காரணிகள் யாவை?
5. உடல் களைப்படைவதால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களை தருக.
6. வீதி விபத்துக்களை எத்தனை வகைப்படுத்தலாம்? அவை எவை?
7. வீதிவிபத்துக்களை எவ்வாறு தடுக்கலாம்?
8. பாதசாரிகளினால் ஏற்படும் தவறுகளைத் தருக.
9. விலங்குகளினால் ஏற்படும் விபத்துக்களை எவ்வாறு தடுத்துக் கொள்ளலாம்?
10. முதலுதவி என்றால் என்ன?
11. முதலுதவி பெட்டிகளில் காணப்படும் பொருட்கள் எவை?
12. முதலுதவியாளரிடம் காணப்படும் பண்புகள் ஐந்து தருக.
13. முதலுதவி முறையாகிய PRICES முறை விளக்கி நிற்கும் பதங்களை முறையாக எழுதுக.
14. அடிப்படை முதலுதவியிலுள்ள ABCDE எழுத்துக்கள் குறித்து நிற்கும் பதத்தை விபரிக்குக.
15. மயக்கம் ஏற்பட்ட ஒருவருக்கு வழங்கப்படும் முதலுதவிகளை தருக.