



Education, Sabah
agamiwa Province
y School Department

පලාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සඛරගමුව - සති

Province/ Weekly School Department of
Department of Education, Sabaragamuwa
Sabaragamuwa Province/ Weekly School

Subject : Health & Ph.Edu

Week : 2021. 01. 18

Grade : 10

Prepared by: Kg/Dehi/Garagoda
M.M.V

A.

- பூரண ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?
 - நல் வாழ்வுக்கு அவசியமான உளக் காரணிகள் முன்றைக் குறிப்பிடுக.
 - சமூக ஆரோக்கியத்தில் அடங்கும் அம்சங்கள் முன்றைக் குறிப்பிடுக.
 - பூரண சுகாதாரத்தை அடைவதற்காக பின்பற்றக் கூடிய நடத்தைக் கோலங்கள் ஜந்து தருக.

B.

- ஒருவரின் உடற்றினிவுச் சுட்டியை அறிவதற்கு அவசியமான கணியங்கள் இரண்டும் எவை?
 - நீர் குறிப்பிட்ட கணியங்களை அடிப்படையாக் கொண்டு உடற்றினிவுச் சுட்டிப் பெறுமானத்தை எவ்வாறு பெறுவீர்?
 - சிறுவர்களின் உடற்றினிவுச்சுட்டிப் பெறுமானம் தங்கியுள்ள காரணிகளுள் வயதும் ஒன்றாகும். மற்றைய காரணியோன்றைக் குறிப்பிடுக.
 - வளர்ந்தோரின் உடற்றினிவுச் சுட்டியில் சாதாரண நிறையைக் குறிக்கும் ஆசிய அளவீடு யாது?
 - அதிக உடற்பருமன் காரணமாக ஏற்படக் கூடிய தொற்றா நோய்கள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.
 - அதிக உடற்பருமன் உடையோர் தமது உடல் நிறையைக் கட்டுப்படுத்த மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள் இரண்டைக் கூறுக.

C.

01. பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதில் காணப்படக் கூடிய தற்கால சவால்களைக் குறிப்பிடுக.
 02. எவ்வாறான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் மேற்படி சவால்களை வெற்றிகொள்ளலாம்?
 03. பூரண சுகாதாரத்தை பேணுவதில் உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம் பற்றி ஆராய்க.