சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் 10

சுயகற்றற் கையேடு

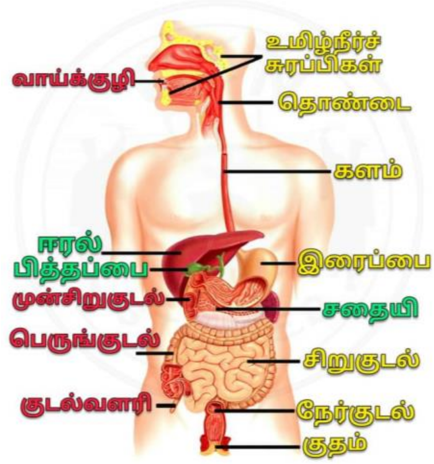
L. தினேஸ்குமார்

கே/தெஹி/ நிவ் பொலட்டகம தமிழ் வித்தியாலயம்.

தெஹியோவிற்றகல்வி வலயம்.

08. உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணிக்கொள்வோம்

1. **மனித உடலில் காணப்படும் தொகுதிகளை குறிப்பிடுக.**



- உணவு சமிபாட்டு தொகுதி
- சுவாசத்தொகுதி
- குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதி
- கழிவுத்தொகுதி
- இனப்பெருக்கத் தொகுதி
- தசைத்தொகுதி
- என்புத் தொகுதி
- நரம்புத் தொகுதி

2. **உணவு சமிபாடு என்றால் என்ன?**

- சிக்கலான உணவு பொருட்கள் பௌதிக ரசாயன மாற்றங்களுக்கு உட்பட்டு உடலில் அகத்துறிஞ்ச கூடியவாறு எளிய நிலைக்கு மாற்றப்படுதல் உணவு சமிபாடு எனப்படும்.

3. **உணவு சமிபாட்டு தொகுதியின் பகுதிகள் யாவை?**

- வாய்க்குழி, தொண்டை, களம், இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல், குதவழி, குதம், உமிழ்நீர் சுரப்பி, பித்தப்பை, சதையி.

4. **உணவுக் கால்வாயின் ஊடாக உணவு செல்லும் பாதையை தருக.**

- வாய்க்குழி ⇒ தொண்டை ⇒ களம் ⇒ இரைப்பை ⇒ சிறுகுடல் ⇒ பெருங்குடல் ⇒ குதவழி ⇒ குதம்.

5. **ஒருவருக்கு முதலில் முளைக்கும் பற்களை எவ்வாறு அழைப்பர்?**

- பாற்பற்கள்

6. **பற்களின் வகைகளை குறிப்பிடுக.**

- வெட்டும் பல்
- வேட்டைப் பல்
- முன்கடவாய் பற்கள்
- கடவாய் பற்கள்

7. **நிலையான பற்கள் எத்தனை?**

- 32 பற்கள்

8. **பல் இரண்டு பகுதிகளை கொண்டுள்ளது அவை எவை?**

- மிளிரி
- பல்லின் வேர்ப்பகுதி

9. **உமிழ்நீரில் காணப்படும் நொதியம் எது?**

- அமைலேசு

10. **வாய்க்குழியில் எத்தனை ஜோடி உமிழ்நீர் சுரப்பிகள் காணப்படுகின்றன?**

- 3 ஜோடி

11. **மூக்குக் குழியும் வாய்க்குழியும் எங்கு முடிவடைகின்றது?**

- தொண்டையில்

12. **J வடிவிலான அமைப்பை கொண்ட உறுப்பு யாது?**

- இரைப்பை

13. **இரைப்பை சுவரில் உள்ள சுரப்பிகளால் சுரக்கப்படுபவை யாவை?**

- சீதம், பெப்சின், ஐதரோ குளோரிக் அமிலம்.

14. **இரைப்பையின் உள்ளே அகத்துறிஞ்சப்படும் சிறு பகுதிகள் யாவை?**

- நீர்
- சில மருந்து வகைகள்
- மதுசாரம்

15. **இரைப்பைனுள் எத்தனை மணித்தியாலங்கள் உணவு தங்கியிருக்கும்?**

- 2-6 மணித்தியாலங்கள்

16. **சிறுகுடலின் பகுதிகளை குறிப்பிடுக.**

- முன்சிறுகுடல்
- இடைச் சிறுகுடல்
- பின் சிறுகுடல்

17. **பெருங்குடலினால் போதியளவு அகத்துறிஞ்சபடுபவை?**

- நீர்
- உப்பு

18. **சிறுகுடல், பெருங்குடலுடன் இணைகின்ற இடத்துக்கு அண்மையில் சிறியதொரு வெளித்தள்ளிய பகுதியாக காணப்படுவதை எவ்வாறு அழைப்பர்?**

- குடல் வளரி

19. **உணவு சமிபாட்டு தொகுதியில் ஏற்படக்கூடிய நோய்களை குறிப்பிடுக.**

- இரைப்பை அழற்சி
- உணவு சமிபாட்டு தொகுதியில் ஏற்படும் புற்றுநோய்கள்
- சிரோசிஸ்
- குடல் வளரி அழற்சி
- தொற்று நோய்கள் (வாந்தி பேதி, மஞ்சக்காமாலை)
- மூல வியாதி

20. **உணவு சமிபாட்டு தொகுதியில் ஏற்படும் நோய்களை எவ்வாறு நாம் தடுக்கலாம்?**

- நாள்தோறும் இரு முறை உணவு உண்ட பின் பல் துலக்குதல்.
- புகைத்தல்,வெற்றிலை சாப்பிடுதல், மது அருந்துதல் என்பவற்றை தவிர்த்தல்.
- இயற்கையான நார்ச்சத்து உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- போதியளவு தூய நீரை அருந்துதல்.
- ஆரோக்கியமான தூய உணவை உட்கொள்ளல்.
- மலம் கழிக்க வேண்டிய தேவை ஏற்படின் மலம் கழித்தல்.

<u>கழிவகற்றும் தொகுதி</u>

1. **கழிவகங்களையும் அவற்றினால் வெளியேற்றப்படும் கழிவுப் பொருட்களையும் தருக.**

- தோல் - வியர்வை
- சிறுநீரகம் - சிறுநீர்
- நுரையீரல் - CO2

2. **சிறுநீரகத்தின் பிரதான தொழிற்பாடு யாது?**

- உடலில் உற்பத்தியாகின்ற கழிவு பதார்த்தங்களை வெளியேற்றுவதன் மூலம் உடலின் நீர், உப்பு என்பவற்றின் சமநிலையைப் பேணுதல்.

3. **சிறுநீரகத்தால் மேற்கொள்ளப்படும் ஏனைய செயற்பாடுகள் யாவை?**

- கழிவுகளை வெளியேற்றுவதன் மூலம் உடல் சமநிலையை பேணல்.
- செங்குழிய உற்பத்திக்கு தேவையான ஹார்மோனை உற்பத்தி செய்தல்.
- விற்றமின் D அனுசேபத்திற்கு உதவுதல்.

- உடலின் குருதி அமுக்கத்தை கட்டுப்படுத்தல்.

4. **சிறுநீரகத்தின் அடிப்படை தொழிற்பாட்டு கட்டமைப்பு யாது?**

- சிறுநீரகத்தி

5. **கழிவகற்றும் தொகுதியுடன் தொடர்பான நோய்கள்.**

- சிறுநீரகத்திலும் சிறுநீர் வழியிலும் கல் உண்டாதல்.
- சிறுநீரகம் செயலிழத்தல்.
- சிறுநீரகம், சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோய்.
- சிறுநீர் வழியில் ஏற்படும் தொற்றுகள்

6. **கழிவகற்றும் தொகுதியில் ஏற்படும் நோய்களை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம்?**

- தூய நீரை போதியளவு குடித்தல்.
- அவசியம் ஏற்படும் போது சிறுநீர் கழித்தல்
- பாலுறுப்புகளை சுத்தமாக வைத்திருத்தல்
- வைத்திய ஆலோசனையின்றி மருந்து வகைகளை உட்கொள்வதை தவிர்த்தல்
- நீரிழிவு, உயர் குருதி அமுக்கம் என்பவற்றை உரிய முறையில் கட்டுப்படுத்தல்

<u>சுவாசத் தொகுதி</u>

1. **சுவாசத் தொகுதியின் பிரதான தொழில் யாது?**

- உடலுக்குத் தேவையான ஒட்சிசனை உள்ளெடுத்தலும் காபனீரொட்சைட்டை வெளியேற்றுதலும்.

2. **சுவாசத்தின் போது வழி செல்லும் பாதையை தருக.**

- மூக்கு குழி ⟹ தொண்டை ⟹ குரல்வளை ⟹ வாதனாளி ⟹ சுவாசப்பை குழாய் ⟹ சுவாசப்பை சிறுகுழாய் ⟹ சுவாச சிற்றறை.

3. **மனிதனின் சுவாசத் தொகுதியின் பாகங்களை பெயரிடுக.**

- மூக்குக்குழி, தொண்டை, குரல்வளை, வாதனாளி, ஒரு சோடி சுவாசப்பை குழாய்கள், சுவாசப்பை சிறு குழாய்கள், சிற்றறைகாண்கள், சிற்றறைகள்.

4. உட்சுவாச, வெளிச்சுவாச செயற்பாடுகளை விபரிக்குக.

- சுவாசத்தின் போது பிரிமென் தகடு தட்டையாக்க படுவதாலும் பலுவுக்கிடையிலான தசைகள் சுருங்குவதாலும் நெஞ்சறையின் கனவளவு அதிகரிக்கின்றது. இதனால் சுவாசப்பையினுள்அமுக்கம், வெளியே வலிமண்டல அமுக்கத்தை விட குறைவடையும். எனவே வளி சுவாசப் பையின் உள்ளே செல்லும்
- வெளிச்சுவாசத்தின் போது பிரிமென் தகடு மேல் நோக்கி விரிவதுனாலும் பலுவுக்கிடையிலான தசைகள் தளர்வதனாலு நெஞ்சறை கனவளவு குறையும்.இதனால் சுவாசப் பையின் அமுக்கம் வளிமண்டல அமுக்கத்தை விடக்கூடும். எனவே இங்குள்ள வளி வெளியேறும்.

5. சுவாசத் தொகுதியுடன் தொடர்பான நோய்களை குறிப்பிடுக.

- தடிமனும் குரல்வளை அழற்சியும்
- சுவாசக்குழாய் அழற்சியும் சுவாசப்பை அழற்சியும்.
- காசநோய்
- ஆஸ்துமா
- பீனிசம்
- சுவாசப்பை புற்றுநோய்
- நியூமோனியா
- கோவிட் -19

6. சுவாசத் தொகுதியில் ஏற்படும் நோய்களை எவ்வாறு தடுக்கலாம்?

- புகைப்பிடித்தலை தவிர்த்தல்
- சுத்தமான வளியை சுவாசித்தல், சூழல் மாசடைதலை தவிர்த்தலும்.
- அசுத்தமான சூழல் ஒன்று ஏற்படும்போது அல்லது குறிப்பிட்ட நோய் நிலைமைகளின் போது முகமூடி ஒன்றை அணிதல்.
- நாட்பட்ட இருமல், உடல் நிறை குறைவடைதல் போன்ற விஷேட நோயறிகுறிகள் இருப்பின் வைத்திய ஆலோசனை பெற்றுக் கொள்ளல்.

- தடிமன் போன்ற நோயுள்ளவர்களுக்கருகில் நடமாடுவதை தவிர்த்தல், தும்மல், இருமல் என்பன ஏற்படும் போது வாய், மூக்கு என்பவற்றை மூடிக்கொள்வதன் மூலம் ஏனையோருக்கு பரவுவதை தவிர்த்தல்.
- தமக்கு ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தக் கூடிய காரணிகள் இனங்கண்டு அவற்றை அப்புறப்படுத்துதல். இது ஒருவருக்கு ஒருவர் வேறுபடும். அதாவது, ஒருவருக்கு ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும் உணவுகள் இன்னொருவருக்கு ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தாது.

குருதிச் சுற்றோட்டத்தொகுதி

1. **குருதிச் சுற்றோட்டத்தில் பிரதான அங்கம் யாது?**
   - இதயம்
2. **குருதி சுற்றோட்டம் என்றால் என்ன?**
   - இடது இது இதய வரையில் இருந்து குருதி பல்வேறுபட்ட உடல் அங்கங்களுக்கும், உடல் கலங்களுக்கும் எடுத்துச் செல்லப்பட்டு மீண்டும் வலது சோணையறைக்கு கொண்டுவரப்படுகிறது.இதயத்தின் வலது இதயவறையில் இருந்து ஒட்சிசன் குறைந்த குருதி சுவாசப்பைக்கு கொண்டுசெல்லப்படும்.அங்கிருந்து ஒட்சிசனுடன் சேர்ந்து குருதி மீண்டும் இடதுசோணையறைக்குக் கொண்டுவரப்படல் குருதிச் சுற்றோட்டம் எனப்படும்.

3. **இதயத்தில் காணப்படும் நான்கு அறைகளையும் குறிப்பிடுக.**
   - வலது சோணை அறை
   - வலது இதயவறை
   - இடது சோணை அறை
   - கொடுது இதயவறை

4. **வலது சோணை அறை வலது இதயவறைகளுக்கிடையே காணப்படும் வால்வு யாது?**
   - முக்கூர் வால்வு

5. **இடது சோணை அறை இடது இதயவறைகளுக்கிடையே அமைந்துள்ள வால்வு யாது?**

- இருகூர் வால்வு / மைற்றர் வால்வு

6.**உடல் அங்கங்களில் இருந்து குருதியை இதயத்திற்கு கொண்டுவரும் நாளங்களை குறிப்பிடுக.**

- மேற்பெருநாளம்
- கீழ் பெருநாளம்

7.**சுவாச நாடியும் தொகுதி பெரு நாடியும் ஆரம்பிக்கும் இடங்களில் காணப்படும் வால்வு எது?**

- அரைமதி வால்வு

8. **கலங்களுக்கு இடையே உள்ள இடைவெளிகளில் காணப்படும் பாய்மம் யாது?**

- இழையப்பாய்மம்

9. **நிணநீர் தொகுதியின் தொழில் யாது?**

- நோய்களில் இருந்து உடலை பாதுகாத்தல்

10. **குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியில் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் எவை?**

- இதயத்திற்கு குருதி வழங்கப்படுவது குறைவடைதல்.
- மாரடைப்பு
- பாரிசவாதம்
- உயர் குருதி அமுக்கம்
- குருதிப் புற்றுநோய்
- ஈமோப்லிலியா

11. **குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி தொடர்பான நோய்களை எவ்வாறு தடுக்கலாம்?**

- உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல்
- புகைப்பிடித்தலை தவிர்த்தல்
- மது அருந்துவதை தவிர்த்தல்
- சுறுசுறுப்புடன் கூடிய வாழ்க்கை முறையை ஏற்படுத்துதல்
- ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்ளல்

- அதிக அளவில் உடல் பருமனடைதல், நீரிழிவு நோய் என்பவற்றை கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளல்.
- மன அழுத்தங்களை தவிர்த்தல்.
- குருதி இழப்பு ஏற்பட தக்க விபத்துக்கள் நிகழ்வதை தவிர்த்தல்.

இனப்பெருக்கத் தொகுதி

1. இனப்பெருக்கம் என்றால் என்ன?
   - புதிய உயிர் அங்கி ஒன்றை தோற்றுவித்தல்.
2. **பெண், ஆண் புணரியை முறையே தருக.**
   - பெண் - சூல்
   - ஆண் - விந்து
3. **பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி அங்கங்களின் தொழில்களை தருக.**
   - சூலகம்- சூல் உற்பத்தி செய்தலும், ஓமோன் சுரத்தலும்.
   - பலோப்பியன் குழாய்- சூல் கருப்பைவரை கொண்டு செல்லப்படல், சூல் கருக்கட்டபடல்.
   - கருப்பை- முளையத்தின் முழுவளர்ச்சி காலமும் போசணையை வழங்கலும் பாதுகாத்தலும்.
   - யோனி- பூரண முளைய விருத்தியின் பின் குழந்தையை பிரசவித்தல், சுக்கிலத்தை பெறுதல்.
4. **சூழ் கொள்ளல் என்றால் என்ன?**
   - பெண்பிள்ளை பூப்படைந்த பின் முதிர்ச்சியடைந்த சூல் ஒன்று சூலகத்தில் இருந்து வெளியேறும். இது சூழ் கொள்ளல் எனப்படும்.
5. **கருக்கட்டடல் என்றால் என்ன?**
   - பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியினுள் சூலிடல் நடைபெற்ற பின்பு, சூலானது பலோப்பியன் குழாயினூடாக கருப்பையை நோக்கி செல்லும். பாலியல் தொடர்பு மூலம் பெண்ணின் யோனி வழியாக உள்ளே சென்ற சுக்கில பாகத்திலுள்ள விந்தணுக்கள் கருப்பைக் கழுத்தினூடாக கருப்பையினுள் சென்று பலோப்பியன் குழாய்களை நோக்கி செல்லும். பலோப்பியன் குழாயினுள் சந்திக்கும் சூழலுடன் விந்தணு சேர்வது கருக்கட்டடல் எனப்படும்.

6. ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் சுரக்கும் ஓமோன்கள் யாவை?

- பெண் - ஈஸ்ரஜன், புரஜொஸ்ட்ரோன்
- ஆண் - தெஸ்தெஸ்திரோன்.

7. ஆண் இனப்பெருக்க தொகுதியின் அங்கங்களை பெயரிடுக.

- விதை
- அப்பாற் செலுத்தி
- சுக்கிலப் புடகம்
- வீசற்கான்
- முன்னிற்கும் சுரப்பி
- ஆண்குறி
- விதை மேற்றிணிவு.

8. இனப்பெருக்கத் தொகுதியுடன் தொடர்பான நோய்களை குறிப்பிடுக.

- இலிங்க ரீதியான தொடர்பினால் பரவும் நோய்கள்.
    - கொனோரியா
    - சிபிலிசு
    - ஹர்பீஸ்
    - எயிட்ஸ்
- இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் ஏற்படும் புற்றுநோய்கள்.

9.இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் ஏற்படும் நோய்களைத் தவிர்க்க மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகளை தருக.

- இனப்பெருக்கத் தொகுதி தொடர்பாக தூய்மையை பேணல்.
- சுத்தமான உள்ளாடைகளை அணிதல்.
- பாதுகாப்பற்ற பாலியல் தொடர்புகளை தவிர்த்தல்.
- திருமணம் ஆகும் வரையில் பாலியல் தொடர்புகளை தவிர்த்தல்.
- பாலியல் தொடர்பான நோய்களுக்கு ஆரம்பத்திலேயே வைத்தியம் செய்தல்.

03. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணிக் கொள்வோம்.

1. **சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?**

- சரியான கொண்ணிலை என்பது அசையும் போது அல்லது ஓய்வில் இருக்கும்போது உடல் அங்கங்களை உரியவாறு வைத்துக் கொள்ளல்.

2. **அசையும், அசையா கொண்ணிலைகளுக்கு உதாரணங்கள் தருக.**

- அசையும் கொண்ணிலை
  நடத்தல், ஓடுதல்,பாய்தல்
- அசையா கொண்ணிலை
  நிற்றல், அமர்தல், கிடத்தல் (படுத்தல்)

3. **கொண்ணிலையைப் பாதிக்கும் உயிரியல் பொறிமுறைக் காரணிகளைத் தருக.**

- புவியீர்ப்பு மையம்
- சமநிலை

4. **புவியீர்ப்பு மையம் என்றால் என்ன?**

- யாதாயினும் ஒரு பொருள் ஒன்றின் நிறை அல்லது மனித உடலின் நிறை செயற்படும் புள்ளி புவியீர்ப்பு மையமாகும்.

5. **சமநிலை என்ற பதம் விளக்கி நிற்பது யாது?**

- அசையாத நிலையில் அல்லது அசையும் நிலையில் உடலை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கக் கூடிய அல்லது அதன் கட்டுப்பாட்டினை பேணக் கூடிய ஆற்றல்.

6. **கொண்ணிலைகளின் போது சமநிலையைப் பேணும் காரணிகளை குறிப்பிடுக.**

- தாங்கும் பாதத்திற்கு நேர் மேலாக புவியீர்ப்பு மையம் அமைதல்.

- புவியீர்ப்பு மையம் கீழ்மட்டத்தில் இருத்தல்.
- தாங்கும் பாதங்கள் அகலமாய் இருத்தல்.
- உடல் அவயங்கள் எதிர்த் திசையில் செயற்படல்.
- வெளியே இருந்து வரும் விசையை நோக்கி உடலை வளைத்தல்.

7. **சரியான கொண்ணிலைகளை பின்பற்றுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகளை குறிப்பிடுக.**

- சக்தி விரயமாதல் குறைவு
- கவர்ச்சியான தோற்றம்
- சமநிலை பேணப்படும்
- விபத்துக்கள் குறைவடையும்
- ஆளுமை விருத்தி அடையும்
- என்பு, மூட்டுக்களில் ஏற்படும் பாதிப்பு குறைவடையும்.

8.**நிற்றல் கொண்ணிலையை மேற்கொள்ளும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களை குறிப்பிடுக.**

- உடலை நேராக வைத்து நிற்றல்.
- இரு கைகளையும் உடம்பின் இரு பக்கங்களிலும் வைத்துக் கொள்ளல்.
- உடலின் நிறை இரு பாதங்களுக்கும் செல்லும் வகையில் பாதங்களை தோள்களின் அகலத்திற்கு வைத்துக்கொள்ளல்.

9. **நாற்காலியில் சரியாக அமரும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்களை தருக.**

- தலை, தோள்கள், இடுப்பு ஆகிய பகுதிகள் நேர்கோட்டில் காணப்படல்.
- முண்டத்தின் பிற்பகுதி நாற்காலியின் அணை மீது அணைத்து நேராக வைத்திருத்தல்.
- தோள்களைத் தளர்வாக வைத்திருத்தல்.
- கைகளைத் தொடையின் மீது வைத்துக் கொள்ளல்.
- பாதங்கள் முழுமையாக நிலத்தை தொட்டவாறு இருத்தல்.