

மனைப்பொருளியல்

தூர்த மீட்டல் கையேடு

தரம் 10 - 11



மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

வடமாகாணம் - 2016

மனைப்பொருளியல் - துரித மீட்டல் கையேடு
அலகு ரீதியான வினாவிடைத் தொகுப்பு

வெளியீடு : மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

வடக்கு மாகாணம்

2016

வழிகாட்டலும் ஆலோசனையும் - செ.உதயகுமார்,
மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளர்,
வடக்கு மாகாணம்.

கல்விசார் ஒருங்கிணைப்பு - து.லெனின் அறிவழகன்,
உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் (தொழினுட்பம்)
மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்.
வடக்கு மாகாணம்.

தொகுப்பு - மனைப்பொருளியல் பாட ஆசிரியர்கள், வடக்கு மாகாணம்.

தரம் - 11
மனைப்பொருளியல்

இலங்கை
தேசிய
The National e-learning Portal for General Education

தரம் - 11

அலகு : 01

01.

பகுதி - I

01. கலையின் அடிப்படை அம்சங்கள் எவை?
ரேகை, வடிவம், நிறம், இழையமைப்பு
02. ஆக்கமொன்றைக் கட்டியெழுப்ப பயன்படும் 4 ரேகை வகைகள்?
நிலைக்குத்து கோடு, கிடைக்கோடு, வளைகோடு, சரிவுக்கோடு
03. அமைதியான, அசைவற்ற இயல்பு கொண்ட கோடு எது?
கிடைக்கோடு
04. சிவப்பு + ஊதா சேர்ந்தால் வரும் இடைவண்ணம் எது?
சிவப்பு ஊதா
05. நிறமாணி பயன்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பம் 01 தருக?
வீட்டின் நிறப்பூச்சுத் தெரிவுக்கு
06. ஒரே இயல்பு மீண்டும், மீண்டும் தோன்றுமாறு அலங்கரித்தல் எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
சந்தம்

07.



இப்படத்தின் மூலம் வெளிப்படுத்தும் வடிவமைத்தல் கோட்பாடு எது?
விகிதசமம்

08. வீட்டுத் தோட்டம் என்றால் என்ன?
வீட்டின் அண்மித்த பகுதியில் சிறிதாக மேற்கொள்ளும் பயிர் வளர்ப்பு
09. வீட்டுத்தோட்ட அலங்கரிப்பில் பயன்படுத்தக்கூடிய இயற்கை முறையிலான அலங்கரிப்பு வடிவமைப்புகள் எவை?
★ மரக்குற்றி இருக்கை ★ பூந்தொட்டி ★ தொங்குசாடி
10. வீட்டுத் தோட்டத்தை அலங்கரிக்க பயன்படும் செயற்கை வடிவமைப்புகள் எவை?
குளம், சிலைகள், நீர்வீழ்ச்சி, பாலம், பூங்கா விளக்கு, ஊஞ்சல்
11. வடிவமைத்தலின் இரு வகைகளும் எவை?
முப்பரிமாணம், இரு பரிமாணம்
12. வெப்பு வர்ணங்கள் எவை?
மஞ்சள், செம்மஞ்சள், மஞ்சள் செம்மஞ்சள், சிவப்பு சிவப்பு செம்மஞ்சள்
13. குளிர் வர்ணங்கள் எவை?
பச்சை, நீலப்பச்சை, நீலம், நீல ஊதா
14. நடுநிலை வர்ணங்கள் எவை?
வெள்ளை, கறுப்பு, கபிலம்
15. சிவப்பு வர்ணத்தின் பிரகாசத்தைக் குறைக்க பயன்படுத்தும் வர்ணம் யாது?
பச்சை

16. வர்ணச் செறிவு என்றால் என்ன?

ஒரு வர்ணத்தின் பிரகாசத்தைக் குறைக்க வர்ணச் சக்கரத்தில் தெரிவு செய்யப்பட்ட ஒரு வர்ணத்தின் எதிர் வர்ணத்தை தெரிவு செய்வது.

★ வர்ணத்தின் பிரகாசமான அல்லது இருண்ட தன்மையைக் குறைப்பதற்கு

17. குளியலறைக்கு உகந்த தள இழையமைப்பு எது?

சொர சொரப்பான

18. அடிப்படை வர்ணத்தினை வேறு எவ்வாறு அழைப்பர்?

முதன்மை வர்ணம் / மூல வர்ணம்

19. ஊதா + செம்மஞ்சளை சேர்த்தால் வரும் புடை நிறம் எது?

புடை சிவப்பு

20.



இப்படத்தில் காணப்படும் பல்வேறு ரேகை அமைப்புக்கள் எவை?
நேர்கோடு, சரிவுக்கோடு, வளைகோடு, கிடைக்கோடு

பகுதி - II

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

01. (i) கலையின் அடிப்படை அம்சங்கள் எவை?

(ii) இவற்றுள் மூன்றினை விளக்குக?

ரேகை, வடிவம், நிறம், இழையமைப்பு

ரேகை : நிலைக்குத்துக்கோடு, நெளிகோடு, கிடைக்கோடு, வளைகோடு, சரிவுக்கோடு
(வரைபடங்கள் மூலமும் விளக்கலாம்.)

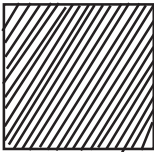
வடிவம் : ரேகைகளை ஒன்றிணைப்பதன் மூலம் வடிவம் உருவாக்கப்படுகின்றது.

உதாரணம் : இருபரிமாணம், முப்பரிமாணம்

நிறம் : சரியான நிறக்கலப்பின் ஊடாக ஆக்கத்தின் பெறுமானத்தை கூட்டிக்கொள்ளல்.
(நிறத்தின் தன்மைகளையும் குறிப்பிடலாம்.)

இழையமைப்பு : ஏதாவது ஒரு அங்கத்தின் வெளிப்புறத்தை தொட்டுணரும் போது ஏற்படும் தன்மை

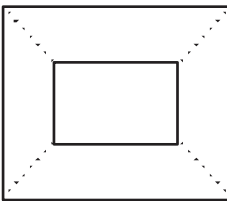
(iii)



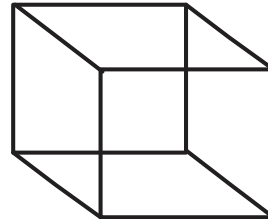
இவ் ரேகையின் பெயரை குறிப்பிட்டு, இவற்றின் இயல்புகளை தருக?
சரிவுக்கோடு,
குழப்பநிலை, அமைதியற்றநிலை, செயற்றிறன்

02. (i) இருபரிமாணம், முப்பரிமாணம் வெளிப்படுத்தும் வரைபடத்தினை வரைக?

இருபரிமாணம்



முப்பரிமாணம்



(ii) முதன்மை வர்ணங்கள் எவை?

சிவப்பு, மஞ்சள், நீலம்

- (iii) துணை வர்ணங்கள் எவ்வாறு உருவாகின்றன? உதாரணம் தருக?
அடிப்படை வர்ணங்கள் இரண்டினை சம அளவில் கலக்கும்போது உருவாகும் நிறம்.
உதாரணம்: செம்மஞ்சள், பச்சை, ஊதா

03. (i) புடை வர்ணம் என்றால் என்ன? உதாரணம் தருக?
துணை வர்ணங்கள் இரண்டை சம அளவில் கலப்பதனால் பெறப்படுவது புடை வர்ணங்களாகும்.
உதாரணம் : புடை சிவப்பு, புடை மஞ்சள், புடை நீலம்

- (ii) வர்ணங்களின் இயல்புகள் எவை?
வர்ணச் சாயல், பெறுமானம், செறிவு

- (iii) இழையமைப்பு என்றால் என்ன?
ஏதாயினும் ஒரு ஆக்கத்தின் மேற்பரப்பை தொட்டுணரும் போது வெளிப்படும் தன்மை இழையமைப்பு எனப்படும்.

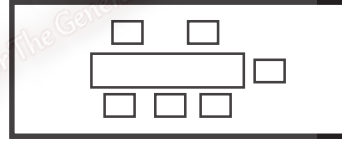
04. (i) வடிவமைப்பு கோட்பாடுகள் எவை?
சமனிலை, சந்தம், விகிதசமம், உறுத்தல் / இசைவு, ஒத்திசைவு

- (ii) சமனிலையை வகைப்படுத்துக? அவற்றுள் ஒன்றினை வரிப்படம் மூலம் விளக்குக?
முறைசார்ந்த சமனிலை, முறைசாரா சமனிலை

முறைசார்ந்த சமனிலை



முறைசாரா சமனிலை



- (iii) வீட்டின் வெளிப்புற அலங்கரிப்பின் போது உறுத்தலை ஏற்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
சிலைகள், சிறிய குளம், பலவகை தோட்ட மின் விளக்குகள், சிறிய நீரோடை

05. (i) மனையின் வெளிப்புற அலங்கரிப்பின் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

★ எல்லை பேணல்

- ★ மண்ணரிப்பினை தடுப்பதற்குரிய வழிகளை மேற்கொள்ளல்.
- ★ நீர் வழிந்தோடக்கூடிய வழிமுறைகளை மேற்கொள்ளல்.
- ★ அலங்காரத்தினை ஏற்படுத்தக்கூடிய முறைகளை மேற்கொள்ளல்.

- (ii) வீட்டு முற்றம், வீட்டுத்தோட்டம் ஆகியவற்றில் எவ்வாறான அலங்காரத்தினை மேம்படுத்தலாம்?

- ★ பூம்பாத்திகள் அமைத்தல், பல்வேறு நிறங்கொண்ட மலர்த் தாவரங்களை அமைத்தல்.
- ★ தொங்கும் சாடிகள் ★ சிறிய குளம் ★ நீர்ச் சிதறல்
- ★ பூங்கா மேசை ★ நீரோடைகள் ★ நீர்வீழ்ச்சிகள்

- (iii) மண்ணரிப்பை தடுப்பதற்கான வழிமுறைகளை தருக?

புதர்கள், மூடு தாவரங்கள் வளர்த்தல், கல்வேலிகள் அமைத்தல், வடிகால் தொகுதிகள் அமைத்தல், புற்களை அமைத்தல்.

அலகு : 02

02. மனை வளங்களின் முகாமைத்துவம்

பகுதி - I

01. முகாமைத்துவம் என்பதன் வரைவிலக்கணம்.
எதிர்பார்த்த நோக்கங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்காக வரையறுக்கப்பட்ட வளங்களை வினைத்திறனுடன் பயன்படுத்துவதாகும்.
02. முகாமைத்துவச் செயற்பாட்டின் படிமுறைகள் எவை?
திட்டமிடல், ஒழுங்கமைத்தல், செயற்படுத்தல், மதிப்பிடல்
03. குடும்ப வரவு செலவுத்திட்டமென்பதன் கருத்து யாது?
குறித்த காலப்பகுதியினுள் குடும்பத்திற்குக் கிடைக்கக்கூடிய வருமானங்களையும், உத்தேச செலவு விபரங்களையும் உள்ளடக்கிய அட்டவணை
04. குடும்பத்திற்கு கிடைக்கும் வருமான வழிகளை எவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம்?
பணம் எனப்படும் மூலதன வருமானம், தேறிய வருமானம்
05. குடும்பத்திற்கு பணமாகக் கிடைக்கும் வருமான வழிகள் எவை?
சம்பளம், வட்டி, கூலி, வரி
06. தேறிய வருமானம் என்பது.
பொருட்கள் சேவைகள் மூலம் கிடைக்கும் வருமானம்.
07. முகாமைத்துவ செயன்முறையின் இரண்டாவது படிமுறை யாது?
ஒழுங்கமைத்தல்
08. முகாமைத்துவச் செயற்பாட்டின் மூன்றாவது படிமுறையாக
செயற்படுத்தல்
09. திட்டமிடலுக்கு அவசியமான வளங்கள் யாவை?
காலம், உழைப்பு, பணம்
10. மனை செயற்பாடுகளில் காலத்துடன் இணைந்து காணப்படுவது யாது?
உழைப்பு
11. உழைப்பு பகிர்வு அட்டவணை என்றால் என்ன?
ஒவ்வொருவரும் செய்யக்கூடிய வேலையின் அளவுக்கேற்ப செயற்பாடுகளை பகிர்ந்து கொள்ளும் அட்டவணை.

பகுதி - II

01. மனை முகாமைத்துவம் என்பதை இனங்காண்க.

மனை செயற்பாடுகளில் எதிர்பார்க்கப்பட்ட நோக்கங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்காக வரையறுக்கப்பட்ட வளங்களை வினைத்திறனுடன் பயன்படுத்துவதற்காக பின்பற்ற வேண்டிய செயற்பாடுகளே முகாமைச் செயன்முறையாகும்.

02. மனை வளங்களை சிறந்த முறையில் முகாமைத்துவம் செய்வதால் பெறப்படும் பயன்கள் எவை?

- ★ குடும்பத்தின் தேவைகளும், எதிர்பார்ப்புக்களும் பெருமளவில் நிறைவேற்றப்படல்.
- ★ குடும்ப அங்கத்தவர்கள் உள நலனைப் பெறுவதால் திருப்தியுடன் வாழ்தல்.
- ★ குடும்ப அங்கத்தவரிடையே அந்நியோன்யத் தொடர்பு விருத்தியடைதல்.
- ★ குடும்பத்தில் ஒற்றுமையும், ஒத்துழைப்பும் ஏற்படல்.

03. நாளாந்தம் மனையில் நிகழும் செயற்பாடுகள் எவை?

- ★ மனையைச் சுத்தம் செய்தல்.
- ★ உணவு சமைத்தல்.
- ★ ஆடைகளைச் சுத்தம் செய்தல்.
- ★ பிள்ளைகளைப் பராமரித்தல்

04. செயற்பாட்டு அட்டவணையை திட்டமிடும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

- ★ ஒவ்வொரு செயற்பாடு தொடர்பான பல்வேறு படிமுறைகளையும் பகுத்தாராய்தல்.
- ★ செயற்பாட்டின் தேவைக்கேற்ப எல்லாத் தொழிற்பாட்டு படிமுறைகளை வரிசைப்படுத்தல்.
- ★ முன்னுரிமைக்கேற்ப மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகளை குறித்தல்.
- ★ அப்படிமுறைகளின் போது பயன்படுத்தப்படும் வளங்களை இனங்காணல்.

05. மனை செயற்பாடுகளில் நேரகுசியை திட்டமிடும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்.

- ★ மனை செயற்பாட்டின் தேவைக்கு முன்னுரிமை அழித்து அதற்கான நேரத்தை ஒதுக்குதல்.
- ★ மனை செயற்பாடுகளுக்காக குடும்ப அங்கத்தவர் ஈடுபடக்கூடிய நேரம் தொடர்பாக கவனம் செலுத்துவார்.
- ★ குடும்ப அங்கத்தவர்களின் தொகையும், அவர்களின் தன்மையும்
- ★ மனையில் வேலைப்பளு கூடிய நேரங்கள் தொடர்பாக கவனம் செலுத்துதல்.
- ★ குடும்ப அங்கத்தவர் அனைவரும் ஒன்றுசேர்ந்து செயற்படக்கூடிய நேரம் தொடர்பாக கவனம் செலுத்தல்.

06. உழைப்பு, பகிர்வு அட்டவணை ஒன்றை தயார் செய்யும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

- ★ குடும்ப அங்கத்தவர் எண்ணிக்கை.
- ★ குடும்ப அங்கத்தவர் வயது மட்டம்.
- ★ குடும்ப அங்கத்தவரிடம் காணப்படும் பல்வேறு திறன்கள்
- ★ பால் வேறுபாடு
- ★ பகிரப்படும் வேலைகளின் தன்மை

07. உழைப்பு பகிர்வு அட்டவணை ஒன்றை அமைப்பதின் நன்மைகள் எவை?

- ★ தமக்குரிய வேலைகளை குறையில்லாது நிறைவேற்றல்.
- ★ சிறு பிள்ளைகளையும், வேலை செய்ய தூண்டுவதன் மூலம் பொறுப்புணர்வினை ஏற்படுத்தல்.
- ★ ஓய்வு மகிழ்ச்சி போன்றவற்றிற்கும் நேரத்தைப் பயன்படுத்த முடிகின்றமை.
- ★ தமக்குரிய வேலையை நிறைவேற்றுவதால் மனத்திருப்தி ஏற்படல்.

- ★ பொருளாதார இலாபம் பெறல்.
- ★ அனைத்து குடும்ப அங்கத்தவர்களினதும், ஒத்துழைப்பையும், ஈடுபாட்டையும் பெறக் கூடியதாக இருத்தல்.
- ★ பொறுமை, பொதுநலம் போன்ற குணப்பண்புகள் வளர்த்தல்.

08. மனையின் வரவு செலவுத்திட்டத்தை அமைக்கும் போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்.

- ★ குடும்பத்திற்குக் கிடைக்கக்கூடிய சகல வருமான வழிகள்.
- ★ குடும்ப அங்கத்தவர்களின் எண்ணிக்கையும், அவர்களின் தேவைகளும்
- ★ குடும்பத்தின் அத்தியாவசியச் செலவுகள்
- ★ மேலதிகச் செலவுகள்
- ★ சேமிப்பு

09. குடும்பத்தில் ஏற்படும் செலவீனங்களை வகைப்படுத்துக.

- ★ வாழ்விடம் தொடர்பான செலவு
- ★ உணவு பானங்கள் தொடர்பான செலவுகள்.
- ★ ஆடை அணிகள் தொடர்பான செலவுகள்
- ★ கல்வி நடவடிக்கை தொடர்பான செலவுகள்
- ★ போக்குவரத்து செலவுகள்
- ★ மேலதிக செலவு

10. வரவு செலவுத்திட்டம் அமைப்பதன் நன்மைகள், எவை?

- ★ பல்வேறு செலவீனங்களுக்காக ஒதுக்க வேண்டிய தொகை தொடர்பாக அறியக்கூடியதாக இருத்தல்.
- ★ அத்தியாவசிய செலவுகளுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கக்கூடியதாக இருத்தல்.
- ★ வருமானத்திற்கு ஏற்ப செலவு செய்வதற்கான வழிகாட்டப்படல்.
- ★ சேமிப்பைத் தூண்டல்

அலகு : 03

03. உணவுச் சமீபாட்டுச் செயற்பாடு

பகுதி - I

01. உணவில் காணப்படும் பிரதானமான போசணைக்கூறுகள் எவை?

காபோவைதரேற், புரதம், கொழுப்பு, விற்றமின், கனியுப்பு

02. உணவுச்சமீபாடு என்பது யாது?

நுகரப்பட்ட உணவுகளில் அடங்கும் சிக்கலான திண்ம போசணைப் பதார்த்தங்கள் நொதியங்களின் தாக்கத்தினால் எளிய நிலைக்கு நீர்ப்பகுப்பு அடையும் செயற்பாடு உணவுச்சமீபாடு எனப்படும்.

03. உணவுச்சமீபாட்டிற்கு தேவையான நொதியங்களை சுரக்கும் சுரப்பிகள் எவை?

உமிழ்நீர் சுரப்பி, சதையி, ஈரல், பித்தப்பை

04. சமீபாட்டுத் தொகுதியின் பகுதிகள் எவை?

வாய், முன்சிறுகுடல், இரைப்பை, சிறுகுடல்

05.வாயின் உட்பகுதிகள் எவை?

பற்களுடனான மேல்தாடை, மேல் உதடு, கடினமான அண்ணம், மென்மையான அண்ணம், நாக்கு, பற்களுடனான கீழ்த்தாடை, கீழ் உதடு

06. உமிழ் நீர்ச்சுரப்பிகள் எவை?

அணுக்கீழ் உமிழ்நீர் சுரப்பி, கன்ன உமிழ்நீர் சுரப்பி, நாக்கீழ் உமிழ்நீர் சுரப்பி

07. வாய்க்குழியினுள் உள்ள உணவு பல்வேறு மாற்றங்களுக்குட்படுகின்றன. அவ்வாறான மாற்றங்கள் எவை?

- ★ உணவு சிறுதுண்டுகளாக உடைக்கப்படல்.
- ★ உமிழ்நீருடன் உணவுத்துணிக்கைகள் கலக்கப்படல்.
- ★ உமிழ் நீரிலுள்ள, அமிலேசு சிக்கலான பல்சக்கரைட் மீது தாக்கமடைந்து எளிய பல்சக்கரைட்டாகவும் மோல்ட் டோசாகவும் மாற்றமடைதல்.
- ★ உணவு விழுங்குவதற்கு இலகுவாக்குதல்.

08. சுற்றுச்சுருங்கல் அசைவு என்றால் என்ன?

களச்சுவரில் காணப்படும் வட்டத்தசைகள், நீளத்தசைகளின் சுருக்கம் காரணமாக நடைபெறும் செயற்பாடு

09. பொறிமுறைச் சமிபாடு என்றால் என்ன?

சுற்றுச்சுருங்கல் அசைவின் காரணமாக இரைப்பையில் உணவுகள் அரைக்கப்படுதல்.

10. இரைப்பையின் பகுதிகள் எவை?

களத்தின் வெட்டப்பட்ட முனை, அடிக்குழி, உடல், வளைவுப் பிரதேசம், முன்குடலின் வெட்டப்பட்ட முனை

11. இரைப்பைப்பாகு எனப்படுவது யாது?

இரைப்பையில் உணவு கலத்தல் நடைபெற்று பாகுநிலையை அடைதல்.

12. சதையச்சாற்றில் காணப்படும் நொதியங்கள் 3 தருக?

- ★ திரிச்சின்
- ★ சதைய அமிலேசு
- ★ சதைய இலிப்பேசு

13. பெருங்குடலின் தொழிற்பாடுகள் எவை?

- ★ நீர் அகத்துறிஞ்சப்படல்.
- ★ கனிப்பொருட்கள், விற்றமின்கள், மருந்து வகைகள் அகத்துறிஞ்சப்படல்.
- ★ நுண்ணுயிர் இயக்கங்கள்.
- ★ எஞ்சுகின்ற பதார்த்தங்கள் மலமாக சேமிக்கப்பட்டு குதமார்க்கமாக அகற்றப்படுதல்.

14. உணவுச் சமிபாடு சரியான முறையில் நடைபெறுவதற்கு செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

- ★ விருப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்
- ★ பொறிமுறை காரணிகள்
- ★ இரசாயன காரணிகள்

15. குடல்சாறு மூலம் சுரக்கப்படும் நொதியங்கள் எவை?

- ★ பெப்திடேசு
- ★ மோல்ட்ரேசு
- ★ இலக்டேசு
- ★ சுக்கிரேசு
- ★ குடல் இலிப்பேசு

16. ஒரு சக்ரைட்டுக்கள் எவை?

★ குளுக்கோஸ்

★ பிறக்ரோசு

★ கலக்ரோஸ்

17. இரு சக்ரைட்டுக்கள் எவை?

★ மோல்ற்றோசு

★ இலக்ரோசு

★ சுக்குரோசு

18. குழம்பாக்கப்பட்ட கொழுப்பு என்றால் என்ன?

கொழுப்புணவுகள் முன் சிறுகுடலினுள் நுழைந்ததும் சதையச் சாற்றிற்கு உட்படும் பித்தச்சாறு பெரிய கொழுப்பு கோலங்களாக ஆக்குதல்.

19. கொழுப்புணவின் சமிபாட்டை கோட்டுவரிபடம் மூலம் தருக?

குழம்பாக்கப்பட்ட கொழுப்பு $\xrightarrow[\text{நீர்}]{\text{குடற்சாற்றிலுள்ள இலிப்பேசு}}$ கொழுப்பமிலம்
கிளிசரோல்

20. காபோவைதரேற்றின் இறுதி விளைபொருள்களை தருக?

குளுக்கோஸ், பிறக்ரோஸ், கலக்ரோஸ்

பகுதி - I

1. சமிபாட்டு செயற்பாடு மனித உடலில் ஒழுங்கான முறையில் நடைபெறுவதற்கு அமைந்துள்ள தொகுதி எது?

சமிபாட்டுத்தொகுதி

2. சமிபாட்டுத்தொகுதி என்றால் என்ன?

வாய்க்குழியில் ஆரம்பித்து குதத்தில் முடிவடையும் நீண்டகுழாய்.

3. நாக்கின் தொழிற்பாடு யாது?

உணவை திரளையாக்குதல், விழுங்குவதற்கு உதவுதல்.

4. உமிழ்நீரிலுள்ள வழுக்கும் தன்மையுள்ள சுரப்பி எது?

மியுசின்

5. களத்தினூடாக இரப்பைக்குள் உணவு உள்ளெடுக்கப்பட்டதும் யாது நடைபெறும்?

குடல் வாய் சுருங்கி மூடும்

6. இரைப்பையில் அமிலத்தன்மை இருப்பதற்கான காரணம் யாது?

ஐதரோக்குளோரிக்கமிலம்

7. உணவு பல்வேறு மாற்றங்களிற்கு உட்படுவதற்கான காரணம் யாது?

நொதியங்கள்

8. பித்தம் எங்கே உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது?

ஈரலில்

9. பித்தம் உணவு உட்கொள்ளப்படாத நேரத்தில் பித்தப்பையிலிருந்து பித்தக்கானினூடாக எங்கே சென்றடையும்?

சிறுகுடல்

10. சுற்றுச்சூழல்கள் செயற்பாடு எங்கே நடைபெறுகிறது?
இரப்பை சுவர்களில்
11. சிறுகுடலில் செல்லும் உணவுகள் சமிபாட்டு செயற்பாட்டின் இறுதி விளைவாக மாறுவதற்கு காரணம் யாது?
நொதியங்களுடன் தாக்கமடைவதால்
12. சமிபாட்டைந்த உணவுகள் எங்கே அகத்துறிஞ்சப்படும்?
முன்சிறுகுடலில்
13. உணவு சமிபாட்டு அகத்துறிஞ்சலுக்கு உதவுவது யாது?
சடைமுளைகள்
14. சதையச்சாறு மூலம் சுரக்கப்படும் நொதியங்கள் எவை?
சதைய அமிலேசு, சதைய இலிப்பேசு
15. பெப்சின், ரெனின், திருச்சின் போன்ற நொதியங்கள் எச்சுரப்பு மூலம் சுரக்கப்படுகிறது?
இரைப்பைச்சாறு
16. பெரும் போசணைக்கூறுகள் எவை?
காபோவைதரேற், கொழுப்பு, புரதம்
17. உமிழ்நீர்ச்சுரப்பிகள் மூலம் சுரக்கப்படும் நொதியம் எது?
அமிலேசு (தயலின்)
18. எதனுடாக உணவு இரைப்பையினை சென்றடைகிறது?
களத்தினுடாக
19. இரைப்பைச்சாற்றில் அடங்கியுள்ள அமிலம் யாது?
ஐதரோக்குளோரிக்கமிலம்
20. காபோவைதரேற்றின் இறுதி விளைபொருள் எது?
குளுக்கோஸ்
21. அமினோ அமிலங்கள் எப்போசணை பொருளின் இறுதி விளைபொருளாகும்?
புரதம்
22. இரைப்பையினுள் சிறுதுணிக்கைகளாக உடைக்கப்படும் போசணை பொருள் யாது?
கொழுப்பு
23. கொழுப்பு சமிபாடு எங்கே ஆரம்பமாகிறது?
முன்சிறுகுடலினுள்
24. கொழுப்பு சமிபாட்டின் இறுதி விளைபொருள் யாது?
கொழுப்பமிலம் + கிளிசரோல்
25. கொழுப்பமிலமும், கிளிசரோலும் எவற்றின் மூலம் எங்கே அகத்துறிஞ்சப்படும்?
சடைமுளையிலுள்ள பாற்கலங்களினால் நிணநீர்த்தொகுதியில்

26. புரதச்சமிபாடு எங்கே ஆரம்பிக்கிறது?
இரைப்பையில்
27. பெப்சின் நொதியம் புரதத்துடன் தாக்கமுற்று எவ்வாறு மாற்றமடைகிறது?
பெப்தோனை பொலிபெப்தோனாக மாற்றுகிறது.
28. மாப்பொருளை மோல்ட்டோசாக மாற்றும் நொதியம் எது?
தயலின் (உமிழ்நீரிலுள்ள அமிலேசு)
29. அனைத்து மாப்பொருளும் மோல்ட்டோசாக மாற்றமடையாததற்கான காரணம் யாது?
வாய்க்குழியினுள் உணவு அதிகநேரம் தங்காததால்
30. பல்சக்கரைட்டுக்கள் 3 தருக?
விலங்குமாப்பொருள், பெக்டின், தெத்ரின்
31. மேலதிகமான குளுக்கோஸ் எவ்வாறு சேமிக்கப்படும்?
கிளைக்கோஜன்

அலகு : 04

04. விசேட போசணைத் தேவையுள்ள பருவங்களுக்கான உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடல்.

பகுதி - I

01. விசேட போசணைத் தேவையுள்ள பருவங்கள் எத்தனை?
06
02. குழந்தைப் பருவம் என கருதப்படும் கால எல்லை?
பிறந்ததிலிருந்து 1 வயது வரை
03. ஆரோக்கியமான குழந்தையின் பிறப்பு நிறையைக் குறிப்பிடுக?
03kg
04. பிறப்பு நிறையானது எத்தனை வயதில் மூன்று மடங்காக அதிகரிக்கும்?
01 வயதில்
05. 01 வயதை அடையும் போது குழந்தையின் உடம்பின் நீளம் யாது?
70 - 75cm
06. குழந்தையின் ஆரம்ப உணவு யாது?
தாய்ப்பால்
07. குழந்தைக்கு அவசியமான நிறையுணவு 01 குறிப்பிடுக?
தாய்ப்பால்

08. குழந்தையின் என்பு, பற்களின் உறுதிக்கு அவசியமான கனிப்பொருள்கள் எவை?
கல்சியம், பொஸ்பரஸ்
09. தாய்ப்பாலின் ஆரம்பப் பால் எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
கடும்புப்பால் (கொலஸ்றம்)
10. தாய்ப்பாலில் மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவக்கூடிய கனிப்பொருள் எது?
நாகம்
11. முன்பிள்ளைப் பருவத்திற்குரிய வயதெல்லை யாது?
1 - 5 வயது வரை
12. யௌவனப் பருவம் எனக் கருதப்படும் வயதெல்லை யாது?
9 - 10 வயது முதல் 18 - 20 வயது வரை
13. துணைப் பாலியல்புகள் வெளிக்காட்டப்படும் பருவம் எது?
யௌவனப்பருவம்
14. யௌவனப் பருவ பெண் பிள்ளைகளில் மாதவிடாய் காரணமாக அதிகம் தேவைப்படும் கனியுப்பு எது?
இரும்பு
15. சாதாரண பெண்ணை விட கர்ப்பிணிக்கு மேலதிகமாகத் தேவைப்படும் சக்தியின் அளவு யாது?
+360 கிலோக் கலோரி
16. 2, 3 மாதத்தில் உள்ள கர்ப்பிணிக்கு தேவையான போலிக் அமிலத்தின் அளவு யாது?
600 மைக்ரோ கிராம்
17. முதிர் மூலவுருவின் விருத்திக்கும், தாயின் உடலில் புரதம் அகத்துறிஞ்சலுக்கு அவசியமான உயிர்ச்சத்து எது?
A
18. நார்த் தன்மையான உணவுகளை உண்பதன் நோக்கம் யாது?
மலச்சிக்கலை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்
19. சாதாரண பெண்ணிற்கு அவசியமான சக்தியின் அளவு யாது?
2375 கி.கலோரி
20. பாலுட்டும் தாய்க்கு மேலதிகமாக அவசியமான சக்தியின் அளவு யாது?
+675
21. சாதாரண பெண்ணிற்கு அவசியமான புரதத்தின் அளவு யாது?
52g
22. பாலுட்டும் தாய்க்கு மேலதிகமாக தேவைப்படும் புரதத்தின் அளவு யாது?
+20g

23. சாதாரண பெண், பாலூட்டும் தாய் போன்றோருக்கு நாளாந்தம் தேவைப்படும் கல்சியத்தின் அளவு யாது?
750mg
24. சாதாரண பெண், பாலூட்டும் தாய் போன்றோருக்கு நாளொன்றிற்கு தேவையான அளவு இரும்புச்சத்தின் அளவு யாது?
33mg
25. சாதாரண பெண்ணிற்கு அவசியமான போலிக்கமிலத்தின் அளவு யாது?
400 மைக்ரோ கிராம்
26. பாலூட்டும் தாய்க்கு அவசியமான போலிக் அமிலத்தின் அளவு யாது?
500 மைக்ரோ கிராம்
27. நாளாந்தம் உற்பத்தி செய்யப்படும் தாய்ப்பாலின் அளவு யாது?
850ml
28. ஹீமோக்குளோபின் அளவு உயர்த்துவதற்கு அவசியமான கனியுப்பு ஒன்று குறிப்பிடுக?
இரும்புச்சத்து
29. 5kg நிறையுடைய ஒருவருக்கு அவசியமான புரதத்தின் அளவு யாது?
10g
30. உயிர்ச்சத்து A (அதிசொட்டு) ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை எத்தனை வயது வரை கொடுக்கப்பட வேண்டும்?
5 வயது

பகுதி - II

01. விசேட போசணைத் தேவைப் பருவங்களைக் குறிப்பிடுக?
- | | |
|----------------------|----------------------|
| ★ குழந்தைப்பருவம் | ★ முன்பிள்ளைப்பருவம் |
| ★ கட்டிளமைப் பருவம் | ★ வயோதிபப் பருவம் |
| ★ கர்ப்பிணிப் பருவம் | ★ பாலூட்டும் பருவம் |
02. குழந்தைப்பருவம் எனக் கருதப்படும் கால எல்லை யாது?
பிறந்ததிலிருந்து ஒரு வருடம் வரையான காலம் குழந்தைப்பருவம் எனப்படும்.
03. ஆரோக்கியமான குழந்தையின் பிறப்பு நிறை யாது?
3kg
04. குழந்தையின் பிறப்பு நிறை ஒரு வயதாகும் போது எத்தனை மடங்காகும்?
3 மடங்காகும்
05. பிறந்த குழந்தையின் உடம்பின் சாதாரண நீளம்.
50cm - 55cm

06. ஆறு மாதங்கள் வரை குழந்தையின் பிரதான உணவு யாது?
தாய்ப்பால்

07. குழந்தைப் பருவத்தில் புரத்தின் அவசியம் யாது?

- ★ எலும்பு வளர்ச்சியடைவதற்கு
- ★ தசை இழையங்களின் வளர்ச்சிக்கு
- ★ குருதி உற்பத்திக்கு

08. குழந்தைப் பருவத்தில் கனிப்பொருட்களின் தேவை ஏன் அவசியம்?

- ★ குழந்தையின் பற்கள் வளர்ச்சியடைவதற்கு
- ★ எலும்புகளின் உறுதிக்கு

09. குழந்தைப் பருவத்தில் உயிர்ச்சத்துக்கள் ஏன் அவசியம்?

- ★ நரம்புகளின் செயற்பாட்டிற்கும்
- ★ சக்தியை உற்பத்தி செய்யும் செயற்பாட்டிற்கும்
- ★ குழந்தையின் மூளையின் வளர்ச்சி வேகம் அதிகம் என்பதனாலும்.

10. குழந்தைக்கு வழங்கக்கூடிய போசணையுள்ள உணவுகள் சிலவற்றைக் குறிப்பிடுக?

- ★ தானியக்கஞ்சி
- ★ அரைத் திண்ம கஞ்சி
- ★ கிழங்கு சேர்ந்த கூழ்
- ★ காய்கறி கலந்த கஞ்சி

11. முன்பிள்ளைப்பருவம் என்பதனை வரையறை செய்க?

1 - 5 வயது வரையுள்ள பருவம் முன்பிள்ளைப்பருவம் எனப்படும்.

12. முன்பிள்ளைப் பருவப் பிள்ளைக்கு உணவுகளைத் திட்டமிடும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

- ★ நாளாந்த போசணைத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.
- ★ பல்வகைத்தன்மை
- ★ சுவையானதாக இருக்க வேண்டும்.
- ★ கவர்ச்சியானதாக இருக்க வேண்டும்.

13. யௌவனப் பருவம் என்பதனை வரையறை செய்க?

9 - 10 வயது தொடக்கம் 18 - 20 வயதுக்கு இடைப்பட்ட கால எல்லை யௌவனப்பருவம் எனப்படும்.

14. கட்டிளமைப்பருவத்தில் போசணைத் தேவைகளின் முக்கியத்துவம் யாது?

- ★ வேகமான உடல்வளர்ச்சி காரணமாக அவசியம்.
- ★ எலும்புவளர்ச்சி, எலும்பு உறுதி அதிகரிப்பதற்கு
- ★ குருதி உற்பத்திக்கும், மாதவிடாய் காலங்களில் ஏற்படும் குருதி இழப்பை ஈடுசெய்வதற்கும்.
- ★ பாலியல் முதிர்ச்சிக்காகவும்
- ★ செயற்பாட்டுத்திறன் அதிகரித்தல்.

15. கர்ப்பிணிப் பருவத்தில் புரத்தின் தொழிற்பாடு யாது?

- ★ கருவின் வளர்ச்சி
- ★ தொப்பூழ் நாணின் வளர்ச்சி

- ★ கருப்பை விரிவடைதல்.
- ★ முலைச் சுரப்பிகள் பெரிதாகல்.
- ★ இடை அகலமாதல்.
- ★ குருதிக் கனவளவு அதிகரித்தல்.

16. கர்ப்பிணிப் பருவத்தில் அயடின் குறைபாடு ஏற்படுவதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் எவை?

- ★ கருக்கலைதல்
- ★ குறைமாதக் குழந்தை பிறத்தல்
- ★ குழந்தை இறந்து பிறத்தல்.
- ★ மந்தபுத்தியுள்ள பிள்ளை பிறத்தல்

17. BMR எனப்படுவது யாது?

அடிப்படை அனுசேப வேகம் அதாவது உடலினுள் ஏற்படும் உணவுச் சமிபாடு, சுவாசம், குருதிச் சுற்றோட்டம், கழிவகற்றல் போன்றவற்றுக்கு அவசியமான சக்தி.

18. பாலுட்டும் பருவத்தில் இரும்பு மிகவும் அவசியம் என்பதற்குரிய காரணம் யாது?

பிரசவத்தின் போது குருதி வெளியேறுவதால் குருதியின் அளவை முன்னைய நிலைக்குக் கொண்டு வருவதற்கும், ஹீமோக்குளோபினின் அளவை உயர்த்துவதற்கும் இரும்பு அவசியம்.

19. வயோதிபப் பருவத்தில் உணவு வேளைகளைப் பற்றிக் கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டும். இதற்கான காரணங்களைக் குறிப்பிடுக?

- ★ உணவுச் சமிபாட்டிற்கான நொதியங்கள் சுரப்பது குறைவடைதல், சமிபாடு பலவீனமடைதல்
- ★ மலச்சிக்கல் ஏற்படல்.
- ★ பற்கள் பலவீனப்படல்.
- ★ சுவை உணர்வு வேறுபடல்.
- ★ புலனுறுப்புக்களின் செயற்பாடு பலவீனமடைதல்.

20. வயோதிபப் பருவத்தில் ஏற்படும் மலச்சிக்கலைத் தீர்ப்பதற்கு செய்ய வேண்டிய விடயங்களைக் குறிப்பிடுக?

- ★ நார்த்தன்மையான உணவுகளை உண்ணல்.
- ★ தேவையானளவு நீரைக் குடித்தல்.

21. வயோதிப பருவத்தினருக்கு உணவினைத் திட்டமிடும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

- ★ சீனி, கொழுப்பு, உப்பு குறைந்த உணவுகளை வழங்க வேண்டும்.
- ★ நார்த்தன்மையான உணவுகளை வழங்கல்.
- ★ மென்மையான உணவுகளை வழங்கல்.
- ★ உயிர்ச்சத்துக்கள் அடங்கிய உணவுகள்.
- ★ திரவத்தன்மையான உணவுகள்

22. வயோதிப பருவத்தினருக்கு பெற்றுக்கொடுக்கக் கூடிய உணவுகளைக் கொண்ட இரவு உணவு வேளை ஒன்றைத் திட்டமிடுக?

இடியப்பம்
நெத்தலிச் சொதி
சாம்பார்
வாழைப்பழம் - 1
பால் - 1கப்

23. பிரதான உணவு வேளைக்குப் பின் மேலதிக இடையுணவு சேர்க்க வேண்டிய பருவங்களைக் குறிப்பிடுக?

★ கர்ப்பிணிப் பருவம்

★ பாலூட்டும் பருவம்

24. கர்ப்பிணித்தாய்க்கு இரும்புச்சத்து ஏன் அவசியம்?

★ குருதி உற்பத்தியை அதிகரிப்பதற்கும்

★ ஹீமோகுளோபின் உற்பத்திக்கும்

★ கருவின் ஈரலில் இரும்பைச் சேமிப்பதற்கும்

25. தாய்ப்பால் உற்பத்தி செய்வதற்கு தாய்க்குத் தேவையான போசணைக் கூறுகள் எவை?

★ புரதம்

★ காபோவைதரேற்

★ கொழுப்பு

★ கல்சியம்

அலகு : 05

05. உணவின் தரப்பண்பு

பகுதி - I

01. “SLS” என்பதன் விரிவாக்கம் யாது?

இலங்கை தரநிர்ணயச் சான்றிதழ் (Srilanka Slandaxd)

02. “ISO” என்பதன் விரிவாக்கம்.

சர்வதேச தரநிர்ணய சான்றிதழ் (International organization for Standadization)

03. உணவுக் களஞ்சியம் என்றால் என்ன?

உணவுப் பொருட்களை விற்பனை செய்யுமுன் அல்லது நுகரும் வரை சேமித்து வைத்தல் உணவுக் களஞ்சியம் ஆகும்.

04. ‘உணவு சமைத்தல்’ என்றால் என்ன?

ஒரு உணவுப் பொருளை உண்பதற்குப் பொருத்தமானதாக மாற்றும் செயற்பாடு உணவு சமைத்தலாகும்.

05. சுட்டியொன்றில் காணப்படவேண்டிய விடயங்கள் எவை?

காலாவதித்திகதி, உணவின் நிறை, விலை, உற்பத்தியாளர் பெயரும், விலாசமும், வியாபாரப் பெயர், வியாபாரக் குறி

06. போதியளவு சமைக்கப்படாமையால் சமிபாட்டுக்கு சிரமமாகும் உணவு?

இறைச்சி வகை, கடலை வகைகள்

07. கூடிய வெப்பத்தில் சமைப்பதனால் போசணைத் தன்மை, இயற்கை நிறம், சுவை பாதிக்கப்படும் உணவுப் பண்டம்?

கீரைவகை, பச்சை நிற மரக்கறிகள்

08. சேர்மானங்களாக பயன்படுபவை

சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டிகள், மனமூட்டிகள்

09. தரப் பண்பு பேணும் வகையில் சமைப்பதற்கு பொருத்தமான பாத்திரம் எது?

அழுக்க அடுப்பு

பகுதி - II

01. உணவின் தரப்பண்பைப் பேணுவதில் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்களை தருக?

- ★ உணவைத் தெரிவு செய்வதிலுள்ள சிக்கல்கள்.
- ★ உணவை களஞ்சியப்படுத்துவதிலுள்ள சிக்கல்கள்.
- ★ உணவு தயாரிக்கும்போது ஏற்படும் சிக்கல்கள்.

02. உணவின் தரப்பண்புகளைப் பேணுவதிலுள்ள சிக்கல்களைத் தருக?

- ★ விற்பனையாளரின் கவனயீனம்
- ★ பொருளாதாரப் பிரச்சினை
- ★ உணவு தரமற்றதாக அமைதல்.
- ★ நுகர்வோரின் அறிவீனம்

03. தரமான உணவுவகைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியாத சந்தர்ப்பங்களைத் தருக?

- ★ குடும்ப அங்கத்தவர் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பு வருமான பற்றாக்குறை
- ★ இறக்குமதி செய்யப்பட்ட உணவுகளின் அதிகரித்த விலை
- ★ வெள்ளம், வரட்சி போன்ற இயற்கை அனர்த்தங்களின் காரணமாக ஏற்படும் உணவுப் பொருட்களின் விலை அதிகரிப்பு.
- ★ உணவுப் பொருட்களின் தட்டுப்பாடு காரணமாக நாட்டினுள் சீரான முறையில் உணவுப் பங்கீடு. பரவலாக்கப்படாமையால் பொருட்களின் விலை அதிகரித்தல்.
- ★ உணவுப் பொருட்களின் உற்பத்திச் செலவு அதிகரித்தல்.

04. எதலின் வாயு ஏற்றி பழுக்க வைக்கப்படும் பொருட்களை தருக?

மாம்பழம், பப்பாசி, வாழைப்பழம்

05. உணவுக்கு பயன்படுத்தப்படும் உடலுக்கு பாதிப்பான சேர்மானங்களை தருக?

- ★ மெட்டனில் யெலோ
- ★ ஐதான போமலின்
- ★ சக்கரின்

06. உணவின் அளவை அதிகரிக்க பயன்படுத்தப்படும் கலப்பட உணவுகளை தருக.

- மிளகு - பப்பாசி விதை
- கடுகு - குரக்கன்
- பால் - நீர்
- தேயிலை - கழிவுத் தேயிலை, நிறமூட்டிகள்

07. தரமான உணவை தெரிவுசெய்யும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களை தருக?

- ★ பிரதேச ரீதியான அதிகளவில் காணப்படுகின்ற உணவுகளை தெரிவுசெய்தலில் முன்னுரிமை வழங்குதல்.
- ★ புதியதும், இயற்கையானதுமான உணவுகளைத் தெரிதல்.
- ★ பீடை கொல்லிகளில் இருந்து தவிர்ந்த உணவுகளை கொள்வனவு செய்தல்.
- ★ உணவுகளின் தரம் தொடர்பாக கவனம் செலுத்துதல்.
- ★ வாயுவேற்றப்பட்ட நிறமூட்டப்பட்ட பழங்களைக் கொள்வனவு செய்யாமை.
- ★ கவர்ச்சிகரமான பொதிகள், விற்பனை விளம்பரங்களுக்கு ஏமாறாமை.

08. களஞ்சியப்படுத்தும் போது தரப் பண்பை பாதுகாத்தலில் ஏற்படும் சிரமங்களை தருக?

- ★ பொருத்தமற்ற இடம்.
- ★ பொருத்தமான தொழில்நுட்ப முறைகள் காணப்படாமை.

- ★ உணவு பொதியிடலுக்காக உரிய தரமற்ற பொருட்களை பயன்படுத்துதல்.
- ★ மரக்கறி, பழங்கள் ஒன்றாக களஞ்சியப்படுத்தப்படல்.
- ★ பழுதடையும் பொருட்களை சரியாக அகற்றப்படாமை.

09. காற்றோட்ட குறைபாடு காரணமாக ஏற்படும் பாதிப்புக்களை தருக?

- ★ வளியோட்டம் ஏற்படாத முறையில் களஞ்சியப்படுத்துவதால் நிறமும், இழையமைப்பும் மாற்றமடைதல்.
- ★ பொலித்தீன் பைகளுள் மரக்கறிகள் பழங்களைச் சேகரிப்பதால் அவை வெந்து போவதோடு பழுத்து பழுதடைகின்றன.

10. உணவுச் சுட்டியில் அடங்குவன எவை?

- | | |
|----------------------------|----------------------------------|
| ★ உற்பத்தி திகதி | ★ காலாவதித்திகதி |
| ★ நிறை | ★ விலை |
| ★ தரச்சான்று | ★ உற்பத்தியாளரின் பெயர், விலாசம் |
| ★ வியாபார பெயர் | ★ வியாபார குறி |
| ★ உள்ளடக்கியுள்ள பொருட்கள் | |

11. தரமற்ற உணவாக மாற்றமடையும் சந்தர்ப்பங்களை தருக.

1. உணவை அதிக நேரம் சமைப்பதால் போசணைப் பதார்த்தம் அழிதல்.
2. கூடிய வெப்பத்தில் சமைப்பதால் போசணைத்தன்மை நிறம், சுவை குறைதல்.
3. போதியளவு சமைக்கப்படாமையால் சமிபாட்டிற்கு சிரமமாதல்.

12. உணவின் தரப்பண்பை பேணும் வகையில் உணவு தயாரிக்கும் போது பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்களை தருக.

1. பச்சையாக உண்ணக்கூடிய பழங்கள் மரக்கறிகளை பச்சையாக உண்ணுதல்.
2. உணவை தயாரிப்பதற்கு முன் கைகள் பாத்திரங்கள் உபகரணங்கள் மூலப்பொருட்களை நன்கு சுத்தம் செய்தல்.
3. அதி குளிரூட்டியில் வைத்த உணவுகளை தயாரிப்பதற்கு முன் பனி வெளியேற்றவிடல்.
4. பச்சையாக உண்ணக்கூடிய சலாது வகைகளை உண்பதற்கு முன் தயாரித்தல்.
5. அழுக்க அடுப்பு பயன்படுத்தல்.
6. தயாரித்தல், பரிமாறலுக்குப் பொருத்தமான உபகரணங்களை பயன்படுத்தல்.

அலகு : 06

06. வெவ்வேறு தேவைகள் சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ற வகையில் ஆக்கபூர்வமாக உணவைத் தயாரிப்பார்.

தேர்ச்சி மட்டம் : குடும்பத்தின் தேவைகள் சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்ப உணவு வேளைகளைப் பொருத்தமான முறையில் தயார் செய்வார்.

பகுதி - I

01. உணவில் விருப்பத்தை ஏற்படுத்த யாது செய்ய வேண்டும்?

உணவின் இழையமைப்பு நிறம், சுவை என்பவற்றின் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலாம்.

02. குழந்தைகளுக்கு எத்தனை மாதம் வரை தாய்ப்பால் முக்கியமானது?

ஆறு மாதங்கள் வரை

03. குழந்தைகளுக்கு உகந்த உணவின் தன்மை யாது?

அரைத் திண்ம உணவுகள்

04. குழந்தைகளுக்கு ஏன் மேலதிகமாக உப்பு, சீனி சேர்க்கக்கூடாது?

குழந்தைகளின் சிறுநீரகம் பாதிப்பு ஏற்படும்

05. குழந்தைகளுக்கு எத்தனை வயதில் பல் முளைக்கும்?

எட்டு மாதத்தில்

06. குழந்தைக்கு எவ்வாறு உண்டி விருப்பை அதிகரிக்கலாம்?

பல்வேறு சமையல் முறைகளை பயன்படுத்தி அதிகரிக்கலாம்.

07. கட்டிளமைப் பருவத்தினர் எவ்வகையான உணவுகளை விரும்புவர்?

உடனடி உணவுகளும், மேலைத்தேய உணவுகளும், பொரித்த உணவுகளும்

08. பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கும், கர்ப்பிணிப் பருவத்தினருக்கும் உணவைத் திட்டமிடும் போது கவனிக்க வேண்டியவை எவை?

பல்வகைத்தன்மையும், பல்வேறு சமையல் முறையும்

09. வயோதிபப் பருவத்தில் ஏன் போசணைப் பதார்த்தங்கள் அகத்துறிஞ்சல் குறைவடைகின்றது?

சமிபாட்டு தொகுதியுடன் தொடர்புடைய ஓமோன்களும், நொதியங்களும் சுரப்பது குறைவடைவது ஆகும்.

10. புது வருடம் தொடர்பான பாரம்பரிய உணவுகள் எவை?

பாற்சோறு, பலகார வகைகள்

11. பிள்ளையின் பிறந்த தினத்திற்கு ஏற்ற உணவு யாது?

அலங்கரிக்கப்பட்ட கேக்

12. றம்ழான் விழாவின் போது கொடுக்கப்படும் பாரம்பரிய உணவு யாது?

வட்டிலப்பம்

13. கர்ப்பிணித் தாயின் உணவு எத்தன்மையுடையதாக அமைதல் வேண்டும்?

இலகுவில் சமிபாடு அடையக்கூடியதாகவும், பல்வகைமை உடையதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

பகுதி - II

01. உணவு வேளைகளைத் தயாரிக்கும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

1. விசேட போசணைத் தேவையுள்ள பருவங்கள்.
2. பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களுக்கான உணவு வேளைகள்

02. குழந்தை பருவத்திற்கு பொருத்தமான அரைத்திண்ம உணவுகள் எவை?

1. தானியக்கஞ்சி
2. நன்றாக மசித்த சூப் வகை
3. நன்றாக பழுத்த மசித்த பழங்கள்.
4. பல்வேறு உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட கஞ்சி.
5. குழைந்த சோறு

03. முன் பிள்ளைப் பருவ பிள்ளைக்கு உண்டி விருப்பத்தை ஏற்படுத்த மேற்கொள்ளும் முறைகள்.

1. பல்வேறு சமையல் முறைகளை பயன்படுத்தல்.
2. பிள்ளைகள் தவிர்க்கும் உணவுகளை வேறு உணவுகளுடன் சேர்த்து கொடுத்தல்.
3. கவர்ச்சியாக அலங்கரிக்கப்பட்ட உணவுகள்

04. வயோதிபப் பருவத்தினருக்கு உணவைக் கொடுக்கும்போது கவனம் செலுத்துவதற்கான காரணம் யாது?

இப்பருவத்தில் சமீபாட்டுத் தொகுதியுடன் தொடர்புடைய ஓமோன்கள் நொதியங்களின் சுரப்பு குறைவடைவதனால் போசணைப் பதார்த்தங்கள் அகத்துறிஞ்சப்படுதல் குறைவடைகின்றது. இதனால் இலகுவாக சமீபாடடைவது குறைவாகும்.

05. விசேட வைபவங்கள் யாவை? உதாரணங்களுடன் தருக.

1. தேசிய விழாக்கள் - புதவருடப் பிறப்பு, தைப்பொங்கல்
2. சமய விழாக்கள் - றம்மான் பண்டிகை
3. தனியார் விழாக்கள் - திருமணம், பிறந்ததின வைபவம், புதுமனை புகுவிழா

06. விசேட வைபவங்களுக்கு உணவைத் திட்டமிடும் போது கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

1. வைபவத்தின் தன்மை
2. வைபவத்தின் நேரம்
3. வைபவத்தில் பங்குபற்றும் விருந்தினரின் தொகை
4. உணவு வேளைகளினதும், உணவு வகைகளினதும் பொருத்தப்பாடு
5. தயாரித்தலின் போது பல்வேறு சமையல் முறைகள்

அலகு : 07

07.

பகுதி - I

01. மத மற்றும் தேசிய விழாக்களுக்கான பரிமாறல் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

சிங்கள தமிழ் புத்தாண்டுப் பண்டிகை

02. மேலைத்தேய சுயசேவை முறையில் எத்தனை விருந்தினர் அமரும் வகையில் மேசை ஒழுங்கு செய்யப்படும்?

10 - 12 விருந்தினர்

03. உணவைப் பரிமாறும் போது குடிப்பதற்கான நீரும், கைகழுவும் பாத்திரமும் வேறாக ஓர் இடத்தில் வைத்துப் பரிமாறும் முறை எது?

கீழைத்தேய சுய பரிமாறல் முறை

04. மேலைத்தேய சுயபரிமாறும் முறையில் உணவை எப்பக்கத்தில் இருந்து பரிமாறல் வேண்டும்?

இடப்பக்கத்தில் இருந்து வலப்பக்கம்

05. உணவு பரிமாறும் மேசையின் அலங்காரத்தை மேம்படுத்தும் முறைகள் எவை?

மரக்கறிச் செதுக்கல்கள், வெண்ணெய் செதுக்கல்கள், பனிக்கட்டிச் செதுக்கல்கள்

06. சுய சேவை முறையில் ஒரு நபருக்கு ஒதுக்க வேண்டிய இடத்தின் அளவு யாது?
18'' x 22''

07. சிற்றுண்டி வகைகளை பரிமாறும் முன்பு முதலில் பரிமாற வேண்டியது எது?
அரப் பீங்கான்கள், கைத்துடைப்பம்

08. உணவுத் தட்டுக்களை மூடுவதற்கு பயன்படுத்தும் தாள் எது?
எண்ணைக் கடதாசி

பகுதி - II

01. குடும்பத்தில் இடம்பெறும் விசேட விழாவுக்கான சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
பிறந்ததினம், திருமணம், அன்னதானம்

02. ஏனைய விசேட விழாக்களுக்கான சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
விளையாட்டுப்போட்டி, திறப்பு விழாக்கள், கலை விழாக்கள்

03. விசேட விழாக்களின் போது உணவு பரிமாறுவதன் மூலம் நீர் பெற்றுக்கொள்ளும் பயன்கள் எவை?
1. சினேகபூர்வமான உறவை விருத்தி செய்தல்.
2. காலத்தையும், நேரத்தையும் முகாமைப்படுத்தும் திறனை பெறல்.
3. விருந்தினரை உபசரிக்கும் மனப்பாங்கு விருத்தியாகும்.

04. விசேட சந்தர்ப்பங்களில் உணவு பரிமாறும் போது கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள் எவை?
★ விழாவின் தன்மை
★ விழா நடைபெறும் நேரம்.
★ பங்குபற்றுபவர்களின் எண்ணிக்கை
★ இடவசதி
★ விழாவின் கவர்ச்சியும், அலங்காரமும்
★ பொருத்தமான பரிமாறும் முறைகள்

05. பல்வேறு விழாக்கள் நடைபெறும் நேரங்கள் எவை?
காலை, பகல், மாலை, இரவு

06. விசேட வைபவங்களின் போது பங்குபற்றுபவர்கள் தொடர்பாக கருத்தில் கொள்ள வேண்டியவை எவை?
பிள்ளைகள், இளம் வயதினர், குருமார், வயோதிபர், முன்பிள்ளைப் பருவத்தினர்

07. பொருத்தமான பரிமாறல் முறைகளில் நீர் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை எவை?
பரிமாறும் முறைக்கும், பரிமாறும் உணவுகளுக்கும், பொருத்தமான உபகரணத் தொகுதியை தெரிதல், பொருத்தமான மேசை அலங்கார முறைகளை பயன்படுத்தல்.

08. சுயபரிமாறல் என்பது யாது?

குறுகிய காலத்துக்குள் வரையறுக்கப்பட்ட இடவசதி உள்ள இடத்தில் அதிக எண்ணிக்கையான விருந்தினர்களுக்கு அவர்களின் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப உணவுகளை பரிமாறிக் கொண்டு விரும்பிய இடத்தில் அமர்ந்து உணவு உட்கொள்ளல்.

09. சுயசேசை முறையை பயன்படுத்துவதற்கு பொருத்தமான வைபவங்கள் எவை?
சுபகாரியங்கள், புதுமனை குடிபுகுவிழா, திருமண வைபவம், பிறந்த தின விழா

10. உணவை பரிமாறும் போது பரிமாறுபவரால் பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

1. சினேக பூர்வமாகவும், கௌரவத்துடனும் பரிமாறுதல்.
2. உட்கொண்ட பாத்திரங்களை உடனடியாக அகற்ற வேண்டும்.

11. உணவை உண்பவரால் பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

1. தேவையான அளவில் மட்டும் உணவை பரிமாறிக் கொள்ளல்.
2. பரிமாறும் போதும் உட்கொள்ளும் போதும் கையாளுதல்.
3. அனைவரும் உண்ணும் வகையில் இருக்கையில் இருத்தல்.

12. மேலைத்தேய சுயபரிமாறும் முறையில் மேசை ஒழுங்குபடுத்தும் முறையை விபரிக்குக?

1. ஒளியும், வளியும் கிடைக்கக்கூடிய இடத்தை தெரிவு செய்தல்.
2. இடத்தை சுத்தம் செய்தல்.
3. ஒரே அளவான நீள, அகலம் கொண்ட மேசைகளை தெரிவு செய்தல்.
4. மேசையின் கால்கள் நன்றாக மூடப்படும் வகையில் சுருக்குள்ள துணி மேசையை சுற்றி இணைத்தல்.
5. உணவு பரிமாறிய பின்னர் மேசைக்கருகில் அமரும் வகையில் மேசையை தயார் செய்ய வேண்டும்.
6. கதிரைக்கான உறையை இடத்தின் வர்ணத்துடன் பொருந்தும் முறையில் தெரிவுசெய்தல்.

13. விசேட வைபவங்களுக்கு பொருத்தமான முறையில் உணவை பரிமாறும் போது பயன்படுத்தும் உபகரணங்கள் எவை?

பிரதான உணவுத்தட்டு, கறிகளுக்கான தட்டு, கைகழுவும் கோப்பை, நீர்க்குவளை, ஈற்றுணாப் பாத்திரம், ஈற்றுணாக் கரண்டி, மலர் அலங்காரம்

அலகு : 08

08. உணவு நற்காப்பு

பகுதி - I

01. உணவைப் பேணுவதற்காக வீட்டில் பயன்படுத்தப்படும் சில எளிய நற்காப்பு முறைகளைக் குறிப்பிடுக?

- ★ உலர்த்தல் : (உ+ம்) பலா, ஈரப்பலா
- ★ உப்பிடுதல் : (உ+ம்) எலுமிச்சை
- ★ ரொபி / தோசி : (உ+ம்) கிழங்கு
- ★ சட்னி : (உ+ம்) மாங்காய், பேரீந்து, அன்னாசி
- ★ புளித்தீயல் : மீன்

02. உணவு பழுதடைவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளைத் தடுக்கப் பயன்படுத்தும் நுட்பமுறைகளைக் குறிப்பிடுக.

★ உலர்த்தல் / நீரகற்றல்

★ வெப்பத்திற்குட்படுத்தல்
 தாழ் வெப்பம்
 உயர் வெப்பம்

★ நற்காப்புப் பதார்த்தங்கள் பயன்படுத்துதல்.

★ வளி உட்புகா வண்ணம் பொதி செய்தல்.

03. நுட்பமுறைகளைப் பயன்படுத்துவதன் நோக்கம் யாது?

நுண்ணுயிர்களினதும், நொதியங்களினதும் தொழிற்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்தல், அழித்தல்.

04. சூரிய வெப்பத்தில் உலர்த்துவதால் ஏற்படும் தத்துவம் யாது?

நுண்ணுயிர்கள், நொதியங்கள் என்பவற்றின் செயற்பாட்டிற்கு அவசியமான நீரின் அளவு கட்டுப்படுத்தப் படுகிறது.

05. உணவைப் பாதுகாக்கச் செய்யும் பாரம்பரிய முறைகளில் ஒன்று.

உப்பிடல்

06. உப்பிடல் மூலம் பேணப்படும் உணவுகள்.

ஊறுகாய், மீன் புளித்தீயல்

07. ஊறுகாய் தயாரித்தலின் அடிப்படைக் கோட்பாடு யாது?

புறப்பிரசாரணம் மூலம் நுண்ணுயிர்களின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான நீர் அகற்றப்படல்.

08. புறப் பிரசாரணம் என்பதன் கருத்து யாது?

நீர்த்துணிக்கைகள் கூடிய செறிவிலிருந்து குறைந்த செறிவிற்குச் செல்லும் இயல்பு புறப்பிரசாரணம் எனப்படும்.

09. நீரின் செயற்பாடு என்பது யாது?

உணவில் அடங்கியுள்ள நுண்ணுயிர்களின் வளர்ச்சியோடு நொதியச் செயற்பாட்டுக்குப் பயன்படும் நீரின் அளவாகும்.

10. சீனி, உப்பு, வினாகிரி போன்ற பதார்த்தங்கள் பயன்படுத்தி செய்யப்படும் நற்காப்பு முறை யாது?

சட்னி தயாரித்தல்

11. உணவைக் கழுவுதலின் தத்துவம் யாது?

நுண்ணுயிர்களை அழித்தல் (சுத்தம்)

12. அமில ஊடகத்தில் நுண்ணுயிர்களின் வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்த மேற்கொள்ளும் நுட்ப முறை யாது?

வினாகிரி இடல்.

13. பாதுகாக்கப்பட்ட உணவுகளில் நுண்ணுயிர்கள் உட்புகுதலைத் தடுக்கும் நுண்முறை யாது?

பொதி செய்தல்

14. வினாகிரி சேர்த்தலின் அடிப்படைக் கோட்பாடு யாது?

வினாகிரி சேர்ப்பதால் PH பெறுமானம் குறைந்து, அடிப்படை அமிலம் திரவமாக மாற்றப்பட்டு நுண்ணுயிர்களின் வளர்ச்சி கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

15. குறுகியகால நற்காப்பு முறை ஒன்று தருக?

மீன் புளித்தீயல்

16. மீன் புளித்தீயல் தயாரிப்பதற்கு முக்கிய பேணிகள் எவை?

உப்பு, கொறுக்காய்ப்புளி

17. உணவுப் பேணிகளாகப் பயன்படுத்தப்படும் கொறுக்காய், உப்பின் நுட்பமுறைகளையும், கோட்பாடுகளையும் படிமுறைப்படுத்துக?

நுட்ப முறை

கழுவுதல்

உப்பு சேர்த்தல்

கோட்பாடுகள்

நுண்ணுயிர் அகற்றல்

நுண்ணுயிர் வளர்ச்சிக் கட்டுப்படுத்தல்

(புறப்பிரசாரணம் செயற்பாடு)

கொறுக்காய்ப்புளி சேர்த்தல்

நுண்ணுயிர் விருத்தியைக் கட்டுப்படுத்தல்.

(அமில ஊடகப் புறப்பிரசாரணச் செயற்பாடு)

வெப்பத்திற்குட்படுத்தல்

நுண்ணுயிர் அழிதல், நொதியங்களின் செயற்பாடு

தடைப்படல்

வளி உட்புகாது அடைத்தல்

நுண்ணுயிர் வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்தல்

18. மீன்புளித்தீயல் தயாரிப்பதற்குப் பொருத்தமான மீன்வகைகள் எவை?

கெலவல, பலயா

19. பிளாஞ்சிங் என்பதன் கருத்து யாது?

கொதிநீரில் உணவின் தன்மைக்கேற்ப (2 - 3 நிமிடம்) அமிழ்த்துதல் நீரில் வெளிறச் செய்தல்.

20. மாங்காய் சட்னிக்குச் சேர்க்கப்படும் சுவைச் சரக்குகள் எவை?

வினாகிரியில் அரைக்கப்பட்ட வெள்ளைப்பூடு, இஞ்சி, மிளகாய்த்தூள், கறுவா

21. வெட்டப்பட்ட மாங்காய்த்துண்டுகளை நற்காப்புப் பதார்த்தங்களுடன் சேர்த்துக் கொள்ளும் முறை யாது?

தடிப்பான துண்டுகளை முதலிலும், மெல்லிய துண்டுகளைப் பின்னரும் சேர்த்தல்

22. உணவைப் பாதுகாப்பு செய்வது தொடர்பாக நுட்பமுறைகளைப் பாவிக்கும்போது அவதானிக்க வேண்டிய விடயங்களைப் படிமுறையாகத் தருக?

★ மூலப்பொருள் கருவி உபகரணச் சுத்தம்.

★ உரியதரத்திலும், அனுமதிக்கப்பட்ட அளவுகளிலும் நற்காப்புப் பதார்த்தங்கள் பயன்படுத்தல்.

★ உணவை அசுத்தமடையாது பாதுகாத்தல்.

★ தேவையான அளவுக்கு உலர்த்துதல்.

★ உரிய வெப்ப அளவு பயன்படுத்தல்.

★ பொதியிடல்

★ முத்திரையிடல்

★ பொருத்தமான வெப்பநிலையில் களஞ்சியப்படுத்தல்

அலகு : 09

09.

பகுதி - I

01. இலங்கையில் மந்தபோசணைக்கு அதிகளவில் பீடிக்கப்பட்டவர்களின் வயதெல்லை யாது?
6 மாதத்திற்கு மேற்பட்ட - 5 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகள்
02. குவாசியக்கோர் நோய்க்கு காரணமாக அமையும் புரதத்தோடு கூடிய போசணை எது?
மாப்பொருள் - 1
03. குவாசியக்கோர் நோயின் உடல் வீக்கமடையக் காரணம் யாது?
குருதியிலுள்ள நீர் புரதத்துடன் சேருதல்
04. குருதிச்சோகையுடன் தொடர்புடைய விற்றமின்கள் எவை?
விற்றமின் B₁₂, போலிக்கமில்ம் விற்றமின் B₆ விற்றமின் - C
05. 12 - 14 வயது எல்லையினை உடையோரது ஈமோகுளோபின் அளவினை டெசி லீற்றக்கு தருக?
12.0 g / dl
06. இலங்கையில் வளர்ந்தோரில் குருதிச்சோகையினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளோரின் அளவு யாது?
5 பேரில் ஒருவர்
07. இரும்பு அகத்துறிஞ்சலை தூண்ட உதவும் விற்றமின் எது?
விற்றமின் - C
08. இரும்பு அகத்துறிஞ்சலை இலகுவாக்கும் அமினோ அமிலம் எது?
இலைசீன்
09. அயடின் குறைபாட்டினால் மூளைக்கு பாதிப்பினை ஏற்படுத்தக்கூடிய பருவம் எது?
முளையம், பச்சிளம்பருவம்
10. வளர்ந்த ஒருவரில் நாளாந்த தேவைக்கான அயடின் அளவினை மைக்கிரோ கிராமில் தருக?
150mg
11. அயடனை பேணும் போது கடும் நிறக்கண்ணாடி / பிளாஸ்டிக் பாத்திரங்களில் உப்பை பேணுவது ஏன்?
சூரியஒளியின் தாக்கத்தினை குறைக்க
12. கண்களில் பீற்றோவின் புள்ளி ஏற்படக் காரணமான விற்றமின் எது?
விற்றமின் A
13. இலங்கை குழந்தை ஒன்றின் சராசரி பிறப்புத் திணிவு யாது?
2.5kg - 3.5 kg.
14. தாய் ஒருவர் 14 வயதிலும் குறைவாக கருத்தரிப்பதால் ஏற்படும் விளைவு யாது?
உடந்திணிவு குறைந்த பிள்ளை பிறத்தல்.

15. உடற் திணிவுச்சட்டி அதிகரித்துள்ளதை அறியக்கூடிய அளவு யாது?

BMI - 30 இலும் அதிகரித்தல்.

16. பெண் ஒருவரின் BMI அளவினை இடைச்சுற்றளவில் காண்பது எனின் இடைச்சுற்றளவு அமைந்திருக்க வேண்டிய அளவு யாது?

80 c.m (32 அங்குலம்)

17. BMI அளவு சரியாக பேணக்கூடிய அளவு யாது?

18.5 - 24.9 வரை

18. உடற் திணிவினை குறைக்கும் நபர் ஒருவர் வாரமொன்றிற்கு உடல் இடையை குறைக்கக்கூடிய எடையின் அளவு யாது?

0.5 - 1kg வரை

19. ஆண் ஒருவரின் BMI அளவினை கணிப்பதற்கு அவரின் இடைச்சுற்றளவின் சரியான அளவு யாது?

90cm

20. உடற் திணிவுச்சட்டியினை அளவிடும் அலகு யாது?

$$\frac{\text{திணிவு கிலோக் கிராம்}}{\text{உயரம்} \times \text{உயரம் } m^2}$$

பகுதி - II

01. போசணை சிக்கல் என்றால் என்ன?

★ குறித்த ஒரு போசணை குறைபாடு ஒரு நாட்டின் குறித்ததோர் அளவினருக்குக் காணப்படல் அல்லது ஒருவரின் உயிர் நிலவுகைக்கு பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் நிலை போசணை சிக்கல் எனப்படும்.

02. இலங்கையில் காணப்படும் போசணை சிக்கல்கள் எவை?

- ★ புரதக் கலோரி மந்த போசணை
- ★ அயனின் குறைபாடு
- ★ இரும்பு குறைபாடு
- ★ விற்றமின் A குறைபாடு

03. இலங்கையில் புரதகலோரி மந்த போசணையால் பாதிக்கப்படும் பருவத்தினர் யார்?

- ★ குழந்தைகள்
- ★ முன்பிள்ளை பருவத்தினர்
- ★ பிள்ளைப் பருவத்தினர்
- ★ முன் கட்டிளமைப் பிள்ளைகள்
- ★ கர்ப்பிணிகள்
- ★ பாலூட்டும் தாய்மார்

04. புரதக்கலோரி மந்த போசணைக்கான காரணங்கள் எவை?

- ★ குறைந்த பொருளாதார நிலை
- ★ கல்வி அறிவின்மை
- ★ கவனயீனம்
- ★ சிறந்த சுகாதார பழக்கங்களை பின்பற்றாமை
- ★ குறைந்த வயதில் கர்ப்பமடைதல்.
- ★ உரிய முறையில் சுகாதார வசதிகள் கிடைக்க பெறாமை.

05. புரதக்கலோரி மந்த போசணையால் உக்கிரமாகப் பாதிக்கப்படும் பருவம் எது?

முதல் ஐந்து வயது வரையான பிள்ளைகள்

06. குள்ளமாதல் நிலை ஏற்படக் காரணம் யாது?

நீண்டகாலம் உணவில் போசணைக் குறைவால் தாக்கப்படுவதால் வயதுக்கேற்ற உயரம் காணப்படாமையால் இந்நிலை ஏற்படும்.

07. தேய்வடைதல் என்றால் என்ன?

உயரத்திற்கேற்ற திணிவின்மை தேய்வடைதல் எனப்படும்.

08. பிள்ளைகளின் உயரம், திணிவை காட்டும் பதிவேட்டின் பெயர் யாது?

பிள்ளை சுகாதார வளர்ச்சி பதிவேடு

09. புரதக் கலோரி மந்த போசணையின் உக்கிர தீவிர மந்த போசணை நிலைமையை காட்டும் இரு நோய்களும் எவை?

குவாசியக்கோர், மரஸ்மஸ்

10. குவாசியக்கோர் நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணம் யாது?

மாப்பொருள் உணவுகள் போதியளவு கிடைத்தாலும் அவ் உணவுகளில் உடலுக்கு அவசியமான புரதம் குறைவடைதல்.

11. குருதிச்சோகை எனப்படுவது யாது?

குருதியில் ஈமோகுளோபின் அளவு குறைவடைதல் குருதிச்சோகை எனப்படும்.

12. குவாசியக்கோர் நோயின் அறிகுறிகள் எவை?

- ★ குருதியில் அல்பியுமின், ஈமோகுளோபின் அளவு குறைவடைதல்.
- ★ உடல் வீக்கமடைதல்.
- ★ கை, கால், வயிறு வீங்கிய தன்மை.
- ★ சோர்வு நிலை
- ★ தோலில் தொற்று நிலை ஏற்படல்.
- ★ தலைமயிர் செந்நிறமடைதல்.

13. மரஸ்மஸ் நோயின் அறிகுறிகள் எவை?

- ★ வயது முதிர்ந்த தோற்றம்
- ★ தோல் சுருங்குதல்
- ★ சோர்வு
- ★ எரிச்சல் தன்மை
- ★ தலைமயிர் குறைவு

14. புரதக் கலோரி மந்த போசணையை தவிர்ப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் எவை?

- ★ தாய்மாரின் பிணியாய் நிலையத்துக்கான வரவை மேம்படுத்தல்.
- ★ போதிய அளவு போசணை உணவை மேலதிகமாக கொடுத்தல்.
- ★ போசணை பற்றி மக்களை அறிவுறுத்தல்.
- ★ தொற்று நோய்களில் இருந்து விடுபட நடவடிக்கை எடுத்தல்.
- ★ நீர்ப்பீடனம் பெற்று கொடுத்தல்.
- ★ பூச்சி தொற்றுக்கு பரிகாரம் வழங்குதல்.

15. போசணை ரீதியான குருதிச்சோகை, போசணை ரீதியற்ற குருதிச்சோகையை வேறுபடுத்தி காட்டுக?

போசணை ரீதியான குருதிச்சோகை

- ★ இரும்பு குறைபாடு
- ★ விற்றமின் B₁₂ குறைபாடு
- ★ போலிக் அமில குறைபாடு
- ★ புரதக் குறைபாடு
- ★ செப்பு குறைபாடு
- ★ கோபால்ட் குறைபாடு

போசணை ரீதியற்ற குருதிச்சோகை

- அகத்துறிஞ்சல் பலவீனம்
- ஒட்டுண்ணி தொற்று
- சத்திர சிகிச்சை
- மூலவியாதி
- மாதவிடாயின் போது அதிக குருதி வெளியேறல்

16. குருதிச்சோகையை இனங்காண்பதற்கான ஈமோகுளோபினின் குறைந்த பட்ச அளவெல்லையை காட்டுக?

வயிதெல்லை

- ★ 06ம் மாதம் 05 வயது
- ★ 05 வயது 11 வயது
- ★ 12 வயது 14 வயது
- ★ கர்ப்பமடையாத பெண்கள் 15 வயதுக்கு மேல்
- ★ கர்ப்பிணி பெண்கள் 15 வயதிலும் அதிகமானோர்

ஈமோகுளோபின் அளவெல்லை

- 11.0 g/dl
- 11.5 g/dl
- 12.00 g/dl
- 12.0 g/dl
- 13.0 g/dl

17. குருதிச்சோகையின் அறிகுறிகள் எவை?

- ★ விரைவில் களைப்படைதல்.
- ★ வளர்ச்சி குன்றுதல்.
- ★ கவனகுறைவு
- ★ செயற்றிறன் குறைதல்.
- ★ இதயத்துடிப்பு வேகம் அதிகரித்தல்.
- ★ இலகுவில் நோய்க்கு ஆளாகுதல்.

18. குருதிச்சோகையை தடுப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் எவை?

- ★ இரும்பு அகத்துறிஞ்சலை தூண்டும் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளல்.
- ★ விலங்குணவில் இருந்து இரும்பை பெற ஆர்வம் காட்டல்.
- ★ விற்றமின் C உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- ★ உணவு தயார் செய்யும்போது பழப்புளி, தேசிக்காய் போன்ற அமிலங்களை சேர்த்தல்.

19. பின்வரும் பருவத்தினருக்கான அயுடன் குறைபாட்டு தாக்கத்தை முன்வைக்குக?

1. கர்ப்பிணி பருவம்
2. கட்டிளமைப் பருவம்
3. வளர்ந்தோர்

★ கர்ப்பிணி : திடீர் கருச்சிதைவு
மூளைக்கு பாதிப்பு
குழந்தை இறந்து பிறத்தல்

★ கட்டிளமைப் பருவம் : தைரோட்சின் குறைபாடு
பார்வை, பேச்சு குறைபாடு
உடல் வளர்ச்சி தாமதம்

★ வளர்ந்தோர் : தைரோட்சின் குறைபாடு
சோர்வு
கண்டகழலையும் அதன் சிக்கல்களும்

20. அயுடின் குறைபாட்டை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தலாம்?

- ★ சிறுகடல் மீன்கள், ஓடுள்ள மீன்கள், கடந்தாவரம் என்பவற்றை உணவுடன் சேர்த்தல்.
- ★ கடற்கரை அருகில் வளரும் இலைகள், மரக்கறிகள் உண்ணுதல்.
- ★ உப்பை கழுவாது பயன்படுத்தல்.
- ★ உணவு சமைத்த பின் உப்பு சேர்த்தல்.
- ★ கடும்நிற கண்ணாடி, பிளாஸ்டிக் பாத்திரங்களில் உப்பை இடல்.

21. உடலில் விற்றமின் A குறைவடைவதற்கான காரணங்கள் எவை?

- ★ குழந்தைக்கு போதியளவு காலம் தாய்ப்பால் வழங்காமை.
- ★ பிழையான சமையல் முறை
- ★ பூச்சி தொற்றுக்கள் அடிக்கடி ஏற்படல்.

22. விற்றமின் A குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

மாலைக்கண், பீட்டோவின் புள்ளி

23. விற்றமின் A குறைபாட்டை தவிர்ப்பதற்கான வழிகள் எவை?

- ★ மஞ்சள் நிற மற்றும் கடும் பச்சை நிற புதிய மரக்கறி, பழங்களை உண்ணல்.
- ★ அரசால் வழங்கப்படும் விற்றமின் A வில்லைகளை ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு முறை தவறாது பெறல்.
- ★ ஈரல், பால், பட்டர் மீன் போன்ற விலங்குணவுகள் மூலம் விற்றமின் A பெறல்.

24. திணிவு குறைந்த பிள்ளை பேற்றில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

- ★ முளையத்துக்கு குருதி வழங்கல் சரியாக இடம்பெறாமை.
- ★ பரம்பரை வேறுபாடுகள்
- ★ தாயின் உயரமும், நிறையும் குறைதல்.
- ★ தாய் 14 வயதிலும் குறைந்திருத்தல்.
- ★ சில காலமாக காணப்படும் நோய்கள்

25. திணிவு குறைந்த குழந்தையில் காணக்கூடிய அறிகுறிகள் எவை?

- ★ தோல் உலர்ந்த தன்மை
- ★ தோலில் சுருக்கம்
- ★ உரோமம் நிறைந்திருத்தல்.
- ★ மெல்லிய உடல்
- ★ நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவு

26. திணிவு குறைந்த குழந்தை பேற்றை தவிர்க்க கூடிய நடவடிக்கைகள் எவை?

- ★ கட்டிளமைப் பருவத்திலிருந்தே பெண்கள் உரிய போசணை நிலையில் காணப்படல் உடல் திணிவு சுட்டியை சரியான அளவில் வைத்திருத்தல்.
- ★ கர்ப்ப காலத்தில் அனுமதிக்கப்பட்ட போசணை தேவையை பூர்த்தி செய்தல்.
- ★ கர்ப்ப காலத்தில் உரிய ஓய்வை பெறல்.

27. மிகையூட்டம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் எவை?

- ★ கொழுப்பு, மாப்பொருள், புரத உணவுகளை அதிகம் நுகரல்.
- ★ பிழையான உணவு பழக்கம்.
- ★ வெற்று கலோரி கொண்ட உணவுகள்
- ★ இனிப்பு பான வகை
- ★ உடன் உணவுகள்

28.அதி போசணை நிலைமைகள் எவை? சுருக்கமாக விளக்குக?

- ★ கொழுத்த உடல் : உயரத்திற்கு பொருத்தமற்ற முறையில் திணிவு அதிகளவு அதிகரித்தல் BMI = 23.5 இலும் அதிகரித்தல்.
- ★ அதிகரித்த திணிவு: உயரத்திற்கு பொருத்தமற்ற முறையில் திணிவு அதிகரித்தல் BMI 30.0 இலும் அதிகரித்தல்.

29. BMI கணிப்பிடும் முறையை சமன்பாட்டை அடிப்படையாக கொண்டு விளக்குக?

ஒருவரின் உடல் திணிவை (Kg) பெற்று உயரத்தின் (m²) வர்க்கத்தால் வகுத்தல்.

$$BMI = \frac{\text{திணிவு (kg)}}{\text{உயரம்} \times \text{உயரம் (m}^2\text{)}}$$

30.இடைச்சுற்றளவு அதிகரிப்பதால் ஏற்படக்கூடிய தொற்றா நோய்கள் எவை?

- ★ நீரிழிவு
- ★ இதயநோய்
- ★ குருதி கொலஸ்ரோல் மட்டம் அதிகரித்தல்.
- ★ சில வகை புற்றுநோய்
- ★ பக்கவாதம்
- ★ எலும்பு மூட்டுக்களின் வீக்கம்

அலகு : 10

10. மனைத் துணையணிகளின் ஆக்கம்

பகுதி - I

01.வாழ்க்கை அறைக்கு பயன்படும் இல்லத்துணையணிகள் எவை?

தழுவணை உறை, தேநீர் மேசை OR முக்காலி மேசை உறை, கதிரை உறை

02.தையல் நுட்ப முறைகளுக்கான மாதிரித்துண்டுகளைத் தைப்பதற்கு தேவையான பொருட்கள் எவை?

இளநிற பருத்தித்துணி, பொருத்தமான நூல், களி நூல்கள், தையல் ஊசி

03.சாப்பாட்டறையும், சமையலறையிலும் பயன்படுத்தப்படும் துணையணிகள் எவை?

மேசை விரிப்பும், துணை மேசைக் காப்புத்துண்டு, கைத்துடைப்பம், உணவுத்தட்டு உறை, பாத்திரத் துடைப்பம்

04.சிறிய பூக்கள், மொட்டுக்கள், வட்டமான இலைகள், மெல்லிய கோடுகள் போன்றவற்றைத் தைப்பதற்கு

பயன்படுத்தப்படும் தையல்முறை யாது?

அடுக்கு நாணயவுருத் தையல் (புழுத் தையல்) Bullionm Stitch

05.ஓர் அலங்காரத்தை நிரப்புவதற்கு பயன்படுத்தும் தையலும் அத்தையல் இடைவெளி இல்லாதவாறு

தைக்கப்படும் அலங்காரத் தையல் எது?

நீள்குறுந் தையல் Long and short stitch

06.பிரான்சிய முடிச்சு (Franch Knots) என்பது யாது?

துணியின் மேற்புறத்தில் தைக்கப்படும் அலங்காரம் துணியின் மேற்புறத்தின் எழும்பிய தோற்றத்தை காட்டும் தையல் பிரான்சிய முடிச்சு.

07.அலங்காரத்தைச் சுற்றி முதலில் சிறு நூலோடி ஒவ்வொரு தையலையும் நெருக்கமாகவும், சரிவாகவும் நிரப்பிய தோற்றத்தை கொண்ட தையல் எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?

அழுத்தத் தையல் OR நிரப்புதையல் OR அடைப்புத் தையல் (Satin Stitch)

08.இடமிருந்து வலமாக இரு சமாந்தரக் கோடுகளில் தைக்கப்படும், அத்தோடு மிக அருகில் தையல் இடப்படும் போது நிரப்பு தையல் தோற்றத்தை கொண்ட தையல் எது?

மீன் முள்ளுத் தையல்

09. பொருத்து வகைகள் எவை?

தட்டைப் பொருத்து, திறந்த தட்டைப் பொருத்து, பிரான்சிய பொருத்து, மேற்செறிப் பொருத்து

10.பிரான்சிய பொருத்து இடப்படும் துணையணிகள் எவை?

தழுவணை உறை, தலையணை உறை

11.துணையணிகளின் அலங்காரத்தில் விளிம்பினை பல்வேறு காட்டுருக்கள் மூலம் அலங்காரமாக்கக் கூடிய தையல் எது?

நூல் இழுத்து சோம் தையல்

12.திறப்புக்கள் மூடுவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் இணைப்பிகள் எவை?

1. தெறியும், தெறியோட்டையும்

2. அமுக்கும் தெறிகள்

3. இணைப்பி (Zip)

4. வெல்கோ நாடா

13.தெறியோட்டையின் வகைகளை படம் மூடம் காட்டுக.

நிலைக்குத்து தெறியோட்டை |

கிடையான தெறியோட்டை _____

14.தழுவணை உறையின் திறப்பு மேல் பக்கத்திலும், கீழ் பக்கத்திலும் தைக்கப்படுவது யாது?

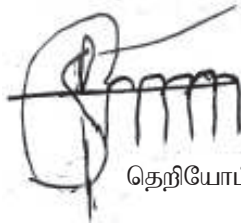
மேல் பக்கம் - தெறியோட்டை

கீழ் பக்கம் - தெறி

15. கம்பளித் தையலுக்கும், தெறியோட்டைத் தையலுக்குமிடையிலான வேறுபாட்டை படமூலம் காட்டுக.



கம்பளித் தையல்



தெறியோட்டைத் தையல்

16. அமுக்கும் தெறியினை தைக்கும் முறையினை எழுதுக.

அமுக்கும் தெறியின் நடுவில் துளை உள்ள பகுதியை திறப்பின் கீழ்ப்பகுதியின் மேற்பக்கத்திலும், அமுக்கும் பகுதியை திறப்பின் மேற்பகுதியின் புறப்பக்கத்தில் வைத்து தைத்தல் வேண்டும்.

17.படுக்கை அறையில் பயன்படுத்தப்படும் துணையணிகள் எவை?

படுக்கை விரிப்பு, கட்டில் விரிப்பு, மெத்தை உறை, தலையணை உறை

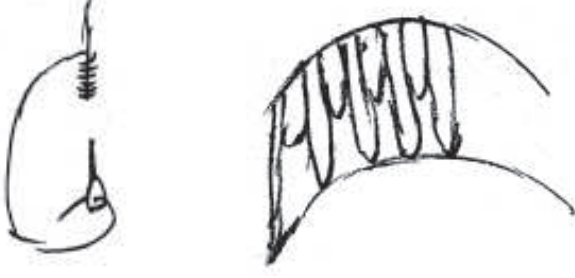
18. வெல்கோ நாடா என்பது யாது?

ஒன்றோடொன்று ஒட்டும் வகையில் இரு பகுதிகளைக் கொண்ட நாடாவாகும்.

19. மேலதிக அலங்காரத்திற்காக பயன்படுத்தப்படும் அலங்காரப் பொருட்கள் எவை?

அலங்கார நுண்நாடா (Piping), இறேந்தை (Lace), சுருக்கு நாடா (Frills)

20. அடுக்கு நாணயவுருத்தையல், நீள் குறுந்தையல் இரண்டினையும் தைக்கும் முறையை படம் மூலம் காட்டுக.



21. கவர்ச்சிகரமான முறையில் உணவு பரிமாறுவதற்கும், கண்ணாடி குவளைகள் வழக்கிச் செல்லாமலும், மோதிக்கொள்ளாமலும் தடுப்பதற்கு பயன்படுவது எது?
தட்டுவிரிப்பு (Tray cloth)

22. தட்டுவிரிப்பு, தலையணை உறை விளிம்புகளைப் பூரணப்படுத்தும் முறைகள் எவை?
அலங்கார நாடா, இறேந்தை பிடித்தல், சுருக்குநாடா

23. ஒரு மனையாள் ஓய்வு நேரத்தை பயனுள்ள முறையிலும், உளத்திருப்தியுடனும் செலவிடும் முறைகள் எவை?

1. தையல் ஆக்கங்களை உருவாக்குதல்.

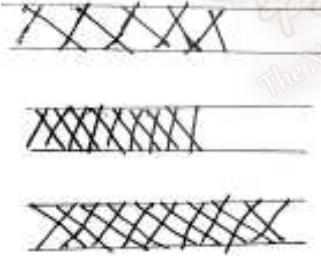
2. சுயதொழிலில் ஈடுபடுதல்.

3. வீட்டுத்தோட்டம் அமைத்தல்.

4. கோழி வளர்த்தல்

24. குளியலறையில் பயன்படும் துணையணிகள் எவை?
துவாய், கைத்துடைப்பம், குந்து சட்டி உறை

25. காக்காகால் தையல் வகைகள் மூன்று தருக.



அலகு : 11

11. முன்பிள்ளைப் பருவப் பிள்ளைக்கான சட்டை உருவாக்கம்.

பகுதி - I

01. பிள்ளையின் சட்டைக்கு அலங்காரத்தை கூட்டிக் காட்டுவதற்கு பொருத்தமான துணிகள் எவை?

★ சிறிய பூக்கள்

★ மிருக உருவங்கள்

★ மெல்லிய கோடுகள்

★ வட்டங்கள், கட்டங்கள், புள்ளிகள் கொண்டு அச்சிடப்பட்ட துணி வகைகள்

02. பிள்ளையின் சட்டையில் இருக்க வேண்டிய இயல்புகள் எவை?

★ அணியவும், களையவும் இலகுவானது.

★ பொருத்தமான திறப்புக்கள் பயன்படுத்தல்.

★ துளர்ச்சியாகத் தைத்திருத்தல்.

★ ஆடையின் பொருத்துக்களும், நேர்த்தியும் பிள்ளைக்கு சொகுசானதாக அமைதல்.

★ அலங்காரமானதாக அமைத்தல்.

03. பிள்ளையின் சட்டையை அலங்கரிப்பதற்கான பொருட்கள் எவை?

★ தெறிகள்

★ சுருக்கு

★ பட்டிகைகள்

★ நேந்தை

★ நாடாக்கள்

★ றிபன்

04. முன்பிள்ளை பருவ ஆடையின் அலங்கார தையல் வடிவங்கள் எவை?

★ எம்ரொய்டறி

★ அப்ளிக் வேக்

05. முன்பிள்ளைப் பருவப் பிள்ளைக்கான ஆடையின் மார்புச் சுற்றளவு யாது?

60cm

06. மார்புச் சுற்றளவு கணிக்கப்படும் முறை யாது?

$$\frac{\text{மார்புச் சுற்றளவு}}{2} + \frac{1}{2} + 1$$

$$\text{முன்பக்கம்} = 60 \div 2 = 30 + 1 = 31 \div 2 = 15.5 + 1 = 16.5 \text{cm}$$

பின் பக்கம் =

07. முன்பிள்ளை சட்டையின் கழுத்தின் அகலம் யாது?

5.5cm

$$60 \div 2 = 30 - 1 = 29 \div 2 = 14.5 + 1 = 15.5 \text{cm}$$

08. முன்பிள்ளை சட்டையின் தோள் சரிவின் அளவு யாது?

1.2cm

09. முன்பிள்ளை சட்டையின் வேல்மடிப்பு அகலம் யாது?

7cm

10. முன்பிள்ளை சட்டையின் 1ம் குறுக்களவுகள் எவை?

முன்பக்கம் - 13cm

பின்பக்கம் - 13.5cm

11. முன்பிள்ளை சட்டையின் கையின் அளவுகள் எவை?

கையின் நீளம் (உயரம்) - 12cm

கையின் அகலம் - 25cm

12. முன்பிள்ளை சட்டையின் தையல் இடைவெளிகள் எவை?

தோள், பக்கப்பொருத்து - 1.5cm

கழுத்து, கைக்குழைச்சடி, இடை, கைக்கீழ்ப் பொருத்து - 1cm

பின்பக்கத் திறப்பு - 4.5cm

13. முன்பிள்ளை சட்டையில் முதலில் தைக்க வேண்டிய பகுதி எது?

உடற்பகுதியின் இடைவேல் மடிப்பைத் தைத்தல்

14. முன்பிள்ளை சட்டையில் திறப்புகள் அமைய வேண்டிய முறை யாது?

வெளியில் தெரிவது - வலது பக்கம்
கீழ்படியும் பக்கம் - இடது பக்கம்

15. சட்டையின் கழுத்தை பூரணப்படுத்தும் முறை யாது?

விளிம்பு முடித் தைத்தல் $\Rightarrow$ முகப்புத்துண்டு தைத்தல் அலங்கார நாடா மடித்தல்

16. பொம்மைக்கையின் ஓரம் தைக்கும் முறை யாது?

சரிவுக்கோட்டு துண்டு வைத்து தைத்தல்.

17. ஆடையின் தைக்காக விளிம்பை நேர்த்தியாக்க பயன்படுத்தும் தையல் எது?
கம்பளி

18. துணியில் அமைந்துள்ள புள்ளி, வட்டம், அமைப்பு, கோடுகள் மூலம் அலங்காரமாக்குவதற்கு பயன் படுத்தப்படும் தையல்கள் எவை?

★ நரம்புத் தையல் ★ வெட்டுக்குத்து தையல்
★ சங்கிலி தையல் ★ லேசிடேசி தையல்

19. அச்சிட்ட சிறுகட்டங்களை எவ்வகை தையல் மூலம் அலங்கரிக்கலாம்?
வெட்டுக்குத்து தையல்

20. அப்ளிக் வேலை என்பதன் பொருள் யாது?

★ தனி நிறத்திலான துணியில் உருவங்களை வெட்டி, வேறு விரும்பிய இடங்களில் பொருத்துதல்.
★ அச்சிட்ட துணியில் உள்ள வடிவங்களை வெட்டி அதனை அப்ளிக் செய்தல். (தைத்தல்)

21. பின்பக்கத் திறப்பை மூடுவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் முறைகள் எவை?

★ தெறியும், தெறியோட்டையும் தைத்தல். ★ அலங்காரத் தெறிகள் பயன்படுத்தல்.
★ சிப் (இணைப்பு) பயன்படுத்தல்

22. துணியை வெட்டுவதற்கு முன் செய்ய வேண்டிய முன் ஆயத்தங்கள் எவை?

★ கோணலை நீக்குதல். ★ துணியை கழுவி உலர்த்துதல்.
★ அழுத்துதல்

அலகு : 12

12. கட்டிளமைப் பருவ விருத்தி

பகுதி - I

01. பிள்ளை விருத்தி என்பது.

உடல், உள, சமூக, மனவெழுச்சி ரீதியாக நிகழும் சீரான வளர்ச்சி

02. பிள்ளை விருத்தியில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்.

★ பரம்பரையும், சூழலும் ★ முதிர்ச்சியும், கற்றலும்

03. பரம்பரை இயல்பானது எதன் மூலம் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது.

தாயிடமிருந்தும், தந்தையிடமிருந்தும் உரித்தான பரம்பரை அலகுகள் மூலம்

04. பிள்ளை விருத்தியில் சூழல் என்பது

பரம்பரையால் கிடைக்கும் பண்புகளின் புறத்தாக்கத்தின் மூலம் ஏற்படுத்தப்படும் நிலைமையே சூழல் எனப்படுகின்றது.

05. பிள்ளை விருத்தியில் முதிர்ச்சியினால் நிகழும் மாற்றங்கள்.

★ வயதின் வளர்ச்சியோடு பரம்பரை அலகுகளின் தாக்கம் காரணமாக அமைகின்றது.

★ பிறப்பிலிருந்து காணப்படுகின்ற குணப்பண்புகள் செயற்பாடுடையதாகி நடத்தையில் மாற்றத்தைப் பிரதிபலிப்பதே முதிர்ச்சி ஆகும்.

06. யௌவனப் பருவம் என்பது.

★ 10 - 19 வயது வரையிலானவர்கள்.

★ வாழ்க்கையில் மிகவும் அழகான மனோரம்மியமான, விருப்பமான அனுபவங்களைப் பெறும் பருவமாகும்.

★ பிள்ளைப் பருவத்தையும், வளர்ந்தோரையும் இணைக்கும் பருவம்.

★ தனியாள் விருத்தியில் மாற்றம் ஏற்படும் காலம்.

★ பிள்ளையின் உடல், சிந்தனை, உள, சமூக விருத்திகளில் சிறப்பான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றது.

07. கட்டிளமைப் பருவத்தில் உடல் வளர்ச்சியில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்.

★ உடல் வளர்ச்சியின் வேகம் அதிகரிக்கும்.

★ உடல் பருமன் கூடுதல்.

★ உடலின் பல்வேறு பகுதிகளின் விகிதாசாரம் முத்தோரின் விகிதாசாரத்தை அண்மித்தல் போன்ற மாற்றங்கள்.

★ துணைப் பாலியல் பண்புகளை வெளிக்காட்டுவர்.

★ அடிப்படை அனுசேப வீதத்தில் வேகம் அதிகரிக்கின்றது.

★ உடலின் மற்றைய பகுதிகளை விட கை, கால் வளர்ச்சி வேகமாக நடைபெறும்.

08. கட்டிளமைப் பருவத்தில் கை, கால் வளர்ச்சி வேகமாக நடைபெறுவதற்கான காரணம்.

★ எலும்புகளின் கல்சியம் படிதல் வேகமடைந்து எலும்புகள் உறுதியாகின்ற படியினால் நீளுதலும், கட்டமைப்பில் மாற்றங்களும் ஏற்படுகின்றன.

09. ஆண் பிள்ளை 16 வயதானதும் நடைபெறும் மாற்றம்.

★ பெண் பிள்ளையை விட உயரத்தினாலும், பாரத்தினாலும் அதிகரிப்பதோடு, வாழ்க்கைக் காலம் முழுவதும் நீடிக்கப்படுகின்றது.

10. ஆண் பிள்ளையை விட பெண்பிள்ளைகளில் வளர்ச்சி வேகமாக காணப்படுவதற்கான காரணம்.

★ பெண் பிள்ளையின் மார்பிலும், இடுப்பிலும் உடலின் கொழுப்பு படர்வது அதிகமாவதால்

11. பிள்ளைகளில் உயரம், நிறை வேறுபாடு நிலவுவதற்கான காரணங்கள்.

உணவு, போசணை, உடற்பயிற்சி, ஓமோன்களின் தாக்கம்

12. கட்டிளமைப் பருவத்தில் உள விருத்திக்கு காரணமாக அமைவது.

★ வாதிடும் திறன் விருத்தியடைதல்.

★ பேச்சுத்திறன் வளர்ச்சியடைதல்.

★ தெளிவான கருத்துக்களை வெளியிடுவதற்கான திறனைப் பெறல்.

13. உளத் திறன்கள் வளர்ச்சியடைவதால் உள வளர்ச்சியில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்.

அவதானிக்கும் திறன், ஞாபகம், சிந்தனைத்திறன், அவதானம், தாக்கம் போன்றன உள வளர்ச்சியில் வேகத்தை அடைகின்றது.

14. பிள்ளையின் உள வளர்ச்சியுடன் ஏற்படும் குணவியல்புகள் எவை?

உற்சாகம், மகிழ்ச்சி, சூழலுக்கு இசைவாக்கமடையும் திறன், பொறுப்புக்களை ஏற்றல், முடிபுகளை ஏற்கும் திறன், சுயகௌரவம், இரசணை, ஆக்கபூர்வமான தன்மை, தனித்துவம் போன்றன.

15. கட்டிளமைப் பருவத்தில் மனவெழுச்சி விருத்தியானது.

குழந்தைப் பருவத்தை விட பல்வேறுபட்ட மனவெழுச்சிகளை அறிந்தும் அவற்றிற்கு துலங்கலை வெளிக்காட்டுவதை கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளத் தூண்டப்படுவர்.

16. இப்பருவத்தில் மனவெழுச்சியின் துலங்கல்களைக் கட்டுப்பாட்டுடன் வெளிப்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

★ மகிழ்ச்சி, ஆனந்தம், திருப்தியடைதல், வெற்றி, அன்பு காட்டல் போன்ற விரும்பத்தக்க மனவெழுச்சிகளும்.

★ சோகம், பயம், பின்னடைதல், பொறாமை போன்ற விரும்பத்தகாதவைகளும்.

17. கட்டிளமைப்பருவத்தில் சிறு பராயத்தைப் போல் வெளிக்காட்டும் மனவெழுச்சி பண்புகள் எவை?

கோபாவேசம், முரட்டுத்தன்மையாக நடத்தல், தனித்திருத்தல், கதைக்காதிருத்தல், ஏசுதல், இடம்பிடித்தல்.

18. கட்டிளமைப் பருவத்தினர் பிள்ளைப் பருவத்தினரின் தன்மையை வெளிக்காட்டும் மனவெழுச்சி சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

★ அன்பு

★ கருணை

★ அவதானிப்பு

★ வயதிற்கு ஏற்ற முறையில் ஏற்றுக்கொள்ளல்.

★ பாராட்டுதல்

★ சுதந்திரத்தைப் பெற்றுக்கொடுத்தல்

★ விளங்கிக் கொள்ளல்

★ பொறுப்புக்களைக் கொடுத்தலும், செவிமடுத்தலும்

19. பிள்ளை விருத்தியில் சமூக விருத்தி என்பது.

வீடு, பாடசாலை மற்றும் சம வயதுக் குழுவின் நட்பைப் பெற்று சமூகத்தில் ஏற்படுத்தும் மாற்றம் ஆகும்.

20. கட்டிளமைப் பருவத்தில் சமூக விருத்தியில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்.

- ★ தமது குடும்ப அலகிலிருந்து விடுபட்டு சமவயதுக் குழுவினருடன் சேர்ந்துக் கொள்வர்.
- ★ குழுவாக இருக்கும் விருப்பம்.
- ★ எதிர்பாலரின் மீது கவர்ச்சி அதிகம் ஏற்படல்.
- ★ மூத்தோரின் ஆதிக்கத்திலிருந்து விடுபட முயற்சி செய்தல்.
- ★ பின்பற்றல், வீரவணக்கம்
- ★ நீதி, உண்மை, நேர்மை ஆகிய எண்ணக்கருக்களைப் பரீட்சித்தல்.
- ★ ஆடையலங்காரங்களைப் பின்பற்றல்.

21. இனப்பெருக்க சுகாதாரம் என்பது.

இனப்பெருக்கத் தொகுதி மற்றும் அதன் செயற்பாடுகள் தொடர்பாக காணப்படுகிற உடல், உள, சமூக நன் நிலையாகும்.

22. ஒருவரின் சுகாதாரத்தை கட்டியெழுப்புவதில் இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தின் பங்களிப்பு யாது?

- ★ பாலியல் முதிர்ச்சியும், இனப்பெருக்க இயலுமை பெறலும்.
- ★ இனப்பெருக்க சுகாதாரம் பற்றிய அறிவு
- ★ இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் விடயங்கள்.
- ★ இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தைப் பேணல்.

23. ஆண்பிள்ளையின் பாலியல் ஓமோன்கள்.

- ★ டெஸ்டெஸ்தரோன்
- ★ அன்ரஜன்

24. பெண்பிள்ளையின் பாலியல் ஓமோன்கள்.

- ★ ஈஸ்ரஜன்
- ★ புரஜஸ்டரோன்

25. பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் சக்கர செயற்பாடு என்பது.

மாதவிடாய்ச் சக்கரமாகும்

26. மாதவிடாய் என்பதன் கருத்து.

சூல் கருக்கட்டாவிடின் வளர்ச்சியடைந்த கருப்பைச் சுவரும், சூலின் பகுதிகளும் சிதைவடைந்து குருதி வெளியேற்றம் நிகழும். இதுவே மாதவிடாய் எனப்படும்.

27. சூலகத்திலிருந்து சூல் விடுவிக்கப்பட்டு உயிருடன் வாழும் காலம்.

24 - 48 மணித்தியாலங்கள்

28. கருவள காலம் எனப்படுவது.

மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின் 7ம் நாளிலிருந்து 21ம் நாள் வரையிலான காலம்.

29. பாதுகாப்பற்ற ஓர் பிள்ளையில் ஏற்படும் தாக்கங்கள்.

- ★ பாலியல் துவப்பிரயோகத்திற்கு ஆளாதல்.
- ★ கர்ப்பம் தரிக்க நேரிடல்.
- ★ கர்ப்பம் தரித்தல் பற்றிய அறிவினமை

30. சமூக கீர்கேடுகள் மூலம் தாக்கத்திற்கு உட்பட்ட பெண்பிள்ளை எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள்.

- ★ கல்வி நடவடிக்கை கீர்குலைதல்.
- ★ எதிர்கால வாழ்க்கை பாழடைதல்.

- ★ சமூக அவமானத்திற்கு உட்படல்.
- ★ திருமணம் செய்வதற்கு தடைப்படல்.
- ★ சமூகத்திற்கு முகங்கொடுக்க வெட்கம், பயம் ஏற்படல்.
- ★ வீட்டிலும், சூழலிலும் பிரச்சினைகள் ஏற்படல்.
- ★ HIV மற்றும் பாலியல் நோய்களுக்கு ஆளாதல்.

31. கட்டிளமைப் பருவத்தினர் சமூக சீர்கேட்டினால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளிலிருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள எடுக்கும் நடவடிக்கைகள்.

- ★ கர்ப்பம் தரித்தல் பற்றிய விளக்கம் கொடுத்தல்.
- ★ மாதவிடாய் ஏற்படும் காலங்களில் இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தைப் பேணுவதில் ஆலோசனை வழங்கல்.

32. மாதவிடாய் சக்கர நிறுத்தத்தின் வயதெல்லை.

45 - 55

33. பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள்.

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| ★ ஹேர்ம்ஸ் சிம்ப்லெக்ஸ் | ★ பாலுறுப்பு உண்ணிகள் |
| ★ சிபிலிசு | ★ எயிட்ஸ் |
| ★ கோனோரியா | ★ கிளமீடியா |

34. பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களின் அறிகுறிகள் எவை?

- ★ சிறுநீர் வழியாக திரவம் அல்லது சீழ் வெளியேறுதல்.
- ★ சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிவு ஏற்படல்.
- ★ அடிவயிற்றில் நோவு

35. சிபிலிசு நோயின் அறிகுறி யாது?

பாலுறுப்பு பகுதிகளில் தோன்றும் புண்கள் அநேகமாக நோவற்றதாக இருத்தல்.

36. யோனிவழியாக திரவம் வெளியேறல் எந்நோய்களின் அறிகுறியாகும்?

- ★ கொனோரியா
- ★ கிளமீடியா

37. பாலுறுப்பு உண்ணிகள் மூலம் ஏற்படும் விளைவு யாது?

கருப்பை கழுத்தில் புற்றுநோய் ஏற்படல்.

38. நோய் எதிர்கொல்லிகள் மூலம் தொற்றை கட்டுப்படுத்தும் நோய்கள் யாது?

- ★ சிபிலிசு
- ★ ட்ரைகொ மொனய்சீஸ் தொற்று

39. HIV யின் தமிழாக்கம் யாது?

மானிட நீர்ப்பீடனக் குறைபாட்டு வைரசு

40. பெற்ற நீர்ப்பீடனக் குறைபாட்டுச் சிக்கல் எந்நோயைக் குறிக்கிறது?

AIDS

அலகு : 13

13. குழந்தை பருவத்தினரை பராமரித்தல்.

பகுதி - I

01. குழந்தை பருவத்தின் கால எல்லை யாது?
1 வருடம்
02. சிசுபருவம் எத்தனை நாட்களுக்குள் உள்ளடக்கப்படும்?
0 - 28 நாட்கள்
03. குழந்தையின் ஆரம்ப பிறப்பு நிறை, நீளம் என்பவற்றின் சரியான அளவினை குறிப்பிடுக.
2.5 - 3.5kg, 50cm
04. பிறந்த குழந்தையின் தலை உடம்பின் எத்தனை பங்காகும்?
 $\frac{1}{4}$ பங்கு
05. பிறந்த குழந்தையின் தலையின் சுற்றளவு யாது?
34cm
06. பிறந்த குழந்தை பிறந்தவுடன் வெளிக்காட்டும் தெறிவினை எது?
அழுதல்
07. குழந்தையின் விருத்தி அவதானிக்கும் போது அது எத்தனை முறைகளில் நடைபெறுகிறது?
2 முறை
உதாரணம் : தலையில் இருந்து கால் பகுதி வரை
மத்திய பகுதியில் இருந்து கால் வரை
08. அசையும் பொருள் பார்க்கும் பண்பு எத்தனை மாதங்களில் வெளிப்படும்?
 $1\frac{1}{2}$ - 2 மாதம்
09. 4 - 5 மாதங்களில் வெளிக்காட்டும் மிக முக்கியமான பண்பு எது?
குப்புறத் திரும்புதல், கழுத்து தலையை உயர்த்துதல்.
10. உதவியின்றி குழந்தை எத்தனை மாதங்களில் உட்காரும்?
6 மாதம்
11. 9 - 10 மாதங்களில் குழந்தை வெளிக்காட்டும் முக்கிய பண்பு ஒன்றினை தருக.
உதவியின்றி எழும்புதல்
12. ஒரு வருட முடிவில் குழந்தை வெளிக்காட்டும் பண்பு எது?
தனியே நடக்க முயற்சிக்கும்
13. உயரமும், நிறையும் அதிகரித்தல் எந்த விருத்திக்கு உள்ளடங்கும்?
உடல் விருத்தி

14. முதல் 5 மாதம் ஆகும் போது குழந்தையின் நிறை பிறப்பு நிறையின் எத்தனை மடங்காகும்?
2 மடங்கு
15. குழந்தையின் பிறப்பு நிறை 3 மடங்காவது எத்தனை மாதத்தில்?
12 மாதம் (1 வருடம்)
16. தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு கட்டாயம் எத்தனை மாதங்கள் வரை கொடுக்க வேண்டும்?
6 மாதம்
17. தாய்ப்பால் உற்பத்திக்கு அவசியமான ஓமோன் எது?
புரோலக்டின் ஓமோன்
18. பாலை உறிஞ்சி குடிப்பதனால் எந்த ஓமோன் சுரக்கின்றது?
புரோலக்டின் ஓமோன்
19. தாயின் முதற் பாலில் உள்ள போசணை பொருள் யாது?
கொலஸ்டர்ம்
20. கொலஸ்டர்த்தின் நிறம் யாது?
மஞ்சள் நிறம்
21. பாலை உறிஞ்சி குடிப்பதனால் குழந்தைக்கு ஏற்படும் பயிற்சி எது?
தசைநார் பயிற்சி
22. பதிலீட்டு உணவுகள் அறிமுகப்படுத்தும் காலம் எது?
6 மாதகாலம் பூர்த்தியடையும் போது
23. குழந்தைக்கு 6 மாத முடிவில் வழங்கப்படும் சில போசணை உணவுகள் எவை?
மசித்த சோறு, மசித்த பருப்பு
24. குழந்தைக்கு உணவூட்டும் போது பயன்படுத்தும் பொருத்தமான பாத்திரவகை எது?
பீங்கான்
25. காசநோயை தடுக்கும் BCG எப்போது வழங்க வேண்டும்?
பிறந்தவுடன் 24 மணி நேரத்துள்
26. முக்கூட்டு வக்சின் மூலம் தடுக்கப்படும் நோய்கள்?
தொண்டைக்கரப்பன், குக்கல், ஈர்ப்புவலி
27. இளம்பிள்ளை வாதத்தை தடுக்க கொடுக்கப்படும் தடுப்பு மருந்து யாது?
போலியோ சொட்டு மருந்து
28. யப்பானிய மூளைக்காய்ச்சலை தடுப்பதற்கு வழங்கப்படும் தடுப்பூசி யாது?
யப்பானீஸ் என்சைபலயிடின்

29.3 மாத முடிவில் கர்ப்பவதிக்கு கொடுக்கப்படும் தடுப்பு மருந்து யாது?
ஈர்ப்புவலி வக்சின்

30.1வது தடவை MMR வக்சின் போடப்படும் வயது எது?
1 வயது (12 மாத முடிவில்)

31.2வது தடவை MMR வக்சின் போடப்படும் காலப்பகுதி எது?
3வது வயது

32. குழந்தையை பராமரிக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயம் யாது?
★ முகத்துக்கு முகம் பார்த்து குழந்தையுடன் அன்பாக கதைத்தல்.
★ அன்புடன் கட்டி அணைத்து கொள்ளல், முத்தமிடல்.

33. இனிய ஒலியையும், வர்ணத்தையும் விரும்பும் பிள்ளையின் வயதெல்லை எது?
பிறந்ததிலிருந்து சில மாதங்கள் வரை

34. விபத்துக்கள் ஏற்படும் முறைகள் எவை?
விழுதல், எரிகாயம், மூக்கில், தொண்டையில் ஏதாவது சிக்கி கொள்ளல், நீரினால் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள்.

35. எரிகாயம் ஏற்படாது எவ்வாறு தடுக்கலாம்?
★ குழந்தைக்கு எட்டாத வகையில் சுடுநீர் போன்றவற்றை வைத்தல்.
★ குழந்தைக்கு எட்டும் வகையில் உள்ள மின்செருகியை மூடி வைத்தல்.

36. நீரினால் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்களை எவ்வாறு தடுக்கலாம்?
★ பராமரிப்போரில் கூடிய கவனம் செலுத்துதல்.
★ வீட்டிலுள்ள நீர்தடாகங்களில் அருகில் போகதவாறு சூழலை அமைத்தல்.

37. வீட்டில் குழந்தைக்கு ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள் 2 ஐக் குறிப்பிடுக.
★ விழுதல் ★ எரிகாயம்

38. மூக்கில், தொண்டையில் ஏதாவது சிக்கி கொள்வதை எவ்வாறு தடுக்கலாம்?
★ குழந்தைக்கு உணவுட்டும் போது கவனமாக இருத்தல்.
★ வீட்டின் தளத்தை சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
★ முத்து, மணி போன்றவற்றை கைபடாமல் வைத்தல்.

39. 2, 4, 6ம் மாதங்களில் கொடுக்கப்படும் தடுப்பு மருந்து யாது?
முக்கூட்டு வக்சின் DPT 1

40. 9ம் மாதம் மாத முடிவில் போடப்படும் தடுப்பு மருந்து யாது?
யப்பானீஸ் என்சைபலயிடின்

பகுதி - II

01. சிகப்பருவம் என்பதை விளக்குக.

குழந்தை பிறந்தது முதல் 28 நாட்கள் வரை ஆகும். (0 - 28)

02. குழந்தை பருவம் என்றால் என்ன?

பிறப்பிலிருந்து ஒரு வருடம் வரையிலான காலப்பகுதி ஆகும். (0 - 12 மாதங்கள்)

03. சிகப் பருவத்தின் இயல்புகள் 03 இனைக் குறிப்பிடுக?

- i) அதிக நேரம் நித்திரை கொள்ளல்.
- ii) புதிய சூழலை படிப்படியாக பழகிகொள்ளல்.
- iii) கை, கால்களை வேகமாக அசைக்கும்.

04. எளிய தெறிவினை செயற்பாடுகள் எவை?

அழுதல், பாலை உறிஞ்சி குடித்தல், திடுக்கிடல், ஈர்த்தல்

05. குழந்தையின் விருத்தியை அவதானிக்கும் முறைகள் எத்தனை? அவை எவை?

2 முறை

- i) தலையில் இருந்து கால் பாதங்களுள்ள வரை
- ii) மத்திய பகுதியில் இருந்து கால் வரை

06. குழந்தையின் உடல் விருத்தி பண்புகள் 5 இனை தருக.

- i) உயரமும், நிறையும் அதிகரித்தல்.
- ii) உடல் உறுப்புக்கள் படிப்படியாக அளவில் பெரிதாகல்.
- iii) உடல் வளர்ச்சி அடைதல்.
- iv) எலும்பு, தசை இழையங்களில் வளர்ச்சி ஏற்படுதல்.
- v) உடல் உறுப்புகளின் செயற்பாடு விருத்தி அடைதல்.

07. இயக்கவிருத்தி என்றால் என்ன?

குழந்தையின் உடலில் எலும்பும் தசைநார்களும் வளர்ச்சி அடைவதனுடாக அவற்றை நல்ல முறையில் கட்டுப்படுத்தி இயக்கும் திறன் இயக்கவிருத்தி எனப்படும்.

08. குழந்தை பருவத்தில் காணப்படும் இயக்கத்திறன் பண்புகள் 5 இனை தருக.

- i) முகம் குப்புற திரும்பி இருக்கும்.
- ii) கழுத்தை உயர்த்தும்.
- iii) உதவி இன்றி உட்காரும்.
- iv) தவழும்
- v) பிறரின் உதவியுடன் நடக்கும்

09. குழந்தையின் உளவிருத்தியில் காணப்படும் பண்புகளை குறிப்பிடுக.

- ★ சப்தம் கேட்கும் திசைக்கு முகத்தை திருப்பும்.
- ★ தாயை இனங்காணும்.
- ★ சிறுகட்டளைகளை விளங்கி கொள்ளும்.
- ★ ஒழிந்துள்ள பொருளைத் தேடிக் கொள்ளும்.
- ★ அர்த்தமற்ற சப்தமொன்றை மீண்டும் மீண்டும் ஒலிக்கும்.

10. தாய்ப்பால் ஊட்டுவதால் ஏற்படும் நன்மை 5 இனைத் தருக.

- i) குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு தேவையான போசணைப் பதார்த்தங்கள் தேவையான அளவில் அடங்கியிருத்தல்.
- ii) சமிபாடு இலகுவாதல்.
- iii) ஒவ்வாமை குறைதல்.
- iv) மலச்சிக்கல் குறைதல்.
- v) தாய்க்கும், குழந்தைக்குமிடையேயான உறவு அதிகரித்தல்.

11. தாய்ப்பால் ஊட்டுவதன் மூலம் தாய்க்கும் கிடைக்கும் நன்மைகள் 3 இனைக் குறிப்பிடுக.

- i) தாயின் கருப்பை மீண்டும் பழைய நிலைக்கு மீளுதல்.
- ii) இயற்கை கர்ப்பத் தடைக்கு உதவுகின்றது.
- iii) தாய்க்கு மார்புப் புற்றுநோய் வாய்ப்பு குறைதல்.

12. மேலதிக உணவுகளை கொடுக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 5னைக் குறிப்பிடுக.

- i) சிறிதளவில் ஆரம்பித்து படிப்படியாக கூட்டுதல்.
- ii) உப்பையும், சீனியையும் சேர்ப்பதைத் தவிர்த்தல்.
- iii) பல்வேறு வகையான உணவு வகைகளை கொடுத்தல்.
- iv) மசித்த சோறு சிறிதளவில் இருந்து படிப்படியாக அதிகரித்தல்.
- v) உணவு உட்கொள்வதற்கு குழந்தையை ஊக்குவிப்பதோடு கட்டாயப்படுத்தி உணவூட்டுவதையும் தவிர்த்தல்.

13. குழந்தை உணவு உட்கொள்ள பழகும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை எவை?

- i) உணவு உட்கொள்ள வேறாக ஓரிடம் தயார்படுத்தல்.
- ii) உணவு உட்கொள்ள முன்பு இரு கைகளையும் கழுவப் பழக்குதல்.
- iii) தனியே உணவு உட்கொள்ளல்.
- iv) பிள்ளைக்காக பீங்கான் கோப்பை பாவித்தல்.

14. நான்கு மாத முடிவில் ஏற்படும் நோய்களை குறிப்பிட்டு அவற்றிற்கான தடுப்பூசியை குறிப்பிடுக.

நோய்கள் : குக்கல்
தொண்டைக்கரப்பன்
ஹெபடைடைஸ் B
போலியோ

தடுப்பூசி : பென்டா வேல்ன்ட் வக்சீன் 2வது தடவை
போலியோ வாய் மூலம் 2வது சொட்டு

15. குழந்தையைப் பராமரிக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 5 இனை குறிப்பிடுக.

- i) தாலாட்டுப் பாடல் பாடுதல்.
- ii) கதைகளைக் கூறுதல்.
- iii) அன்புடன் கட்டியணைத்துக் கொள்ளல், முத்தமிடல்.
- iv) முகத்திற்கு முகம் பார்த்து குழந்தையுடன் அன்பாக கதைத்தல்.
- v) குழந்தை கதைக்க தொடங்கியதும் அதனை ஊக்குவிக்க இலகுவான சொற்களை பாவித்தல்.

16. சமூக வளர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதற்கு எடுக்கக்கூடிய வழிமுறைகள் 5 இனை தருக.

- i) குடும்ப அங்கத்தவர்கள் குழந்தையுடன் எப்பொழுதும் கதைத்தல்.
- ii) குழந்தையை செல்லமாக அணுகுதல்.
- iii) குழந்தையுடன் விளையாடுதல்.
- iv) குழந்தையின் வயதுக்கேற்ப பாதுகாப்பான உபகரணங்கள், விளையாட்டுப் பொருட்களைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
- v) வயதிற்கு ஏற்ற விளையாட்டுப் பொருட்களை பெற்றுக் கொடுத்தல்.

01. மரஸ்மரஸ், குவாசியோகோர் உக்கிர தீவிர மந்த போசணையாகும். (✓)
02. தைரொக்சின் ஓமோன் உற்பத்திக்கு அயடின் அவசியமாகும். (✓)
03. இரும்பு குறைபாட்டினால் ஒஸ்டியோ மலேரியா நோய் ஏற்படும். (✗)
04. பாதங்களின் பலவீன நிலை விற்றமின் B₁ குறைபாட்டால். (✓)
05. மந்த புத்தியுள்ள குழந்தை பிறந்தல் அயடின் குறைபாட்டினால். (✓)
06. ஆண்களுக்கு ஒஸ்டியோ மலேரியா என்னும் நோய் கல்சியம் குறைபாட்டால் ஏற்படலாம். (✗)
07. நீண்டகாலமாக விற்றமின் A குறைபாட்டால் குருட்டு நிலை ஏற்படும். (✓)
08. சலாது வகை உண்பதற்கு சிறிது நேரத்திற்கு முன் தயாரிக்க வேண்டும். (✓)
09. வெட்டப்பட்ட உணவின் மேற்பரப்பு கபில நிறம் அடையக் காரணம் ஓட்சியேற்றச் செயற்பாடு. (✓)
10. மரக்கறி, இலை வகைகள் வெட்டிய பின் நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். (✗)
11. வெட்டிய மீன் துண்டுகள் பல முறை கழுவ வேண்டும். (✗)
12. வெட்டிய மரக்கறி, பழ வகை, இலை வகை என்பவனவற்றின் நிறமாற்றத்தைத் தடுக்க தேசியப்புளி சேர்க்க வேண்டும். (✓)
13. குறுகிய காலத்தில் உடலுக்கு அவசியமான போசணைகள் கிடைக்காமையின் விளைவாக ஏற்படும் குறைபோசணை நிலைமை தீவிர மந்த போசணை எனப்படும்.
14. ஈமோகுளோபின் மட்டம் உரிய அளவிலும் குறைவடைவதால் குருதிசோகை நோய் ஏற்படும்.
15. தொண்டையின் குரல் வளையின் இரு பக்கமும் சுரக்கும் தைரொயிட் சுரப்பி ஆகும்.
16. புதிய உணவுப் பொருள்களில் போசணைப் பெறுமானம் அதிகம் காணப்படும்.
17. தரமான உணவுக்கு S.L.S தரச்சான்றிதழ் காணப்படல் வேண்டும்.
18. பேணிப் பாதுகாக்கப்பட்ட உணவுகளைக் கொள்வனவு செய்யும் போது முடிவுத்திகதி கவனிக்க வேண்டும்.
19. காய்கறி, பழங்களில் அடங்கியுள்ள செலுலோசு மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும்.
20. உணவின் தரத்தை மேம்படுத்துவதற்காக மேலதிகமாகச் சேர்க்கும் பொருள் உணவுச் சேர்வை எனப்படும்.
21. உலர் உணவுப் பொருட்களைப் பொதி செய்யும் போது சிலிக்காஜெல் பயன்படுத்தப்படும்.

22. குறித்த ஒரு பொருளுடன் வளியில் உள்ள ஒட்சிசன் இடைத்தாக்கம் புரிவதால் ஏற்படும் பக்கவிளைவு ஒட்சியேற்றச் செயற்பாடு எனப்படும்.
23. மஞ்சள் நிறப் பழங்களில் பீற்றா கரோட்டின் அதிகளவு காணப்படுகிறது.
24. உடலுக்குத் தேவையான அளவு அத்தியாவசியமான அமினோ அமிலங்கள் அடங்கிய புரதம் நிறை புரதம் எனப்படும்.
25. கல்சியம், இரும்பு அகத்துறிஞ்ச விறற்றின் D, விறற்றின் C ஆகியன உதவுகின்றன.
26. தோலின் கீழ் படிந்துள்ள கொழுப்புப் படை மூலம் உடல் வெப்பநிலை சீராகப் பேணப்படும்.
27. தொடர்புபடுத்தல்.
- | A | B |
|---------------------|------------------|
| 1.. கொழுப்பு | பெரும் போசணை |
| 2. கனியுப்பு | நுண்போசணை |
| 3. பெக்ரின் | விளாம்பழம் |
| 4. கிளைக்கோஜன் | ஈரல் |
| 5. அரிசி | ஒரெய்செயின் |
| 6. கோதுமை | குளுட்டன் |
| 7. விலங்கு உணவு | ரெடினோல் |
| 8. தாவர உணவு | பீற்றா கரோட்டின் |
| 9. கொலிகல்சி பெரோல் | விறற்றின் D |
| 10. தொகோ பெரோல் | விறற்றின் E |
28. தெறியோட்டை தைக்கும்போது கம்பளித்தையலின் முடிச்சி தெறியோட்டையில் திறப்பை நோக்கிய வண்ணம் இருத்தல் வேண்டும்.
29. அமுக்கத்தெறி தைக்கும்போது அமுக்கும் பகுதியை திறப்பின் மேற்பகுதியின் புறப்பக்கத்தில் வைத்துத் தைக்க வேண்டும்.
30. இணைப்பி பிடிக்கும் போது முதலில் இணைப் பிடிக்கப்பட வேண்டிய இரு ஓரல்களையும் சமஅளவில் உற்புறமாக மடிக்க வேண்டும்.
31. வெல்கோ நாடாவின் தடிப்பான பகுதி திறப்பின் கீழ்பகுதியிலும் தடிப்புக் குறைந்த பகுதி திறப்பின் மேற் புறத்திலும் வைத்துத் தைக்க வேண்டும்.
32. தட்டு விரிப்பானது தட்டத்தில் வைக்கப்படும் கண்ணாடிக் குவளைகள் வழக்காமலும், மோதாமலும் தடுப்பதற்குப் பயன்படும்.
33. மனைத் துணையணிகள் ஆக்கத்தின் போது அடிப்படை, அலங்கார, நுட்பத்தையல்களுடன் மேலதிக அலங்காரங்கள் பயன்படுத்த முடியும்.
34. மேற்புறத்தில் எழும்பிய தோற்றத்தைக் காட்டும் அலங்கார தையல் வகை எது?
1. நாணய உரு 2. பிரான்சிய முடிச்சு 3. கம்பளி 4. சங்கிலி
35. வித்தியாசமான வடிவங்களை நிரப்புவதற்காக இடமிருந்து வலமாக தைக்கும் அலங்காரத் தையல்
1. சற்றின் தையல் 2. தெறியோட்டை 3. நீள்குறுந்தையல் 4. நரம்புத் தையல்

36. இடமிருந்து வலமாக இரு சமாந்தரக் கோடுகளில் தைக்கப்படும் தையல்
 1. அடைப்புத் தையல் 2. மீன் முள்ளுத் தையல்
 3. பிறையோரத் தையல் 4. கம்பளித் தையல்
37. பல்வேறு காட்டுருக்களையும், அலங்கார வடிவங்களையும் பெற்றுக்கொள்ளத் தைக்கப்படும் தையல் வைக எது?
 1. சோம் 2. நூல் இழுத்து சோம் 3. துன்னா 4. நரம்பு
38. அழுத்தத் தையல் தைக்கும் செயற்பாட்டில் அலங்காரத்தைச் சுற்றி சிறுநூலோட வேண்டும்.
39. தழுவணை உறையின் திறப்பின் மேல் பக்கம், தெறியோட்டையும் கீழ்ப் பக்கம் தெறியும் தைக்கப்படல் வேண்டும்.
40. தழுவணை உறையில் தெறிகளை சம இடைவெளி தைப்பதனால் சிறந்த நேர்த்தியைப் பெறலாம்.
41. வெல்கோ நாடா ஒன்றோடொன்று ஒட்டும் வகையில் இரு பகுதிகளைக் கொண்ட நாடாவாகும்.
42. பிள்ளையின் சட்டைக்குத் துணி தெரிவுசெய்யும் போது தனி நிறத்தையுடையதும் அச்சிடப்பட்டதுமான பருத்தித்துணியே பொருத்தமானது. (✓)
43. பிள்ளையின் சட்டைக்குரிய துணியின் இயல்புகளில் வியர்வையை உறிஞ்சக் கூடியதும், பாரமானதுமான துணிகள் பொருத்தமானது. (✗)
 (வியர்வை உறிஞ்சுதல், பாரமற்றது)
44. பிள்ளையின் ஆடையை அலங்காரமாக அமைத்துக்கொள்ளத் தெரிவுசெய்யும் துணியின் இயல்புகளில் சிறிய பூக்கள், மிருக உருக்கள், மெல்லிய கோடுகள், புள்ளிகள் சிறந்தனவாகும். (✓)
45. பிள்ளை ஆடையின் சட்டையானது இறுக்கமானதாக அமைய வேண்டும். (✗)
 (தளர்ச்சியாக இருக்க வேண்டும்)
46. தையல் விடுவெளியை அடையாளப்படுத்த துணிக்காபனும் சுவடு வரை சில்லும் பயன்படுத்தப்படும். (✓)
47. சட்டையைத் தைக்கும் போது முன்பக்கத்தையும் பின்பக்கத்தையும் ஒன்றாக வைத்து பிழையான பக்கம் தோளைப் பொருத்தவும்.
48. சட்டையின் பின்பக்கத் திறப்பை இடை வரை தைத்துப் பூர்த்தி செய்க.
49. சட்டையின் திறப்புத் தைத்து முடிக்கப்பட்ட பின் திறப்பின் இருபக்க அகலமும் ஒரே அளவானதாக இருத்தல் வேண்டும்.
50. சட்டையின் கழுத்தைத் தைப்பதற்கு உருவ முகப்புத்துண்டு இருத்தல் சிறந்த நேர்த்தியைத் தரும்.