

அலகு - 09

செயலட்டை

1. ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்புடைய தகைமைக் காரணிகள் எத்தனை அவை எவை?
2. குருதிச் சுற்றோட்டம் தொடர்புடைய தகைமைகளை விருத்தி செய்து கொள்வதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளைக் கூறுக?
3. குருதிச் சுற்றோட்டத்தினை விருத்தி செய்வதனால் கிடைக்கும் நன்மைகளைக் குறிப்பிடுக?
4. அழுக்கி எழும்பல் (Push up) செயற்பாடுகளில் கூடிய நேரம் ஈடுபடுவதால் கிடைக்கக்கூடிய நன்மைகள் எவை? (உடலின் தன்மைக்கேற்ப)
5. தசைகளின் தாங்கு திறனை விருத்தி செய்வதனால் கிடைக்கின்ற நன்மைகளை எழுதுக?
6. நெகிழும் தன்மை என்றால் என்ன?
7. நெகிழும் தன்மை செயற்பாட்டை எவ்வாறு விருத்தி செய்யலாம்?
8. நெகிழும் தன்மையை விருத்தி செய்வதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் நான்கினைத் தருக?
9. உடல் கொள்ளளவு என்றால் என்ன?
10. உடல் கொள்ளளவை எத்தனை வகையாக வகைப்படுத்தலாம்? அவை எவை?
11. உடல் கொள்ளளவை பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?
12. உடல் கொள்ளளவை பேண பின்பற்றப்பட வேண்டிய செயற்பாடுகளினைக் குறிப்பிடுக?
13. விரும்பத்தக்க மனவெழுச்சிகள் நான்கினைத் தருக?
14. விரும்பத்தகாத மனவெழுச்சிகள் மூன்றினைத் தருக?
15. மனவெழுச்சியை ஏற்படுத்துவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளைக் குறிப்பிடுக?
16. மனவெழுச்சி செயற்பாடுகளிலிருந்து எம்மை பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பழக்கவழக்கங்கள் எவை?
17. மனவழுத்தம் என்றால் என்ன என்பதை வரைவிலக்கணப்படுத்துக?
18. மனவழுத்தத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகளை குறிப்பிடுக?
19. பாடசாலை மாணவர்களிடத்தில் மனவழுத்தத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் சிலவற்றைக் குறிப்பிடுக?
20. உடல் ரீதியான மனவெழுச்சி செயற்பாட்டிற்கு உதாரணம் தருக?
21. உள ரீதியான , சமூக ரீதியான மனவெழுச்சி செயற்பாட்டிற்கு இவ்விரண்டு உதாரணங்களைக் குறிப்பிடுக?
22. மனவழுத்தத்திற்கு உள்ளான ஒருவரிடம் காணப்படும் நடத்தை மாற்றங்கள் சிலவற்றை எழுதுக?