



தொண்டைமானாறு வெளிக்கள நிலையம் நடாத்தும்

நான்காம் தவணைப் பரீட்சை - 2022

Conducted by Field Work Centre, Thondaimanaru.

4th Term Examination - 2022

மனைப்பொருளியல் - I

Home Science - I

Two Hours

28

T

I

Gr -13 (2022)

அறிவுறுத்தல்கள்

1. எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.
2. விடைத்தாளில் தரப்பட்டுள்ள இடத்தில் உமது சுட்டெண்ணை எழுதுக.
3. 1 தொடக்கம் 50 வரையான வினாக்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் (1), (2), (3), (4), (5) என இலக்கமிடப்பட்ட விடைகளில் சரியான அல்லது மிகப்பொருத்தமான விடையைத் தெரிந்தெடுத்து அதனை குறித்து நிற்கும் இலக்கத்தை தரப்பட்டுள்ள அறிவுறுத்தல்களுக்கமைய விடைத்தாளில் புள்ளடி (X) இடுவதன் மூலம் காட்டுக.

01. சோலியஸ் மெண்டிஸ் வரைந்த சுவரோவியமானது

- 1) சிகிரியா சுவரோவியம்
- 2) களனி விகாரை சுவரோவியம்
- 3) மோனாலிசா ஓவியம்
- 4) தலதாமாளிகை சுவரோவியம்
- 5) தூபராம விகாரை சுவரோவியம்

02. யாதேனுமொரு ஆக்கத்தின் மேற்பரப்பைத் தொடும் போது உணரப்படும் தன்மை எவ்வாறு அழைக்கப்படும்.

- 1) வடிவம்
- 2) கோடு
- 3) இழையமைப்பு
- 4) சந்தம்
- 5)விகிதசமன்

03. அடினோசின், குளுட்டமிக்கமிலம், கல்சிபெரோல் ஆகிய இராசயனப் பெயர் கொண்ட விற்றமின்கள் முறையே

- 1) $B_{10}B_7C$
- 2) $B_8B_{11}D$
- 3) $B_5 B_4 B_6$
- 4) $C_1 B_{12} B_{10}$
- 5) $C B_{12} B_{10}$

04. A- இத்திடின், வலின்

D- ஜசோலியூசின், அலனின்

B- ஆஜினைன், லியூசின்

E- திரியோனின், தைரோசின்

C- வலின், செரின்

மேற்குறிப்பிட்ட கூட்டத்தில் அத்தியாவசிய அமினோ அமிலம் எது?

- 1) B
- 2) C
- 3) D
- 4) A
- 5) E

05. புவி மீது பரவலாகக் காணப்படும் சேதன மூலக்கூறு எது?

- 1) அமைலேசு
- 2) செலிலோசு
- 3) பெக்டின்
- 4) மோல்ட்ரோசு
- 5) புரதம்

06. ஓர் அமினோ அமிலத்தின் காபொட்சில் கூட்டத்திற்கும் மற்றைய அமினோ அமிலத்தின் அமினோ கூட்டத்திற்கும் இடையே உருவாவது

- 1) பெத்தனட்டுப்பிணைப்பு
- 2) கிளைக்கோஜன்
- 3) சொலிலோசு
- 4) இலிப்பிட்டு
- 5) கிளிசரோல்

07. கிளைகளற்ற நீண்ட ஐதரோக்காபன் சங்கிலியினாலான சேதன அமிலம்.
1) புரதம் 2) மாப்பொருள் 3) செலிலோசு 4) பெக்டின் 5) கொழுப்பமிலம்
08. குருதிக் கலங்களில் கொழுப்புப்படியும் மற்றும் புற்றுநோய் ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைக்கும் விற்றமின் எது?
1) விற்றமின் C 2) விற்றமின் E 3) விற்றமின் D 4) விற்றமின் B3 5) விற்றமின் B
09. – பல் முளைத்தல் தாமதமாதல்
- தடத்தல் தாமதமாதல்
- கால்கள் வக்கரித்தல், என்பு மெலிவடைதலும், நலிவடைதலும்
மேலே தரப்பட்ட குறைபாடு ஏற்படுவதற்கு காரணமான நுண்போசணை எது?
1) இரும்பு 2) நாகம் 3) மக்னீசியம் 4) கல்சியம் 5) அயடீன்
10. பின்வரும் உணவுகளில் உயிரியற் பெறுமானம் உயர்வானது எது?
A கடலை, B பயறு, C பால், முட்டை, D கௌப், E சோயா
1) A 2) C 3) D 4) E 5) B
11. குறித்த ஓர் உணவுடன் பெனடிக்ரின் கரைசல் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க வைக்கும் போது நில நிறக்கரைசல் பச்சைநிறமாகமாறி பின் மஞ்சள் நிறமாக மாறி பின் செங்கட்டிச் சிவப்பு நிற வீழ்ப்படிவு ஏற்படும்
மேற்குறித்த பரிசோதனை எவ்வுணவிற்கானது
1) புரதம் 2) மாப்பொருள் 3) கொழுப்பு 4) பெத்தின் 5) குளுக்கோஸ்
12. சாதாரணமாக ஆரோக்கியமான ஒருவரது குருதியழுக்கமானது.
1) 80/ 80mmHg 2) 150/ 80mmHg 3) 120/ 80mmHg 4) 210/ 70mmHg 5) 180/ 60mmHg
13. போசணைப் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்காக உருவாக்கப்பட்ட அரசு சாராத நிறுவனம்.
1) மாகாண சுகாதார அமைச்சு 2) விவசாய அமைச்சு 3) கல்வி அமைச்சு
4) உணவுக்கட்டுப்பாட்டு நிர்வாக அலகு 5) பெண்கள் அபிவிருத்தி நிகழ்ச்சித்திட்டம்
14. “அளவாக இருக்க அளந்து உண்க” எனும் கருப்பொருளில் இலங்கையில் எத்தனையாம் ஆண்டு உணவுத்தட்டு உருவாக்கப்பட்டது.
1) 2005 2) 2010 3) 1995 4) 2015 5) 2020
15. சதையினால் உற்பத்தி செய்யப்படும் இன்சலின் ஒமோன் எப்போசணையை குருதியில் கட்டுப்படுத்துகிறது
1) புரதம் 2) குளுக்கோசு 3) கொழுப்பு 4) பெக்டின் 5) கனியுப்பு
16. மின்தாக்கு ஏற்படும் போது செய்யப்படும் முதலுதவியானது
1) சுத்தமான நீரினால் கழுவுதல்
2) பிரதான ஆளியைத் துண்டித்தல்
3) இடைக்கிடை ஐஸ் வைத்தல்
4) கீழே உருளும்படி கூறுதல்
5) ஈராச்சாக்கினால் போர்த்தல்

17. பிபெரின், ஜின்ஜரோல், கப்செளின் ஆகிய காணப்படும் சுவைச்சரக்குகள் முறையே
 1) மிளகாய் மிளகு, இஞ்ஜி 2) மிளகு, இஞ்ஜி, மிளகாய்
 3) இஞ்ஜி,மிளகாய், மிளகு 4) கரம்பு, மிளகு, இஞ்ஜி
 5) ஏலம், இஞ்ஜி, மிளகாய்
18. உணவுக்கு சுவையூட்டிகளைப் பயன்படுத்தி சுவையை ஏற்படுத்துகிறோம் செயற்கைச் சுவையூட்டியாகப் பயன்படுத்தப்படுவது
 1) வெந்தயம் 2) கறுவா 3) இரம்பை
 4) மொனோசோடியம் குளுட்டமேற்று 5) கடுகு
19. சூ மாப்பசை பயன்படுத்தித் தயாரிக்கும் சிற்றுண்டி
 1) பேஸ்ரி 2) கிறீம்பனிஸ் 3) பற்றீஸ் 4) சொசேஜ்பேஸ்ரி 5) பேஸ்ட்ரிபாஸ்கட்
20. உணவு களஞ்சியப்படுத்தலில் உலர் உணவாகக் கருதப்படுவது.
 1) சீனி கருவாடு 2) சீனி இறைச்சி 3) மீன் சீனி
 4) முட்டை மரக்கறி 5) பருப்பு இறைச்சி
21. இந்துக்கள், பௌத்தர்கள் கொண்டாடும் முக்கியமான ஒரு பண்டிகை
 1) தைப்பொங்கல் 2) சித்திரைப்புத்தாண்டு 3) தீபாவளி
 4) நத்தார் 5) றமழான்
22. மலாய் மக்களிடையே பிரபல்யம் வாய்ந்த உணவு எது?
 1) மஞ்சட்சோறு 2) புரியாணி 3) நாசிகொரேன்
 4) காய்கறிச்சோறு 5) உப்புமா
23. முதன்முதலாக இலங்கையில் இருந்து தைக்கப்பட்ட ஆடை எத்தனையாம் ஆண்டு எந்த நாட்டிற்கு ஏற்றுமதி செய்யப்பட்டது?
 1) 1970 இந்தியா 2) 1960 இலர்ஷ்யாவிற்கு 3) 1980 இலர்ஷ்யாவிற்கு
 4) 1990 இல் கனாடாவிற்கு 5) 1950 இல் இத்தாலிக்கு
24. பொதியிடும் பைகளில் மேல் கீழ் திறந்துள்ள பகுதியைத் தைக்கப்பயன்படும் தையல் எது?
 1) நரம்புத்தையல் 2) சிறுநூலோடல் 3) விஸ்தையல்
 4) தனிநூல் சங்கிலித் தையல் 5) மறைப்புத்தையல்
25. மேசைவிரிப்பிற்கு மிகவும் பொருத்தமான துணிகள் எவை?
 1) கம்பளி 2) பருத்திலினன் 3) நைலோன்
 4) ரெயோன் நைலோன் 5) ரெம்கபோக்
26. தையல் நுட்ப முறைகளில் ஒன்று
 1) சிறுநூலோடல் 2) பிரிசீலியன் தையல் 3) நிரப்புத்தையல்
 4) விளிம்பு மூடித்தைத்தல் 5) சோம்தையல்
27. பின்வருவனவற்றுள் புரதநார் எது?
 1) கன்னார் 2) கம்பளி 3) பருத்தி 4) அன்னாசி 5) லினன்

28. மனிதனால் உற்பத்தி செய்யப்படும் நார் உற்பத்தியின் போது முதலில் உருவாகும் நீளமான நார்கள் எவ்வாறு அழைக்கப்படும்

- 1) தழைகள் 2) இழைகள் 3) நூல்கள் 4) திரி 5) தண்டு

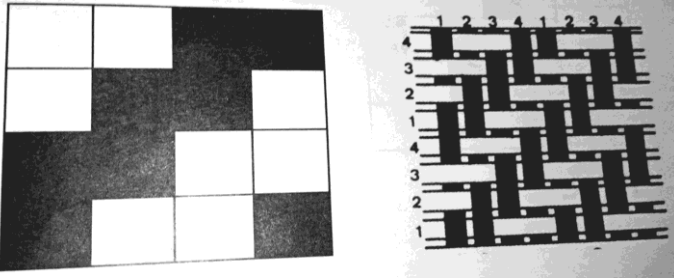
29. நார்களை எரித்தல் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தும் போது பின்வருவன அவதானிக்கப்பட்டது. உருகி எரிதல், சாம்பல்மணியுருவில் காட்டப்பட்டது, விரல் நுனியில் தூளாக்க முடியாது இறுக்கமான வட்டத் கிரளாகக் காணப்பட்டது இவ் அவதானம் எந்நாருக்குரியது?

- 1) பருத்தி 2) கம்பளி 3) நைலான் 4) லினன் 5) பட்டு

30. கால்மேசு, ரிசேட், குளிர்கால உடைகள் உற்பத்தி செய்யப் பயன்படும் முறை எது?

- 1) சாதாநெசவு 2) உடைப்பின்னல் 3) பாவுப்பின்னல்
4) சற்றின்நெசவு 5) சரிவு கோட்டு நெசவு

31.



மேலே தரப்பட்ட படம் காட்டும் நெசவு எது?

- 1) பாய்நெசவு 2) சற்றின் நெசவு 3) ஒழுங்கான சரிவுக்கோட்டு நெசவு
4) ஊடைவிலா 5) பாவுவிலா நெசவு

32. நீர்புகா நேர்த்தியை துளியில் ஏற்படுத்துவதற்கு பயன்படும் இராசயனக்கரைசல்

- 1) சோடியமதரோட்சைட்டு 2) குப்பிர மோனியர்
3) சிலிக்கன் கரைசல் 4) பசை
5) ஜதரசன்பேரோட்சைட்டு

33. எதிர்ப்பு முறை அச்சுப்பதித்தல் என அழைக்கப்படும் முறை எது?

- 1) ஆணை மூலம் சாயமிடல் 2) உருளை முறையில் அச்சிடல்
3) தகட்டு முறை அச்சிடல் 4) அச்சுப்பதித்தல்
5) பற்றிக் முறை

34. விளம்பர அறிவித்தலை மேற்கொள்ள உகந்த ஊடகம் எது

- 1) குறுந்தகவல் 2) தொலைபேசி 3) கடிதம் 4) சைகை 5) பத்திரிகை

35. A. ஆபரணங்கள் நிறைய அணிதல்

- B. அலங்காரங்களைக் கூடுதலாக கொண்ட சேலை தவிர்த்தல்
C. காதனிகள், சங்கிலி, மோதிரம் கைக்கடிகாரம் பாவித்தல்
D. விலை உயர்ந்த அதிகமான வேலைப்பாடு கூடிய சேலை அணிதல்
E. முகப்பூச்சுக்களை அதிகம் பாவித்தல் முக அலங்காரம் செய்தல்

மேலே தரப்பட்டவற்றுள் நேர்முகத் தேர்வுக்கு செல்லும் பெண் ஒருவருக்கு பொருத்தமான விடயம்

- 1) A 2) B,C 3) D 4) D,E 5) A,E

36. நேர்முகத் தேர்வில் செய்யக்கூடாத விடயம் எது?

- 1) காலின் மீது கால்போடாது அமர்தல்
- 2) ஆசனத்தல் நிமிர்ந்து அமர்தல்
- 3) குரலை உயர்த்திப் பேசுதல்
- 4) நன்கு செவிமடுத்தல்
- 5) பொருத்தமான ஆடை அணிதல்

37. உணவுபழுதடைவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் பேரங்கி எது?

- 1) பற்றீரியா
- 2) பங்கசு
- 3) மதுவம்
- 4) பூஞ்சனம்
- 5) பூச்சிகள்

38. A.PH பெறுமானம் B. ஈரலிப்பு C. வெப்பநிலை D. இரசாயனப்பதார்த்தம் E. நுண்ணுயிர்க்கொல்லி மேலே தரப்பட்டவற்றுள் நுண்ணங்கி வளர்ச்சியில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் அகக்காரணிகள்

- 1) E
- 2) D
- 3) C,D
- 4) A,B
- 5) E,D

39. நொதியம் சார்ந்த கபில நிறமாதலானது பொலிபீனைல் சேர்வைகள் ஓட்சியேற்றமடைவது இதற்கு உதாரணம் யாது?

- 1) மாம்பழம்
- 2) அன்னாசி
- 3) கொய்யாக்காய்
- 4) தக்காளிப்பழம்
- 5) சாம்பல் வாழைக்காய்

40. உணவு நற்காப்பின் முக்கியத்துவம் யாது?

- 1) அதிக உணவைப் பெற்றுக்கொள்ள
- 2) பூச்சித்தாக்கத்தில் இருந்து விடுபட
- 3) சுவையான உணவை உண்பதற்கு
- 4) இலகுவான உணவினைப் பெற்றுக்கொள்ள
- 5) உணவின் ஆயுட் காலத்தை அதிகரிக்க

41. பால்மா உற்பத்தியில் பயன்படுத்தப்படும் உலர்த்தல் முறை எது?

- 1) சாதாரண உலர்த்தல்
- 2) சிவிறி உலர்த்தல்
- 3) சூரிய வெப்பத்தில் உலர்த்தல்
- 4) கபினட் வகை உலர்த்தி
- 5) கூடிய வெப்பத்தில் உலர்த்தல்

42. ஜாம் தயாரிக்கும் போது பயன்படுத்தப்படும் கட்டியாக்கிகள்.

- 1) சோடியம்பொசுபேற்று
- 2) பெக்ரின்
- 3) லெசிதின்
- 4) பைகிரிமரைட்டு
- 5) சோபேற்று

43. புத்தம் புதிய காய்கறிகள், பழவகைகளைப் பொதியிடுவதற்குப் பொருத்தமான பொதியீடு பொருள் எது?

- 1) பொலி எசுத்தர்
- 2) அடர்த்தி கூடிய எதிலின்
- 3) அடர்த்தி குறைவான பொலிஎதிலின்
- 4) பொலி யுரோபிலின்
- 5) பொலி எதிலின் ரெரித்தலேற்று

44. உணவு பொதியிடலுக்காக பயன்படுத்தும் பொலித்தீன் எத்தனை மைக்ரோனிலும் குறைந்த தடிப்புள்ளதாக இருக்க வேண்டும்
- 1) 50 மைக்ரோன் 2) 15 மைக்ரோன் 3) 20 மைக்ரோன்
4) 75 மைக்ரோன் 5) 30 மைக்ரோன்
45. பருத்தித் துணியை வெளிற்றுவதற்கு மிகப் பொருத்தமான வெளிற்றி எது?
- 1) ஐதரசன் பேரோட்சைட்டு 2) ஐதரசன் சல்பேற்று 3) சோடியம் காபனேற்று
4) சோடியம் பென்சோயிக் 5) சோடியம் குளோரைட்டு
46. முற்பரிகரிப்புச் செய்யும் முறைகள் பின்வருவனவற்றுள் எது?
- 1) பொசுக்குதல் 2) மினுக்குதல் 3) சாயம் இடல்
4) தீ யெகிர்ப்பு நேர்த்தி 5) சுருங்காமற் செய்தல்
47. குறும்பாவாடை தைக்கும் போது பக்கப் பொருத்துக்கு விடப்படும் தையல் விடுவெளி எத்தனை cm ஆகும்.
- 1) 4cm 2) 3cm 3) 2cm 4) 5cm 5) 1cm
48. நெசவு செய்யப்படாத நார் எது?
- 1) பட்டு 2) பருத்தி 3) லினன் 4) கம்பளி 5) நைலோன்
49. பெப்சின், ரெனின், Hcl ஆகியனவற்றைச் சுரக்கும் உடல் உறுப்பு எது?
- 1) முன் சிறுகுடல் 2) சிறுகுடல் 3) சதையீ
4) இரைப்பை 5) களம்
50. பண்டைய தொடர்பாடல் முறைகளில் ஒன்று
- 1) மின்னஞ்சல் 2) கடிதம் 3) இணையம்
4) sms 5) பறை அறிவித்தல்



தொண்டைமானாறு வெளிக்கள நிலையம் நடாத்தும்

நான்காம் தவணைப் பரீட்சை - 2022

Conducted by Field Work Centre, Thondaimanaru.

4th Term Examination - 2022

மனைப்பொருளியல் - II

Home Science - II

Three Hours

Gr - 13 (2022)

28

T

II

அறிவுறுத்தல்

- முதலாம் வினா உட்பட ஆறு வினாக்களுக்கு விடையளிக்க.

01. i) சூழலை வடிவமைக்கும் போது பயன்படுத்தும் பயன்பாட்டுக் காரணியைக் குறிப்பிடுக.
ii) பெத்தைட்டுப் பிணைப்பு என்றால் என்ன என விளக்குக.
iii) வாயில் சாமிபாடு அடையத்தொடங்கும் போசணை எது அச் செயற்பாட்டை விளக்குக.
iv) இரும்புச்சத்துக்குறைபாடு காரணமாக ஏற்படக் கூடிய குறைபாட்டு அறிகுறிகள் 4 குறிப்பிடுக.
v) உபகரணங்களுக்காகப் பயன்படுத்தும் மூலப்பொருட்களைத் தெரிவு செய்வதில் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?
vi) உணவு சமைப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள் 4 தருக.
vii) மாப்பசை தயாரிக்கும் போது அதன் தரப்பண்பைப் பேணுவதற்காக கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயங்கள் எவை?
viii) வணிகத் தையல் முறைகளில் மிக முக்கியமான மூன்று பண்புகள் உள்ளன அவற்றைக் குறிப்பிடுக.
ix) புரத நாரகளைக் குறிப்பிட்டு அவை உற்பத்தி செய்யப்படும் முறையை விளக்குக.
x) பார்க்சர் முறையின் குறிக்கோளைத் தருக.
(10x2= 20 புள்ளி)
02. i) A- சமூக வாழ்க்கைச் சூழல் என்பதை விளக்குக.
B- இழையமைப்பு என்பதனை விளக்குக. (3 புள்ளி)
ii) புற வெளியை வடிவமைக்கும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை? (4 புள்ளி)
iii) A- கட்டடங்கள் அமைக்கும் போது ஏற்படும் தொழிற்படு தன்மை என்பதை விளக்குக.
B- சமச்சீர்ச்சமநிலையை விளக்குக. (4 புள்ளி)
iv) எவ்வாறான தன்மைகளுக்கேற்ப ஒரு வீட்டின் வடிவமும் அமைவும் வேறுபடும். (5 புள்ளி)
(மொத்தம் = 16 புள்ளி)
03. i) A- எழுத்து மூலம் தொடர்பாடலை மேற்கொள்ளும் போது ஏற்படும் நன்மையை தருக.
B- செய்தி அனுப்பும் ஊடகங்கள் 4 குறிப்பிடுக. (4 புள்ளி)
ii) சமூக ஒழுக்கலாறு என்றால் என்ன எனக் குறிப்பிட்டு இவை சமூகத்துக்குச் சமூகம் எதனடிப்படையில் மாறுகிறது என விளக்குக. (4 புள்ளி)
iii) சவால்கள் என்றால் என்ன என குறிப்பிடுக. (4 புள்ளி)
iv) நேர்முகப் பரீட்சைக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டிய பொருட்களைக் குறிப்பிடுக. (4 புள்ளி)

04. i) A- உணவு பழுதடைதல் என்றால் என்ன என விளக்குக.
B- பழுதடைந்த உணவை எவ்வாறு இனங்காண்பீர் என விளக்குக. (4 புள்ளி)
- ii) A- நுண்ணங்கி வளர்ச்சியில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் அகக் காரணிகளைக் குறிப்பிடுக.
B- உணவு நற்காப்புக் கோட்பாடுகளைக் குறிப்பிடுக. (4 புள்ளி)
- iii) குளிர்முறை உலர்த்தல் செயன்முறையின் அனுகூலங்கள் பிரதி கூலங்களை வகைப்படுத்துக.
(4 புள்ளி)
- iv) உணவு நற்காப்பின் போது ஓட்சியெதிரிகள் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் நன்மையைக் குறிப்பிடுக.
(4 புள்ளி)
(மொத்தம் = 16 புள்ளி)
05. i) இயற்கை நார்களை வகைப்படுத்தி ஒவ்வொரு உதாரணம் தருக. (4 புள்ளி)
- ii) A- நெசவு என்றால் என்ன என விளக்குக.
B- சாதாரண நெசவைக் குறிப்பிடுக. (4 புள்ளி)
- iii) நெசவு செய்த துணியை முற்பரிகரிப்பு செய்யும் முறைகளைக் குறிப்பிடுக. (4 புள்ளி)
- iv) A- துணியில் அச்சிடல் முறைகளைக் குறிப்பிடுக.
B- குறும்பாவாடைக்குப் பயன்படுத்தப்படும் வேல் மடிப்பிற்காக எத்தனை cm இடையளவில் சேர்க வேண்டும் வேல் மடிப்பின் பெயர் யாது? (4 புள்ளி)
(மொத்தம் = 16 புள்ளி)
06. i) A- இலிப்பிட்டு என்பதை வரைவிலக்கணப்படுத்துக.
B- இலிப்பிட்டுக்களின் ஆக்க அலகைக் குறிப்பிடுக. (2x2=4 புள்ளி)
- ii) A- மாப்பொருள் பரிசோதனையைக் குறிப்பிடுக.
B- விற்றமின் A தாவரத்தில், விலங்கில் காணப்படுகிறது இதனை எப்பெயர் கொண்டு அழைப்பர். (2x2=4 புள்ளி)
- iii) A- உணவு அகத்துறிஞ்சல் என்பதை விளக்குக.
B- ஈரலின் தொழிற்பாட்டை விளக்குக. (2x2=4 புள்ளி)
- iv) பின்வரும் விற்றமின்களின் மறுபெயர்களை தருக.
B₆ B₁₁ D, E (1x1x1x1=4 புள்ளி)
07. i) நீண்ட கால குறையூட்டம் ஏற்படக்காரணம் யாது?
ii) குருதிச்சோகை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் எவை?
iii) உணவைக் கொள்வனவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?
iv) உணவு சமைப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள் யாவை? (4x4=16 புள்ளி)
08. பின்வரும் தலைப்புக்களில் நான்கினைத் தெரிவு செய்து சிறுகுறிப்பு எழுதுக.
i) செயலூக்கமுள்ள ஓய்வு நேர்ச் செயற்பாடுகளை விளக்குக.
ii) தொற்றா நோயாகிய இதய நோய்கள் பற்றி விளக்குக.
iii) யோகட் தயாரிக்கும் முறையை விளக்குக.
iv) வடிவமைப்பின் அடிப்படை அம்சமான வடிவம் பற்றி விளக்குக.
(4 x 4 = 16 புள்ளி)