



வடமாகாணக் கல்வித் திணைக்களத்தின் அனுசரணையுடன்
தொண்டைமானாறு வெளிக்கள நிலையம் நடாத்தும்

Field Work Centre

தவணைப் பரீட்சை, நவம்பர்- 2017

Term Examination, November - 2017

தரம் :- 13 (2018)

மனைப்பொருளியல்

புள்ளித்திட்டம்

பகுதி - I

1) 4	11) 4	21) 2	31) 1	41) 3
2) 4	12) 5	22) 3	32) 3	42) 1
3) 4	13) 4	23) 5	33) 4	43) 4
4) 1	14) 1	24) 4	34) 1	44) 2
5) 5	15) 1	25) 2	35) 3	45) 1
6) 2	16) 2	26) 3	36) 4	46) 1
7) 2	17) 3	27) 5	37) 4	47) 4
8) 4	18) 5	28) 3	38) 1	48) 1
9) 3	19) 2	29) 3	39) 2	49) 3
10) 1	20) 3	30) 2	40) 3	50) 4

1. i. * சிறிய யன்னலாயின் நீள திரைச்சிலையிடல்
* பெரிய காட்டுருக்களாயின் பெரிய ஜன்னலுக்கிடல்
* காட்டுருக் கொண்ட திரைச்சிலைகளை வேலைப்பாடற்ற தளபாடமுள்ள அறைக்கு இடல்
* திரைச்சிலைகளை இரும் போது அலங்காரம் மேம்பட 'பெல் மட் பயன்படுத்தல் (தொடர்ச்சி ஆசிரிய அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி-தரம்-13 பக்-5)
(5 விடயம் முன்வைக்க வேண்டும்) (05 புள்ளி)
- ii. கெபே, டியர், போமல், கிறிஸ்குறேஸ், பிரிஸ்சிலா, கொடேஜ
(இவற்றில் 3பெயரிடலுக்கு 3புள்ளியும் வரிப்படம் ஒன்றுக்கு 2 புள்ளியும் வழங்கல்)
- iii. 5வகை சந்தந்தில் ஏதாவது 3 வகை குறிப்பிட்டு உதாரணம் கூறி
விளக்கமறிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும் (5 புள்ளிகள்)
- iv. உயிர்ப்பான தன்மை, செயற்பாட்டுத்தன்மை, ஆக்கபூர்வத்தன்மை, ஆளுமைத்தன்மை, அலங்காரத்தன்மை. (05 புள்ளி)
- v. நிலைக்குத்துகோடு, கிடைக்கோடு, சரிஷக்கோடு, வகைகோடுகள் மனையிலுள்ள பகுதிகளுக்கு பயன்படும் தன்மையை வரிப்பட உதவியுடன் விளக்கமாக கூறும் போது 5 புள்ளி வழங்கவும்
2. i. நெகிழும் கூட்டமைப்பு, நடமாடல், திசைமுகப் பாதுகாப்பு, ஆகியவற்றில் இரண்டைக்கூறி (மாணவர் விளக்கத்துக்கு ஏற்ப) (5 புள்ளி).
- ii. உரிய குறியீட்டுடன் வரிப்படமாகவோ/ மாணவரது விளக்கத்துக்கு ஏற்ப புள்ளி வழங்கவும். (05 புள்ளி)
- iii. மாணவர் விடை (05 புள்ளி)
- iv. திண்ம, திரவ, வாயு கழிவுகளில் ஏதாவது ஒன்றை முகாமை செய்யும் முறையை குறிப்பிட்டு (திண்ம - கூட்டெரு/-----
திரவு - வடிகால் அமைப்பு/-----
வாயு - புகைபோக்கி / வளியில் எரித்தல் தடை-----)
விளக்கல் வேண்டும். (05 புள்ளிகள்)

3.

- i. நேற்றை தைத்தல், நாடக மிடித்தல், விளம்பு மடித்து தைத்தல் (பைண்டிங்) சுருக்கு பிடித்தல், பிறையேபரம் தைத்து. (05 புள்ளி)
 - ii. தொட்டுப்பார்த்தல், எரித்துப்பார்த்தல், நீரில் அமிழ்த்திப்பார்த்தல், நூலை அறுத்துப்பார்த்தல். (05 புள்ளி)
 - iii. அலங்கார தையங்கள் - இறகுத்தையல்,சங்கிலி,சிலந்திவலை,நிற்குறும் பிரான்சியமுடிச்சு,ஈயுரு,உருமேனியன்-----
நுட்பமுறை - பொருத்து,மடிப்பு , இணைப்பி, நாடாத்தைத்தல் -----
(மாணவர் விடைக்கேற்ப) (05 புள்ளி)
 - iv. மாணவர் விடைக்கேற்ப (05 புள்ளி)
4. i. மாணவர் விடைக்கேற்ப (05 புள்ளி)
 - ii. ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டி தரம் -13 - (பக்-16) (05 புள்ளி)
 - iii. a) கொதிக்கஆறவைத்து வடிகட்டல், காய்ச்சி வடிகட்டல் வடிகட்டி பயன்படுத்தல்,குளோரின் இடல். (05 புள்ளி)
 - b) மேற்கூறிய முறையில் ஒன்றை மாணவர் விளக்கும் முறைக்கு ஏற்ப புள்ளியிடுக. (05 புள்ளிகள்)

பகுதி ii

5. i. குருதிஅழுக்கம், இதயநோய், அதிக கொலஸ்ரோல், நீரிழிவு, புற்றுநோய் பாரிசுவாதம் (05 புள்ளி)
- ii. நோய் குறிப்பிட்டு, உணவுதிட்டம் அமையவேண்டும் அவ் உணவு திட்டமிடமைக்கான சிரியான காரணம் முன்வைக்க, உடற்பயிற்சி
- iii. பரம்பரை, உடல் முதிர்ச்சி, காலநிலை, பாலியல், சூழல், போசாக்கு, உடற்பயிற்சி. (05 புள்ளி)
- iv. புரதம், கல்சியம், இரும்பு, விற்றமின் A, விற்றமின் B, அயடின் சக்தி ஏதாவது இரண்டு கூறி அதன் தொழிற்பாடுகள் மாணவர் கூறும் தன்மைக்கு ஏற்ப (05 புள்ளி)
- v. தரம் 1,4,7,10 உள்ள மாணவரின் BMI பரிசோதனை செய்து ஆலோசனை வழங்கல்
விற்றமின் A வழங்கல் (வாய்வழி)
இரும்பு வில்லை,விற்றமின் C வில்லை வழங்கல்
இலவச பால் முட்டை, இலைக்கஞ்சி வழங்கல்
மதிய உணவு வழங்கல்
பாடசாலையில் சுகாதார சங்கம் நிறுவுதல் (05 புள்ளி)

6.

- i. (a) 1.வித்து முளைக்கக் செய்தல்
2. உணவை பூரணமாக்கல்
3. உணவு நொதித்தலுக்கும்,பொங்குவதற்கும் இடமரித்தல்
4. பிரதியிட்டு உணவுகளை சேர்த்துக் கொள்ளல் (4 புள்ளி)
- (b) வித்து முளைத்தல் - அசுகோபிக்கமில்ம் அதிகரிக்கும்
போலிக்கமில்ம் பெறுமானம் குறையும் பத்தோனிக்கமில்ம்
குறையாது சமிபாடு இலகுவாகும்.
காபோவைதரேற்று எளியநிலை அடையும் புரதம் அதிகரிக்கும்
உணவு பூரணமாக்கல் / குறைநிற்ப்பு - புரதத் தரம் அதிகரிக்கும் புரத அளவு
அதிகரிக்கும் சமிபாடு அடைக்கூடியதன்மை
உயிர்ச்சத்து, கனியுப்பு அதிகரிக்கும்
உணவு நொதித்தல் - பருப்பு வகைகளின் சமிபாடு இலகுவாக்கப்படும்
போசனை பெறுமானம் அதிகரிக்கும் Vit.A யும் B யும்
அளவு அதிகரிக்கும் அமினோ அமில அளவு அதிகரிக்கும்
உணவு பொங்குதல் - அளவு பெறுமானம் அதிகரிக்கும் சுவை அதிகரிக்கும் சமிபாடு
இலகுவாக்கப்படும்

ii. நீரிழிவு, அதிக உடற்பருமன், இதநோய், கொலஸ்ரோல், அதிகரித்தல், குருதி அழுக்கம், கால்களில் இரத்த நாளங்களில் முடிச்சு ஏற்படல். நேர்குடற்புற்று நோய் / கருப்பைப் புற்றுநோய் / மார்பக புற்றுநோய் / அரண்களில் முன்னிற்கும் சுரப்பில் புற்றுநோய்.

ii.

iii. போசணை அட்டவணை

உணவுக்கம்பு

சிபாரிசு செய்யப்பட்ட நாளாந்த போசணை அட்டவணை

(3புள்ளி + விளக்கம் -3புள்ளி)

7. i. சக்தி - அடிப்படை அறுசேப வித அதிகரிக்க சக்தி தேவை

புரதம் - முளையவளர்ச்சி, தாயின் இழைய வளர்ச்சி, குருதி கனவளவு அதிகரிப்பு

கல்சியம் - என்பு, பல் ஆரோக்கியம், முளைய என்புவிருத்தி

இரும்பு - தாயின் குருதி கனவளவு அதிகரிப்பு குழத்தைக்கு குருதி உற்பத்தி

அயடீன் - கருக்கலைப்பு ஏற்படாதிருக்க குறைமாத குழத்தை பிறக்காதிருக்க

புத்திசுர்மையுள்ள பிள்ளைபிறக்க

விற்றமின் A - தாயின் புரத தொகுப்பு, முளைய கண்பார்வை, மேலணி இழைய

நிலைப்பாடு

ii. நீரிழிவு, உயர்குருதியழுக்கம், சமூகநோய், தாயின் அதிகரித்த/ குறைந்தவயது உயரம் குறைதல், (ஏதாவது 4 விடயம் = 4புள்ளி)

iii. கர்ப்பினித்தாயின் போசணை நிலைமைகள் பற்றி ஆலோசனை வழங்கள்

தடுப்பூசி வழங்கல்

கர்ப்பினிக்கு அவசியமான பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தல்.

நோய் நிலைமை பரிசோதிக்கப்பட்டு உரிய சிகிச்சை வழங்கல்

குடும்ப கட்டுப்பாட்டு முறைகள், பிள்ளைகளுக்கிடையிலான பிரசவ கால

இடைவெளி வேறுதல் தொடர்பான அறிவூட்டல் இடம் பெறல்.

பிரசவ காலம் நெருக்கும் போது வைத்தியசாலை செல்லத் தேவையான

ஆயத்தங்களை மேற்கொள்ளவழிப்படுத்தல்,

(04விடயம்=4 புள்ளி)

8) 1. நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகள் உணவுக் கால்வாய்ச் சுவரினுடாக குருதிக்கலன்கள் மற்றும் நிறைநிர்க் கான் ஆகியவற்றினுள் செல்வத்தக்கவாறான எளிமையான நிலைக்கு மாற்றப்படும் செயன்முறையே உணவுச் சமிபாடு எனப்படும்

(4 புள்ளி)

2. அதிக அமில உணவுகளை உட்கொள்ளல்

அதிககாரமான உணவுகளை உட்கொள்ளல்

மிக வலிமையான மருந்துவகை உட்கொள்ளல்

மன அழுத்தம்

மதுபானம் அருந்துதல்

மிகையான உணவு உட்கொள்ளல்.

நிதமும் ஏற்படும் உதர சூழ்சி நிலைமை பக்டீரியா தொற்று காரணமாதல்.

(6 விடயம் = 6புள்ளி)

3. கல்சியமத்தில் தொழிற்பாடுகள் ஆவன,

என்பு, பால் விருத்தி

நரம்பு, தசையிழைய தொழிற்பாடு

இதய தசைகளின் தடையின்றிய செயற்பாடு

குருதி உறைதலுக்கு

நொதிய தொழிற்பாடு

விற்றமின் B_{12} அகத்துறிஞ்சலுக்கு.

(4 விடயம்= 4புள்ளி)

4. பேசாதிருத்தல்

மறைவான சிந்தனை

பேசமறுத்தல்

சண்டை பிடித்தல்

சில சந்தர்ப்பங்களில் பின்னடைதல்

எந்த விடயத்திலும் யாருடனும் இனங்காதிருத்தல்

(6 விடயம் = 6 புள்ளி)

9) 1. ஒத்துழைப்பு,போட்டியில் பங்குபெறல், தாராளதன்னமை, அனுதாபம்,நட்பு போலச் செய்தல்,சமூக கனிப்பு வெறுவில் விருப்பு

(4விடயம்=4புள்ளி)

2.

(3 விடயம் + 3உதாரணம்= 6புள்ளி)

மதுபானம் அருத்தல்

போதைவஸ் பாவனை

தூஷ்பிரயோகத்தில் ஈடுபடல்

கொலை, கனவில் ஈடுபடல்

(4 விடயம் = 4புள்ளி)

3. உயர் வெப்பம் பிரயோகித்தல் - பாய்ச்சராக்கம் செய்தல் E_g -பால்

தாழ் வெப்பம் பிரயோகித்தல் - குளிரேற்றல் E_g - மரக்கறிபழம், இறைச்சி

நிரகற்றல் - உலர்த்தல் E_g - பாகல், மாங்காய்

நற்காப்புபதார்த்தம் சேர்த்தல் - சோஸ்,ஐரம்,உப்பிடல் -EG தக்காளி, தேசி

கதிர்வீச்சு - உயர்சக்தி கொண்ட கதிர்வீச்சு - E_g பழ நற்காப்பு

4. சுயசேவை முறை + வரிப்படம் - மாணவர் வியக்கத்திற்கு ஏற்ப

(1புள்ளி + 5புள்ளி = 6புள்ளி)