மனைப்பொருளியல் புள்ளித்திட்டம்

மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை, 2017

பகுதி –I விடைகள்

தரம் -10

வினா இல	விடை இல	வினா இல	விடை இல	வினா இல	விடை இல	வினா இல	விடை இல
1.	3	11.	2	21.	1	31.	3
2.	4	12.	2	22.	1	32.	1
3.	1	13.	3	23.	3	33.	2
4.	3	14.	1	24.	1	34.	2
5.	3	15.	3	25.	3	35.	2
6.	3	16.	2	26.	1	36.	1
7.	2	17.	2	27.	4	37.	3
8.	4	18.	4	28.	2	38.	2
9.	3	19.	2	29.	2	39.	3
10.	2	20.	3	30.	2	40.	1

ஒரு சரியான விடைக்கு 1 புள்ளி வீதம்

மொத்தப் புள்ளி 01 x 40 = 40 புள்ளி

பகுதி – II

1)

i. கூட்டுக் குடும்பம் புள்ளி 0

ii.

- போசனைத் தேவைகள்
- குடும்ப அங்கத்தவர் எண்ணிக்கை
- உணவுவேளையின் பல்வகைமை
- குடும்ப அங்கத்தவர்களின் விருப்பு வெறுப்பு
- குடும்ப வருமானம்
- பல்வேறு சமையல் முறைகள்
- மூலப் பொருள்களை பெறுவதிலுள்ள வசதி

விடயம் 02 புள்ளி 02

iii. போசனை அட்டவணை
உணவுக் கூம்பகம்
சிபாரிசு செய்யப்பட்ட நாளாந்த போசணைத்தேவை அட்டவணை

விடயம் 02 புள்ளி 02

iv. சிவப்பரிசிச் சோறு
மீன்குழம்பு
கத்தரிக்காய் பாற்கறி
பருப்பு
கரட் சம்பல்
நெத்தலிப் பொரியல்
பப்பாசிப்பழம், துண்டு புள்ளி 02

v. ஒஸ்டியோபொரோஸிஸ் புள்ளி 02

vi. வருகை தந்திருக்கும் விருந்தினரின் எண்ணிக்கை அதிகமாக இருந்தால் உபயோகிக்கக் கூடிய பிரபலமான ஒரு முறையாகும். இங்கு விருந்தினர் தமது விருப்பத்திற்குரிய உணவைத் தாமே பரிமாறிக் கொண்டு தாம் விரும்பிய இடத்தில் இருந்து உணவை உண்ணல்.

புள்ளி 02

vii.
- உணவு உண்பதற்காக இருக்கையில் அமர்ந்த பின்னர் கைத்துடைப்பத்தைத் தொடைகளின் மேல் விரித்தல்.
- உண்பதற்குத் தேவையான அளவில் மட்டும் உணவு பரிமாறுதல்.
- இருக்கையில் இருந்தவாறே உணவைப் பரிமாறுதல்.
- சத்தம் எழாதவாறு உணவை உண்ணல்.
- உணவு வாயினுள் இருக்கும் போது பேசுவதைத் தவிர்த்தல்.
- நீர் பருகும் போது சத்தம் எழாதவாறு பருகுதல்.
- அனைவரும் உணவைச் சாப்பிட்டு முடிக்கும் வரை ஆசனத்தில் அமர்ந்திருத்தல்

விடயம் 02 புள்ளி 02

viii.
- பைண்டிங்
- பைப்பிங்
- இரேந்தை இணைத்தல்
- சுருக்குப்பட்டி இணைத்தல்

விடயம் 02 புள்ளி 02

ix. மூன்று புள்ளி 01

கம்பளி, சங்கிலி, நரம்புத் தையல்

வெட்டுக்குத்து, லேசிடெய்சி தையல் புள்ளி 01

x.
- பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் திறன்
- தர்க்க ரீதியான சிந்தனை
- ஆக்கத்திறன்
- முடிவெடுக்கும்திறன்
- தலைமைத்துவத்தை ஏற்கக் கூடிய ஆற்றல்

விடயம் 02 புள்ளி 02

(மொத்தப் புள்ளி 20 புள்ளிகள்)

2)

i.
- தளர்வுத் தன்மை
- குறைந்த பொருத்துக்கள்
- எளிய பாங்கு முறைகளை உபயோகித்தல்
- அணிவதற்கும் களைவதற்கும் இலகுவானது
- தட்டைப் பொருத்துக்களாக இருத்தல்
- திறப்புக்களில் நாடாக்களை உபயோகித்தல்
- அலங்கரிப்பதற்காக எளிய காட்டுருக்களையும் எளிய அலங்காரத் தையல்களையும் உபயோகித்தல்.

விடயம் 04 புள்ளி 03

The National e-learning Portal for The General Education

ii. ஆடையை ஒழுங்கு முறையாகவும், பொருத்தமான படிமுறைகளுக்குட்படுத்தியும் வெட்டலாம்.

- துணியை சிக்கனமாகப் பயன்படுத்தலாம்.
- அடிப்படை மாதிரியுருவைப் பயன்படுத்தி பல்வேறு வகையான பாங்குகளை உருவாக்கலாம்.
- ஒரே பாங்கை பலமுறை தைப்பதால் துணியை வெட்டிக் கொள்வதில் இலகுவாகும்.

விடயம் 04 புள்ளி 03

iii.
- சிப்பி விளிம்பு மடிப்புத் தையல்
- ஊசியால் இரேந்தை தைத்தல்
- கம்பளித் தையல்
- உருட்டித் தைத்தல்
- மறையோரத் தையல் விடயம் 03 புள்ளி 02
- மேலே உள்ளவற்றில் ஏதாவது ஒரு தையலை வரைந்து விளக்கம் வழங்கப்பட வேண்டும்.

புள்ளி 02

(மொத்தப் புள்ளிகள் 10 புள்ளிகள்)

3)

- உடல் இழையங்களின் ஆக்கத்திற்கும், புதுப்பித்தலுக்கும் உதவும்
- நொதியங்களின் உற்பத்தி
- ஓமோன் உற்பத்தி
- பிறபொருள் எதிரி உற்பத்தி
- சக்தியைப் பிறப்பித்தல் (1 கிராம் புரதத்தில் 4 கிலோகலோரி சக்தி பிறப்பிக்கப்படும்)

விடயம் 03 புள்ளி 03

ii.

நிறை புரதம்	நிறைவில் புரதம்
• அத்தியாவசியமான அமினோ அமிலங்கள் அனைத்தும் அடங்கியமை	• அத்தியாவசிய அமினோ அமிலம் போதிய அளவில் அடங்காமை
• விலங்குணவுகளில் காணப்படும்.	• தாவர உணவில் காணப்படும்.
• இலகுவில் உடலில் அகத்துறிஞ்சப்படும்	• அகத்துறிஞ்சல் தாமதமாகும்.

விடயம் 03 புள்ளி 03

iii. தட்டையான மேற்பரப்பில் அரித்த மாவை இடவும்

அதனுள் மாஜரினைக் கலக்கவும்

ஐஸ் நீரில் உப்பைக் கரைத்து அதனை மாவுடன் சேர்க்கவும்.

எலும்பிச்சை சாற்றையும் சேர்க்கவும். அதனை 20 நிமிடம் மூடி வைக்கவும்

பின்னர் குழையல் மாவை ஒரு உருண்டையாக உருட்டிக் கொள்ளவும்.

இந்தக் குழையல் மா உருண்டையை முழுமையாக வேறுபடாத வகையில் நான்காகக் பிளந்து பிளவின் மத்தியில் சிறிதளவு மாஸ்டர்பப்மாஜரினை இட்டு குழையல் மா உருண்டையை மீண்டும் ஒன்று சேர்க்கவும்.

பின்னர் அதனை செவ்வக வடிவாகத் தட்டி எண்ணெய்க் கடதாசியில் சுற்றி 30 நிமிடமளவில் வைக்கவும்.

குழையல் மாவை முன்பு உருட்டிய திசைக்கு 90 க்குத் திருப்பவும்.

முன்னர் போல் உருட்டிக் கொள்ளவும் எண்ணெய் கடதாசியில் சுற்றி திரும்பவும் 30 நிமிடம் வைக்கவும்.

இது போல் 3 முறை திருப்பி, புரட்டி, உருட்டி குழையல் மாவை மெல்லியதாக்கி பொலிதீனில் மூடி குளிரூட்டியில் வைக்கவும்.

தேவைக்கேற்ப குளிரூட்டியிலிருந்து வெளியில் எடுத்து மெல்லியதாக உருட்டி பேஸ்ட்ரி ரோலைச் செய்து கொள்ளலாம்.

புள்ளி 04

(மொத்தப் புள்ளிகள் 10 புள்ளிகள்)

4) i.

- உயிரியற் காரணிகள்,
- பௌதீகக் காரணிகள்,
- இரசாயனக் காரணிகள் புள்ள 03

ii. a.

- நீர்ச்செயற்பாடு
- Ph பெறுமானம்
- வளர்ப்பூடகம் புள்ளி1 ½

b. ஸ்ரெப்ரோகொக்கஸ், சூடோமோனஸ் லக்ரோபஸிலஸ், மைகோபற்றீரியம்

புள்ளி 1 ½

iii.

- வீண் விரயமாதலைத் தடுத்தல்
- தட்டுப்பாடான காலங்களில் பயன்படுத்தல்
- பல்வகைத் தன்மையுடன் பயன்படுத்தல்
- தட்டுப்பாடான இடங்களுக்குக் கொண்டு செல்லல்
- போக்குவரத்து இலகுவாதல்
- பொருளாதார நன்மை பெறல்
- அவரச நிலைமைகளின் போது பயன்படுத்தல் விடயம் 04 புள்ளி 04

(மொத்தப் புள்ளி 10 புள்ளிகள்)

The National e-learning Portal for The General Education

5) i.

- பிசைதல்
- கலத்தல்
- மடித்தல் - புரட்டல்
- துண்டுகளாக வெட்டுதல்
- பதப்படுத்தல்
- அடித்தல்

புள்ளி 03

ii.

- நெருப்புத் தணலின் கீழ் சுடுதல்
- நெருப்புச் சுவாலையில் சமைத்தல்
- தட்டில் அல்லது சட்டியில் சுடுதல்
- கனலடுப்பில் சுடுதல்
- டோஸ்ட் செய்தல்
- கிரிஸ் செய்தல்
- ரோஸ்ட் செய்தல்

விடயம் 03 புள்ளி 1 ½

- மேலுள்ளவற்றில் ஒன்றை உதாரணத்துடன் விளக்குக. புள்ளி 1 ½

iii.

- உணவுச் சமிபாட்டை இலகுவாக்க
- நுண்ணங்கிகளை அழிப்பதற்கு
- உண்பதற்குப் பொருத்தமான முறைக்கு மாற்றுவதற்கு
- உணவின் சுவையை அதிகரிப்பதற்கு
- உண்டி விருப்பை தூண்டுவதற்கு
- உணவு வேளைகளில் பல்வகைத் தன்மை ஏற்படுத்துவதற்கு
- உணவைப் பாதுகாப்பதற்கு
- உணவின் வாசனையை மேம்படச் செய்வதற்கு.
- நச்சுப் பதார்த்தங்களை நீக்குவதற்கு

விடயம் 04 புள்ளி 04
(மொத்தப் புள்ளி 10 புள்ளிகள்)

6) i.

மனையினுள் காணப்படும் வளி சூரியனில் இருந்து கிடைக்கும் வெப்பத்தினால் சூடாகி விரிவடைந்து மேலெழுந்து செல்லும் இதனால் கீழ் மட்டத்தில் ஏற்படும் வெற்றிடத்தை நிரப்ப வெளியிலிருந்து வளி மனைக்குள் வரும். இதனாலே இயற்கையான காற்றோட்டம் நிகழ்ந்து மனைக்குள் குளிரான தன்மையை ஏற்படுத்தும் செயற்பாடு மேற்காவுகை ஓட்டம் எனப்படும்.
புள்ளி 03

ii.

- நிலத்தின் பிரமாணமும் அமைவும்
- பொருளாதாரம்
- குடும்பத்தின் தேவை
- மனையின் பல்வேறு பகுதிகளும் அவற்றின் செயற்பாடுகளும்
- ஒளியும் வளியோட்டமும்

விடயம் 04 புள்ளி 03

iii.

- வீட்டிற்குள் காணப்படும் ஈரத்தன்மை அகற்றப்படும்.
- நுண்ணங்கிகளின் பெருக்கம் கட்டுப்படுத்தப்படும்.
- மனைச் செயற்பாடுகளின் போது களைப்படையாதிருத்தல்.
- மேற்காவுகையின் போது அல்லது குறுக்குக் காற்றோட்டத்தின் போது வெப்பம் குறைவதால் சுகமான நிலை உருவாகும்.
- செயற்கை ஒளியினதும் செயற்கைக் காற்றோட்டத்தினதும் தேவை குறைக்கப்படும்.

விடயம் 04 புள்ளி 04

(மொத்தப் புள்ளி 10 புள்ளிகள்)

7) i.

- கர்ப்பிணிக்கு அவசியமான பரிசோதனைக்கு உட்படுத்துதல்.
- விசேட பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளல்.
- நோய் நிலமைகள் காணப்படின் விரைவாக அவற்றை இனம்கண்டு உரிய சிகிச்சை வழங்கல்.
- தேவையான தடுப்பூசி வழங்கல்
- கருப்பையினுள் முளையத்தின் வளர்ச்சி, அமைவு போன்றவற்றை சரிவர அறிந்து கொள்ளல்
- கர்ப்பிணியின் ஆரோக்கியம் தொடர்பான சிக்கலுக்கு தீர்வு வழங்கல்.

(விடயம் 03 புள்ளி 03)

ii. சக்தி - தாயின் அடிப்படை அனுசேப வீதம் அதிகரிப்பதால் சக்தி தேவை அதிகரிக்கும்.

புரதம் - முளையத்தின் வளர்ச்சியும் தாயின் இழைய விருத்தியும் காரணமாக புரதத் தேவை அதிகரிக்கும்.

கல்சியம் - தாயின் என்பு, பல் என்பவற்றின் ஆரோக்கியம் நிலைக்கவும் முளையத்தின் என்பு விருத்திக்கும், நாளாந்தம் 800mg கல்சியம் தேவை.

இரும்பு – தாயின் குருதிக் கனவளவு அதிகரிக்கவும், குழந்தையின் குருதி உற்பத்தி முளையத்தின் ஈரலில் இரும்பு சேமிக்க, பிரசவத்தின் போது இழக்கப்படும் குருதி இழப்பை தடுக்கவும் இரும்பு தேவை.

அயடின் - கருக்கலைதல், குறைமாதக் குழந்தை பிறப்பு, குழந்தை இறந்து பிறத்தல், மந்த புத்தியுள்ள குழந்தை பிறத்தல் போன்றவற்றை தடுக்க அயடின் தேவை.

விற்றமின் A – முளையத்தின் கண்பார்வை, மேலணி இழைய சிறந்த நிலைப்பாட்டுக்குத் தேவை

விற்றமின் B தொகுதி – போசணைகளின் அனுசேபத்திற்கு தேவை

(விடயம் 03 புள்ளி 03)

iii. *தரம் 10 பாடநூலின் 195ம் பக்கம் உள்ள படம் வரைய வேண்டும்.*

(புள்ளி 04)

(மொத்தப் புள்ளி 10 புள்ளிகள்)