

பகுதி I

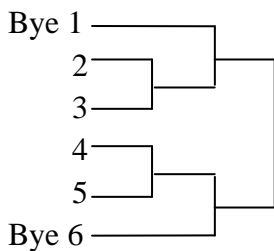
விடைகள்

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

- 01) 1) பொருளாதார நிலை, பிழையான பழக்கவழக்கத்துக்கு உள்ளாதல், ஓய்வின்மை, பொருத்தமற்ற தொடர்பு ஏற்படுதல், புறக்கணிப்புக்கு உள்ளாதல், பாலியல் கல்வி கிடைக்காமை, கல்வியையும் ஏனைய விடயங்களையும் சமநிலையாக பேண முடியாமை.
- 2) கொலஸ்திரோல், இதயநோய், நீரிழிவு, குருதி அழுக்கம்
- 3) உடல் பருமன், உடல் நிறை அதிகரித்தல்
- 4) எயிட்ஸ் / HIV, கொணேரியா, சிபிலிசு, ஹார்பிஸ்
- 5) உப்பு, சீனி, எண்ணெய்
- 6) ஓடியல் கூல், நூத் மாலு, கலப்பு உணவு, இலைகஞ்சி, பழஞ்சோறு
நன்மைகள் - சகல போசனைகளும் உள்ளடங்கியிருப்பதால், விரைவில் சமிபாடு அடையும் தன்மை உடையது, அதிகளவான சக்தியை கொண்டுள்ளது.
- 7) 1) அங்கீகரிக்கப்பட்ட மைதானம், உபகரணம்
2) வீரர்களின் எண்ணிக்கை வரையறுக்கப்படும்.
3) போட்டியில் மத்தியஸ்தர்கள் காணப்படுவார்கள்.
4) போட்டி குறிக்கப்பட்டுள்ள கால அளவை கொண்டது.

- 8) விலகல் போட்டி முறை

$$\text{Bye} = 8 - 6 = 2 \text{ Bye}$$



9) PRICES – முறை

P – பாதுகாப்பு அளித்தல்

R – ஓய்வு

I – ஜஸ்

C – அழுக்கம்

E – பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை உயர்த்துதல்

S – துணை கொடுத்தல்

10) சமூகதிறன் - குழுவாக விளையாடினார்கள்

உளதிறன் - இன்னிசை நிகழ்ச்சி

02) 1) இதய நோய், மூட்டு நோய், கொலஸ்ரோல், நீரிழிவு, குருதியழுக்கம்.

2) அடிக்கடி வைத்திய ஆலோசனை பெறல், ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்ளல் உடனடி உணவுகள், சீனி, உப்பு, எண்ணெய் அதிகம் தவிர்த்தல் தினமும் விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி செயற்பாட்டில் ஈடுபடல் மன அழுத்தங்களில் இருந்து விடுபடல் போதிய ஓய்வு எடுத்தல்.

3) வேகநடை, சைக்கிள் ஓட்டம், தாங்குதிறன் பயிற்சி, மூச்சு பயிற்சி, யோகா பயிற்சி, பளுதூக்குதல், வீட்டுத்தோட்ட செயற்பாட்டில் ஈடுபடல், நீச்சல் பயிற்சி

4) நோய் நிலைமை (பொதுவாக நோய்களை ஒரு விடயமாக கருதவும்) உடல் விரைவில் களைப்படையும். வேலை செய்யும் ஆற்றல் குறைவடையும் மனச்சோர்வு ஏற்படும் ஆளுமை வீழ்ச்சியடையும்

03) 1) உயிரியல் காரணிகள் – பகீர்ரியா, பங்கசு, வைரசு

இரசாயனக் காரணி – கிருமிநாசினி

பௌதீக காரணி – கல், மண், நீர், காற்று, காலநிலை

2) உற்பத்தியின் போது, கொண்டு செல்லலின் போது, களஞ்சியப் படுத்தும் போது, அறுவடையின் போது, விற்பனையின் போது, நுகரும்போது, உண்ணச் சமைக்கும் உண்ணும் போது

3) உணவு கலப்படம் செய்யப்பட்ட பொருள்

i) மிளகு பப்பாசி விதைகள்

ii) பாலமா மெலமயின்

iii) தேயிலை செயற்கை வர்ணம்

iv) மிளகாய்தூள் செங்கட்டிதூள்

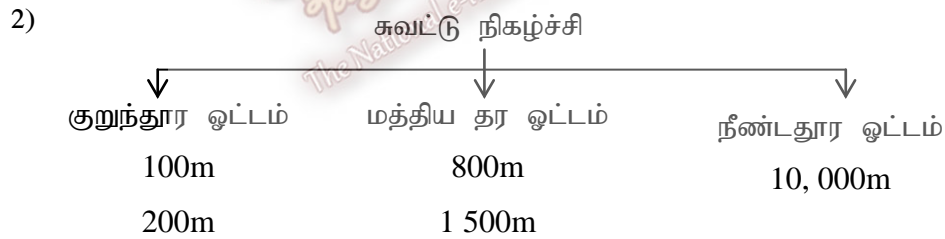
v) கோதுமை மா மரவள்ளி மா

4) சுவை வேறுபடுதல், உணவின் நிறத்தின் ஊடாக, துர்நாற்றம் வழுவழுப்பான தன்மை

5) நோய்வாய்ப்படல், உணவு வீணாதல், பொருளாதர நட்பம் உணவின் தரம் குறைதல்

- 04) 1) மாணவர்கள் கையடக்க தொலைபேசியை பாடசாலைக்கு கொண்டு வெல்லல் ஒரு தவறான செயல் ஆகும் அம் மாணவன். பாடசாலை அதிபரின் சட்ட நடவடிக்கைக்கு உட்பட வேண்டி இருக்கும். அத்துடன் இவ்வாறான செயற்பாடுகள் கல்வி செயற்பாட்டிற்கு தடையாக இருப்பதனால் மாணவர்கள் பாடசாலை நேரத்தில் தொலைபேசி பாவணையை தவிர்க்க வேண்டும்.
- 2) ஒருவர் 18 வயதை பூர்த்தி செய்து இருக்க வேண்டும் அத்துடன் சட்டப்படி மோட்டார் அனுமதி பத்திரம் பெற்று இருக்க வேண்டும். இப்படி தகுதி இல்லாத மாணவர்கள் மோட்டார் சைக்கிளை ஓட்டும் போது விபத்துக்கள் வாய்ப்புண்டு தெைவிட உயிர் இழப்பு கூட ஏற்படலாம்.
- 3) உடனடியாக ரெயில்வே அதிகாரியிடம் தெரிவித்து ஒலிபெருக்கியில் அறிவிக்க வேண்டும். பத்திரிகை தாள்களில் பயணப்பை தொடர்பாக விளம்பரபகுத்தி தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரியை கொடுத்தல் வேண்டும் பொலிசாரின் உதவியை நாடலாம்.
- 4) HIV ஆனது பாலியல் நடவடிக்கை, இரத்த மாற்றீடு, பரம்பரை தாய் சேய் உறவு மூலமாக பரவும் தன்மை வாய்ந்தது எனவே நீ பயப்பட தேவையில்லை ஏன் என்றால் ஏனைய காரணிகள் மூலம் எயிட்ஸ் பரவமாட்டாது.
- 5) தொலைக்காட்சி குறிப்பிட்ட ஓய்வு நேரங்களில் பார்ப்பது என்பது உள விருத்தினர் பங்களிப்பு செய்கின்றது. ஆனால் கலா கற்கும் நேரங்களில் தொலைக்காட்சி பார்த்தல் என்பது கலவியை பாதிக்கும் ஒரு செயற்பாடு ஆகும்.

- 05) 1) பார்த்து வாங்கும் முறை – 4 X 400m
பார்க்காது வாங்கும் முறை – 4 X 100m, 4 X 200m



- 3) பதுங்கிய புறப்பாடு
குறிப்புக்கு செல – கைகள் இரண்டும் கோட்டில் படாதவாறு வைக்க வேண்டும் பாதங்கள் இரண்டும் தொடக்க கட்டையில் வைக்க வேண்டும். முழங்கால் தரையை தொட வேண்டும். கைகள் இரண்டு தோள்கள் அகலத்தை விட அகலமாக வைத்தல். ஆயத்த நிலை - முன் முழங்கால் 90^0 , பின்கால் $110^0 - 130^0$ யிலும் எழும்பி நிற்க வேண்டும். தோள்மட்டத்தை விட இடுப்புபகுதி சற்று உயர்ந்திருக்கும் உடல் நிறை இரண்டு கைகளின் மேல் தங்கும் வெடியொலி - கால்கள் இரண்டும் புறப்பாட்டு கட்டையை உந்தும். உடல் மேல் எழுந்து புறப்படுத்தல் உடல் நேராக வரும்.
- 4) தவறான மாற்றுகை ஏன் என்றால் அஞ்சல் கோலை அஞ்சல் கோல் மாற்றும் பிரதேசத்தில் மட்டும் தான் மாற்ற முடியும். எனவே இது தவறு அந்த அணி போட்டியில் இருந்து விலக்கப்படுகின்றது.

06) 1) A – சிறுகுடல் B – சிறுநீரகம் C – சுவாசப்பை

- 2) புகைத்தலை தவிர்க்க வேண்டும்
மதுபானம் அருந்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.
உடற்பயிற்சி, தியானம் செய்ய வேண்டும்.
சுத்தமான வளியை சுவாசித்தல்
- 3) சிறு நீரகத்தில் கல் உண்டாதல்
சிறு நீரகம் செயல் இழத்தல்
சிறுநீர் பை புற்று நோய்
சிறுநீர் வடி தொற்று நோய்
- 4) புகைத்தல், வெற்றிலை சாப்பிடுதல், மது அருந்துதல் தவிர்க்க வேண்டும்.
நார்ச்சத்து உள்ள உணவை உட்கொள்ளல்
தூய நீரை அருந்துதல்
பல் துலக்குதல்

07) A) 1) ஆயத்த நிலை, தடுத்தலுக்காக அணுதல், மிதித்தெழுதலும், பந்துடனான தொடுகையும், நிலம்படல்

- 2) வலையில் முட்டாமல் பயிற்றுவிக்க வேண்டும்.
வலையில் இருந்து 50 cm தள்ளி நிற்கவேண்டும்.
- 3) 1) பணித்தலை மேற்கொள்ளும் போது பணித்தல் கோட்டில் மிதித்தல்
2) பணித்தலை மேற்கொள்ளும் போது தாம் 8 செக்கனுக்கு மேல் தாமதித்தல்.
3) பணித்து பந்து எல்லை கோட்டுக்கு வெளியே செல்லல்
4) பணிக்கும் போது பந்தை Toss பண்ண வேண்டும்.
- 4) வித்தியாசமான உடையினை அணிய வேண்டும்.
அவர் ஒரு பிற்கள விளையாட்டு வீரர்

B) 1) 1) எதிராளிக்கு சம்பமாக நின்று எதிரணியினை காத்தல்
2) எதிரணியினர் மேற்கொண்டும் பேற்றுக்கெய்தல், தாக்குதலை தடுத்தல்
3) எதிரணியினரின் தாக்குதல் திறனை புரிந்து விளங்குதல்

- 2) 1) Zig Zag வடிவில் ஓடுதல்
2) திசைமாறி ஓடுதல்
3) முன் பின்னாக ஓடுதல்
4) துரிதமாக திசைமாறி ஓடுதல்
5) வேகத்தையும் திசையையும் மாறி ஓடுதல்

3) மேல் எறிகை வழங்கப்பட வேண்டும்

- 4) 1) பேற்று வலயத்தில் வெவ்வேறு இடங்களில் இருந்து பேற்றுக்கு எய்தல்
2) தடைகளுக்கு ஊடாக பேற்றுக்கெய்தல்.
3) சுயாதீன பாதத்தை முன்னால் வைத்து எய்தல்
4) வேறு ஒரு வீராங்களை அனுப்பிய பந்தை பெற்று உய்தல்

C) 1) பந்தின் மேல் பாதத்தை வைத்து நிறுத்துதல்

உட்பாகத்தினால் நிறுத்துதல்
மார்பினால் நிறுத்துதல்
வயிற்றினால் நிறுத்துதல்
தொடையால் நிறுத்துதல்
நெஞ்சினால் நிறுத்துதல்

2) பொருத்தமான செயற்பாட்டுக்கு ஏற்ப புள்ளி வழங்குக.

3) தண்ட உதை வழங்கலும் அந்த வீரருக்கு சிவப்பு அட்டை காட்டப்பட்டு வெளியேற்றப்படுவார்

4) மறைமுக உதை / நேரில் உதை / (Indirect free kick)