

செயலட்டை-11

11.உடலின் மகிமையைப் பேணுவோம்

தரம்-09

அலகு-11

01.எமது உடலில் காணப்படும் தொகுதிகள் எத்தனை? அவை எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

02.புலனங்கங்கள் எவை? இப் புலனங்கங்களால் உணரப்படுபவை எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?

.....

.....

.....

.....

.....

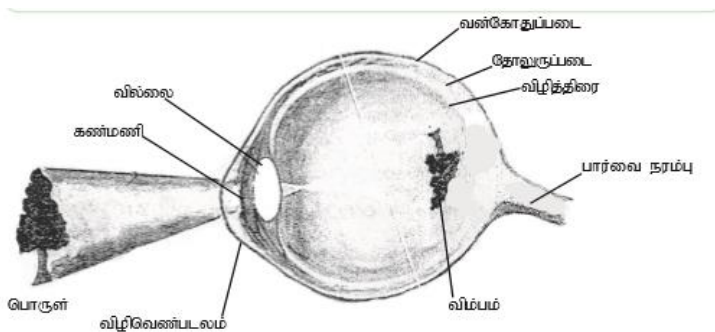
.....

.....

.....

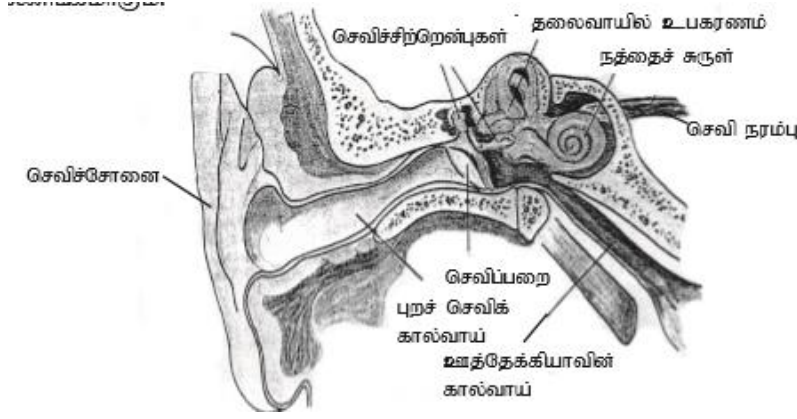
.....

03. கண்ணின் குறுக்குவெட்டு முகத்தை தருக?



தயாரிப்பு-தட்டச்சு- திரு.இ.முகுந்தன்,உடற்கல்வி ஆசிரியர் -யா/ஹாட்லிக் கல்லூரி.பருத்தித்துறை

04. செவியின் குறுக்குவெட்டு முகத்தை தருக?

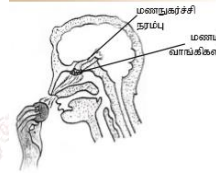


05. ஒலியை உணரக்கூடிய செயற்பாட்டைத் தருக?

புறச்செவிக் கால்வாயினூடாக காதினுள் சென்று புறச்செவிக் கால்வாயின் இறுதியில் காணப்படும் மென்சவ்வை அதிரச் செய்கின்றன. செவிப்பறை மென்சவ்வின் அதிர்வுகள் நடுச்செவியில் காணப்படும் வழியாக உட செவிக்குக் கடத்தப்படுகின்றன. பின் ஒலியானது செவிநரம்புகள் வழியாக மூளையின் கேட்டல் பிரதேசத்திற்குக் கடத்தப்படுவதால் ஒலியை உணரக் கூடியதாக உள்ளது.

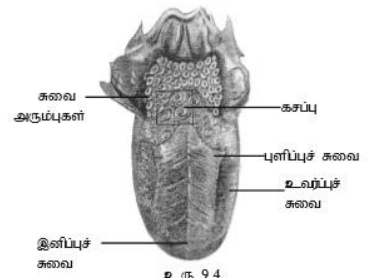
06. மூக்கு எவ்வாறு மணத்தினை நுகர்கின்றது?

.....



07. நாக்கினால் உணரப்படும் சுவைகள் எவை? அவை எப்பாகத்தால் உணரப்படுகின்றன?

கசப்பு புளிப்பு, கசப்பு



08. அகச்சூழல் என்றால் என்ன?

எமது உடற் கலங்களைச் சூழ்ந்து காணப்படும். இது அகச் சூழல் என அழைக்கப்படும்.

09. ஓர்சீர்த்திடநிலை என்றால் என்ன?

எமது உடற் கலங்களைச் சூழ்ந்து இழையப் பாய்பொருள் காணப்படும். இது என அழைக்கப்படும். இச்சூழலில் காணப்படும் வெவ்வேறு கூறுகள் மாறாது பேணப்படுதல் ஓர்சீர்த்திடநிலை எனப்படும்.

10. மனிதனின் சராசரி உடல்வெப்பநிலை என்ன?

மனிதனின் சராசரி உடல்வெப்பநிலை ஆகும். (மனித உடலின் வெப்பநிலை பரணைட்டில் ஆகும்)

11. சூழல் வெப்பநிலை அதிகரிக்கும்போது உடலின் மாற்றங்கள் எவை?

1. கலச்சுவாசம் குறைவடைந்து, வெப்பம் உற்பத்தி செய்யப்படும் அளவு குறைகின்றது.
2. தோலுக்கு அண்மையில் உள்ள குருதி மயிரினுத்துளைக் குழாய்கள் விரிவடைந்து வெப்பம் வெளியேற்றப்படுகின்றது.
3.

12. சூழல் வெப்பநிலை குறைவடையும்போது உடலின் மாற்றங்கள் எவை?

1. கலச்சுவாசம் அதிகரித்து அதிகளவு வெப்பம் உற்பத்தியாக்கப்படும்.
2. தோலுக்கு அண்மையில் உள்ள குருதி மயிரினுத்துளைக் குழாய்கள் சுருங்கி வெப்ப இழப்புத் தடுக்கப்படுகின்றது.
3.
4.
5.

13. எமது உடலுக்குத் தேவையான சக்தி எவ்வாறு பெறப்படுகிறது?

சக்தி உடற்கலங்களினுள் தகனமடைவதன் மூலம் பெறப்படுகின்றது.

14. மேலதிக குளுக்கோசு எவ்வாறு அகற்றப்படுகிறது?

மேலதிக குளுக்கோசு அகற்றப்படுகிறது.

15. குருதியில் காணப்படும் குளுக்கோசின் அளவை கட்டுப்படுத்தவது எது?

.....: என்னும் ஓமோன் கட்டுப்படுத்துகின்றது.

16. குருதியில் இன்சுலின் குறித்த அளவை விடக் குறைவடைவதனால் ஏற்படுவது என்ன?

குளுக்கோசின் அளவு குருதியில் அதிகரித்து ஏற்படுகின்றது.

18. நிர்ப்பீடனம் என்றால் என்ன?

எமது உடல் பல்வேறு நோய்களுக்கு எதிராக
கொண்டுள்ளது. இது நிர்ப்பீடனம் எனப்படும்

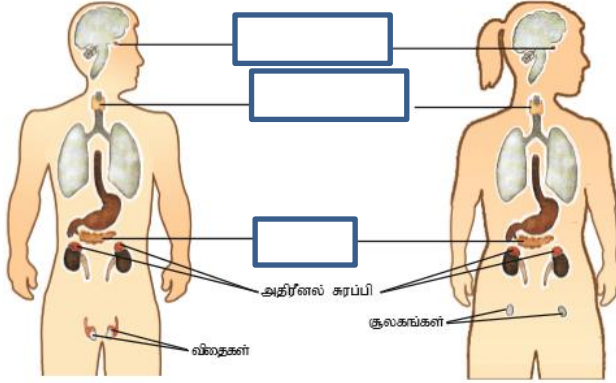
19. இயற்கையாக உடலுக்கு நிர்ப்பீடன ஆற்றலை அளிப்பன எவை?

எமது உடலில் காணப்படும் இயற்கையாக
உடலுக்கு நிர்ப்பீடன ஆற்றலை அளிக்கின்றன.

20. நோய்களில் இருந்து எவ்வாறு பாதுகாப்புப் பெறுகின்றோம்?

வெண்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகள் உடலினுள் உட்புகும் பிறபொருள்களாகிய நோய்க்காரணிகளுக்கு எதிராகத் தொழிற்பட்டு அவற்றை அழிக்கின்றன. அவை இந்நோய்க் காரணிகளுக்கு எதிராகப் உருவாக்குகின்றன. இதனால், நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெறுகின்றோம்.

21. நமது உடலில் சுரக்கின்ற ஓமோன்கள் எவை? சுரக்கும் இடங்கள் எவை?



22. ஓமோன்கள் எங்கு சுரக்கப்படுகின்றன? எதனால் கடத்தப்படுகின்றது?

மனித உடலின் பல்வேறு தொழிற்பாடுகளைக் கட்டுப்படுத்தும்ஓமோன்களும் அடங்கும். கானில் சுரப்பிகளினால் (அகஞ் சுரப்பிகள்) சுரக்கப்படும் ஓமோன்கள் நேரடியாகக் குருதியை வந்தடைகின்றன. தேவையான இடங்களுக்கு ஓமோன்கள் எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றன

23. பிரதான அகஞ் சுரப்பி எது?

.....சுரப்பியானது மிகவும் முக்கியமான அகஞ் சுரப்பியாகும்

24. சதையினால் சுரக்கப்படும் ஓமோன் எது?

..... ஓமோன்

25. தைராயிட்டுச் சுரப்பியினால் சுரக்கப்படுவது என்ன? அதன் தொழில் என்ன?

..... தொழிற்பாடுகளைக் கட்டுப்படுத்தும் தைராயிட்டுச் சுரப்பியினால் தைரொட்சின் என்னும் ஓமோன் சுரக்கப்படுகிறது. தைராயிட்டுச் சுரப்பி ஒழுங்காகத் தொழிற்பட குருதியில் குறித்த அளவு காணப்பட வேண்டும். .

25. தொண்டைக் கழலை எந்தோன்றுகின்றது?

நாம் உண்ணும் உணவில் அளவு குறைவடையும் போது சுரப்பிகள் தைரொட்சினை சுரப்பதற்காக அதிகளவு தொழிற்படுவதால் அவை வீக்டைகின்றன. இதனால், தொண்டைக் கழலை தோன்றுகின்றது

26. அதிரீனற் சுரப்பியினால் சுரக்கப்படுபது என்ன?

.....: என்னும் ஓமோன் உற்பத்தியாக்கப்படுகின்றது.

27. அதிரீனலின் என்னும் ஓமோனின் செயற்பாடு என்ன?

..... அல்லது சந்தோசப்படும் போது விரைவாகச் செயற்படும் தேவை ஏற்படுகிறது. இதற்குத் தேவையான மேலதிக சக்தியை உற்பத்தி செய்ய அதிரீனற் சுரப்பியினால் அதிரீனலின் என்னும் ஓமோன் உற்பத்தியாக்கப்படுகின்றது.

28.கண்ணைப் பாதுகாக்க செய்ய வேண்டியவை எவை?

- ❖ வெடி கொளுத்துதலைத் தவிரளுத்தல்.
- ❖ கண்ணினுள் சுண்ணாம்பு நீரூளு பாதுகாத்தல்.
- ❖ வேறு பொருள்களைக் கண்ணினுள் வைக்காதிருத்தல்
- ❖
- ❖
- ❖ குறிப்பிட்ட தூரத்தில் இருந்து தொலைக்காட்சி பார்த்தல் (14 திரை கொண்ட TV க்கு 14 தூரத்தில் இருக்க வேண்டும்).
- ❖ அதிக வெளிச்சத்தில் அல்லது குறைந்த வெளிச்சத்தில் வாசித்தல், தைத்தல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்.
- ❖
- ❖

29. காதைப் பாதுகாக்க செய்ய வேண்டியவை எவை?

- ❖ சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- ❖ குச்சிகள், சிறுகற்கள் போன்ற பிற பொருள்களை காதினுள் செலுத்தாது பாதுகாத்தல்.
- ❖
- ❖

30.மூக்கை பாதுகாக்க செய்ய வேண்டியவை எவை?

- சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
- பிறபொருள்களை மூக்கினுள் செலுத்தாது இருத்தல்.
-
-

31.நாக்கினை பாதுகாக்க செய்ய வேண்டியவை எவை?

1. அதிக வெப்பம், அதிக குளிர்ச்சி உள்ள உணவுப் பொருள்களைத் தவிர்த்தல்

2. வெற்றிலை, மதுசாரம், புகைத்தல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்.

.....

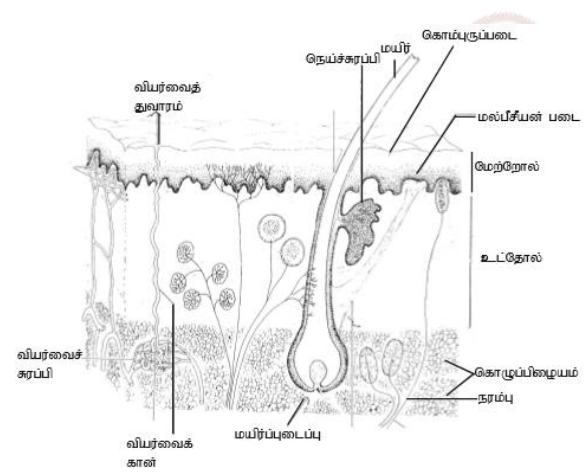
32. எமது உடலைப் பாதுகாக்கச் செய்ய வேண்டியவை எவை?

- ❖ போசணையுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- ❖ தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்.
- ❖ மனவழுத்தத்திற்கு உள்ளாகாமல் இருத்தல்.
- ❖ தொற்றுநோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்களிடமிருந்து விலகி இருத்தல்.
- ❖ சமூகத்தினரால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட நடத்தைக் கோலத்தைப் பின்பற்றுதல் என்பன மூலம் எயிட்ஸ் போன்ற நோய்கள் ஏற்படாது தவிர்த்தல்.
- ❖ தகுந்த.....: பெற்றுக் கொள்ளுதல்.(நிரப்பீடன வக்சீன்களைப்)

33. எமது உடலில் காணப்படும் மிகப்பெரிய புலனங்கம் எது?

எமது உடலில் காணப்படும் மிகப்பெரிய புலனங்கம் ஆகும்.

34.தோலின் குறுக்கு வெட்டு முகத்தை வரைக?



35. தோலின் நிறத்திற்கு காரணமான நிறப்பொருள் எதுஅமைகின்றது?

தோலின் நிறத்திற்கு: என்னும் நிறப்பொருள் காரணமாக அமைகின்றது. சூரிய ஒளியில் காணப்படும் கழியூதாக்கதிர்களின் தாக்கத்தில் இருந்து தோலிலுள்ள மெலனின் எமது உடலைப் பாதுகாக்கின்றது.

36. தோலினால் ஆற்றப்படும் தொழில்கள் எவை?

- ❖ உடலைப் போர்த்திருப்பதன் மூலம் வெளிப்புறக் காரணிகளினால் உடலகத்தேயுள்ள அங்கங்கள் பாதிக்கப்படாமல் பாதுகாக்கின்றது.
- ❖ நுண்ணங்கிகள் உட்செல்வதைத் தடுக்கின்றது.
- ❖ உடலினுள் காணப்படும் நீரின் அளவை மாறாமல் பேண உதவுகின்றது.
- ❖
- ❖ புலன் அங்கமாகத் தொழிற்படுகின்றது.

- ❖ விற்றமின்ஐத் தொகுக்கின்றது.

37. தோலின் ஆரோக்கியத்தைப் பேண மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் எவை?

- ❖ தோலின் தூய்மையைப் பேணல்
- ❖ போசணமிக்க உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- ❖ ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளல்
- ❖

38. தோலினால் உணரப்படும் புலன்கள் எவை?

.....

38. தோலில் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

.....

.....

.....



 The National e-learning Portal for The General Education