

விடைத்தாள் பகுதி I

1- 11	2 - 111	3-1	4-1V	5-1	6-11	7- 11	8- 11
9- 111	10- 11	11-1V	12- 111	13-1V	14-111	15-11	16-111
17-111	18- 1	19-11	20-11	21-1V	22-11	23-11	24-111
25-1	26-1	27-11	28-1V	29-111	30-1V	31-1V	32-1V
33-11	34-111	35-1V	36-111	37-1	38-111	39-1	40-1

விடைத்தாள் பகுதி II

01

- I. இதய நோய் / உயர் இரத்த அழுத்தம் / தொற்று / புற்றுநோய் / உடல் பருமன் / அதிகப்படியான ஊட்டச்சத்து / கால்-கை வலிப்பு / ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்
- II. (ஏ) சத்தான உணவை உண்ணுதல் / உடற்பயிற்சி செய்தல். / உப்பு, சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதைக் குறைக்கவும். / துரித உணவு (instant food) மற்றும் குப்பை உணவுகளை (Junk food) உட்கொள்வதைக் குறைக்கவும். / மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும். / மனதைத் தெளிவுபடுத்தும் செயல்களில் ஈடுபடுங்கள். (தியானம் போன்றவை) / போதுமான ஓய்வு மற்றும் தூக்கம் பெறுதல்.
- (ஈ) காய்ச்சல் / தடிமன்/ வயிற்றுப்போக்கு
- III. உற்பத்தியின் போது / களஞ்சியப்படுத்தும்போது / நுகர்வின் போது / தயாரிக்கும் போது
- IV. வெறிச்சோடிய இடங்களில் தனிமையைத் தவிர்ப்பது. / அந்நியர்களிடமிருந்து பரிசுகளை ஏற்காதது. / சரியான முடிவுகளை எடுப்பதன் மூலம் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பது. / தேவையில்லாமல் உங்களைப் புகழ்பவர்களிடம் கரிசனையுடன் இருப்பது. / ஆபத்தான நடத்தையில் (Risk behaviors) ஈடுபடாமல் இருப்பது. / யாராவது உங்களுக்குப் பிடிக்காத ஒன்றைச் செய்ய முயற்சித்தால், அது உங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லை என்று நேரடியாகக் கூறுவது. / பொருத்தமான சாதுர்யத்தைப் பயன்படுத்தி, அந்த இடத்தை விட்டு வெளியேறுங்கள்.
- V. ஒத்துழைப்புடன் செயல்படுதல். / மற்றவர்களின் கருத்துக்களைக் கேட்பது. / மற்றவர்களின் கருத்துக்களைப் பொறுத்துக்கொள்வது. / மற்றவர்களை ஏற்றுக்கொள்வது. / மற்றவர்களின் திறமைகளைப் பாராட்டுவது. / மற்றவர்களிடம் அக்கறை காட்டுவது. / தலைமைத்துவ குணங்களையும் பின்பற்றும் குணங்களையும் வளர்த்துக் கொள்வது
- VI. வலைப்பந்து / கால்பந்து / கபடி / ஹொக்கி / வீசுதல் பந்து / ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் / நீச்சல் / சதுரங்கம் / கிரிக்கெட் / டேபிள் டென்னிஸ் / செக்கர்ஸ் / கூடைப்பந்து / ரக்பி / கேரம்
- VII. விளையாட்டை ஒருவர் விரும்பியபடி முடிவு செய்தல். / விதிகளை ஒருவர் விரும்பியபடி உருவாக்குதல். / வீரர்களின் எண்ணிக்கையை முடிவு செய்தல். / உபகரணங்களுடன் அல்லது இல்லாமல் விளையாட்டை உருவாக்குதல். / விளையாட்டுக்கான வரம்புகளை தீர்மானிக்குதல். / கிடைக்கக்கூடிய இடத்திற்கு ஏற்ப அதைச் செய்ய முடியும். / உங்கள் விருப்பப்படி நேரத்தைத் தீர்மானித்தல். / விளையாட்டை தனியாகவோ அல்லது குழுவாகவோ விளையாடுதல்.
- VIII. **உளவியல் தேவைகள்** - மகிழ்ச்சி - மகிழ்ச்சி / திருப்தி / மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் திறன். / வெற்றி மற்றும் தோல்வியைத் தாங்கும் திறன். / முடிவுகளை எடுக்கும் திறன். / பொறுமையின் குணம் கொண்டிருத்தல்.
உடல் தேவைகள் - நரம்புத்தசை ஒருங்கிணைப்பின் வளர்ச்சி. / தசை சுருக்கத்தின் செயல்திறன். / / உடற்பகுதியின் வளர்ச்சி. / நெகிழ்வுத்தன்மையின் வளர்ச்சி. / சகிப்புத்தன்மையின் வளர்ச்சி. / வேகத்தின் வளர்ச்சி. / வலிமையின் வளர்ச்சி.
- IX. தீ மூட்டல் காட்சி
- X. பொருத்தமான இடத்தைப் பராமரித்தல். / விபத்துகளைத் தடுக்க நடவடிக்கை எடுத்தல். / பார்வையாளர்களுக்குத் தேவையான கழிப்பறை வசதிகள், விறகு, எண்ணெய் போன்றவற்றை வழங்குதல். /

அந்த கூறுகளுக்கான நேரத்தைத் தீர்மானித்தல். / நிகழ்ச்சி முடிந்ததும் இடத்தை சுத்தம் செய்தல்.
/ எடுக்கப்பட்ட பொருட்களைத் திருப்பித் தருதல். / நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்ற அனைவருக்கும் நன்றி கூறுதல்

- 02 I மகிழ்ச்சியாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் வாழ்வதற்கும், ஆயுட்காலத்தை அதிகரிப்பதற்கும், நோய் மற்றும் இயலாமை அபாயத்தைக் குறைப்பதற்கும்.
- II சுகாதார நிலை / பொருளாதார நிலை / சுத்தமான சூழல் / கல்விக்கான அணுகல் / பொருத்தமான வேலையைச் செய்வதற்கான இடம் / நல்ல குடும்ப வாழ்க்கை / சுதந்திரமான முடிவுகளை எடுக்கும் திறன் / வாழ்க்கையின் ஆன்மீக அம்சத்தை வளர்ப்பதற்கான வசதிகள்
- III உடல் திணிவுச் சுட்டி / இடுப்பு சுற்றளவு / உடல் தகுதி / நினைவாற்றல் / நோய் எதிர்ப்பு சக்தி. / செயல்பாடு / இனிமையான தோற்றம் / ஒருவருக்கொருவர் உறவு. / நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு. / திறமையாக வேலை செய்யும் திறன்.
- 03 I உயிரியல் காரணிகள் / வேதியியல் காரணிகள் / இயற்பியல் காரணிகள்
- II (அ) மிளகுடன் பப்பாளி விதைகளைச் சேர்ப்பது. / மஞ்சளுடன் கோதுமை மாவைச் சேர்ப்பது. / மிளகாய்த் தூளுடன் செங்கல் தூள் போன்ற பொருட்களைச் சேர்ப்பது.
- (ஆ) கீரை வகைகளை வெட்டுவதற்கு முன் கழுவுதல். / கீரைகளை தயாரித்த பிறகு எலுமிச்சை சேர்ப்பது. / கீரைகளை முடிந்தால் பச்சையாக சாப்பிடுங்கள். / கீரை வகைகள் சமைக்கும் போது, முதலில் தேங்காய் உள்ளிட்ட பொருட்களை சமைத்து, பின்னர் கீரைகளைச் சேர்க்கவும்.
- III அரிப்பு / சொறி / கண்கள் சிவத்தல் / மூக்கு ஒழுகுதல் / உடல் வெப்பநிலை அதிகரிப்பு
- 04 I,II,III,IV,V ஆகிய வினாக்களுக்கு நேர்அறையாக எழுதி இருந்தால் புள்ளி வளங்கவும்.
- 05 I மெய்வல்லுநர் போட்டிகளுக்கான பொதுவான விதிகள் உள்ளன. உடை, காலணிகள், போட்டி எண்கள், ஓட்டப்பாதையின் பொது விதிகள், மைதான விளையாட்டுக்களின் பொது விதிகள்.
- II ஒவ்வொரு போட்டியாளரும் போட்டி தொடங்குவதற்கு முன்பு போட்டிப் பகுதியில் பயிற்சி செய்யலாம். போட்டி தொடங்கிய பிறகு, விளையாட்டு மைதானம் அல்லது தரையிறங்கும் பகுதியை பயிற்சிக்குப் பயன்படுத்த அனுமதிக்கப்படாது. உயரம் பாய்தல் / கோலோன்றிப் பாய்தல் தவிர மற்ற கள நிகழ்வுகளில், 8 க்கும் மேற்பட்ட போட்டியாளர்கள் இருந்தால், ஒவ்வொரு போட்டியாளருக்கும் 03 முறைக்கு உரிமை உண்டு. மேலும், 8 சிறந்த செயல்திறன் கொண்டவர்களுக்கு கூடுதலாக 3 முறைக்கு உரிமை உண்டு. (சர்வதேச போட்டிகளைத் தவிர) போட்டிகளில், ஏற்பாட்டாளர்களின் விருப்பப்படி எத்தனை முறை என்பதை மாற்றலாம். உயரம் மற்றும் கோலோன்றிப் பாய்தல் ஆகியவற்றில், ஒரு உயரத்தை கடக்க முன்று வாய்ப்புகள் உள்ளன.
- III (அ) ஓடுபவர்களின் கவடுகளுக்கிடையிலான தூரம். நடை வேகம் (ஒரு வினாடிக்கு எடுக்கப்பட்ட அடிகளின் எண்ணிக்கை).
- (ஆ) புறப்படுதல் , வளியில் நடத்தல், நிலம்படல்
06. A நீக்கும் முறை (அகற்றுதல் முறை)
- B லீக் முறை
- II நன்மைகள் - போட்டிகளை குறுகிய காலத்தில் நடத்தி முடிக்க முடியும்./ குறைந்த எண்ணிக்கையிலான நடுவர்களைக் கொண்டு போட்டிகளை நடத்த முடியும்./ ஏற்பாடு எளிதானது./ நடத்தப்படும் போட்டிகளின் எண்ணிக்கை குறைவாக உள்ளது. நேர சேமிப்பு காரணமாக செலவு குறைவாக உள்ளது.
- தீமைகள் - நேரம் மிக நீண்டது. / பலவீனமான அணிகள் முன்னேறுகின்றன. / திறமையான அணி சீக்கிரமே வெளியேற்றப்படலாம். / உண்மையான திறமையை அடையாளம் காண்பது கடினம்.
- III $\frac{n(n-1)}{2} = \frac{6(6-1)}{2} = \frac{6 \times 5}{2} = \frac{30}{2} = 15$
- | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| ① சுற்று | ② சுற்று | ③ சுற்று | ④ சுற்று | ⑤ சுற்று |
| 1 - 2 | 1 - 6 | 1 - 5 | 1 - 4 | 1 - 3 |
| 6 - 3 | 5 - 2 | 4 - 6 | 3 - 5 | 2 - 4 |
| 5 - 4 | 4 - 3 | 3 - 2 | 2 - 6 | 6 - 5 |
07. A I. பந்தை பரிமாறுதல் / பந்தைப் பெறுதல் / பந்தைத் உயர்த்துதல் / தாக்குதல் / தடுத்தல் / களத்தைப் பாதுகாத்தல்

- II. தவறு செய்த அணிக்கு பெனால்டியாக எதிரணி அணிக்கு ஒரு புள்ளியை வழங்குதல். / வீரர்களை சரியான நிலைக்குத் திரும்பச் செல்லச் செய்தல்.
- III புதிய மாணவர்களுக்கு பந்தைக் கொடுத்து, அதை மேலே எறிந்து, முடிந்தவரை வேகமாக தங்கள் கைகளால் அடிக்கச் சொல்லுங்கள். பந்தைத் தொங்கவிட்டு வேகமாக ஓடி அடிக்கச் சொல்லுங்கள்.
- B I. பந்து கட்டுப்பாடு / பாத மாற்றம் / தாக்குதல் / தடுத்தல் / எய்தல்
- II. இரண்டு வீரர்கள் விளையாடக்கூடிய பகுதியில் அவர்களுக்கு இடையே ஒரு (toss- up) போடப்படுகிறது.
- III ஒரு கையால் ஒரு இடத்திலிருந்து பந்தை எப்படி எய்தல் செய்வது என்று கற்றுக் கொடுத்தல். / மாணவர்களை ஒரு கோட்டிலிருந்து பந்தை எய்தல் செய்யச் செய்தல். / எய்தல் வட்டத்தில் வெவ்வேறு நிலைகளில் இருந்து பந்தை எய்தல் செய்ய அவர்களைப் பழக்கப்படுத்துதல்.
- C I. காலால் பந்தை எடுத்துச் செல்வது. / காலால் பந்தை உதைப்பது. / பந்தை நிறுத்துவது. / பந்தை தலையால் அடித்துச் செல்வது. / பந்தை உள்ளே எறிவது. / கோலைக் காப்பாற்றுவது. / வலையைக் காப்பாற்றுவது.
- II. எதிரணி அணிக்கு பெனால்டி இடத்திலிருந்து பெனால்டி கிக் வழங்கப்படுகிறது
- III இரண்டு நபர்களுடன் வெவ்வேறு உதைகளைப் பயன்படுத்தி பந்தை இயக்குதல் மற்றும் நிறுத்துதல். / பந்தின் முன் இருக்கும் வீரர்.உள்-தாக்குதல் நுட்பத்தில், பந்து மற்ற வரிசையில் உள்ள வீரருக்கு அனுப்பப்படுகிறது, அவர் பந்தை தனது காலின் உட்புறத்தால் நிறுத்துகிறார். / அனைவருக்கும் தாக்கி நிறுத்த வாய்ப்பு கிடைக்கும் வகையில் பயிற்சி. / “எதிராக” முறையில் மாணவர்கள் உங்களுக்கு முன்னால் இருக்கும் வீரர் பந்தை அடுத்த வீரருக்கு தனது காலின் மேற்புறத்தால் அடித்து அனுப்ப வேண்டும். அந்த வீரர் தனது உள்ளங்காலால் பந்தை நிறுத்தி, தனது காலின் உட்புறத்தால் அடித்து அடுத்த வீரருக்கு பந்தை அனுப்ப வேண்டும். அனைவருக்கும் வாய்ப்பு கிடைக்கும் வகையில் பயிற்சி செய்யுங்கள்.