

## உடற்கல்வி ஆண்டு 5

### சுறுசுறுப்பின் கருத்துரு

பெயர் :

வகுப்பு :

திகதி :24.09.2021

சரியான விடைக்கு (சரி) எனவும் பிழையான விடைக்கு (பிழை) எனவும் அடையாளமிடுக.

1. உடலில் அதிக அளவு நீரும், தாது உப்பும் வியர்வையாக வெளியேறினால் நமக்கு நீர்ப்போக்கு ஏற்படும். ( )
2. நீர்ப் போக்கினால் நமது உடம்பில் இரத்த ஓட்டம் சீராக அமையும். ( )
3. தணித்தல் பயிற்சிகள் மிதமான அளவில் இருக்க வேண்டும். ( )
4. ஓய்வு நேர நாடித்துடிப்பு எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரியாக இருக்கும். ( )
5. விளையாட்டின்போது தசைகளில் காயங்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க நாம் போதுமான வெதுப்பல் பயிற்சிகள் செய்திருப்பது அவசியம். ( )

நீர்ப்போக்கினால் ஏற்படும் விளைவுகளைத் தெரிவு செய்க..

|   |                                                                                            |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | உடலில் இரத்த ஓட்டம் சீராகிறது.                                                             |
| 2 | உடலில் இரத்த ஓட்டம் தடைபடுகிறது.                                                           |
| 3 | உடலின் வெப்பநிலையை கட்டுப்படுத்தலாம்.                                                      |
| 4 | உடலின் வெப்பநிலையை கட்டுப்படுத்த முடியாது.                                                 |
| 5 | விளையாட்டின் தரம் குறையும்.                                                                |
| 6 | விளையாட்டின் தரம் அதிகரிக்கும்.                                                            |
| 7 | நாடித்துடிப்பு அதிகரித்து, உடல் சோர்வு, குமட்டல், தசை இறுக்கம் போன்ற உபாதைகள் ஏற்படாது.    |
| 8 | நாடித்துடிப்பு அதிகரித்து, உடல் சோர்வு, குமட்டல், தசை இறுக்கம் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படும். |