

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ



6ನೇ ತರಗತಿ ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಕೈಪಿಡಿ 2020-21

ರಚನೆ

ಹೆಚ್.ಐ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ,

ರಾಜ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಗುರು ಚೇತನ,

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ-104,

ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ (ಎಂ.ಆರ್.ಕೆ)

ಸ.ಪ.ಮಾ.ಕಾಲೇಜು, ಕರಿಮುದ್ದನಹಳ್ಳಿ, ಹುಣಸೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ



ತಾತ್ವಿಕ ಪರಿವಿಡಿ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಪಾಠದ ಹೆಸರು	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
01	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ	2
02	ಕಬಡ್ಡಿ	2
03	ಖೋ-ಖೋ	4
04	ಫುಟ್‌ಬಾಲ್	5
05	ವೇಗದ ಓಟಗಳು	6
06	ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ	6
07	ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ	7
08	ಯೋಗ	8
09	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಿಕೆ	9
10	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ	10
11	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	11
12	ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ	12
13	ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ	12

kpeta.weebly.com

ಅಧ್ಯಾಯ-1

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ

I. ಐಱ್ಱ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಜರಿ.

1. ಶಿಕ್ಷಣದ ಓದುವುದರಿಂದ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಆಡುವುದರಿಂದ
2. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.
3. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

II. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ:

- | | | |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1) ಸದೃಢ ದೇಹದಲ್ಲ | 1) ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ | 2) ದೃಢ ಮನಸ್ಸು |
| 2) ಕ್ರೀಡೆ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನ | 2) ದೃಢ ಮನಸ್ಸು | 3) ಕೀಟ ತಿಂದ ಹಣ್ಣಿನಂತೆ |
| 3) ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ | 3) ಕೀಟ ತಿಂದ ಹಣ್ಣಿನಂತೆ | 1) ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ |

ಅಧ್ಯಾಯ-2

ಕಬಡ್ಡಿ

I. ಐಱ್ಱ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಜರಿ.

1. ಕಬಡ್ಡಿ ಎಂಬ ಪದವು ಕೌನ್‌ಬಡ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ.
2. 'ಲೋನಾ' ಎಂದರೆ 2 ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಅಂಕಗಳು
3. 'ಕ್ಯಾಂಟ್' ಎಂಬ ಪದವು ದಾಳ ಮಾಡುವ ಕೌಶಲವಾಗಿದೆ.

II. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಒಂದು ಕಬಡ್ಡಿ ತಂಡದಲ್ಲ 7+5 ಅಟಗಾರರು ಇರುತ್ತಾರೆ.
1) 7+5 2) 8+4 3) 6+6 4) 9+3
2. ಬೋನಸ್ ಎಂದರೆ ___1___ ಅಂಕಗಳು
1) 1 2) 3 3) 4 4) 2
3. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟಕ್ಕೆ 'ಕಬಡ್ಡಿ' ಎಂದು 1918 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಲಾಯಿತು
1) 1818 2) 1918 3) 1920 4) 1928

III. 'ಅ' ಪಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ 'ಬ' ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಅ		ಬ	ಉತ್ತರ
01	ರಕ್ಷಣಾ ಕೌಶಲ್ಯ	ಅ	ಸೈಡ್ ಕಿಕ್	ತೊಡೆ ಹಿಡಿತ
02	ಆಕ್ರಮಣ ಕೌಶಲ್ಯ	ಆ	ಹು-ತು-ತು	ಸೈಡ್ ಕಿಕ್
03	ಕಬಡ್ಡಿ ಹಿಂದಿನ ಹೆಸರು	ಇ	ತೊಡೆ ಹಿಡಿತ	ಹು-ತು-ತು

IV. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ:

1) ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಅಂಕಣ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಉತ್ತರ: ಸಮತಟ್ಟಾದ ನುಣುಪು ಹದ ಮಣ್ಣಿನ ಅಂಗಳದಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು, ಅಂಕಣದ ಸುತ್ತಲು 4 ರಿಂದ 5 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಡಚಣೆ ಇಲ್ಲದ ಮೈದಾನವಾಗಿರಬೇಕು.

2) ಭಾರತೀಯ ಪುರಾತನ ಕ್ರೀಡೆ ಯಾವುದು?

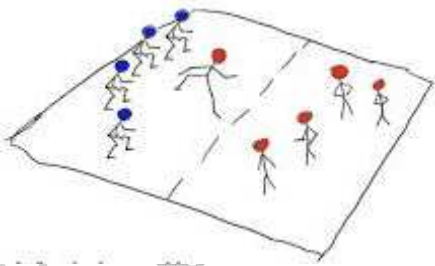
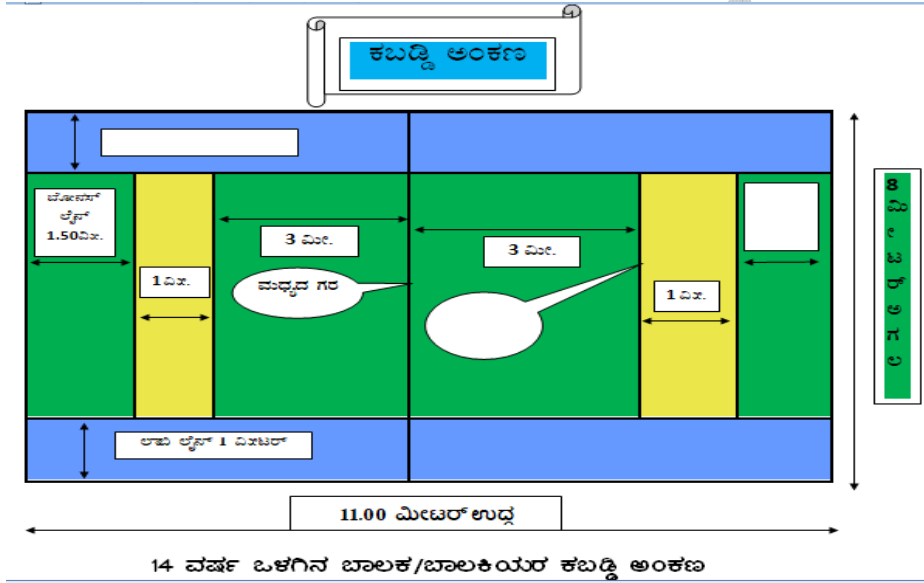
ಉತ್ತರ: ಕಬಡ್ಡಿ

3) ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ?

ಉತ್ತರ: ಕಬಡ್ಡಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 2 ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ.

4) ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಅಂಕಣ ಬರೆದು ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ?

ಉತ್ತರ:



When the raider starts the shoppers, they are all linked.



Once a shopper is tagged, he has 30 seconds to stop the raider from receding the sideline.



ಅಧ್ಯಾಯ-3

ಮೋ-ಮೋ

I. ಜಿಲ್ಲಾ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ.

1. ಜ್ಯೂನಿಯರ್ ಬಾಲಕರ ಮೋ-ಮೋ ಅಂಕಣದ ಉದ್ದ **29** ಮತ್ತು ಅಗಲ **16** ಮೀಟರ್ ಗಳು
2. ಮೋ-ಮೋ ಆಟವು **ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ** ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು.
3. ಮೋ-ಮೋ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು ಪ್ರಥಮವಾಗಿ **1957** ರಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿತು
4. ಮೋ-ಮೋ ಕಂಬದ ಎತ್ತರ **120 ಸೆಂ.ಮೀ. ನಿಂದ 125** ಸೆಂ.ಮೀ.

II. ಬಾಲ್ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದುದನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಮೋ-ಮೋ ಎಂಬ ಪದವು **ಸೂರ್ಯ** ಎಂಬ ದಾತುವಿನಿಂದ ಬಂದಿದೆ.
 - 1) ಮೂರ್ಯ
 - 2) ಸೂರ್ಯ
 - 3) ಕೂರ್ಯ
 - 4) ಚೂರ್ಯ
2. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಮೋ-ಮೋ ಫೆಡರೇಷನ್ **1957** ರಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು.
 - 1) 1967
 - 2) 1977
 - 3) 1957
 - 4) 1987
3. 1960ರ **ಬರ್ಲಿನ್** ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಯಿತು.
 - 1) ಬರ್ಲಿನ್
 - 2) ಜರ್ಮನಿ
 - 3) ಅಥೆನ್ಸ್
 - 4) ಚೀನಾ

III. 'ಅ' ಪಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ 'ಬ' ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಅ	ಬ	ಉತ್ತರ		
01	ಚೇಸರ್	ಅ	ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರ	ಈ	ದಾಳ ತಂಡದ ಆಟಗಾರ
02	ಡಾಡ್ಡರ್	ಆ	ನಿಮಯ ಉಲ್ಲಂಘನೆ	ಅ	ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರ
03	ಫೌಲ್	ಇ	30x30 ಸೆಂ.ಮೀ.	ಆ	ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆ
04	ಲಾಜ	ಈ	ದಾಳ ತಂಡದ ಆಟಗಾರ	ಉ	1.50 ಮೀ.
05	ಚೌಕ	ಉ	1.50 ಮೀಟರ್	ಇ	30x30 ಸೆಂ.ಮೀ.

IV. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಕೆ.ಕೆ.ಎಫ್.ಐ. ಇದನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ?

ಉತ್ತರ :- ಮೋ-ಮೋ ಫೆಡರೇಷನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ

2. ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಮೋ-ಮೋ ನಿಯಮವನ್ನು ರಚಿಸಿದ ಸಂಸ್ಥೆ ಯಾವುದು?

ಉತ್ತರ :- "ಡೆಕನ್ ಜಿಮ್‌ಖಾನ" ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಮೋ-ಮೋ ಆಟಕ್ಕೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿತು.

3. ಮೋ-ಮೋ ಆಟದ ಪಂದ್ಯವೊಂದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಇನಿಂಗ್ಸ್ ಇರುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತರ :- ಮೋ-ಮೋ ಆಟದ ಒಂದು ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 2 ಇನಿಂಗ್ಸ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ.

4. ಮೋ-ಮೋ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಎಷ್ಟು ಜನ ಆಟಗಾರರಿರುತ್ತಾರೆ?

ಉತ್ತರ:- ಮೋ-ಮೋ ಆಟದ ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 12 ಜನ ಆಟಗಾರರಿರುತ್ತಾರೆ. 9 ಜನ ಅಂಕಣ ಆಟಗಾರರು, 3 ಜನ ಬದಲ ಆಟಗಾರರು.

5. 'ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುವಿಕೆ' ಎಂದರೇನು?

ಉತ್ತರ:- ಸಕ್ರಿಯ ಬೆನ್ನಟ್ಟುಗಾರರನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಓಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಈಗಾಗಲೇ ಆಕ್ರಮಿಸಿದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕಿಂತ ಹಿಂದೆ ಸರಿದರೆ ಅಥವಾ ಭುಜರೇಖೆಯ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುವಿಕೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಫುಟ್ ಬಾಲ್

I. ಜಿಟ್ಟು ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ.

1. ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು ಸಾಕರ್
2. ಆಧುನಿಕ ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ವರ್ಷ 1863
3. ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಅಂಕಣದ ಉದ್ದ 90 ರಿಂದ 120 ಯಾರ್ಡ್ ಅಗಲ 45 ರಿಂದ 90 ಯಾರ್ಡ್

II. ಖಾಲಿ ಜಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಚೆಂಡಿನ ತೂಕ 410 ರಿಂದ 450 ಗ್ರಾಂ ಇರುತ್ತದೆ.
 - 1) 410 ರಿಂದ 450 ಗ್ರಾಂ.
 - 2) 260 ರಿಂದ 280 ಗ್ರಾಂ
 - 2) 3) 400 ರಿಂದ 410 ಗ್ರಾಂ
 - 4) 450 ಗ್ರಾಂ ನಿಂದ 480 ಗ್ರಾಂ.
2. ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 6 ದ್ವಜಗಳಿರುತ್ತವೆ.
 - 1) 8
 - 2) 4
 - 3) 6
 - 4) 10
3. ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಷನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು 1937 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಿಮ್ಲಾದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತು.
 - 1) 1947
 - 2) 1938
 - 3) 1937
 - 4) 1949

III. 'ಅ' ಪಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ 'ಬ' ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಅ		ಬ		ಉತ್ತರ
01	ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ಸಮಯ	ಅ	ಉರುಗ್ಗೆ	ಆ	90 ನಿಮಿಷ
02	ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಆ	90 ನಿಮಿಷ	ಈ	11+5
03	ಮೊದಲ ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ವಿಶ್ವಕಪ್	ಇ	15-15 ನಿಮಿಷ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿ	ಅ	ಉರುಗ್ಗೆ
04	ಗೋಲುಗಳು ಸಮವಾಗಿದ್ದರೆ	ಈ	11+5	ಇ	15-15 ನಿಮಿಷ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿ

IV. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಎಷ್ಟು ಜನ ಆಟಗಾರರಿರುತ್ತಾರೆ?

ಉತ್ತರ :- ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ನ ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ 11 ಮೈದಾನ ಅಟಗಾರರು ಮತ್ತು 5 ಜನ ಬದಲ ಆಟಗಾರರು ಇರುತ್ತಾರೆ.

2. ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ವರ್ಷ ಯಾವುದು?

ಉತ್ತರ :- ಫೆಡರೇಷನ್ ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಡಿ ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಅಸೋಷಿಯೇಷನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು 1904 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು.

3. ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಯಾವ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು?

ಉತ್ತರ ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು 1900 ರ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಆಡಿಸಲಾಯಿತು.

ಅಧ್ಯಾಯ-5

ವೇಗದ ಓಟಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ.

1. ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಎಂದರೆ 400 ಮೀಟರ್‌ಗಳು ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು 400 ಮೀಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.
2. "ಅಥ್ಲಾನ್" ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥ ಸ್ಪರ್ಧೆ

II. ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. SGFI ಇದನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ?

ಉತ್ತರ :- ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ ಫೆಡರೇಷನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ.

2. ವೇಗದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಯಾವುವು?

ಉತ್ತರ :- 100 ಮೀ. 200 ಮೀ. 400 ಮೀ. 800 ಮೀ. 60 ಮೀ. ಅಡೆತಡೆ ಓಟ, 100 ಮೀ. 110 ಮೀ. 400 ಮೀಟರ್ ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು

3. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಖ್ಯಾತ ವೇಗದ ಓಟಗಾರರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ?

- | | | | |
|----------------|-----------------------|------------------|-------------------|
| 1) ಉದಯ್ ಪ್ರಭು | 2) ಏಜೆಂಟ್ ಮೇರಿ ಜೊಸೆಫ್ | 3) ಕೆನೆತ್ ಪೊವೆಲ್ | 4) ವಂದನಾರಾವ್ |
| 5) ರೀತ್ ಅಬ್ರಾಂ | 6) ರೋಸಾ ಕುಟ್ಟ | 7) ಶೋಭಾ ಜಾವೂರ | 8) ಅಶ್ವಿನಿ ನಾಚಪ್ಪ |
| 9) ಜೀನಾ ಮೋಕ್ | | | |

ಅಧ್ಯಾಯ-6

ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ.

1. ಟೀಕಾಫ್ ಭೋರ್ಡ್‌ನ ಅಗಲ 20 ಸೆಂ.ಮೀ. ಇರುತ್ತದೆ.
2. ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯ ಅಗಲ ಕನಿಷ್ಠ 2.75 ಮೀ. ಗರಿಷ್ಠ 3.00 ಮೀಟರ್ ಇರುತ್ತದೆ.
3. ಅಂಜುಬಾಜಿ ಜಾರ್ಜ್ ರವರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಯ ದೂರ 6.83 ಮೀಟರ್

II. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯು ಯಾವ ಆಕಾರದಲ್ಲ ಇರುತ್ತದೆ?

ಉತ್ತರ :- ಆಯತಾಕಾರದಲ್ಲ ಇರುತ್ತದೆ.

2. ಜಿಗಿತದ ಓಡುವ ಹಾದಿಯ ಉದ್ದ ಅಗಲಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ

ಉತ್ತರ :- ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದ ಓಡುವ ಹಾದಿಯ ಉದ್ದ 40 ರಿಂದ 45 ಮೀಟರ್ ಅಗಲ 1.22 ರಿಂದ 1.25 ಮೀ. ಇರುತ್ತದೆ.

3. ಹಲಗೆಯ ರಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ?

ಉತ್ತರ :- ಟೀಕಾಫ್ ಭೋರ್ಡ್ ಹಲಗೆಯು ಆಯತಾಕಾರದಲ್ಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು 1.22 ಮೀಟರ್ ನಿಂದ 1.25 ಮೀಟರ್ ಉದ್ದವಿದ್ದು 20 ಸೆಂ.ಮೀ. ಅಗಲ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು 10 ಸೆಂ.ಮೀ. ದಪ್ಪದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯ ಹತ್ತಿರದ ತುದಿಯಿಂದ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ನಿಂದ 3 ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲರಿಸಬಹುದು.

ಅಧ್ಯಾಯ-7

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ

I. ಜಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ:

1. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವು ಹತ್ತು ಆಸನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
2. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.
3. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

II. ಖಾಲಿ ಜಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದುದನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

4. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಡುವ ದೇವರು ಸೂರ್ಯ

- 1) ಚಂದ್ರ 2) ನವಗ್ರಹ 3) ಭೂಮಿ 4) ಸೂರ್ಯ.

2) ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ ನೀಡುವ ವಿಟಮಿನ್ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ

- 1) ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ 2) ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ 3) ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ 4) ವಿಟಮಿನ್-ಎ

3) ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರೆ ಪೂರಕ

- 1) ಪೂರಕ 2) ರೇಚಕ 3) ಕುಂಭಕ 4) ಭಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕ

III. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಅರ್ಥ ಬರೆಯಿರಿ?

ಭೂಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಜೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಉಪಕಾರ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುವುದೇ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ

2. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದಿಂದಾಗುವ 4 ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ?

- ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಕೀಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಪುಷ್ಪಸ ಬಲಯುತವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ನಾಡಿಗಳು ಸಮತೋಲನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.
- ಚರ್ಮ ರೋಗ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ ಲಭಿಸುವುದರಿಂದಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

3. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದಿಂದ ಯಾವ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ?

ಉತ್ತರ:- ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

EXTRA ONE MARK QUESTIONS :

I. ಐಚ್ಛ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ:

1. ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಬಲ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ..
2. ಯೋಗ ಎಂಬ ಪದವು ಯುಜ್ ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ..
3. ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆಯುಸ್ಸು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

II. ಖಾಲಿ ಜಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದುದನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಯೋಗದ ಪಿತಾಮಹರು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು
- 1) ವಾಲ್ಮೀಕಿ 2) ಪತಂಜಲಿ 3) ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ 4) ಅಯ್ಯಂಗಾರ್
- 2) ಯೋಗ ಶಬ್ದವು ಯುಜ್ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ
- 1) ಯೋಗ 2) ಯುಜ್ 3) ಯೋಗಾಸ್ 4) ಯೋಗಾಸನ
- 3) ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷ ಬದುಕುವ ಪ್ರಾಣಿ ಆಮೆ
- 1) ಮೊಲ 2) ನಾಯಿ 3) ಬೆಕ್ಕು 4) ಆಮೆ

III. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಯೋಗ ಸೂತ್ರವೆಂಬ ಪುಸ್ತಕವು ಯಾವಾಗ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ?

ಉತ್ತರ :- ಕ್ರಿ.ಪೂ. 2ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ

2. ಯೋಗ ಸೂತ್ರವೆಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದವರು ಯಾರು?

ಉತ್ತರ :- ಯೋಗದ ಪಿತಾಮಹ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

3. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶರೀರದ ಯಾವ ಯಾವ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ?

ಉತ್ತರ:- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಜಡತ್ವ ದೂರವಾಗಿ ನವಚೈತನ್ಯ ಗಳಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

EXTRA ONE MARK QUESTIONS :

ಅಧ್ಯಾಯ-9

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

I ಬಾಲ್ಯ ಚಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದುದನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿಗಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ನೇವಿಸಬೇಕು.
1) ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ 2) ವಿಟಮಿನ್-ಎ 3) ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ 4) ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ2
2. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನಸ್ಸು ಇರುತ್ತದೆ
1) ಕೆಲಸ 2) ಮನಸ್ಸು 3) ಚರ್ಮ 4) ಆರೋಗ್ಯ
3. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖ ಇದ್ದಂತೆ.
1) ಮೂರು 2) ಎರಡು 4) ನಾಲ್ಕು 4) ಒಂದು

II. 'ಅ' ಪಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ 'ಬ' ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಅ		ಬ		ಉತ್ತರ
01	ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪ್ರಜೆ	ಅ	ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು	ಇ	ದೇಶದ ಆಸ್ತಿ
02	ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ	ಆ	ಭಾಗ್ಯ	ಅ	ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು
03	ಆರೋಗ್ಯವೇ	ಇ	ದೇಶದ ಆಸ್ತಿ	ಇ	ಭಾಗ್ಯ

III. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು?

ಉತ್ತರ :- ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲದೇ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ

2. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಎಂದರೇನು?

ಉತ್ತರ :- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ವತಃ ತಾನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

3. ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಯಾವುವು?

ಉತ್ತರ :- ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ನಾಲಗೆ, ಇವು ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು

EXTRA ONE MARK QUESTIONS :

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ

I. ಐಱ್ಫ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರಗಳಂದ ತುಂಜರಿ:

1. ರಸ್ತೆಯನ್ನು ದಾಟುವಾಗ ಜೀಱ್ಫಾ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಯೇ ದಾಟಬೇಕು ?
2. ವಾಹನ ಸವಾರರು ಮುಂದಿನ ವಾಹನ ಹಿಂದೆ ಹಾಕುವಾಗ ಬಲ ಬದಿಯಂದಲೇ ಹಿಂದೆ ಹಾಕಬೇಕು
3. ಅತ್ಯಂತ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲು ಗಳಂದ ಕೂಡಿದ ಮೈದಾನದಲ್ಲ ಬರಿಗಾಲನಿಂದ ಆಡಬಾರದು.
4. ಮಕ್ಕಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಯೇ ಆಡಬೇಕು.

II. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ನಾವು ರಸ್ತೆಯನ್ನು ದಾಟುವಾಗ ಪಾದಾಚಾರಿಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿರುವ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಯೇ ನಡೆಯಬೇಕು.
 - 1) ವಾಹನಗಳಿಗೆ
 - 2) ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ
 - 3) ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನಗಳಿಗೆ
 - 4) ಪಾದಾಚಾರಿಗಳಿಗೆ
2. ನೀರು ನಿಂತ ಮೈದಾನದಲ್ಲ ಆಡಬೇಕಾದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲ ಮರಳು ಅಥವಾ ಮರದ ಹೊಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಆಡಬೇಕು.
 - 1) ಕಲ್ಲನ ಪುಡಿ
 - 2) ಸಿಮೆಂಟ್
 - 3) ಮರದ ತೊಗಟೆ,
 - 4) ಮರದ ಹೊಟ್ಟು
3. ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪಾಲಕರು ಸದಾ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿ ಇರಬೇಕು
 - 1) ವಿಚಲತ
 - 2) ಜಾಗರೂಕ
 - 3) ಅಜಾಗರೂಕ
 - 4) ನಿಶ್ಚಿಂತ

III. 'ಅ' ಪಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ 'ಬ' ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಅ		ಬ		ಉತ್ತರ
01	ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಟ	ಅ	ಎಡಬದಿಯಲ್ಲಯೇ ಚಲಸಬೇಕು	ಆ	ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಪಾಠ
02	ಅವಸರವೇ	ಆ	ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಪಾಠ	ಇ	ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ
03	ರಸ್ತೆಯಲ್ಲ ಚಲಸುವಾಗ	ಇ	ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ	ಅ	ಎಡಬದಿಯಲ್ಲಯೇ ಚಲಸಬೇಕು

IV. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಎಂದರೇನು?

ಉತ್ತರ :- ಅಪಘಾತಗಳಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

2. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ?

ಉತ್ತರ :- ರಸ್ತೆಯಲ್ಲ ನಡೆಯುವಾಗ ಪಾದಾಚಾರಿಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿರುವ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಯೇ ನಡೆಯಬೇಕು.

ರಸ್ತೆಯಲ್ಲ ಹಾಕಿರುವ ಸೂಚನಾ ಪಲಕಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

3. ಅಪಾಯಗಳು ಹೇಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ?

ಉತ್ತರ :- ಅಪಘಾತಗಳು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಘಟನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀವಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಿ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗದಂತಹ ನಷ್ಟ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

EXTRA ONE MARK QUESTIONS :

ಅಧ್ಯಾಯ-11

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

I. ಐಟ್ಟು ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ.

1. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಸೇಂಟ್‌ಜಾನ್ ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಸಂಘದವರು ಜಾರಿಗೆ ತಂದರು.
2. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವ ಉಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

II. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

- 1) ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ತುಂಬಬೇಕು
1) ಭಯ 2) ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ 3) ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ 4) ಪ್ರೇರಣೆ
- 2) ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅಪಘಾತವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು.
1) ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು 2) ಹದಗೆಡುವುದನ್ನು 3) ಸದೃಡಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು 4) ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು
- 3) ಪೂರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
1) ಪೂರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ 2) ವೈದ್ಯರ ನಂತರ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ 3) ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ 4) ಆಕಸ್ಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

III. 'ಅ' ಪಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ 'ಬ' ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಅ		ಬ		ಉತ್ತರ
01	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು	ಅ	ದೂರ ಸರಿಸಬೇಕು	ಆ	ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ
02	1879 ರಲ್ಲಿ	ಆ	ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ	ಇ	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದರು
03	ನೆರೆದ ಜನರನ್ನು	ಇ	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದರು	ಅ	ದೂರ ಸರಿಸಬೇಕು

IV. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ?

ಉತ್ತರ :- ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಸ್ಟೇ. ಹತ್ತಿ, ಮಾತ್ರಗಳು, ಟಾಂಚರ್, ಅಯೋಡಿನ್, ಸೋಡಿಯಂ ಬೈ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್, ಜಿಗುಟು ಪಟ್ಟಿಗಳು, ಬ್ಲೇಡ್, ಕತ್ತರಿ, ಚಿಮುಟ, ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಮುಲಾಮು.

2. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸುವರ್ಣ ನಿಯಮವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ?

ಉತ್ತರ :- ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು, ಅಪಘಾತದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು.

EXTRA ONE MARK QUESTIONS :

ಅಧ್ಯಾಯ-12

ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ

I. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜವನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಹಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ?
2. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಗೀತಾಂಜಲಿ ಕವನ ಸಂಕಲನ ದಿಂದ ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ?
3. ಅಶೋಕ ಚಕ್ರದಲ್ಲ 24 ಗೆರೆಗಳಿವೆ ?

III. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

- 1) ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ ದಿನಾಂಕ 1947ನೇ ಜುಲೈ 22
1) 1947ನೇ ಜುಲೈ 22 2) 1947ನೇ ಜನವರಿ 20 3) 1947 ಜೂನ್ 22 4) 1948ನೇ ಜುಲೈ 22
- 2) ಅಶೋಕ ಚಕ್ರವು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿದೆ.
1) ಕೇಸರಿ 2) ಬಿಳಿ 3) ಹಸಿರು 4) ನೀಲ
- 3) ಗೀತಾಂಜಲಿ ಕವನ ಸಂಕಲನದಿಂದ ಮೊದಲ 13 ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.
1) 13 2) 15 3) 15 4) 14

III. 'ಅ' ಪಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ 'ಬ' ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಅ		ಬ		ಉತ್ತರ
01	ಕೇಸರಿ	ಅ	42 ರಿಂದ 52 ಸೆಕೆಂಡ್	ಇ	ತ್ಯಾಗ
02	ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ	ಆ	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬ	ಅ	42 ರಿಂದ 52 ಸೆಕೆಂಡ್
03	ಬಿಳಿ	ಇ	ತ್ಯಾಗ	ಈ	ಸತ್ಯ
04	ಜನವರಿ 26	ಈ	ಸತ್ಯ	ಆ	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬ

IV. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. ರಾಷ್ಟ್ರದ್ವಜದಲ್ಲರುವ ಬಣ್ಣಗಳು ಯಾವುವು?

ಉತ್ತರ :- ಕೇಸರಿ, ಬಿಳಿ, ಹಸಿರು

2. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಅಂಗೀಕರಿಸಲಾಯಿತು ?

ಉತ್ತರ :- ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು 1950 ಜನವರಿ 24 ರಂದು ಅಂಗೀಕರಿಸಲಾಯಿತು.

3. ಹಸಿರು ಬಣ್ಣವು ಏನನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ?

ಉತ್ತರ:- ಹಸಿರು ಬಣ್ಣವು ಸಂವೃದ್ಧಿಯ ಸಂಕೇತ.

EXTRA ONE MARK QUESTIONS :



ಯೋಗಾಮೃತ
<http://www.yogamrutam.com>




ಅಪಾನ ಮುದ್ರಾ

ಅಪಾನ ಮುದ್ರಾ ಇದು ಬಹು ಉಪಯೋಗಿ ಮುದ್ರಾವಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಾನ ಮುದ್ರಾಮು ವಿಷಕಾರಿ ನೀರಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆ, ನಿವಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.



Hriday Mudra



Hriday Mudra: For Asthma, and Respiration related diseases

ವಾಯು ಮುದ್ರಾ

ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಲುಗಳ ಉರಿ, ಪಾರ್ಸಿನ್ಸ್ ರೋಗ, ಸಂಧಿವಾತ, ಸರ್ವಿಕಲ್ ಸ್ಟ್ರಾಂಡಿಟಿಸ್, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸುವಿಕೆ, ನೋಟಿ ನೋಮ, ಬೆನ್ನು ನೋಮ, ವಾಳೆ ಮುಂಕಾಡ ವಾಯು ಪ್ರಕೋಪದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ವಾಯು ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಸುಮಾರು 20-40 ನಿಮಿಷ ಮಾಡಿದರೆ ಆರಾಮ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಪ್ರಾಣ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು 10-30 ನಿಮಿಷ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು.




ತೋರು ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬುಡದಲ್ಲಿ ತಾಗಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆನ್ನು ನೋಮ ಇತರದೇ. ಉಳಿದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳು ನೆರವಾಗಿ ಇರಲಿ.

ಯೋಗಾಮೃತ
<http://www.yogamrutam.com>



ಅಗ್ನಿ ಮುದ್ರಾ

ಅಗ್ನಿ ಮುದ್ರೆಯು ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಮತ್ತು ಚಯಾಪಚಯ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಅಗ್ನಿ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಮತ್ತು ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



ಯೋಗಾಮೃತ
<http://www.yogamrutam.com>



ಪ್ರಾಣ ಮುದ್ರಾ

ಈ ಮುದ್ರಾಮು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು, ದಿನದ ಯಾಮದೇ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಯೋಗ ಮುದ್ರಾಮು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಸವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಹುರುಪು, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಬಹು ಉಪಯೋಗಿ ಮುದ್ರೆ, ಆಯಾಸ ಹಾಗೂ ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



ಆದಿ ಮುದ್ರಾ

ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನ ದಲ್ಲಿಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನರಮಂಡಲ ಸಮೂಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಡಲೂ ಇದು ಬಹು ಉಪಯೋಗಿ. ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಬೆಳಕೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ತಲೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅವುಜನಕದ ಹರಿಮೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು...



ಯೋಗಾಮೃತ
<http://www.yogamrutam.com>

ಯೋಗಾಮೃತ
<http://www.yogamrutam.com>



ಪೃಥ್ವಿ ಮುದ್ರಾ

ಈ ಮುದ್ರೆಯು ದೇಹದ ಭೂಮಿಯ ಅಂಶವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯ ಅಂಶಗಳು ಮೂಳೆಗಳ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ, ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್, ಚರ್ಮ, ಕೂದಲು, ಉಗುರುಗಳು, ಸ್ನಾಯುಗಳುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಬಹು ಉಪಯೋಗಿ ಮುದ್ರೆ ಇದೆ. ಪೃಥ್ವಿ ಮುದ್ರೆಯು ಸ್ಥಿರತೆ, ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪೃಥ್ವಿ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮುದ್ರೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.





ಜ್ಞಾನ ಮುದ್ರೆ

ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಇಟ್ಟು ಆಯಾ ಕೈಗಳ ತೋರು ಬೆರಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ತಾಗಿಸಿ. ಉಳಿದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಇರಲಿ. ಒತ್ತಡ ನೀಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ.

ಯೋಗಾಮೃತ
www.yogamrut.com



Jal Mudra

Jal Mudra : This is for Blood purifier
And all skin diseases.



ಜಲ ಮುದ್ರೆ

ಈ ಮುದ್ರೆಯು ದೇಹದ ನೀರಿನ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಶುಷ್ಕತೆ ಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಕಾರಿ ಈ ಮುದ್ರೆ.

ಯಾವುದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಿರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚೆರಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ಇಲ್ಲದೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಬಿಡಬಹುದು.





ವಾಲಿಬಾಲ್



ಬೋ-ಬೋ

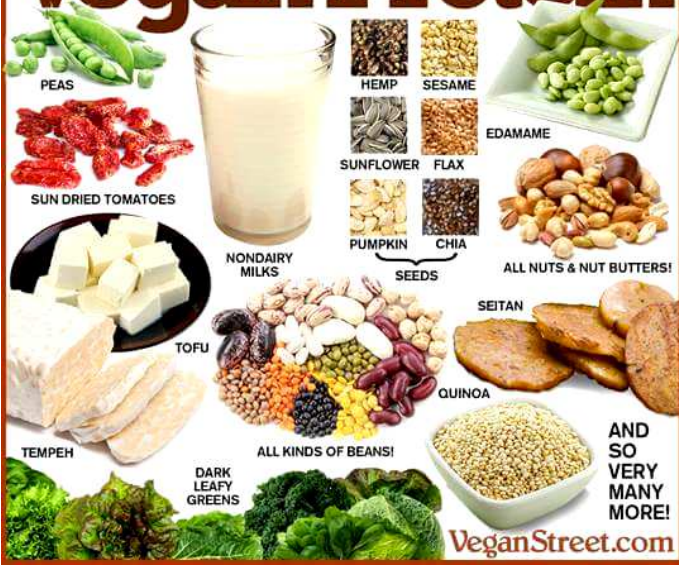


Makar Sankranti Surya Namaskar



ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ

There are many excellent sources of Vegan Protein



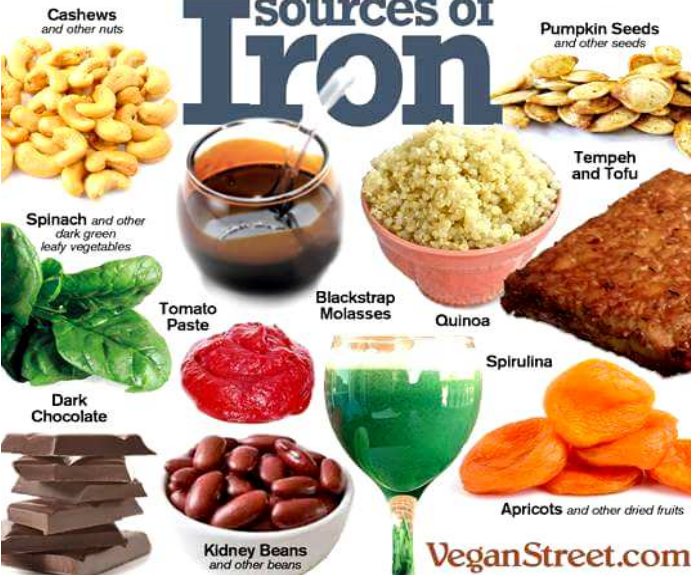
VeganStreet.com

OPEN YOUR EYES TO Vitamin A



VeganStreet.com
patreon.com/veganstreet

There are many great vegan sources of Iron



VeganStreet.com

Vegan Protein Sources



VASAVI CLUB36, HUBLI

ಧನ್ಯಂತರಿ

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

VASAVI CLUB36, HUBLI

ಧನ್ಯಂತರಿ

ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗಿ ಕಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

VASAVI CLUB36, HUBLI

ಧನ್ಯಂತರಿ

ಪ್ರತಿದಿನ ಬಿಸಿಕಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಐದು ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

VASAVI CLUB36, HUBLI



ಧನಂತರಿ



ಒಬ್ಬದಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ
ನೆನೆಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ
ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.



Kpeta

