

ഒന്നാം പാദവാർഷിക പരീക്ഷ-2017
ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം
ഉത്തരസൂചിക Std 8

1. ലാഹോർ

2.അമ്മു വേഴാമ്പൽ

3.ഹിപ്പോക്രാറ്റസ്

4.1948

5.സ്വർണത്തേക്കാളും വെള്ളിയേക്കാളും മഹത്തരമായ സമ്പാദ്യവും , ധനവുമാണ് ഒരാളുടെ ആരോഗ്യം.

6.കളികളിലൂടെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ സാധിക്കും

- മികച്ച കായികക്ഷമത കൈവരിക്കാൻ കഴിയും
- വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള സൗഹൃദം നിലനിർത്താൻ കഴിയും
- ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാം.
- നന്നായി കളികളിലേർപ്പെടുന്ന കുട്ടികൾ നന്നായി പഠിക്കുന്നു.
- കളികളിലേർപ്പെടുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ ഉൽസാഹവും ,കാര്യക്ഷമതയും ഉണ്ടാകുന്നു.

7.ഭൂജംഗാസനത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

- ദഹനപ്രക്രിയയുടെ കാര്യക്ഷമമാകുന്നു.
- നട്ടെല്ലിലെ പേശീബലം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ആവശ്യമാണ്
- ശരിയായ ശരീരഘടന രൂപപ്പെടുന്നു.
- തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ ഉദ്ദീപനത്തിന് സഹായിക്കുന്നു.
- നടുവേദന ഒഴിവാക്കി പുറം പേശികളെ ബലപ്പെടുത്തുന്നു
- ലിവർ,കിഡ്നി, അഡ്രിനൽ ഗ്ലാൻഡ് എന്നിവയുടെ പ്രവർത്തനം സുഗമമാക്കുന്നു.
- ഉദരപേശികളുടെ ബലം വർദ്ധിക്കുന്നു.

8.സന്ധികളെ മൂന്നായി തരംതിരിക്കാം.

- ഒട്ടും ചലിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത സന്ധികൾ
- വളരെ കുറച്ചുമാത്രം ചലിക്കാൻ കഴിയുന്ന സന്ധികൾ
- നന്നായി ചലിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്ന സന്ധികൾ

9. പേശികളുടെ വലുപ്പം വർദ്ധിക്കുന്നു

- പേശികളുടെ കാര്യക്ഷമത വർദ്ധിക്കുന്നു
- കൂടുതൽ മസിൽ യൂണിറ്റുകൾ പ്രവർത്തന സജ്ജമാകുന്നു.
- പേശികളുടെ തളർച്ച വൈകിപ്പിക്കുന്നു.
- പേശികളിലേക്ക് കൂടുതൽ രക്തം എത്തിച്ച് കാര്യക്ഷമമാക്കുന്നു
- ഗ്ലൈക്കോജൻ സ്റ്റോർ ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ് വർദ്ധിപ്പിച്ച് ആനറോബിക് പ്രവർത്തനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- അപകട സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.

10. പേശീശക്തി, ബാലൻസ് , പേശീക്ഷമത, ഏകോപനം, ഹൃദയശ്വാസനക്ഷമത,
 - ചുറുചുറുക്ക്, അയവ്, പവർ ,വേഗം , പ്രതികരണ
 - സമയം.

കലാപഠനം - ഉത്തരസൂചിക

- 1.കഥകളിപ്പദം
- 2.എടക്കൽ
- 3.തുളുളൽ
- 4.കാവിലം നാരായണപണിക്കർ
- 5.കഥാപ്രസംഗം
- 6.പച്ച
- 7.കണിയാർക്കളി
- 8.മദ്ദളം
- 9.പദം
- 10.വസ്ത്രധാരണരീതി,ചുവടുകൾ,സംഗീതം എന്നിവ മുഖേന തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കും.
- 11.വെളിച്ച സ്രോതസ്സായ സൂര്യൻ അകലുമ്പോൾ നിഴലിന് വലുപ്പം കൂടുന്നു.
- 12.കഥാപാത്രങ്ങളെ ഉൾക്കൊണ്ട് അഭിനയിക്കുവാനുള്ള ശേഷി, സംഭാഷണങ്ങൾ ഭാവതമകമായോ, തന്മയത്വത്തോടൊയോ അഭിനയിക്കുവാനുള്ള ശേഷി, സന്ദർഭത്തിനനുസരിച്ച് മനോധർമ്മം ഉൾച്ചേർത്ത് അവതരിപ്പിക്കുവാനുള്ള കഴിവ്, വേഷപ്പകർച്ച .

പ്രവൃത്തിപഠനം

ഉത്തരസൂചിക

- 1.ഫ്യൂരിഡാൻ
- 2.ഹെമ്മിംഗ് സ്റ്റീച്ച്
3. ആഗസ്റ്റ് 22
- 4.പൈപ്പ് കമ്പോസ്റ്റ് ,ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റ് , മണ്ണിര കമ്പോസ്റ്റ്
5. സലാഡ് തയ്യാറാക്കുവാൻ ആവശ്യമുള്ള സാധന സാമഗ്രികൾ
 - a.മുളപ്പി ചു ചെറുപയർ
 - b.ക്യാപ്സിക്കം/ക്യാരറ്റ്
 - c.തക്കാളി
 - d.തൈര്/ചെറുനാരങ്ങ
 - e.കുരുമുളക് പൊടി
 - f. ഉപ്പ്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം
 അരിഞ്ഞടുത്ത പച്ചക്കറിയും മുളപ്പിച്ച ചെറുപയറും ഒരു ഗ്ലാസ് ടാബ്ലറ്റിൽ ഇട്ട് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും കുരുമുളക് പൊടിയും തൈരോ ചെറുനാരങ്ങ നീരോ ചേർത്ത് ഇളക്കി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

6. ചുവപ്പ് + മഞ്ഞ = ഓറഞ്ച്
ചുവപ്പ് + നീല = വയലറ്റ്
നീല+മഞ്ഞ = പച്ച

7.. നമ്പർ:

തിയതി:

മേഖല : വസ്ത്രം

പ്രവർത്തനത്തിന്റെ പേര് - പെറ്റിക്കോട്ട് നിർമ്മാണം

ഉപയോഗിച്ച ഉപകരണങ്ങളും

വസ്തുക്കളും- കത്രിക, തുണി , സൂചി , നൂൽ, അളവ്‌ടേപ്പ്

പ്രവർത്തനത്തിന്റെ വിവരണം

ഒരു മീറ്റർ കോട്ടൺ തുണി എടുത്ത് അളവ് പ്രകാരം വരച്ച് തുണി മുറിച്ചെടുക്കുക. ബാക്ക് സ്റ്റിച്ച് ഉപയോഗിച്ച് തുണി പൂർത്തിയാക്കുക. കൈക്കുഴയും കഴുത്തും ഹൈമ്മിംഗ് സ്റ്റിച്ച് ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.

8. പൈപ്പ് കമ്പോസ്റ്റ് - 8 ഓ 12 ഓ വലിപ്പമുള്ള പി.വി.സി പൈപ്പ് എടുക്കുക. മുറിച്ചെടുത്ത പൈപ്പിന്റെ അടിഭാഗത്ത് ദ്വാരങ്ങൾ ഇടുക. പിറ്റ് നിർമ്മിക്കുവാൻ ഉദ്ധേശിക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് ദ്വാരങ്ങൾ ഉള്ള ഭാഗത്തിന്റെ നീളത്തിൽ മണ്ണെടുത്ത് മാറ്റുക. ഇതിലേക്ക് ജൈവമാലിന്യങ്ങൾ നിക്ഷേപിക്കാവുന്നതാണ്. മഴവെള്ളം കടക്കാതിരിക്കാൻ പൈപ്പിന്റെ പകുതിഭാഗത്ത് പ്ലാസ്റ്റിക് ഷീറ്റ് ചുറ്റിക്കെട്ടി വയ്ക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. പൈപ്പിന്റെ മുകൾഭാഗത്ത് മഴവെള്ളം കടക്കാതിരിക്കാൻ മുടിയിട്ടു വയ്ക്കണം. പൈപ്പ് നിറഞ്ഞ് മാലിന്യം ഉണ്ടെങ്കിൽ 20/25 ദിവസങ്ങൾക്കകം മാലിന്യം സംസ്കരിക്കപ്പെടും.

9. നവരത്നദേശ തയ്യാറാക്കുന്നവിധം

ഉഴുന്ന് ,റാഗി, ചെറുപയർ, വൻപയർ ,കടല ഗ്രീൻപീസ് ,ഗോതമ്പ്, അരി, ഉലുവ ഇവ തുല്യഅളവിൽ എടുത്ത് കുതിർത്തുക. അതിനുശേഷം ധാന്യങ്ങൾക്കൊപ്പം ചുവന്ന മുളക്, വെളുത്തുള്ളി,പെരുംജീരകം, അയമോദകം എന്നിവ ചേർത്ത് ദേശമാവിന്റെ പരുവത്തിൽ അരച്ചെടുക്കുക. ഇതിലേക്ക് തേങ്ങ ചിരകിയത്, സവാള ഇമിഞ്ഞത് , കായം .ഉപ്പ് കറിവേപ്പില എന്നിവ ചേർത്ത് ഇളക്കി ദേശക്കല്ലിൽ ചുട്ടെടുക്കുക.