

# STD 9

1 മുതൽ 4 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളുടെ ശരിയുത്തരത്തിന് 1 സ്കോർ വീതം ആകെ 4 സ്കോർ

1. അന്താരാഷ്ട്ര യോഗദിനമായി ആചരിക്കുന്നത്

- A. ജൂലൈ 21
- B. ജൂൺ 21
- C. ജനുവരി 26
- D. ജൂൺ 5

Ans : B

2. സമ്മർദം (സ്ട്രെസ്) ലഘൂകരിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടാത്തത് ഏത്

- A. യോഗ
- B. എയറോബിക്സ്
- C. നീന്തൽ
- D. ഉറക്കമില്ലായ്മ

Ans: D

3. ഹൃദയശ്യാസനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ ഉപകരിക്കുന്ന ഏറ്റവും നല്ല വ്യായാമമുറയാണ്

- A. നീന്തൽ
- B. ചെസ്സ്
- C. ക്യാരംസ്
- D. റൈഫിൾ ഷൂട്ടിംഗ്

Ans: A

4. ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ശരീരം വില്ലിന്റെ ആകൃതിയിൽ ക്രമീകരിക്കുന്ന യോഗാസനം ഏത്

- A. പാദഹസ്താസനം
- B. പവനമുക്താസനം
- C. സർവാംഗാസനം
- D. ധനുരാസനം

Ans: D

5 മുതൽ 9 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും നാലെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക ശരിയുത്തരത്തിന് 2 സ്കോർ വീതം ആകെ 8 സ്കോർ

5. സ്ഥിരമായി സൈക്ലിംഗ് പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന ഗുണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം

- ഹൃദയക്ഷമത വർദ്ധിക്കുന്നു
- അയവ് പേശീബലം എന്നിവ വർദ്ധിക്കുന്നു
- സന്ധികളുടെ ചലനം ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു
- മാനസിക പിരിമുറുക്കം കുറയുന്നു , എല്ലുകൾ ബലപ്പെടുത്തുന്നു
- ശരീരത്തിലുള്ള കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കുറയുന്നു

- ശരീരം ഏകോപനത്തിന് സഹായിക്കുന്നു

6. സമ്മർദ്ദം ലഘൂകരിക്കുന്നതിനുള്ള ഏതെങ്കിലും രണ്ട് മാർഗങ്ങൾ എഴുതുക

- പഴങ്ങൾ പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിലുൾപ്പെടുത്തുക
- കൃത്യമായ ദിനചര്യയും സമയക്രവും പാലിക്കുക
- ശരിയായ രീതിയിലുള്ള വ്യായാമത്തിൽ ദിവസേന ഏർപ്പെടുക
- ശരിയായ രീതിയിലും അളവിലുള്ള വിശ്രമം ഉറക്കവും ഉറപ്പാക്കുക
- മദ്യപാനം, പുകവലി മറ്റു ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക

7. യോഗ പരിശീലനത്തിന് മുമ്പ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഏതെങ്കിലും നാല് കാര്യങ്ങൾ എഴുതുക

- യോഗാസനം ചെയ്യുമ്പോൾ നിലത്തെ കട്ടിയുള്ള ഷീറ്റോ ഫ്ലോർമാറ്റോ വിരിക്കുക
- പ്രഭാതകൃത്യങ്ങൾക്കു ശേഷം യോഗ ചെയ്യുക
- സന്ധികൾക്കു വഴക്കം കിട്ടാവുന്ന ചെറിയ വ്യായാമങ്ങൾ ശേഷം യോഗാസനം തുടങ്ങുന്നതാണ് ഉത്തമം
- തുടക്കത്തിൽ യോഗപരിശീലനത്തിൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടിയ ഒരാളുടെ കീഴിൽ അഭ്യസിക്കുക
- രാവിലെയോ വൈകുന്നേരമോ ഭക്ഷണത്തിനു മുമ്പായി യോഗ ചെയ്യുന്നതാണ് നല്ലത്
- ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞ് ദഹനപ്രക്രിയ പൂർത്തിയായ ശേഷം മാത്രം പരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടുക
- പ്രായത്തിനനുസരിച്ചും കഴിവിനും ഇണങ്ങുന്ന രീതിയിലുള്ള യോഗാസനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക

8. അയവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ ശരീരത്തിന് ലഭ്യമാകുന്ന ഗുണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം

- ശരീരത്തിന്റെ ബാലൻസ്, ഏകോപനം അയവ്, വർദ്ധിക്കുന്നു
- സന്ധികളുടെ അയവ് വർദ്ധിക്കുന്നതോടെ വേഗം കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു
- രക്തസഞ്ചാരം സുഗമമാക്കുന്നു
- പരിക്കുകളിൽ നിന്ന് മോചനം നേടാൻ കഴിയുന്നു

9. പുകവലി കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്

- പുകവലി നമ്മുടെ രക്തക്കുഴലുകളുടെ ഇലാസ്റ്റിക്ത നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നു അവയെ സങ്കോചിപ്പിച്ച് നേർത്തതാക്കി തീർക്കുന്നു
- പുകയിലൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കാർബൺ മോണോക്സൈഡ് കൂടുതലായി രക്തത്തിലെ ഹീമോഗ്ലോബിനിൽ കലരുന്നു. ഇത് മൂലം ഒക്സിജൻ വഹിച്ചു കൊണ്ടു പോകുവാൻ ഹീമോഗ്ലോബിന് കഴിയാതെ വരുന്നു
- പുകയിലയിലെ നിക്കോട്ടിൻ എന്ന പദാർത്ഥം ധമനികളെയും ശാസന വ്യവസ്ഥയുടെ സഞ്ചാരപഥത്തെയും സങ്കോചിപ്പിക്കുന്നു

**10 , 11 ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക**  
**ശരിയുത്തരത്തിന് 3 സ്കോർ**

10. കമ്പ്യൂട്ടർ ,മൊബൈൽ ഫോൺ എന്നിവ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് ? ഇത് പരിഹരിക്കാൻ എന്തൊക്കെ ശ്രദ്ധിക്കണം

- കമ്പ്യൂട്ടറുകളുടെ അമിത ഉപയോഗം മാനസിക സമ്മർദ്ദം , ഉന്മേഷമില്ലായ്മ കാഴ്ചയിൽ വ്യക്തത , തല വേദന , പുറം വേദന, ഉറക്കമില്ലായ്മ എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു
- തുടർച്ചയായ മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗം കണ്ണുകൾക്ക് സമ്മർദ്ദം ഏൽപ്പിക്കുകയും കാഴ്ചയ്ക്ക് അവിശ്വത ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. കണ്ണുകൾ വരണ്ടതാവുന്നു
- മൊബൈൽ ഫോൺ റേഡിയേഷൻ ഗർഭച്ഛിദ്രത്തിന് കാരണമായേക്കാം
- തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ തകരാറിലാക്കുകയും ഉറക്കമില്ലായ്മ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു
- ഗർഭകാലത്തെ മൊബൈൽ ഫോണിന്റെ ഉപയോഗം ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന്റെ തലച്ചോറിന്റെ വളർച്ചയെ മുരടിപ്പിച്ചേക്കാം
- മിതമായ വെളിച്ചം ഉറപ്പു വരുത്തേണ്ടതാണ്

11. നീന്തൽ പരിശീലിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളും പ്രയോജനങ്ങളും വിശദമാക്കുക

- സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ , മുതിർന്നവരുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ ആവശ്യമായ മുൻകരുതലുകളോടും സുരക്ഷാ ഉപകാരണങ്ങളോടും കൂടി മാത്രം നീന്തൽ പരിശീലിക്കുക
- ലൈഫ് ഗാർഡ് സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ കൂടെ കരുതുക
- ഹൃദയ ക്ഷമത വർദ്ധിക്കുന്നു
- പേശീബലം അയവ് എന്നിവ വർദ്ധിക്കുന്നു , സന്ധികളുടെ ചലനം ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു
- മാനസിക പിരിമുറുക്കം കുറയുന്നു
- ശരീരത്തിന്റെ അയവ് വർദ്ധിക്കുന്നു
- സംയോചിതചലനം സംതുലനം മികച്ച ശരീരസംസ്ഥിതി എന്നിവ വർദ്ധിക്കുന്നു

Prepared By Sanu Kumar ; Govt.Blind School Vazhuthakkad