

**ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം**

**വാർഷിക പരീക്ഷ ഉത്തരസൂചിക 2023-2024**

**ക്ലാസ് : 9 മീഡിയം: മലയാളം സ്കോർ: 15**

**SHINU R. GHS MUDAPPALLUR . PHYSICAL EDUCATION TEACHER. PALAKKAD**

Q No	Answers	Mark
1	IOA	1
2	ഗുസ്തി	1
3	കെ ഡി യാദവ്	1
4	ടെന്നീസ്	1
5	നീന്തൽ	1
6	മെസ്സി	1
7	ആർക്കിമിഡീസ് തത്ത്വപ്രകാരം ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും ക സാധാരണമായതും കൃത്യതയേറിയ തുമായ ഒരു മാർഗമാണ് അണ്ടർ വാട്ടർ വെയിങ്	2
8	ആഴ്ചയിൽ മൂന്നു ദിവസമെങ്കിലും 30 മുതൽ 40 മിനിറ്റ് വരെ ദൈർഘ്യമുള്ള വ്യായാമ മുറികളിൽ ഏർപ്പെടണം. എയറോബിക് ഡാൻസ് , നീന്തൽ, സൈക്ലിംഗ്, ദീർഘദൂരം ഓട്ടം എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.	2
9	ശരീരത്തിലെ പേശികളുടെ വലുപ്പം വർദ്ധിപ്പിക്കാം. ഇതി ലൂടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കാം.	2
10	ജങ്ക്ഫുഡ് ദിവസേന കഴിക്കുന്നത് വഴി അമിതവണ്ണം, ഡിപ്രഷൻ, ദഹനക്കുറവ്, ക്യാൻസർ ,കൊളസ്ട്രോൾ ,ബി പി , എന്നിവ വർദ്ധിക്കുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു .	2
11	നട്ടെല്ലിനു വഴക്കവും ഉദര പേശികൾക്ക് ആയവും ബലം ലഭിക്കുന്നു. ഉദരത്തിലെ ദൃഷ്ടി വായുവിനെ പുറന്തള്ളുന്നു.	2
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• കുറഞ്ഞത് 30 മിനിട്ടെങ്കിലും വ്യായാമത്തിന് കണ്ടെത്തുക.</li> <li>• വാമിങ് അപ്പ് കൂളിംഗ് ഡൗൺ ശീലമാക്കണം.</li> <li>• അതി കഠിനമായ വ്യായാമങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.</li> <li>• പരുക്കുകളോ മറ്റു ബുദ്ധിമുട്ടുകളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ വ്യായാമം ഒഴിവാക്കുകയും വിദഗ്ധരുടെ നിർദ്ദേശം സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.</li> <li>• ശരീരത്തിന്റെ ഓരോ ഭാഗത്തിനും അനുയോജ്യമായതും ശാസ്ത്രീയമായ തുമായ വ്യായാമ മുറികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.</li> <li>• വ്യായാമത്തിനുശേഷം ലഘുഭക്ഷണം കഴിക്കുക.</li> </ul>	3
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• സ്കൂൾ കുട്ടികളിൽ കായിക മികവ് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി ദേശീയതലത്തിൽ കായികമത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുവാനും കുട്ടികളിലെ കായിക അഭിരുചി വളർത്തി ഒരു കായിക സംസ്കാരം കൈവരിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി 1954 ൽ സ്ഥാപിതമായ ഒന്നാണ് സ്കൂൾ ഗെയിംസ് ഫെഡറേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യ.</li> </ul>	3