

Grade  
8

**T/KIN/MUSLIM LADIES COLLEGE**  
(National School)  
**முதலாம் தவணை மதிப்பீடு-2020**  
**சுகாதாரம் உடற்கல்வி - I-II**

**நேரம்**  
**2Hrs**

**பகுதி - 1 சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.**

01. பூரண சுகாதாரம் என்பது
  1. உடல் உள ஆரோக்கியம்
  2. உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக, நன்மை
  3. உடல் சமூக நலன்
  4. மேற்கூறிய யாவும் சரி
02. மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளில் உள்ளடங்கப்படுபவை
  1. கல்வி
  2. உணவு
  3. பாதுகாப்பு
  4. மேற்கூறிய யாவும்
03. நிமிர்ந்து நின்றல் கொண்ணிலை இடம்பெறும் சந்தர்ப்பம்
  1. அணிநடையின் போது
  2. விளையாடும் போது
  3. பரிசில் பெறும் போது
  4. கூட்டம் ஒன்றின் போது
04. பாடசாலை வாழ்க்கையின் போது உங்களுடைய நண்பர்களிடம் நீங்கள் விரும்புகின்ற பண்புகள்
  1. மதித்தல், உதவுதல்
  2. உதவுதல், புரம் பேசுதல்
  3. சண்டை பிடித்தல், கோபப்படுத்தல்
  4. ஏற்றுக் கொள்ளல், வெளியில் கூட்டிச் செல்லல்
05. வலைப்பந்தாட்டத்தை அறிமுகப்படுத்தியவர்
  1. ஜேம்ஸ் டக்ளஸ்
  2. கல்பனா செளலா
  3. ஜெனிகிறீன்
  4. மார்க் நேயல்
06. PHI எனும் ஆங்கில எழுத்தக்களால் குறிப்பிடப்படும் அதிகாரி
  1. கிராம அலுவலகர்
  2. சுகாதார வைத்திய அதிகாரி
  3. பொது சுகாதார பரிசோதகர்
  4. குடும்பநல உத்தியோகத்தர்
07. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாகும் தகமைகள்
  1. உடற் தகமை
  2. உளத் தகமை
  3. சமூகத்தகமை
  4. மேற்கூறிய யாவும்
08. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் போது பந்தை ஒரு வீரர் எத்தனை செக்கன் வைத்திரக்கலாம்
  1. 3 செக்கன்
  2. 5 செக்கன்
  3. 4 செக்கன்
  4. 6 செக்கன்
09. வொலிபோலின் திறன்களில் ஒன்று
  1. எறிதல்
  2. பணித்தல்
  3. உதைத்தல்
  4. பாத அசைவு
10. முப்படை அணிவகுப்பு எனப்படுவது
  1. கடற்படை, தரைப்படை, வான்ப்படை
  2. கடற்படை, கூலிப்படை, தடைப்படை
  3. யானைப் படை, வான் படை, காலாற் படை
  4. மேற்கூறிய யாவும் பிழை

## 02. சரியாயின் (✓ ) எனவும் பிழையாயின் ( x ) எனவும் அடையாளமிடுக?

1. ஒருவர் சுய கௌரவத்தை அடைவதற்கு அவரின் காணப்படும் ஆற்றல்கள் இனங்காணப்பட வேண்டும் ( )
2. வொலிபோல் விளையாட்டில் பாத அசைவு ஓர் திறனாகும் ( )
3. ஒலிம்பிக் போட்டி என்பது 4 வருடங்களுக்கு ஒரு முறை நடைபெறும் நிகழ்வாகும் ( )
4. பெண்கள் மத்தியில் பிரபல்யமான விளையாட்டு வலைபந்து ஆகும் ( )
5. அணிநடையின் பொது திரும்பல் கொண்ணிலைகள் இடம்பெறுவது அவசியமாகும் ( )

(5x2= 10 புள்ளி)

## 03. இடைவெளி நிரப்புக

( அணிநடை, அன்பு, ஏழு, பதுங்கிப் புறப்படும், உதவுதல்)

1. பாடசாலை வாழ்க்கையின் போது உங்களுடைய நண்பர்களிடம் நீங்கள் விரும்புகின்ற பண்புகளில் ஒன்று ..... ஆகும்.
2. வலைப்பந்தாட் விளையாட்டில் ஓர் அணியில் .....வீரர்கள் விளையாட முடியும்.
3. சுதந்திர தின நிகழ்வுகளின் போது .....கட்டாயம் நடைபெறும் நிகழ்வுகளில் ஒன்றாகும்
4. குருந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கு .....மூலம் புறப்படுதல் அவசியம்.
5. மனிதனின் இரண்டாம் நிலை தேவைகளில் ஒன்றாக .....காணப்படும்.

(5x2= 10 புள்ளி)

பகுதி -II

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக

01. 1. மாணவர்களின் சுய கௌரவத்திற்கு காரணமாக அவதானிக்கக் கூடிய ஆற்றல்கள் 2 தருக.

.....

.....

2. குருந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் 2 தருக

.....

.....

3. நெடுந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் 2 தருக

.....

.....

4. மைதான நிகழ்ச்சிகள் 2 தருக

.....

.....

5. நுண்ணூட்டத்திற்கு 2 உதாரணம் தருக

.....

.....

6. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் 2 தருக.:

.....

.....

7. அணிநடையின் திரும்பல் முறைகள் 2 தருக?

.....

.....

8. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்து மற்றும் 2 முறைகளையும் தருக?

.....

.....

9. குருந்தார ஓட்டத்தின் கட்டளைகளைத் தருக?

.....

.....

10. நெடுந்தார ஓட்டத்தின் கட்டளைகளைத் தருக

(10x=20 புள்ளி)

02. 1. மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகள் எவை?

.....

.....

2. சுயகௌரவத்திற்கு காரணமாக அமையும் விஷேட ஆற்றல்கள் 4 தருக?

.....

.....

3. சுயகௌரவத்தை பாதிக்கும் காரணிகள் 3 தருக?

.....

.....

03. 1. மரியாதை அணிவகுப்பு நிகழ்ச்சிகள் இடம்பெறும் நிகழ்ச்சிகள் 2 தருக

.....

.....

2. அணிவகுப்பு மரியாதையில் இடம்பெறும் திரும்புதல் கொண்ணிலைகள் எத்தனை? ஆவை எவை?

.....

.....

3. மரியாதை அணிவகுப்பு அணியொன்றை அமைக்கும் படிமுறையை வரிசைப்படுத்துக

04. 1. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களைத் தருக

2. வொலிபோல் விளையாட்டின் விளையாட்டு மைதானத்தை வரைக

3. பணித்தலின் போது ஏற்படும் தவறுகள் 2 தருக

.....  
 .....

4. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கையை தருக

(3+3+2+2 புள்ளி)

05. 1. நுளம்பினால் பரவும் இரண்டு நோய்கள் தருக

.....  
 .....

2. தொற்று நோய்கள் 2 தருக?

.....  
 .....

3. தொற்றா நோய்கள் 2 தருக

.....  
 .....

4. டெங்கு நோயின் அறிகுறிகள் 2 தருக

.....  
 .....

5. அண்மைக்காலமாக அதிகமாக பரவி வரும் தொற்றா நோய் 2 தருக

(2+2+2+2+2 புள்ளி)

# 2025

## 1ம் தவணை வகுப்புகள்

தரம் 6 முதல் 11 வரையான  
மாணவர்களிற்கான தமிழ் மற்றும் ஆங்கில  
மொழிமூல வகுப்புக்கள் ஆரம்பமாகவுள்ளன.

ஆரம்பம் 01.01.2025



இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும்  
Zoom app மூலம் எமது வகுப்புகளில்  
இணைந்து கொள்ள முடியும்.

அனைத்துப் பாடங்களும் ஒரே கல்வி நிறுவனத்தின் கீழ்...



Education  
**கல்வி** Kalvi.lk  
අකමර



Whatsapp  
**075 287 1457**