யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூரி

முதலாந் தவணைப் பரீட்சை - 2023

தரம் - 8	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	நேரம் :- 1.30 மணித்தியாலம்

பெயர் / சுட்டெண் ....

பகுதி I

மிகச்சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

01. ஒருவரின் சொந்த மதிப்பு அல்லது திமைகள் மீதான நம்பிக்கை எவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது.
    1) சுயமரியாதை 2) சுயகௌரவம்
    3) சுயதன் நம்பிக்கை 4) சுய ஒழுக்கம்

02. இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு எது?
    1) கார்பந்து 2) வலைப்பந்து 3) கரப்பந்து 4) கூடைப்பந்து

03. நீண்ட நேரம் ஒரு விரிவுரையைக் கேட்பதற்குப் பொருத்தமான கொண்ணிலை எது.
    1) நிமிர்ந்து நிற்றல் 2) இலகுவாக நிற்றல்
    3) சௌகரியமாக நிற்றல் 4) மேற்கூறிய யாவும்

04. பின்வருவனவற்றுள் காபோவைதரேற்று அதிகம் நிறைந்த உணவு எது?
    1) பருப்பு 2) அரிசி 3) வெண்ணெய் 4) பச்சை பயறு

05. பின்வருவனவற்றுள் மனிதனின் இரண்டாம் நிலை தேவை எது?
    1) அன்பு 2) உணவு 3) வளி 4) நீர்

06. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பயன்படுத்தப்படும் எந்த பந்தை அனுப்பும் முறை இங்கு கட்டப்பட்டுள்ளது.

    1) தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல்
    2) கீழ்க்கையால் அனுப்புதல்
    3) மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல்
    4) பக்கமாக அனுப்புதல்

07. பின்வருவனவற்றுள் தொற்றாய் நோய் எது?
    1) புற்றுநோய் 2) டெங்கு 3) சின்னமுத்து 4) நீர்வரத்து நோய்

08. நின்ற புறப்பாட்டு முறை……………..மீற்றருக்கு மேற்பட்ட ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கும் உபயோகிக்கப்படுகிறது.
    1) 200 m 2) 400 m 3) 800 m 4) மேற்கூறிய எதுவும் இல்லை

09. பெருவிளையாட்டும் அதில் பங்குபெற்றும் ஒரு அணி வீரர்களின் எண்ணிக்கையும் சரியாக கொல்லப்படுவதை தெரிவு செய்க.
    1) கரப்பந்து – 5 2) கூடைப்பந்து – 6
    3) வலைப்பந்து 7 4) காட்பந்து - 8

10. பின்வருவனவற்றில் நிலையான கொண் நிலை எது?
    1) நடத்தல் 2) ஓடுதல் 3) பாய்தல் 4) இருத்தல்

kalvi.lk

11. அணிநடை பயிற்சியின் போது நீர் பல்வகையான திறமைகளை மேற்கொள்வீர்கள். இதில் ஆரம்பத்தில் இருந்த திசையில் இருந்து வலப்பக்கமாக 180^0 உடலைத் திருப்புதல் எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?

1) பின் திரும்புதல் 2) வலந்திரும்புதல்

3) இடந்திரும்புதல் 4) அரை த்திரும்புதல்

12. பதுங்கிப்புறப்பாட்டின் முதலாவது கட்டளை என்ன?

1) போ 2) குறிப்பிட்டுச் செல் 3) ஆயத்தம் 4) மேற்கூறிய எதவுமில்லை

13. பின்வருவனவற்றுள் எத்திறன் / திறன்கள் ஒருவரது சுயகௌரவத்தில் பங்குவகிக்கின்றன?

1) உடல்திறன் 2) உளதிறன் 3) சமூகத்திறன் 4) மேற்கூறிய யாவும்

14. பாடசாலை மரியாதை அணிவகுப்பு அணியொன்றில் இருக்க வேண்டியவர்களின் ஆகக்கூடிய எண்ணிக்கை.

1) 25 2) 26 3) 28 4) 32

15. பின்வருவனவற்றுள் “செல்” எனும் கட்டளையைச் சரியாகக் காட்டும் உரு எது?

1) 2) 3) 4)

16. பின்வருவனவற்றுள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு எது?

1) சில்லு விளையாட்டு 2) காற்பந்து

3) ஐந்து கல் விளையாட்டு 4) ஒளித்தப்பிடித்து விளையாடுதல்

17. தோடம்பழம் …………………. நிறைந்த பழமாகும்.

1) விற்றமின் A 2) விற்றமின் B 3) விற்றமின் C 4) விற்றமின் D

18. பணித்தல் உடன் தொடர்புடைய விதிமுறை.

1) சமிக்ஞைகளுக்கு முன் பந்தைப் பணித்தல்.

2) பணித்தல் கோட்டினை தொட்டபடி பந்தைப் பணித்தல்

3) 8 செக்கண்களுக்குள் பந்தைப் பணித்தல்

4) மேற்கூறிய யாவும் சரியானவை

19. வலைப்பந்து விளையாட்டில் பந்தை அனுப்பும் போது கவனத்தில் கொள்ள வெண்டிய விடயம் எது?

1) உடல்நிறையை முற்பாதத்துக்குச் செலுத்ததல்

2) பந்து செல்லும் திசையில் யார்வையைச் செலுத்துதல்

3) பந்தை பின்னால் அனுப்புதல்

4) உடற்சமநிலை பேணாதிருத்தல்

20. பின்வருவனவற்றுள் நல்ல சுகாதார பழக்கம் எது?

1) போதுமானளவு நீர் அருந்துதல்

2) தொலைக்காட்சி மற்றும் கணினி பயன்பாட்டைக் கட:டுப்படுத்தல்

3) ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணுதல்

4) மேற்கூறிய யாவும் சரியானவை (20 x 2 = 40 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

பகுதி II

எவையாவது நான்கு வினாக்களுக்கு விடை தருக.

(01) சுய கௌரவம் ஒரு முக்கியமான உயர் மனிட தேவை ஆகும்.

i) எங்களுடைய சுய கௌரவத்தை மேம்படுத்துவதற்கு உதவும் ஆற்றல்கள் மூன்று தருக.

(3 புள்ளிகள்)

ii) சுய கௌரவத்தில் நேரான செல்வாக்கைச் செலுத்தும் காரணிகள் மூன்று தருக?

(3 புள்ளிகள்)

iii) சுய கௌரவத்தில் எதிரான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் சமூகக் காரணிகள் மூன்று எழுதுக?

(3 புள்ளிகள்)

iv) எமது வாழ்வில் சுயகௌரவத்தின் முக்கியத்துவம் மூன்று எழுதுக?

(6 புள்ளிகள்)

(15 புள்ளிகள்)

(02) கரப்பந்து இரண்டு அணிகள் விளையாடும் விளையாட்டு ஆகும்.

i) கரப்பந்து விளையாட்டின் திறன்கள் ஆறு எழுதுக.

(6 புள்ளிகள்)

ii) பந்தை ஒழுங்கமைத்தலுக்கான விதிமுறைகள் இரண்டு எழுதுக.

(2 புள்ளிகள்)

iii) கரப்பந்தில் ஒரு அணி புள்ளி பெறுவதற்கான வழிகள் இரண்டு எழுதுக.

(2 புள்ளிகள்)

iv) கரப்பந்து விளையாட்டு மைதானத்தை வரைந்து அளவுகளைக் குறித்துக் காட்டுக.

(5 புள்ளிகள்)

(15 புள்ளிகள்)

(03) இராணுவ அணியினர் முன்னேறிச் சென்றிட நடந்து செல்லும் இயல்புகளுக்கு உதவும் நடை அணிநடை எனப்படும்.

i) அணிநடையின் இரண்டு வகைகளையும் எழுதுக (4 புள்ளிகள்)

ii) அணிநடையில் பயன்படுத்தும் கட்டளைகள் இரண்டு தருக. (4 புள்ளிகள்)

iii) அணி நடை நிகழ்வு நடைபெறும் சந்தர்ப்பங்கள் 3 தருக. (3 புள்ளிகள்)

iv) சரியான கொண்ணிலையினால் ஏற்படும் அனுகூலங்கள் நான்கு எழுதுக.

(4 புள்ளிகள்)

(15 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

(04) வலைப்பந்து பெண்கள் மத்தியில் மிகவும் பிரபலமான ஒரு விளையாட்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

i) வலைப்பந்து விளையாட்டின் திறன்கள் நான்கு எழுதுக. (4 புள்ளிகள்)

ii) தணிக்கையால் பந்தை அனுப்பும் முறைகள் மூன்று எழுதுக. (4 புள்ளிகள்)

iii) வலைப்பந்து மைதானத்தின் நீளம் மற்றும் அகலத்தை தருக. (3 புள்ளிகள்)

iv) வலைப்பந்து விளையாடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் மூன்று எழுதுக. (3 புள்ளிகள்)

(15 புள்ளிகள்)

(05) புறப்பாடு ஓட்ட நிகழ்வுகளின் மிக முக்கியமான கட்டமாகும்.

i) தூரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஓட்டு நிகழ்வின் வகைகளை தருக. (3 புள்ளிகள்)

ii) பதுங்கி புறப்பாடு பயன்படும் ஓட்டு நிகழ்ச்சிகள் மூன்று எழுதுக. (3 புள்ளிகள்)

iii) புறப்பாட்டின் போது விடப்படும் தவறுகள் மூன்று எழுதுக. (3 புள்ளிகள்)

iv) ஓட்டு நிகழ்வின் நன்மைகள் 3 எழுதுக. (6 புள்ளிகள்)

(15 புள்ளிகள்)

Education கல்வி අධ්‍යාපන

kalvi.lk

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 අධ්‍යාපන
Kalvi.lk
Whatsapp
075 287 1457