

நல்லூர், யாழ்ப்பாணக் கல்விக் கோட்டம்

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2015

தரம் : II	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	நேரம் : 1.00 மணித்தியாலம்
பெயர் / சுட்டெண் :		

பகுதி - I

பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்து புள்ளித் தாளில் சரியான இலக்கத்தில் புள்ளி கிடவும்.

சிறப்பான உணவுப் போசணையைப் பின்பற்றி வரும் விமலா கல்வியில் சிறப்பாகச் செயற்பட்டு வருவதுடன் வலைப்பந்தாட்ட அணியின் தலைவியாகவும் சாரணியத்தின் உறுப்பினராகவும் இருக்கிறாள். பாடசாலையில் எல்லோரது மதிப்புக்கும் பாத்திரமாகச் செயற்படுகின்றாள். இல்ல மெய்வல்லுநர் நிகழ்வில் நீளம்பாய்தல், முப்பாய்ச்சல் நிகழ்வுகளிலும் வெற்றியீட்டியுள்ளாள். இத்தகவலின் அடிப்படையில் வினா 1 - 4 வினாக்கான விடை தருக.

01. விமலாவிடம் காணப்படும் உடற் சுகாதாரப் பண்பு
1. சிறப்பான போசணை
 2. சிறந்த ஆளிடத் தொடர்பு
 3. மகிழ்ச்சி
 4. அணித்தலைவி
02. வலைப்பந்தாட்டம் எந்த விளையாட்டுத் தொகுதியில் அடங்குகின்றது
1. சிறுவிளையாட்டு
 2. பெரு விளையாட்டு
 3. வழி விளையாட்டு
 4. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு
03. முடிச்சுகள் பற்றிய விடயங்களில் தேர்ச்சி அடைந்துள்ள விமலாவின் எச்செயற்பாடு இதற்குக் காரணமாகவுள்ளது?
1. தலைமைத்துவம்
 2. சாரணியச் செயற்பாடு
 3. விளையாட்டுச் செயற்பாடு
 4. கல்வி கற்றல் செயற்பாடு
04. மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகளில் பாய்தல் நிகழ்ச்சி எச் செயற்பாட்டுடன் தொடர்புடையது?
1. மைதான நிகழ்ச்சி
 2. சுவட்டு நிகழ்ச்சி
 3. எறிதல் நிகழ்ச்சி
 4. போடுதல் நிகழ்ச்சி
05. சுகாதாரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட கோட்பாடு அல்லாதது எது?
1. தொடர்பாடல்
 2. விவசாயம்
 3. சமூக அபிவிருத்தி
 4. சட்டவாக்கம்
06. ஒரு குடும்பத்தில் ஏற்படும் ஒரு உளவியல் சவாலாக அமைவது எது?
1. தந்தை மது அருந்தும் பழக்கம்
 2. கல்வியில் அக்கறை இன்மை
 3. குடும்பத்தின் ஒற்றுமை
 4. தாயின் அரவணைப்பு
07. சரியான கூற்றுக்களைத் தெரிவு செய்து
- A. உட்சுவாசத்தின் போது ஓட்சிசன் மிகையாகக் காணப்படும்
 - B. வெளிச்சுவாசத்தின் போது காபனீரொட்சைட்டு மிகையாகக் காணப்படும்
 - C. மனிதனின் சுவாச மேற்பரப்பாகச் சிற்றறைகள் காணப்படும்
1. a, b சரி
 2. a, c சரி
 3. a, c, b சரி
 4. b, c சரி
- * 08 தொடக்கம் 10 வரையான வினாக்களிற்கான விடையைத் தெரிவு செய்க.
- a. நான் மிகவும் நீளமானவன், அதிக சடை முளைகளைக் கொண்டவன்
 - b. யூரியா, யூரிக்கமிலம் என்பவற்றை வெளியேற்றி ஆரோக்கியத்தைப் பேண உதவுபவன்
 - c. ஓட்சிசனையும் குளுக்கோசையும் உடல் எங்கும் கடத்துபவன்
08. C எனக் குறிப்பிடப்படும் நான் யார்?
1. சுவாசத் தொகுதி
 2. குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதி
 3. தசைத் தொகுதி
 4. நரம்புத் தொகுதி

09. கழிவகற்றும் தொகுதியுடன் தொடர்புடையது

1. a 2. b 3. c 4. a,b

10. a யினால் ஆற்றப்படும் தொழில்

1. அகத்துறிஞ்சல் 2. நீரகற்றல் 3. வடிகட்டல் 4. யாவும் பிழை

11. உடல் வளர்ச்சியுடன் தொடர்புடைய கூறு சிதைவடைந்த இழையங்களைப் புதுப்பித்தலையும் செய்கிறது. இச் செயற்பாட்டுடன் தொடர்புடையது

1. காபோவைதரேற்று 2. புரதம் 3. கொழுப்பு 4. கனியுப்பு

* பின்வரும் தகவல்களைக் கொண்டு 12 தொடக்கம் 15 வினாக்களிற் கு விடை தருக.

A. உடல் சோர்வு, கற்றல் செயற்பாட்டில் ஆர்வம் காட்ட முடியாமை, வெளிறிய தோற்றம்

B. கழுத்துப் பகுதியில் வீக்கம், வளர்ச்சித் தடை

C. என்பு, பல் வளர்ச்சிகளின் குறைபாடு

D. இரவு வேளை வெளியில் நடமாட முடியாதவாறு பார்வைக் குறைபாடு

12. D யினது செயற்பாட்டைக் குறிக்கும் குறைபாட்டு நோய்

1. பெரி பெரி நோய் 2. மாலைக் கண் நோய் 3. ஸ்கேவி நோய் 4. என்புருக்கி நோய்

13. அயலின் குறைபாட்டை வெளிப்படுத்தும் நோய் நிலைமையைக் குறிப்பது

1. A 2. D 3. C 4. B

14. A யினால் எடுத்துக் காட்டப்படும் நிலைமைக்குக் காரணமாக அமையும் கூறு

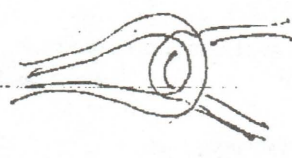
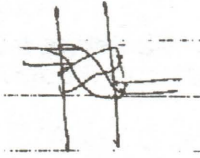
1. புரதம் 2. இரும்புச் சத்து 3. கொழுப்பு 4. அயலின்

15. C யினால் குறிக்கப்படும் குறைபாட்டை நிவர்த்தி செய்ய பயன்படும் கூறு

1. இரும்பு 2. கல்சியம் 3. விற்றமின் B 4. மக்னீசியம்

16. பின்வரும் கட்டுக்களுள் எது நேர்கட்டைக் குறிக்கும்?

1. 2. 3. 4. மேற்கூறிய எதுவுமில்லை



17. குழந்தை ஒன்று பிறந்தவுடன் அதன் வளர்ச்சிக்கு அத்தியவசியமாக தேவைப்படும் காரணியாகக் கருதப்படுவது

1. உணவு 2. அன்பு 3. பாதுகாப்பு 4. மேற்கூறிய யாவும் சரி

18. தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்துகளால் ஏற்படும் ஒரு தீய விளைவாகக் கருத முடியாதது

1. ஓமோன்கள் சுரக்கும் அளவு குறையும் 2. ஆண்களின் ஆண்மைத் தன்மை குறைவடையும்
3. இதய நோய்களிற்கு ஆளாக நேரிடும் 4. நெருப்புக் காய்ச்சல் ஏற்படும்

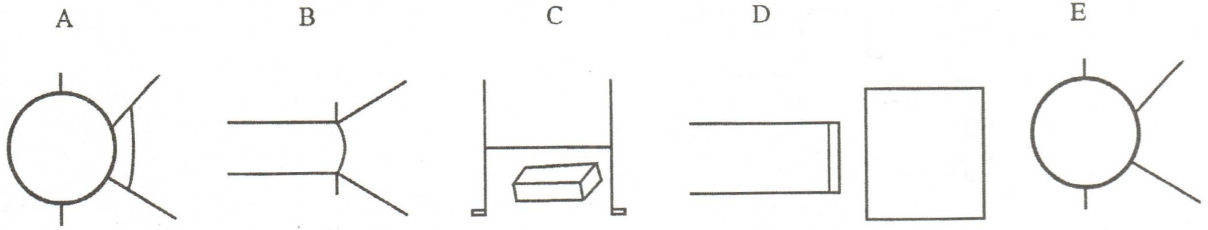
19. மரக்கறி சலாது தயாரிக்கும் போது அதற்கு எலுமிச்சம் புளி சேர்க்கப்படுவதன் போசணை முக்கியத்துவமானது எது?

1. மரக்கறி வகைகளிலுள்ள இரும்புச்சத்தின் அகத்துறிஞ்சலை இலகுவடுத்தல்
2. சலாதின் சுவையை அதிகரித்தல்
3. சலாதிலுள்ள புரதத்தின் அளவைக் கூட்டல்
4. மரக்கறி வகையிலுள்ள விற்றமின்கள் இழப்பதைத் தவிர்த்தல்

20. உணவுக் கலப்படம் என்ற கருத்திற்கமைய கலப்படம் செய்யப்படும் - பயன்படுத்தப்படும் உணவுகள், பொருட்களுள் சரியானது

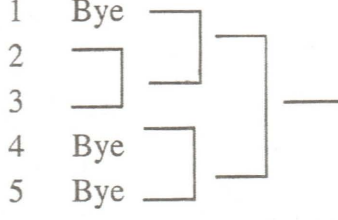
1. மிளகிற்கு பப்பாசி வித்துக்களைச் சேர்த்தல்
2. மஞ்சள் தூளுடன் கோதுமை மாலைச் சேர்த்தல்
3. அரிசியுடன் கற்களைச் சேர்த்தல்
4. யாவும் சரி

* பின்வரும் படங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு 20 தொடக்கம் 25 வரையான வினாக்களிற்ரு விடை தருக.



21. சதீஸ் மிதித்தெழல், வழியில் பறத்தல் போன்ற திறன்களில் நன்கு பயிற்சி பெற்றுள்ளான். எனவே அவன் போட்டிக்குப் பயன்படுத்தும் மைதானம் யாது?
1. A 2. B 3. C 4. D
22. குண்டு போடும் நிகழ்ச்சிக்காக கமலா செல்ல வேண்டிய மைதானம் எது?
1. B 2. A 3. C 4. E
23. பெண்களிற்காக 1 Kg நிறையுடைய உபகரணம் பயன்படுத்தும் போட்டி எந்த மைதானத்தில் நடத்தப்படும்?
1. A 2. B 3. E 4. C
24. B எனும் மைதானத்தின் ஆரைச் சிறையின் அளவு யாது?
1. 30° 2. 29° 3. $32^\circ 92'$ 4. 45°
25. பொஸ்பெரிஃபுளோப் முறை பயன்படுத்தப்படும் மைதானம் எது?
1. A 2. B 3. D 4. C
26. வலைபந்தாட்டத்தில் பேற்று வட்டங்களுள் செல்லக் கூடிய வீராங்கனைகள் அடங்கிய தொகுதி
1. GA, GS, GK, GD 2. WA, GA, GS, GK
3. WD, WA, C, GK 4. C, GA, GS, WA
27. பதுங்கிப் புறப்படுதலின் போது ஏற்படும் தவறுகளில் ஒன்று
1. ஆரம்ப கோட்டை போட்டியாளர் மிதித்தல்
2. On Your Mark கட்டளையின் போது உடலில் 5 பகுதிகள் நிலம்படல்
3. Set கட்டளையில் 4 பகுதிகள் நிலம்படல்
4. வெடி ஒலியுடன் புறப்படல்
28. ஒரு ATP மூலக் கூறு உடைக்கப்படும் போது பெறப்படும் விளைவைக் குறிப்பது
1. ADP + P + சக்தி 2. 2 ATP + P + சக்தி
3. ATP + P + சக்தி 4. ADP + P
29. நடைப்பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ளும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயம் / விடயங்கள்
1. ஈரமான உடைகளை அணிதலைத் தவிர்த்தல்
2. முதலுதவிப் பொருட்கள் கொண்டு செல்லல்
3. திசை அறி கருவி கொண்டு செல்லல்
4. மேற்கூறிய யாவும் சரி
30. 4 x 100 m அஞ்சல் ஓட்டத்தில் 4 வது வீரரிடம் காணப்படும் பண்பு
1. சவாலுக்கு முகங்கொடுக்கும் திறமை வேண்டும்
2. ஓட்ட ஆரம்பம் சிறப்பாக இருக்க வேண்டும்
3. வளைவு கோட்டில் ஓடும் திறன் வேண்டும்
4. யாவும் பிழை

31.



இந்தப் போட்டி அட்டவணை குறிப்பது

1. சுழற்சி முறை 2. விலகல் முறை 3. அட்டவணை முறை 4. யாவும் சரி

32. குறுந்தூர நிகழ்வுகள் அடங்கிய தொகுதி

1. 400m, 200m, 1500m, 100m 2. 100m, 10000m, 4x100m, 200m
3. 100 m, 400m, 200m, 4x100m 4. 400m, 800m, 1500m, 200m

33. பின்வரும் கூற்றில் சரியானது

1. வலைப்பந்து, 07 பேர், பேற்றுவுட்டம், பந்து 2. காற்பந்து, 15 பேர், பேற்றுவுட்டம், பந்து
3. கரப்பந்து, உணர் கொம்பு, 08 பேர், பந்து 4. கிரிக்கட், 20 பேர், மட்டை, பந்து

34. முழு மரதனின் தூரம்

1. 46.195 km 2. 46.225 km 3. 46.226 km 4. 42.195 km

35. வலது, வலது, இடது அல்லது இடது, இடது, வலது என்ற ஒழுங்கில் பாதம் நிலத்தில் தொடுகையுறுதலுடன் தொடர்புடைய நிகழ்ச்சி

1. முப்பாய்ச்சல் 2. நீளம் பாய்தல்
3. உயரம் பாய்தல் 4. கோலூன்றிப்பாய்தல்

36. சுழற்சி முறையில் வலைப்பந்தாட்டப் போட்டி ஒன்றை நடாத்துவதன் நன்மைகளில் ஒன்று

1. அதிக காலம் தேவை 2. சிறந்த அணி தெரிவு செய்யப்படும்
3. அதிக நடுவர்களைப் பயன்படுத்தலாம் 4. கூடுதலான பணச் செலவு ஏற்படும்

37. நடைப் போட்டி ஒன்றில் பாதம் நிலம்படும் ஒழுங்கு

1. குதி, சும்மாடு, நுனி 2. நுனி, சும்மாடு, குதி 3. சும்மாடு, குதி, நுனி 4. யாவும் பிழை

38. சுதன் அழைக்கப்பட்ட போட்டிக்காக தனது சொந்த உபகரணத்தைப் பயன்படுத்தினான். அழைக்கப்பட்ட

- 90 sec(செக்கன்) எத்தனத்தை நிறைவு செய்தான். அவன் பங்கு பற்றிய நிகழ்ச்சி
1. உயரம் பாய்தல் 2. தட்டெறிதல்
3. கோலூன்றிப்பாய்தல் 4. நீளம் பாய்தல்

39. இறுதியாக நடைபெற்ற IPL தொடரைக் கைப்பற்றிய அணி

1. மும்பை இந்தியன்ஸ் 2. சென்னை சுப்பர் கிங்ஸ்
3. ராஜஸ்தான் ரோயல் 4. கொல்கொத்தா ரைந் ரைடேஸ்

40. ஒலிம்பிக் போட்டிகள் எத்தனை ஆண்டுகளிற்கொரு முறை நடாத்தப்படுகிறது

1. 4 2. 3 3. 5 4. 8



எங்கள் குறிக்கோள்

எண்ணிம உலகத்தில் மாணவர்களிற்கென சிறந்ததொரு கற்றல் கட்டமைப்பை உருவாக்குதல்.

அனைத்தும் டிஜிட்டல் மயப்படுத்தப்பட்ட இந்த காலத்தில் பல்வேறு துறைகளும் கால ஓட்டத்துடன் இணைந்து டிஜிட்டல் தளத்தில் பல்கிப்பெருகி வருகின்றன. அந்த வகையில் கல்வித்துறையும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. இணையவழி கல்வியின் மூலம் கல்வித்துறை புதியதொரு பரிமாணத்தை எட்டியுள்ளது. குறிப்பாக கொரோனா பேரிடர் காலத்தில் நாடே முடக்கப்பட்டிருந்தது. இதனால் மாணவர்களிற்கும் பாடசாலை, கல்வி நிறுவனங்களிற்கு இடையிலான தொடர்பு துண்டிக்கப்பட்டது. அந்த இக்கட்டான சூழ்நிலையில் இணையவழி வகுப்புகள் மாணவர்களிற்கு வரப்பிரசாதமாக அமைந்தது என்பதே உண்மை.

இன்று தொழில்நுட்பம் மாணவர்களை தவறான பாதைக்கு இட்டு செல்வதாக ஓர் எண்ண ஓட்டம் மக்கள் மத்தியில் உள்ளது. தொழில்நுட்பம் என்பது ஒரு கருவி மட்டுமே அதை எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறோம் என்பதில் அதன் ஆக்க மற்றும் அழிவு விளைவுகள் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. உளியை கொண்டு சிலையை செதுக்க நினைத்தால் அவன் நிச்சயம் சிற்பி ஆகலாம். இங்கு பிரச்சினையாக காணப்படுவது மாணவர்களை வழிப்படுத்த தொழில்நுட்ப உலகில் ஓர் முறையான கட்டமைப்பு இல்லாமையே. அதை உருவாக்குவதே எங்கள் நோக்கம். அதை நோக்கியே எங்கள் பயணம் அமையும்.

எமது இணையத்தினூடக ஊடக உங்களிற்கு தேவையான பரீட்சை வினாத்தாள்களை இலகுவான முறையில் தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளமுடியும்.

kalvi.lk

கல்வி சார் செய்திகளை உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள எமது சமூக ஊடக தளங்களின் ஊடக உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள முடியும்.



Viber
Community



Whatsapp
Channel



Facebook
Page