



# வலயக் கல்வி அலுவலகம் - கிளிவிநாச்சி

## மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை - 2020

தரம் :08

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

சுட்டெண் .....

நேரம் :  
2.00 மணி

### பகுதி - I

❖ மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்க.

1. உடற் திறன் உடைய மாணவர் ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்பு எது?
  1. தலைமை தாங்குதல்
  2. விளையாடும் ஆற்றல்
  3. சிந்திக்கும் ஆற்றல்
  4. விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பாங்கு
2. சுய கௌரவத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் புறக்காரணி எது?
  1. தன்னம்பிக்கை
  2. தியாக உணர்வு
  3. தனது இயலுமை, இயலாமை
  4. பரிசில்களும் சான்றிதழ்களும்
3. அணிநடையில் வலம் திரும்பலின்போது எத்தனை பாகை திரும்புதல் வேண்டும்.
  1. 180 பாகை
  2. 160 பாகை
  3. 90 பாகை
  4. 45 பாகை
4. பின்வருவனவற்றில் வலைப்பந்தாட்ட திறன் எது?
  1. பாதஅசைவு
  2. பந்தை உதைத்தல்
  3. பணித்தல்
  4. தடுத்தல்
5. வலைப்பந்தாட்டத்தில் தனிக்கையால் பந்தை அனுப்பும் முறை எது.
  1. பக்கமாக அனுப்புதல்
  2. தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல்
  3. கீழ் கையால் அனுப்புதல்
  4. மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல்
6. பின்வருவனவற்றில் பதுங்கிப்புறப்பாட்டு மூலம் புறப்படப்படும் ஓட்ட நிகழ்ச்சி.
  1. 800 m
  2. 1500 m
  3. 5000 m
  4. 400 m
7. வழி விளையாட்டுக்களின் பண்புகளில் ஒன்று.
  1. விதிமுறைகள் எளிமையானவை
  2. வீரர்களின் எண்ணிக்கை வரையறுக்கப்பட்டிருக்கும்
  3. விளையாட்டுக்களைக் கட்டுப்படுத்தும் அமைப்பு காணப்படும்.
  4. நேர வரையறை காணப்படும்.
8. சிறந்த விளையாட்டு வீரனிடம் இருக்க வேண்டிய பண்பு
  1. ஏனைய விளையாட்டு வீரர்களுடன் முரண்படுதல்
  2. ஏனையோரை ஏளனம் செய்தல்
  3. கீழ்ப்படிவு
  4. விளையாட்டு விதிகளை ஏற்றுக்கொள்ளாமை.
9. கொறோனா நோய்க்குரிய நோய்க் காரணி
  1. பங்கசு
  2. வைரஸ்
  3. பக்றீரியா
  4. அமீபா
10. பெண்களுக்கு மாதவிடாய்ச் சக்கரம் எத்தனை நாட்களுக்கு ஒரு முறை நடைபெறும்?
  1. 20 நாட்கள்
  2. 30 நாட்கள்
  3. 28 நாட்கள்
  4. 25 நாட்கள்

11. கட்டிளமைப் பருவ வயதெல்லை எது?  
 1. 10 - 19                      2. 15 - 19                      3. 8 - 14                      4. 12 - 16
12. படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள செயற்பாடு எந்த மைதான நிகழ்ச்சியுடன் தொடர்புடையது.  
 1. குண்டு போடுதல்                      2. தட்டெறிதல்  
 3. ஈட்டி எறிதல்                      4. சம்மட்டி எறிதல்
13. முதலுதவியின் அடிப்படைத் தத்துவமான ABCD யில் B குறிப்பது.  
 1. சுவாசவழி                      2. சுவாசம்  
 3. குருதிச் சுற்றோட்டம்                      4. உபாதைகள்
14. விளையாட்டுக்களுக்கு சட்டவிதிகள் தேவைப்படுவதற்கான காரணம்?  
 1. விளையாட்டை நடாத்துவதற்கு  
 2. வீரர்களின் ஒழுக்கம் பேணுவதற்கு  
 3. தீர்ப்புக்களை வழங்குவதற்கு  
 4. மேற்கூறிய யாவும் சரியானது
15. உடல் வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் போசணைக்கூறு எது?  
 1. காபோவைதரேற்று                      2. புரதம்                      3. கொழுப்பு                      4. விற்றமின்கள்
16. உணவை நீண்ட காலம் பேணும் முறைகளில் நவீன முறை எது.  
 1. புகையிடல்                      2. உலரவைத்தல்  
 3. தகரப்பேணிகளில் அடைத்தல்                      4. தேனிடல்
17. பின்வருவனவற்றில் ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடந்தகைமை எது?  
 1. வேகம்                      2. தாங்குமியல்பு                      3. தசைவலு                      4. ஒத்திசைவு
18. ஆண் ஒருவருக்கு இருக்க வேண்டிய கொழுப்பின் அளவு.  
 1. 20% - 25%                      2. 25% - 30%                      3. 10% - 15%                      4. 30% - 35%
19. பின்வருவனவற்றில் இயற்கை அனர்த்தம் அல்லாதது.  
 1. மண்சரிவு                      2. யுத்தங்கள்                      3. சூறாவளி                      4. சுனாமி
20. பின்வருவனவற்றில் நுளம்பினால் பரவும் தொற்று நோய்.  
 1. நெருப்புக்காய்ச்சல்                      2. யானைக்கால்                      3. எயிட்ஸ்                      4. வாந்திபேதி





பகுதி - II

★ எவையேனும் ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01. 1ஆம் வினா கட்டாயமானது. ஏனையவற்றில் விரும்பிய நான்கு வினா உட்பட எல்லாமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு விடைதருக.

01. பாடசாலை அதிபர் தமது பாடசாலையை சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையாக மாற்றுவதற்காக பாடசாலையின் சிற்றுண்டிச்சாலை, பாடசாலைச்சூழல், மாணவர்களது ஆரோக்கிய நிலை என்பவற்றில் மிகவும் அக்கறையுடன் செயற்பட்டார். அத்துடன் என்ற மாணவன் விளையாட்டுக்களிலும் ஏனைய செயற்பாடுகளிலும் திறமைசாலியாகக் காணப்பட்டான். குமார் என்ற மாணவன் ஏனைய மாணவர்களுடன் முரண்பாடுகளை வளர்த்துக்கொள்வான். பாடசாலையின் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுப் போட்டி மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது. இவ் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்ட கமல் மயக்கமடைந்தான். மாணவர்கள் உரிய முதலுதவியை வழங்கினார்கள்.

1. பாடசாலையை சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையாக மாற்றுவதற்கு அதிபர் மேற்கொண்ட நடவடிக்கைகள் இரண்டு தருக.
2. ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சிற்றுண்டிச்சாலையில் காணப்படும் அம்சங்கள் இரண்டு தருக.
3. குமார் என்ற மாணவனிடம் வளர்ச்சியடையவேண்டிய சுகாதாரம் என்ன?
4. பாடசாலை மெய்வல்லுனர் போட்டிகளில் நடைபெறும் ஓட்டங்கள் மூன்று தருக.
5. பாடசாலை மெய்வல்லுனர் போட்டிகளில் நடைபெறும் எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் இரண்டு தருக.
6. கமல் மயக்கமடைந்தபோது மாணவர்களால் வழங்கப்பட்ட முதலுதவி முறைகளைக் குறிப்பிடுக.
7. பாடசாலை மெய்வல்லுனர் போட்டிகளின் ஆரம்ப நிகழ்வுகளின் போது அணிநடையில் உள்ள திரும்பல்களைக் குறிப்பிடுக.
8. அணிநடைக் குழுவினர் மரியாதை செலுத்தியவர்கள் யாவர்?
9. அணிநடைக் குழுவில் உள்ளடங்கும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?
10. மெய்வல்லுனர் போட்டிகளில் பங்குபற்றுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் இரண்டு தருக.

(10x2=20 புள்ளிகள்)

02. “சுயகௌரவத்தைப் பேணி சமூகத்தில் நற்பிரயையாக வாழ்வோம்”

1. ஒருவரது சுயகௌரவத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகள் எவை? (3 புள்ளிகள்)
2. சுயகௌரவம் உள்ள ஒருவரினால் சமூகத்துக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் மூன்று தருக. (03 புள்ளிகள்)
3. சுயகௌரவம் காரணமாக எம்மிடையே ஏற்படும் ஆற்றல்கள் மூன்று தருக.? (04 புள்ளிகள்)

03. “ விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவோம்.”

1. வொலிபோல் விளையாட்டில் உள்ள திறன்கள் எவை? (03 புள்ளிகள்)
2. மேற் கைப் பணித்தலின் நுட்ப முறைகள் எவை? (03 புள்ளிகள்)
3. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை அனுப்பும் முறைகள் எவை? (04 புள்ளிகள்)

04. “இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் செயற்பாடுகளை அறிந்து அத்தொகுதிகளைச் சிறப்பாகப் பேணுவோம்”
1. குழந்தை ஒன்றைப் பெறுவதற்கு ஆண் பெண் இருபாலாரிடமும் காணப்படும் கலங்களைப் பெயரிடுக. (03 புள்ளிகள்)
  2. கருக்கட்டல் என்றால் என்ன? (03 புள்ளிகள்)
  3. பாலியல் துன்பிரயோகத்திற்கு ஆளாகுவதால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள் மூன்று தருக. (04 புள்ளிகள்)
- 5) “எம்மிடம் காணப்படும் தகைமைகளை விருத்தி செய்து எமது திறன்களை வளர்த்துக் கொள்வோம்”
1. ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்தகைமைகள் எவை? (03 புள்ளிகள்)
  2. தசைகளின் தாங்குதிறனை விருத்தி செய்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள் மூன்று தருக. (03 புள்ளிகள்)
  3. இதயம் மற்றும் சுவாசத் தொகுதிகளின் தாங்குதிறனை அதிகரிப்பதற்கான செயற்பாடுகள் மூன்று தருக. (04 புள்ளிகள்)
06. “எமக்கு ஏற்படும் சவால்களை இனங்கண்டு அதிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவோம்”
1. நாம் முகம்கொடுக்கும் பல்வேறு அனர்த்தங்களைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)
  2. அனர்த்தங்கள் காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகள் மூன்று தருக (03 புள்ளிகள்)
  3. தொற்று நோய்கள் பரவும் முறைகள் மூன்று தருக? (04 புள்ளிகள்)



# 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  
අවසාන



Whatsapp

075 287 1457