மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
வடக்கு மாகாணம்
மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை-2019

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் - 09

நேரம் 2.00 மணி

பெயர் / சுட்டெண் - ....

பகுதி - I

- மிகப் பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

1. தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய நச்சுப் பதார்த்தங்கள் வளிமண்டலத்தில் சேர்ந்து அதன் கட்டமைப்புக்குட்பட்டு மாற்றத்திற்குடுத்தப்படும் மிகப் பொருத்தமான செயற்பாடு .... எனப்படும்
   i) நீர் மாசடைதல் ii) நிலம் மாசடைதல்
   iii) வளி மாசடைதல் iv) ஒலி மாசடைதல்

2. சுகாதார மேம்பாட்டின் பயன்களினுள் அடங்காதது.
   i) சமூகத் தொடர்பை விருத்தி செய்தல்
   ii) மருத்துவ வசதிகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்
   iii) சமூகப் பங்களிப்பைப் பெறாதிருத்தல்
   iv) சமூகத் தொடர்பை வளத்துக் கொள்ளல்

3. பிழையான கொண்ணிலையின் போது ஏற்படாதது
   i) உடலில் வலிகள் ஏற்படல்
   ii) அசௌகரியம் ஏற்படல்
   iii) கவர்ச்சியான தோற்றம் காணப்படல்
   iv) என்புகளில் விபத்துக்கள் ஏற்படல்

4. தற்காப்பு விளையாட்டுள் அடங்குவது.'.அடங்குபவை
   i) மல்யுத்தம்,குத்துச் சண்டை
   ii) கராத்தே,காற்பந்து
   iii) கிரிக்கெட், மல்யுத்தம்
   iv) வொலிபோல், குத்துச் சண்டை

5. வித்தியாசமான தடிப்பைக் கொண்ட இரு கயிறுகளை ஒன்றுடன் ஒன்று முடிந்து கொள்வதற்குப் பொருத்தமான முடிச்சு எது?
   i) ஆண் முடிச்சு ii) ராவல் முடிச்சு iii) எட்டுரு முடிச்சு iv) சதுரக் கட்டு

கல்வி அத்தியாபன Education

6. பொஸ்பெரி புளெப் முறையினைப் பயன்படுத்தும் பாய்தல் நிகழ்ச்சி

i) நீளம் பாய்தல் ii) உயரம் பாய்தல்

iii) கோலூன்றிப் பாய்தல் iv) முப்பாய்ச்சல்

7. பெண்கள் பயன்படுத்தும் ஈட்டியின் நிறை யாது?

i) 800g ii) 600g iii) 500g iv) 700g

8. தொற்று நோய்கள் அடங்கியுள்ள தொகுதி

i) டெங்கு , நீரிழிவு , குருதி அமுக்கம்

ii) டெங்கு , மனேரியா , நீரிழிவு

iii) நீரிழிவு , பாரிசவாதம் , மனேரியா

iv) டெங்கு , மனேரியா , யானைக்கால் நோய்

9. கண்டக் கழலை நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணம்

i) கல்சியம் குறைபாடு ii) அயடீன்

iii) அயடீன் அதிகரிப்பு iv) இரும்புக் குறைபாடு

10. பொறுப்பற்ற பாலியல் நடத்தைகள் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பாதிப்பான நிலைமைகளில் ஒன்று

i) எதிர்பாராத கர்ப்பம் தரித்தல் ii) உடல் நலம் விருத்தியடையும்

iii) சமூகத்தில் மதிப்பு உயரும் iv) மேற்கூறிய யாவும் சரி

11. தொடக்கக் கட்டையைப் பயன்படுத்தி ஆரம்பிக்கப்படும் நிகழ்ச்சிகள் அடங்கும் தொகுதி

i) 100m , 200m , 400m ii) 100m , 800m , 1500m

iii) 800m , 5000m , 100m iv) 200m , 800m , 400m

12. 4 x 100m அஞ்சலோட்ட நிகழ்வில் கோல் மாற்றும் பிரதேசத்தின் விளைவு

i) 20m ii) 10m iii) 30m iv) 25m

13. இயற்கை அனர்த்தங்களுள் அடங்குவது அடங்குபவை

i) நில நடுக்கம் ii) சுனாமி iii) சூறாவளி iv) யாவும் அடங்கும்

14. அதிகளவு சீனி , அதிகளவு உப்பு , அதிகளவு எண்ணெய் இவற்றை பயன்படுத்துவதன் மூலம் ஏற்படக்கூடிய பாதகமான விளைவுகள் முறையே

i) நீரிழிவு , இதய நோய்கள் , உயர்குருதியமுககம்

ii) இதயநோய்கள் , நீரிழிவு , உயர்குருதி அமுக்கம்

iii) நீரிழிவு , உயர் குருதி அமுக்கம் , இதய நோய்கள்

iv) மேற்குறிப்பிட்ட யாவும் அல்ல

kalvi.lk

15. தோலினால் ஆற்றப்படும் தொழில்களில் ஒன்று

i) விற்றமின் c தொகுத்தல்

ii) உடல் வெப்பநிலையைச் சீராக்கல்

iii) தோல் நோய்களை ஏற்படுத்தல்

iv) விபத்துக்களை ஏற்படுத்தல்

16. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தின் நீள , அகலம் முறையே

i) 30.5m , 15.25m   ii) 90m , 45m

iii) 30.5m , 20m   iv) 40m , 20m

17. உள நெருக்கீட்டை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகளில் ஒன்று

i) நேரத்தை உரிய முறையில் முகாமை செய்தல்

ii) உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடாது விடல்

iii) ஆன்மீக நாட்டமின்மை

iv) சவால்களை எதிர் கொள்ளத் தயங்குதல்

18. நெகிழும் தன்மையை அளவிடக் கூடிய செயற்பாடு

i) நின்று நீளம் பாய்தல்

ii) நின்று முன்னால் வளையும் சோதனை

iii) உடற்றிணிவுச் சுட்டியை இளவிடல்

iv) தொடர்ச்சியாக ஓடும் பயிற்சி

19 கண்ணில் ஏற்படும் நோய்கள் அடங்கிய தொகுதி

i) கண்கட்டி ஏற்படல் , குளுக்கோமா , தேமல்

ii) குளுக்கோமா , தூரப்பார்வை , குறும்பார்வை

iii) வாக்குக்கண் , தேமல் , குறும்பார்வை

iv) சமநிலை குழம்புதல் , தேமல் , குளுக்கோமோ

20. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் சிறப்பியல்புகளில் ஒன்று

i) ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட விதிமுறைகள் காணப்படும்

ii) எவ்வகையான உபகரணங்களையும் பயன்படுத்தலாம்

iii) எத்தனை வீரர்களும் விளையாடலாம்

iv) மைதானங்களிற்கு அளவுப்பிரமாணங்கள் தேவையில்லை

பகுதி - ii

- முதலாம் வினா கட்டாயமானது பகுதி **A** யிலிருந்து இரு வினாக்களிற்கும் பகுதி **B** யிலிருந்து இரு வினாக்களை தெரிவு செய்து 5 வினாக்களிற்கு விடை தருக.

1) தரம் 9 மாணவர்கள் சுகாதார பர்த்தின் மூலம் முகாம் ஒன்றை ஒழுங்கு செய்து அனைவரது ஒத்துளைப்புடன் நடாத்தினர் சிரமதான பணியில் ஈடுபட்டனர் சூழல் பாதுகாப்பு சுகாதார பழக்க வழக்கங்கள் தொடர்பாக கலந்துரையாடப்பட்டதுடன் போசணைத் தேவைகள் பற்றியும் விளக்கமளிக்கப்பட்டது மாலை வேளை விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டனர் அத்துடன் தீக்குவியல் கண்காட்சியும் ஒழுங்கு செய்யப்பட்டு மகிழ்ச்சி அடைந்தனர் அத்துடன் உடற்றகைமை சோதனைகளும் நடாத்தப்பட்டது

1) 'மேலே குறிப்பிடபட்ட சிரமதான பணியில் ஈடுபட்டதன் மூலம் தற்போது சவாலாக உள்ள எந்த நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம்?
2. இந் நோயை பரப்பும் நுளம்பின் வகை யாது?
3. உடல் வளர்ச்சியுடன் தொடர்புடைய உணவின் கூறு யாது?
4. தினமும் நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சுகாதார பழக்கங்கள் 2 தருக.
5. மாணவர்கள் விளையாடக் கூடிய பந்துடனான பெருவிளையாட்டுக்கள் 2 தருக.
6. தீக்குவியல் ஒன்றை அமைக்கும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 2 தருக.
7. மாணவர்களின் உடற்றகைமையை அளவிடக் கூடிய 2 சோதனைகளை குறிப்பிடுக.
8. நாம் உற்கொள்ளும் உடனடி உணவுகள் 2 ஐ குறிப்பிடுக.
9. விளையாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மாணவர் அடையும் நன்மைகள் 2 தருக.
10. சூழல் பாதுகாப்பு என்ற விடயத்தின் மூலம் நாம் முன்வைக்க கூடிய கருத்து ஒன்றை எழுதுக.

2 x 10 = 20புள்ளிகள்

பகுதி A

02) ஆரோக்கியமான சமூகத்தை கட்டியெழுப்புவதின் எம் அனைவருக்கும் பங்குண்டு
1. நமது சூழலின் பரவலாகக் காணக்கூடிய சுகாதார ரீதியான பிரச்சினைகள் 2 தருக.
2. நீர் மாசடைதலால் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் 2 எழுதுக.
3. சூழல் மாசடைவதற்கான காரணங்கள 2 தருக.
4. சமூக சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 2 தருக.
5. சுகாதார மேம்பாட்டின் பயன்கள் 2 எழுதுக.

5 x 2 = 10புள்ளிகள்

03) சரியான கொண்ணிலைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் ஆரோக்கியம் மேம்படுத்தப்படும்
1. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதன் மூலம் ஏற்படும் நன்மைகள் 3 தருக.
2. பரம்பரை அல்லது சூழற் காரணிகளால் ஏற்படக்கூடிய குறைபாடுகள் இரண்டினைக்குறிப்பிடுக.
3. பிழையான செயற்பாடுகளை நாம் ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்கள் 3தருக.
4. பிழையான கொண்ணிலைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ள நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள் 2 எழுதுக.

10புள்ளிகள்

Education கல்வி

04) வாழ்க்கை பருவங்களிற்கேற்ப போசணைத் தேவைகளை நிறைவு செய்து ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்

1. மனிதனின் வாழ்க்கைப்பருவங்களைக் குறிப்பிடுக.
2. பிள்ளைகளில் ஏற்படக்கூடிய போசணைக் குறைபாட்டைத் தவிர்ப்பதற்கு தாய் சேய் நல வேலைத்திட்டதில் அமுல்படுத்தலாம் என கருதக்கூடிய செயற்பாடுகள் 4 தருக?
3. கட்டிளமைப்பருவத்தில் பிழையான உணவுப்பழக்கங்களால் ஏற்படக்கூடிய பாதகமான விளைவுகள் எழுதுக?

10புள்ளிகள்

பகுதி B

05) விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மகிழ்வடைவோம்

1. வொலிவோல் விளையாட்டின் திறன்கள் யாவை?
2. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் போது ஏற்படக்கூடிய தவறுகள் 2 தருக.
3. காற்பந்தாட்டத்தின் உள்ளெறிகை மேற்கொள்ளும் போது பயன்படுத்தப்படும் நுட்ப முறைகள் 2 எழுதுக.
4. பின்வரும் விளையாட்டுக்களில் ஒரு அணியின் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?
   காற்பந்து
   வலைப்பந்து

10புள்ளிகள்

06) மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவோம். ஆரோக்கியம் பெறுவோம்

1. நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்கள் எவை?
2. நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்களின் போது ஏற்படக்கூடிய தவறுகள் 2 தருக.
3. எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் 2 தருக.
4. எறிதல் நிகழ்ச்சியின் போது ஏற்படக்கூடிய தவறுகள் 2 தருக.
5. குண்டு போடுதல் நிகழ்ச்சியின் படிமுறைகள் எவை?

10புள்ளிகள்

07) சமூக சவால்களை வெற்றி கொள்வதன் மூலம் மகிழ்வான வாழ்வை வாழலாம்.

1. நாம் எதிர் நோக்கும் பிரதான சவால்கள் 2 ஐக் குறிப்பிடுக.
2. தொற்றும் நோய்கள் பரவும் முறைகள் 4 தருக.
3. எலிக் காய்ச்சல் நோயின் அறிகுறிகள் 2 தருக.
4. பாலியல் தொற்று நோய்கள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.

10புள்ளிகள்

Education கல்வி

Education
கல்வி
අධ්‍යාපන
kalvi.lk

தரம் 01 - 10

3ம் தவணை

REVISION | PAPER DISCUSSION

ஆரம்பம் - 01.12.2024

மீட்டல் மற்றும் வினாத்தாள் கலந்துரையாடல் வகுப்புகள்

இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும் இணைந்து கொள்ள முடியும்.

JOIN NOW

புதிய அனுமதிகள் வழங்கப்படுகின்றன..

கட்டண விபரங்கள்

தமிழ் Medium

தரம் 01-02	2000/=
தரம் 03-05	2500/=
தரம் 06-10	3000/=

English Medium

தரம் 06-07	3500/=

Education கல்வி අධ්‍යාපන

KALVI.LK

WHATSAPP

075 287 1457