



கழு/அக்/அல்-ஜாயிஸா மகளிர் கல்லூரி - ஒலுவில்

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2019

தரம்
09

சேர்விலக்கம்:.....

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம்: 02 மணித்தியாலம்

பகுதி - I

௩. எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

௩. மிகப்பொருத்தமான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

01. பின்வருவனவற்றுள் ஆரோக்கியத்திற்கு எதிரான சவால்களுள் ஒன்றாகக் கருதமுடியாதது,
1. தொற்றுநோய்கள் 2. சுகாதார மேம்பாட்டு செயற்பாடுகள்
3. துஷ்பிரயோகங்கள் 4. விபத்துக்கள்

02. காபோவைதரேற்று அடங்கியுள்ள உணவுத் தொகுதியைத் தெரிவு செய்க.
A) மீன் B) பட்டர் C) பயறு D) சோறு E) முட்டை
F) பிட்டு G) பாண்
1. ACD 2. CEF 3. DFG 4. BFG

03. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள அஞ்சலோட்ட குறுங்கோல் மாற்றும் முறை,
1. உட்புற மாற்றம்
2. வெளிப்புற மாற்றம்
3. கலப்பு மாற்றம்
4. பார்த்து மாற்றுதல்

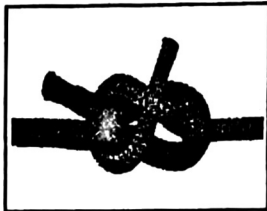


04. எத்தனை நாட்களுக்கு தாயொருவர் வயிற்றில் சேயைச் சுமப்பார்?
1. 180 நாட்கள் 2. 200 நாட்கள் 3. 260 நாட்கள் 4. 280 நாட்கள்

05. பின்வருவனவற்றுள் கிடைப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சிகளுள் ஒன்று,
1. உயரம் பாய்தல் 2. முப்பாய்ச்சல் 3. தட்டெறிதல் 4. நீளம் பாய்தல்

06. எலும்பு வளர்ச்சிக்கு அவசியமான போசணைக் கூறு,
1. விற்றமின் 2. கல்சியம் 3. கனியுப்பு 4. இலிப்பிட்டு

07. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள முடிச்சு,



1. நசுவல் முடிச்சு
2. சுருக்கு முடிச்சு
3. ஆண் முடிச்சு
4. சதுரக்கட்டு முடிச்சு

08. பின்வருவனவற்றுள் தோலில் ஏற்படக்கூடிய நோய்களுள் ஒன்றல்லாதது,
1. புற்று நோய் 2. சொறி, சிரங்கு 3. சீழ்க்கட்டிகள் 4. தொழுநோய்

09. காற்பந்தாட்டத்தில் அணியொன்றிற்கு எத்தனை வீரர் வீதம் இடம்பெறுவர்?

1. ஏழு 2. ஒன்பது 3. பதினொன்று 4. பதின்மூன்று

10. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள திறன்வாய்ந்த பெரியார்,

1. அல்பேட் ஐன்ஸ்டீன்
2. ஆதர் சி.கிளார்க்
3. மகாத்மா காந்தி
4. தெரேசா அம்மையார்



11. பின்வருவனவற்றுள் நீர் மாசடைவதனால் ஏற்படும் நோய்களுள் ஒன்று,

1. கொலரா 2. டெங்கு 3. நீரிழிவு 4. சயரோகம்

12. வலைப்பந்தாட்டத்தில் போட்டியை ஆரம்பிக்க எவ்வகை எறிகை பயன்படுத்தப்படும்?

1. தண்ட எறிகை 2. கீழ் எறிகை 3. பக்க எறிகை 4. மத்திய எறிகை

13. பின்வருவனவற்றுள் உடன் உணவுகளுள் ஒன்றாகக் கருதமுடியாத உணவு,

1. சொசேஜஸ் 2. பீட்சா 3. பாற்சோறு 4. பிறயிட் றயிஸ்

14.  உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள மனிதப்பல்லின் பெயர்,

1. வேட்டைப்பல்
2. வெட்டும்பல்
3. கடைவாய்ப்பல்
4. முன்கடைவாய்ப்பல்

15. மனித உடலில் காணப்படும் நிரந்தரப் பற்களின் எண்ணிக்கை,

1. 32 2. 34 3. 35 4. 37

16. பின்வருவனவற்றுள் விற்றமின் C அதிகமாக உள்ளடங்கியுள்ள உணவு,

1. பருப்பு வகை 2. சீஸ் 3. கீரை வகை 4. தோடம்பழம்

17. அதிக செயற்றிறனுடைய ஒருவருக்கு நாளொன்றுக்குத் தேவையான கலோரியின் அளவு,

1. 2500kg 2. 2700kg 3. 2800kg 4. 2900kg

18. பின்வருவனவற்றுள் உள்ளக விளையாட்டாகக் கருதமுடியாத விளையாட்டு,

1. கரம் 2. கபடி 3. மேசைப்பந்து 4. ஸ்கொஷ்

19. தாய்ப்பாலில் உள்ளடங்கியுள்ள பதார்த்தம்,

1. போலிக்கமிலம் 2. கல்சியம் 3. கொலஸ்திரம் 4. விற்றமின் C

20. பாற்பற்கள் விழும்போது முதலில் விழுவதற்கு அதிக வாய்ப்பைக் கொண்ட பல்வகை,

1. வேட்டைப்பல் 2. பின்கடைவாய்ப்பல் 3. முன்கடைவாய்ப்பல் 4. வெட்டும்பல்

(20x2=40புள்ளிகள்)

பகுதி - II

௩ முதலாம் வினாவுக்கும் ஏனைய 4 வினாக்களுக்கும்மாதிரி மொத்தம் 5 வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01) உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகள் உரிய அளவில் உடலுக்கு சென்றடையாதபோது உடல் பலவீனமடையும். இதன் காரணமாக பல்வேறு நோய்களும், உபாதைகளும் ஏற்படும். இதனால் உணவைத் தெரிவு செய்யும்போது கவனத்திற் கொள்ளவேண்டிய விடயங்களைக் கருத்திற்கொண்டு அதனடிப்படையில் உணவைத் தெரிவு செய்து ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக் கோலத்தைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

1. உணவின் தொழிற்பாடுகள் இரண்டு தருக.
2. குழந்தைகளது போசணைக் குறைபாட்டைத் தவிர்க்க பின்பற்றத்தக்க செயற்பாடுகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.
3. பிழையான உணவுப் பழக்கங்கள் காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகள் இரண்டு தருக.
4. வயோதிபப் பருவத்தில் ஏற்படக்கூடிய உடலியல் மாற்றங்கள் இரண்டைக் தருக.
5. விசேட போசணைத் தேவையுடைய இரு குழுவினரைக் குறிப்பிடுக.
6. தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவங்கள் இரண்டு தருக.
7. போசணை தொடர்பான தவறான நம்பிக்கைகள் இரண்டு தருக.
8. போசணை மிக்க உணவுகளைப் பெற்றுக் கொள்ள வழங்கப்படக்கூடிய பங்களிப்புகள் இரண்டைத் தருக.

(16புள்ளிகள்)

02) 1. சமூக ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?

2. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பைப் பேணுவதனால் கிடைக்கும் அனுசூலங்கள் நான்கு தருக.
3. சமூகத்தில் இடம்பெறும் துஷ்பிரயோகக் குற்றங்கள் நான்கைக் குறிப்பிடுக.

(11புள்ளிகள்)

03) 1. மனிதனின் முதுமைக்கு முந்திய வளர்ச்சிப் பருவங்களை வயதின் அடிப்படையில் குறிப்பிடுக.
2. கட்டிளமைப் பருவத்தில் பின்வரும் போசணைக் கூறுகள் எவ்வாறு உதவும் எனக் குறிப்பிடுக.
a) இரும்பு b) புரதம் c) அயடின் d) போலிக்கமிலம்
3. கர்ப்பிணிப்பருவத்தில் தாய்க்கு உரிய போசணை கிடைக்காதபோது சிசுவுக்கு ஏற்படத்தக்க பாதிப்புக்கள் மூன்று தருக.

(11புள்ளிகள்)

04) 1. தோலின் தொழிற்பாடுகள் நான்கு தருக.

2. நகங்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.
3. பற்களில் ஏற்படும் நோய்கள் நான்கைத் தருக.

(11புள்ளிகள்)

- 05) 1. அஞ்சலோட்டத்தில் பின்பற்றப்படும் குறுங்கோல் மாற்றும் இரு நுட்பமுறைகளையும், கலப்பு மாற்றத்தின் இரு முறைகளையும் தருக.
2. அஞ்சலோட்டத்தில் குறுங்கோல் மாற்றுவதற்கான விதிமுறைகள் நான்கு தருக.
3. நீளம் பாய்தலில் தவறான பாய்ச்சல் எனக் கருதப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் மூன்று தருக.

(11புள்ளிகள்)

- 06) 1. கமலின் உடற்றிணிவு 75kg ஆகவும் உயரம் 1.6m ஆகவும் காணப்பட்டது எனின் அவனது உடற்றிணிவுச் சுட்டியைக் கணிக்குக.

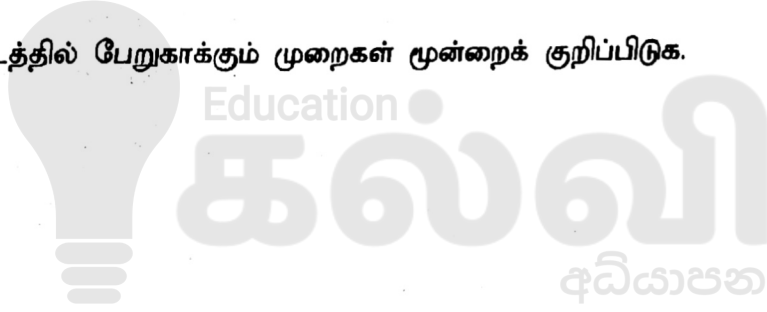
(விடையை செய்முறையுடன் தருக)

2. a) ஆரோக்கியம் சார் உடற்றகைமை என்றால் என்ன?
- b) ஆரோக்கியம் சார் உடற்றகைமைக் காரணிகள் நான்கைக் குறிப்பிடுக.
3. உடற்றகைமைச் சோதனைகளை நடத்த பின்பற்றும் மூன்று படிமுறைகளையும் தருக.

(11புள்ளிகள்)

- 07) 1. வொலிபோல் விளையாட்டில் அறைதலில் பின்பற்றப்படும் படிமுறைகளைத் தருக.
2. வலைப்பந்தாட்டத்தில் தாக்குதல், பாதுகாத்தல் மற்றும் எய்தலில் ஏற்படும் தவறுகள் நான்கைக் குறிப்பிடுக.
3. காற்பந்தாட்டத்தில் பேறுகாக்கும் முறைகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.

(11புள்ளிகள்)



GRADE
6-11

STUDY WITH US..!
ICT
ONLINE CLASSES

இலங்கை முழுவதும் உள்ள மாணவர்களை இணைத்து Google Meet செயலி மூலமாக இணைய வழியில் நடைபெறும் ICT பாட நிகழ்நிலை வகுப்புகள்.

Conducted by
Pathmanathan Pathmaraj
(BIT, B.COM, PGDM, MBA, ACPM, MCP, N+)

TAMIL MEDIUM

MONTHLY

ENGLISH MEDIUM

600/=

Whatsapp ஊடாக எம்மை தொடர்பு கொண்டு வகுப்புகள் தொடர்பான மேலதிக விபரங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும்.



075 287 1457

 **கல்வி**
Digital Learning Platform

www.kalvi.lk





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