கமு/அக்/அல்-ஜாயிஸா மகளிர் கல்லூரி - ஒலுவில்

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2019

தரம் 09

சேர்விலக்கம்:........................ **சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்** நேரம்: 02 மணித்தியாலம்

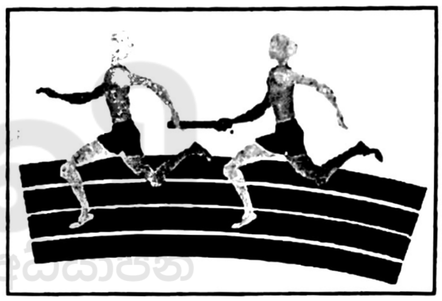
பகுதி - I

- எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.
- 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,



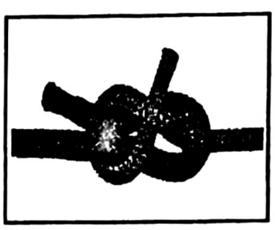
    1. உட்புற மாற்றம்
    2. வெளிப்புற மாற்றம்
    3. கலப்பு மாற்றம்
    4. பார்த்து மாற்றுதல்

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

kalvi.lk

09. காற்பந்தாட்டத்தில் அணியொன்றிற்கு எத்தனை வீரர் வீதம் இடம்பெறுவர்?
1. ஏழு 2. ஒன்பது 3. பதினொன்று 4. பதின்மூன்று

10. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள திறன்வாய்ந்த பெரியார்,

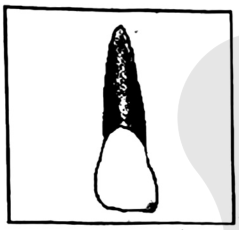
1. அல்பேட் ஐன்ஸ்ரின்
2. ஆதர் சி.கிளார்க்
3. மகாத்மா காந்தி
4. தெரேசா அம்மையார்

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)

kalvi.lk

பகுதி - II

☞ முதலாம் வினாவுக்கும் ஏனைய 4 வினாக்களுக்குமாக 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 அனுகூலங்கள் 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)

kalvi.lk

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)

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