



மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்  
வடக்கு மாகாணம்.  
மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை - 2017



தரம் : 10

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

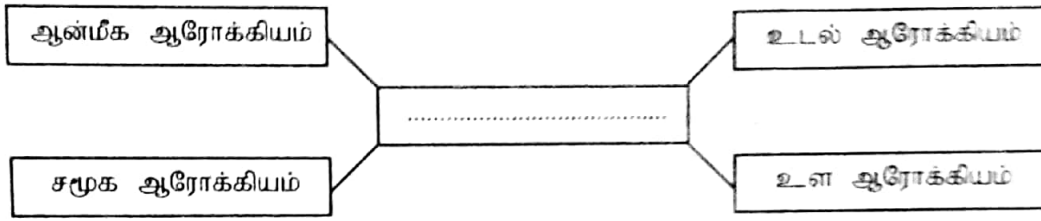
நேரம் :

பெயர் / கட்டிடம் .....

3.00 மணி

பகுதி :-I

1. கொடக்கம் 40 வரையுள்ள வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் 1,2,3,4 என எண்ணிப்பட்ட விடைகளில் சரியான OR மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்க



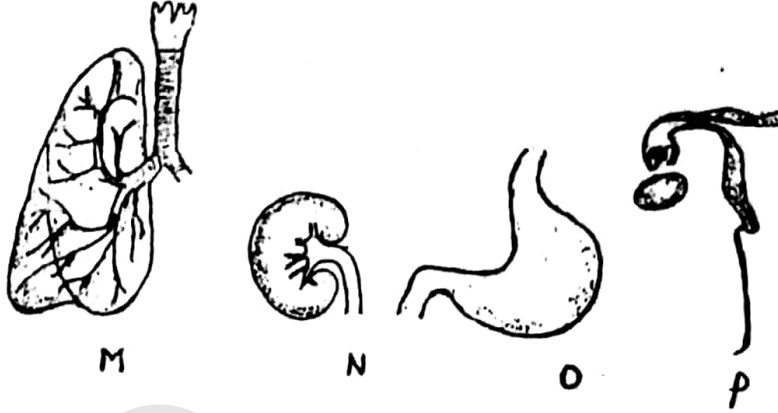
- மேலே உள்ள குறிப்பின் வெற்றுக் கூட்டினுள் இடுவதற்கு பொருத்தமான சொல்
  - நோயற்றதன்மை
  - சுகாதார மேம்பாடு
  - வாழ்க்கைத்தரம்
  - நிறைவான சுகாதாரம்
- தினமும் அதிக எண்ணெய், கொழுப்பு, சீனி அடங்கிய உணவுகளை உண்ணும் பழக்கமுடைய நிமால் அதிக உடற்பருமன் உடையவராகக் காணப்படுகிறார். இவரின் உடற்திணிவுச் கூட்டியானது பின்வருவனவற்றுள் எதுவாகக் காணப்படும்
  - 18 லும் குறைவானது
  - 27 லும் அதிகமானது
  - 18 - 22 வரையானது
  - 12 - 24 வரையானது
- போசணை குறைபாட்டால் அவதியுறும் ஒருவருக்கு அயமன் கலந்த உப்பைச் சேர்க்குமாறு வைத்தியர் அறிவுறுத்தினார். அவருக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய் நிலைமை
  - கண்டக்கழலை
  - மாலைக்கண்
  - குருதிச்சோகை
  - புரதக்கலோரிக் குறைபாடு
- அம்மா எப்போதும் கீரைவகைகளை சமைக்கும் போது தேசிப் புளி சேர்த்து சமைப்பார் இவ்வாறு செய்வதற்கான போசணை ரீதியான காரணம்
  - நீண்ட நேரம் பழுதடையாமல் இருப்பதற்கு
  - உணவின் சுவையை அதிகரிப்பதற்கு
  - இரும்புச்சத்து அகத்துறிஞ்சலை இலகு படுத்துவதற்கு
  - உணவு நஞ்சாதலைத் தடுப்பதற்கு
- போதைப் பொருள் புகைப்பிடித்தல் பாவனையைத் தடுப்பதற்கு மேற்கொண்டுள்ள நடவடிக்கைகளில் ஒன்று சிகிரட் பெட்டியின் மேற்பரப்பில் புகைத்தலால் ஏற்படும் தீங்கினை காட்சிப்படுத்தலாகும். எத்தனை சதவிகிதமான மேற்பரப்பில் இவ்வாறு காட்சிப்படுத்தப்பட வேண்டுமென அரசாங்கம் அறிவித்துள்ளது
  1. 40%
  2. 80%
  3. 55%
  4. 90%

- 6) கர்ப்பிணித்தாய்மார்களின் போசணையானது குழந்தையின் வளர்ச்சியில் நேரடியான பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். பிரசவத்தின்போது குழந்தையின் நிறை எவ்வளவாக இருத்தல் வேண்டும் என கூறப்படுகிறது  
 1. 1.5Kg - 2Kg      2. 2.5Kg - 3.5Kg      3. 3Kg - 4.5Kg      4. 1.5Kg - 3Kg
- 7) சிசுப் பருவத்தின் உடலியல் தேவைகளை மட்டும் கொண்டது பின்வருவனவற்றுள் எது  
 1. போசணை, வளர்ச்சி, பாதுகாப்பு      2. போசணை, அன்பு, பாதுகாப்பு  
 3. அன்பு, கணிப்பு, பாதுகாப்பு      4. கணிப்பு, வளர்ச்சி, போசணை
- 8) பின்வரும் உணவுகளில் குறைந்த போசணைப் பெறுமானத்தைக் கொண்டது  
 1. சாம்பார்      2. பழச்சலாது  
 3. இலைக்கஞ்சி      4. சோஸ் சேர்க்கப்பட்டு சொசேஜஸ்
- 9) உயிருள்ள கலங்களில் மட்டும் உயிர் வாழும் வைரசு நான் ஆவேன் நான் உங்களது உடலினுள் புகுந்துவிட்டால் உங்களின் உடலிலுள்ள வெண்குழியங்களை அழித்து விடுவேன் நான் ஒரு குணமாக்க முடியாத நோயையும் உருவாக்கி விடுவேன் நான் ஒரு  
 1. ஆபோ வைரஸ் ஆவேன்      2. HIV வைரஸ் ஆவேன்  
 3. பபிலோமா வைரஸ் ஆவேன்      4. ஹெர்பிஸ் வைரஸ் ஆவேன்
- 10) நீங்கள் உட்கொண்ட உணவு இரைப்பையில் சமிபாடடைந்து சிறு குடலை வந்தடைந்தபின் அங்கு உணவிலுள்ள போசணைகளை அகத்துறிஞ்சும் உறுப்பு நான் ஆவேன் நான் இச் செயற்பாட்டிற்க்காக சில இசைவாக்கங்களையும் கொண்டுள்ளேன் நான் யார்  
 1. முன்சிறுகுல்      2. பின்சிறுகுடல்      3. சடைமுளைகள்      4. பித்தப்பை
- 11) பாடசாலை மாணவர்களின் விளையாட்டுத்திறன்களை மதிப்பிடவென வருடம் தோறும் நடாத்தப்படும் வேலைத்திட்டம்  
 1. இல்லங்களிற்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டி  
 2. விளையாட்டுத்தினம்  
 3. விளையாட்டு வர்ண விருது விழா  
 4. உடநலவிருத்தி நிகழ்ச்சித்திட்டம்
- 12) கையில் எரிகாயம் ஏற்பட்ட ஒருவருக்கு முதலுதவி அளிக்கும் போது கைக்கொள்ளப்பட்ட நடைமுறைகள் சில வருமாறு  
 அ) விரைவில் எரிகாயம் ஏற்பட்ட இடத்தில் வலி அற்றுப் போகும் வரை ஓடும் நீரில் பிடித்தல்  
 ஆ) எரிகாயம் ஏற்பட்ட இடத்தில் ஒட்டியுள்ளவற்றை அகற்றுதல்  
 இ) எரிகாயம் ஏற்பட்ட இடத்தில் பருத்திப் பஞ்சு வைத்து பிளாஸ்டரினால் ஒட்டி விடுதல்  
 ஈ) வீக்கம் ஏற்பட முன்னர் கையிலுள்ள அணிகலன்களை கழற்றுதல்  
 இவற்றில் முதலுதவியின்போது செய்யக் கூடாதவை  
 1. அ,ஆ      2. அ,ஈ      3. ஆ,இ      4. இ,ஈ
- 13) வளர்ந்த ஒரு மனிதன் நாளொன்றுக்கு சராசரியாக எத்தனை மணித்தியாலம் நித்திரை செய்தல் வேண்டும்  
 1. 10 மணித்தியாலம்      2. 8 மணித்தியாலம்  
 3. 5 மணித்தியாலம்      4. 9 மணித்தியாலம்

14) தரம் 10 இல் கல்வி கற்கும் அபர்னா அண்மைக்காலமாக ஞாபகசக்தி குன்றுதல், சோம்பல்தன்மை, இலகுவில் களைப்படாதல், கண்கள் மஞ்சள் நிறமாகக் காணப்படுதல் ஆகிய அறிகுறிகள் காணப்பட்டன வைத்தியரிடம் ஆலோசனை கேட்ட போது நுண் ஊட்டக்குறைபாடு ஒன்றே இதற்கு காரணம் எனக் கூறினார் அபர்னாவிற்கு ஏற்பட்டுள்ள குறைபாடு

1. விற்றமின் A குறைபாடு
2. கல்சியக்குறைபாடு
3. இரும்புச்சத்துக்குறைபாடு
4. அயடின் குறைபாடு

மனித உடலிலுள்ள வெவ்வேறு தொகுதிகளிலுள்ள உறுப்புக்களின் அமைப்புக் கீழே தரப்பட்டுள்ளது இதனடிப்படையில் 15 - 18 வினாக்களிற்கு விடைதருக



15) உடலில் உற்பத்தியாகின்ற கழிவுப்பொருட்களை வெளியேற்றுவதன் மூலம் உடலின் நீர்ச் சமநிலையை பேணுதல் இதனது தொழிற்பாடாகும் இதனைக்காட்டும் படம்

1. M
2. N
3. O
4. P

16) உணவுச் சமிபாட்டிற்கு தேவையான சீதம், பெப்சின், ஐதரோக்குளோரிக்கமிலம் ஆகியன இவ்வறுப்பினால் சுரக்கப்படுகிறது

1. M
2. N
3. O
4. P

17) புகைப்பிடித்தல் மற்றும் பிளாஸ்ரிக் பொலித்தீன் என்பவற்றை எரிப்பதன்ல் ஏற்படும் புகை என்பவற்றால் புற்று நோய் ஏற்படுவதால் பாதிப்படவது

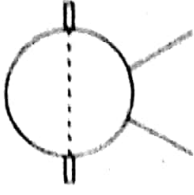
1. M
2. N
3. O
4. P

18) படம் P மூலம் ஆற்றப்படும் பிரதான தொழில்

1. சூல் விடுதலும் அதனை கருக்கட்டச் செய்தலும்
2. ஓட்சிசனையும் குருதியையும் உடல் முழுவதும் கொண்டுசெல்லல்
3. வாயுப்பரிமாற்றத்திற்கு உதவுதல்
4. உடலிலுள்ள மேலதிக நீரை வெளியேற்றுதல்

19) பாடசாலை மாணவர்களிடையே உள்ள நெருக்கீட்டை ஏற்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை

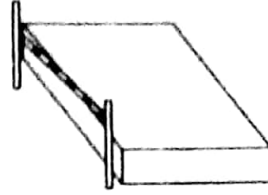
1. பரீட்சைக்கு முகம் கொடுத்தல்
2. நண்பர் ஒருவர் பாடசாலையிலிருந்து விலகிச் செல்லல்
3. பெற்றோரைபிரிந்து செல்லவேண்டி ஏற்படல்
4. மேற்கூறிய மூன்றும் சரி



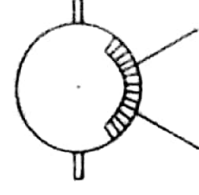
A



B



C



D

26) கழன்று இடும் நுட்ப முறையில் (Rotation Technique) பயிற்சி பெறும் வீரரின் / வீரர்களின் இலக்கம் / இலக்கங்கள்

1. 60

2. 76

3. 60,71

4. 63,76

27) தனக்குரிய போட்டிக்கென மைதானம் C யிற்கு செல்லவேண்டியவர்

1. 60

2. 63

3. 71

4. 76

28) தொங்குதல் நுட்பத்தில் (Hanging Style) பயிற்சிபெறும் வீரரின் இலக்கமும் அவர் செல்ல வேண்டிய மைதானமும்

1. 60 (A)

2. 63 (B)

3. 71 (D)

4. 76 (C)

29) புத்தாண்டுக்கொண்டாட்டங்களின்போது நாம் இரு குழுக்களாக பிரிந்து கிளித்தட்டு, பல்லாங்குழி, போர்த்தேங்காய் அடித்தல் ஆகிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு மகிழ்ந்தோம் நாம் ஈடுபட்டது

1. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு

2. வழி விளையாட்டு

3. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு

4. கிராமிய விளையாட்டு

30) தேசிய பாடசாலைகளுக்கிடையிலான விளையாட்டுப்போட்டிகளில் பங்கேற்கும் போட்டியாளர்கள் இருவரின் இலக்கங்களும் போட்டி நிகழ்ச்சிகளும் பின்வருமாறு

போட்டியாளர் இலக்கம்	பங்கேற்கும் நிகழ்ச்சிகள்
24	100m, 4X100m, 110m சட்டவேலி
48	1500m, மரதனோட்டம்

இந்த இலக்கங்களைக் கொண்ட போட்டியாளர்களினால் முறையே மேற்கொள்ளக் கூடிய ஆரம்பிப்பு முறைகளாவன

1. இலக்கம் 24 நின்ற நிலைப் புறப்பாடு, இலக்கம் 48 பதுங்கிப் புறப்பாடு
2. இலக்கம் 24 இலக்கம் 48 இருவரும் பதுங்கிப் புறப்பாடு
3. இலக்கம் 24 பதுங்கிப் புறப்பாடு, இலக்கம் 48 நின்ற நிலைப் புறப்பாடு
4. இலக்கம் 24 இலக்கம் 48 இருவரும் நின்ற நிலைப் புறப்பாடு

31) எமது பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியின் எறியும் போட்டி நிகழ்ச்சிகள் பொது சட்ட விதிக்கேற்ப நடாத்தப்பட்டன ஏழு போட்டியாளர்கள் பங்கு பற்றும் தட்டெறியும் போட்டியின் நடுவராகச் செயற்படும் நீங்கள் ஒரு போட்டியாளருக்கு எறிய கொடுக்கப்படும் எத்தனங்கள்

1. 3

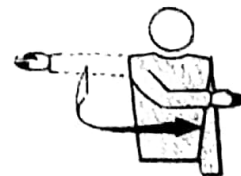
2. 6

3. 7

4. 8

32) கீழே படத்தில் காட்டியிருப்பது வொலிபோல் விளையாட்டில்

1. பந்து பணித்தலுக்கான அனுமதி
2. குறுகிய இடைவேளை
3. பணித்தலின்போது பந்து கையிலிருந்து நடுவாதிருத்தல்
4. பந்து மைதானத்திற்கு வெளியே



- 33) 100 m ஓட்டத்தின்போது ஷான் என்பவர் இறுதிக்கோட்டை அண்மித்த விதத்தை பார்வையாளர்களிடத்தில் அமர்ந்தவாறு இரேஷா மிக்க மகிழ்ச்சியுடன் அவதானித்தார் லால் பின்புறத்தில் நின்று அதனைப்பார்த்துக் கொண்டிருந்தார் இவர்களின் நிலையான கொண்ணிலையில் இருந்தவர்
1. லால்
  2. இரேஷா
  3. லாலும், இரேஷாவும்
  4. ஷானும், லாலும்

- 34) ஊரணி வித்தியாலைய மாணவர்கள் சிகிரியா மலையில் ஏறிய போது பெற்ற அனுபவமும் களிப்பும் மட்டற்றவை எனக் கூறினார் இம்மாணவர்கள் பங்கேற்றது
1. கேனிகைச் செயற்பாட்டிலாகும்
  2. திறந்தவெளிச் செயற்பாட்டிலாகும்
  3. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட செயற்பாட்டிலாகும்
  4. கூட்டுச்செயற்பாட்டிலாகும்

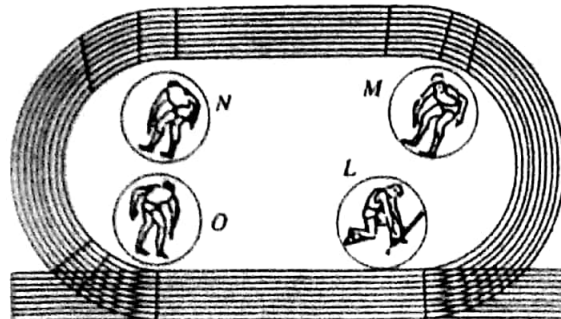
- 35) நான்கு போட்டியாளர்களினால் 100 m ஓட்டப்போட்டியின் இறுதியில் ஒவ்வொரு போட்டியாளரினதும் உடற்பாகங்கள் முடிவுக்கோட்டைத் தொட்ட விதம் கீழே தரப்பட்டுள்ளது இப்போட்டியின் போது நீர் மத்தியஸ்தராக கடமையாற்றுவீராயின் பெறுபெற்று அட்டவணையில் நீர் யாரை முதலாம் இடத்தைப் பெற்றதாக குறிப்பிடுவீர்

போட்டியாளர் இலக்கம்	முடிவுக் கோட்டைத் தொட்ட இலக்கம்
12	தலை
46	கழுத்து
84	கை
35	முண்டம்

1. 12
2. 46
3. 84
4. 35

- 36) ஆதவன் என்பவரினால் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாட வினாவுக்கு எழுதப்பட்ட விடையில் குறிப்பிட்ட ஒரு மைதானத்தின் தன்மை பின்வருமாறு விளக்கப்பட்டிருந்தது
- “ 400 m நீளம் கொண்டதும் நேரான சமாந்தரப் பக்கங்கள் இரண்டையும் அதன் இரு சமாந்தர அந்தங்களிலும் அரைவட்ட வடிவ வட்டங்களையும் கொண்டுள்ளது” ஆதவனால் விவரிக்கப்பட்டது
1. சட்டி எறிதல் மைதானமாகும்
  2. சட்ட வேலி ஓட்ட மைதானமாகும்
  3. நீளம் பாயும் மைதானமாகும்
  4. நியம ஓட்டப்பாதையாகும்

நியம ஓட்டப்பாதையின் அஞ்சலோட்ட வீரர்கள் நிற்கும் விதத்தை காட்டும் பருமட்டான வரிப்படம் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது இதனை அவதானித்து 37,38ம் வினாக்களிற்கு விடைதருக



37) இந்த விளையாட்டு வீரர்களில் குறுங்கோலைப் பெறுவதற்கும் வழங்குவதற்கும் பொருத்தமான இரண்டு திறமைகளையும் கொண்டோராகக் கருதக்கூடியோர்

1. O வும் L உம்
2. L உம் M உம்
3. M உம் N உம்
4. N உம் O வும்

38) இந்த அஞ்சலோட்டப் போட்டியை பூர்த்தி செய்யத்தக்க வீரராக கருதக் கூடியவர்

1. L
2. O
3. M
4. N

39) 17 வயதின் கீழ் பெண்களுக்கான உயரம்பாய்தல் நிகழ்ச்சியின் பெறுபேற்று அட்டவணை வருமாறு

போட்டியாளர் இலக்கம்	பாய்ந்த உயரம் - மீட்டர்								உச்ச திறமை	நவநிய தடவைகள்	நிலை
	1.80	1.85	1.90	1.93	1.96	1.98	2.00	2.02			
11	-	o	xxo	xo	xxo	o	xo	xxx	2.00	6	
23	xo	o	-	xo	xxo	o	o	xxx	2.00	4	
34	xxo	o	xo	xo	xo	o	o	xxx	2.00	5	
45	xo	xxo	o	o	xo	xo	xo	xxx	2.00	6	

இந்தப்போட்டியில் 1ம், 2ம் இடங்களைபெறும் வீரர்கள் முறையே

1. 11,45
2. 23,34
3. 34,23
4. 45,11

40) 2017ம் ஆண்டு உலக தடகள சம்பியன்ஷிப் போட்டி நடைபெற்ற நாடு

1. அமெரிக்கா
2. பிரேசில்
3. இலண்டன்
4. ரஷ்யா

(40 X 1 = 40 புள்ளிகள்)

## பகுதி :- II

முதலாம் வினா உட்பட எல்லாமாக ஐந்து வினாக்களிற்கு விடை தருக

1) சுசந்த கல்வியிலும் ஜிம்னாஸ்டிக் மற்றும் வொலிபோல் விளையாட்டுக்களிலும் திறமைசாலி ஆவான சுசந்தவின் சகோதரியான கலிஸ்ரா கூடிய அனுபவங்களில் ஈடுபடுவதன் கற்பதில் திறமையும் கட்டான உடலமைப்பையும் கொண்ட பிரபலமான குறுந்தூர் ஓட்ட வீரங்கனையாவாள் இவ்வருடம் வலயமட்டத்தில் நடைபெற்ற 100m ஓட்டப் போட்டியில் வெற்றிபெற்றதன் தொடர்ந்து தேசிய மட்டத்தில் வெற்றிபெறுவதற்காக பயிற்சிகளையும் மேற்கொண்டு வருகிறாள் பயிற்சியின் போது தன்னுடன் பயிற்சி பெற்றுக் கொண்டிருந்த தனது சக நண்பி ஒருவருக்கு காலில் சுளுக்கு ஏற்பட்டதனால் கலிஸ்ராவே அவளுக்கு முதலுதவியும் அளித்தாள் இவர்கள் கட்டிளமைப்பருவத்தை சேர்ந்தவர்கள் என்பதுடன் இவர்கள் தமது சமநிலை உணவுடன் இருப்புச் சத்து அடங்கிய உணவுகளிலும் கூடிய கவனம் எடுக்குமாறு பயிற்றுவிப்பாளர் கூறினார்.

1. பூரண சுகாதாரம் கொண்ட நபராக ஆவதற்கு மேம்படுத்த வேண்டிய சுகாதார துறைகள் நான்கும் எவை?
2. சுசந்த பங்கு பற்றும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் இயல்பு இரண்டு தருக?
3. ஜிம்னாஸ்டிக் விளையாட்டில் ஈடுபடுவதற்காக சுசந்தவின் உடலில் விருத்தியடைந்திருக்கும் என நீர் கருதும் உடற்றகமை காரணியைப் பெயரிடுக?
4. கலிஸ்ரா பங்குபற்றக் கூடியதும் மேலும் பந்தியில் குறிப்பிடப்படாததுமான வேறு மெய்வல்லுநர் நிகழ்சிகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக?
5. கலிஸ்ரா தேசிய மட்டத்தில் வெற்றி பெறுவதற்கான தொடர்ச்சியான பயிற்சியுடன் பின்பற்ற வேண்டிய ஏனைய விடயங்கள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக?
6. சுசந்த பங்கு பற்றிய ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுத் தவிர்ந்த ஏனைய ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் இரண்டு தருக?
7. காலில் சுளுக்கு ஏற்பட்ட தனது நண்பிக்கு முதலுதவி அளிக்க வேண்டிய முறைகளைக் குறிப்பிடுக?
8. கலிஸ்ராவின் உடலில் ஏற்பட்டிருக்கக் கூடிய உடலியல் மாற்றங்கள் இரண்டு தருக?
9. இவர்களின் வேளை உணவில் அடங்கியிருக்க வேண்டிய போசணைக் கூறுகளைக் குறிப்பிடுக?
10. விளையாட்டு வீரர்கள் என்ற வகையில் அவர்களிடம் காணப்படக் கூடிய விளையாட்டுத் துறைசார் பண்புகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக?

(10 X 2 = 20 புள்ளிகள்)

2 மாணவர்கள் நால்வரின் உடற்றிணிவுச் சுட்டிகள் அளவு மற்றும் அவர்களின் மதிய உணவுகள் ஆகியன கீழே தரப்பட்டுள்ளது போசணை தொடர்பாகவும் உடற்றிணிவுச் சுட்டி தொடர்பாகவும் கவனம் செலுத்தி வினாக்களிற்கு விடைதருக

மாணவர் பெயர்	உடற்றிணிவுச் சுட்டி
கிரண்	26
பரண்	17
சரண்	21
கரண்	34

மதிய உணவு

- X - முட்டையிடப்பட்ட பாண்படை அடுக்கு 1. மேலர் 2. சைனீஸ் றோல் 3. கடல் 1 ஐஸ்க்ரீம் கோலா வகை பாண்டி போத்தல்
- Y - சோறு ஒரு கோப்பை பருப்பு 2 வேசைக் காண்பு ஒருவர் நி ரொபி
- Z - சோறு 1/2 கோப்பை நெத்தல் பூசணி கிணர் முட்டை . பொஜ்சி மீன் பொரியல் . ஒரு வழைப்பழம்

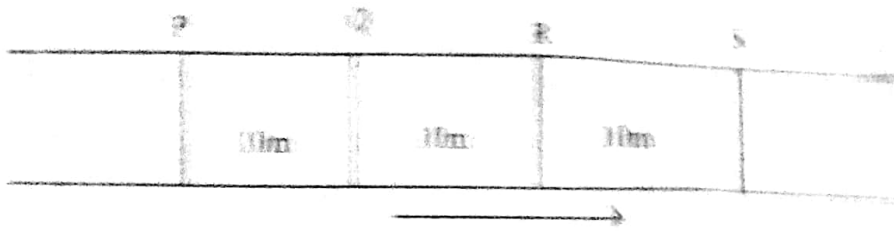
1. (X) தொகுதியில் குறிப்பிடப்பட்ட உணவு வேளையை கொண்டு வர் அல்லது கொண்டு வரக்கூடியன நி அனுமதிக்கத் தக்கவர்களை குறிப்பிடுக
- நி மேலே குறிப்பிட்டவர்களின் உட்பகுதினில் பற்றி கூடுதலாக கொண்டு எதிர்காலத்தில் ஏற்படக் கூடிய நோய் நிலைமைகள் யுள்ளனத் தருக?
  - சரண் என்பவருக்கு பொருத்தமானதென நி கூடுதல் மேற்குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளை குறிப்பிட்டு உமது விடைக்கான காரணங்களைத் தருக?
  - கரனுக்கு நி கூடுதலாக உணவுப்பழக்கங்கள் தொடர்பான அறிவுரைகள் இரண்டு தருக?
- (2 + 3 + 3 + 2 = 10 புள்ளி)

- 3) இன்று "இலங்கையில் சுகாதாரத்திற்கு பெரும் சவாலாக அமைகின்ற தொற்று நோய்களில் டெங்குக்காய்ச்சல் பிரதான இடத்தைப் பெறுகின்றது".
- டெங்குக்காய்ச்சலை பரப்பும் நோய்க்காரணி எது?
  - டெங்குக்காய்ச்சலை பரப்பும் நுளம்பு வகைகள் பெருக்கமடைவதற்கு ஏதுவாக அமையும் இடங்கள் எவை?
  - டெங்குக்காய்ச்சலின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் இரண்டையும் தீவிரநிலையின் போது தோன்றும் அறிகுறிகள் இரண்டையும் குறிப்பிடுக?
  - உமது பாடசாலையில் டெங்கு நுளம்புகள் பெருக்கமடைவதை தடுப்பதற்கு மாணவன் என்ற வகையில் நி மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள் நான்கைக் குறிப்பிடுக?
- (1 + 3 + 4 + 2 = 10 புள்ளி)

- 4) பின்வரும் சவால்களை வெற்றி கொள்ள நி செயற்படும் விதத்தை கூடுதலாக விளக்குக
- உமது தங்கை தினமும் காலை உணவை உட்கொள்ளாது பாடசாலைக்குச் செல்வதையும் றோல்ஸ் கட்லட் அடையவற்றையே எப்போதும் கடையில் வாங்கி உண்பதையும் நி அவதானிக்கின்றி.
  - புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்திற்கு அடிப்படையில் கொண்டிருக்கும் உமது நண்பர் ஒருவரை நீங்கள் அதிலிருந்து விடுதல் செய்தல்.
  - முன்றாம் தவணைப்பரிசை இறுதி நானன்று கூலுக்குக் குளிக்கச் செல்வதற்காக உமது நண்பர்கள் உம்மை அழைத்தால்.
  - பாடசாலை விட்டு வீடு செல்லும்போது அறிமுகநிலை ஒருவர் உம்மை உமது வீட்டில் கொண்டு போய் விடுவதாகவும் தன்னுடன் வேட்டாச்செக்கிளில் ஏறும் படி வற்புறுத்தல்.
  - உமது வகுப்பில் சக மாணவி ஒருவர் உயிரிழந்து தனது உடலில் பல்வேறு மாற்றங்கள் ஏற்படுவதாகவும் அது தொடர்பாக தான் படிப்புவதாகவும் உம்மிடம் கூறல்.
- (5 X 2 = 10 புள்ளி)

- 5) அஞ்சலோட்ட நிகழ்ச்சி ஒன்றின் போது அஞ்சலகோலை மாற்றிய முறைகள் முன்று கீழே தரப்படுகிறது நி அந்த நிகழ்ச்சியின் திட்டாளராக கூலையாற்றுகின்றி எனின் உமது நடவடிக்கை எவ்வாறு அமையும் என்பதைத் தருக





1. அ) ரோஜா இலை அஞ்சலோட்டக சூழுவின் விராகை PQ வலயத்தில் அஞ்சல் கோலை மாற்றினா
- ஆ) அல்லி இலை அஞ்சல் ஓட்டசூழ விராகை RS வலயத்தில் அஞ்சல் கோலை மாற்றினா
- இ) தாமரை இலை அஞ்சல் ஓட்ட விராகை QS வலயத்தில் அஞ்சல் கோலை மாற்றினா
2. அஞ்சலோட்டகத்தில் கலைய முறை அஞ்சல் கிடை மாற்றும் வகைதனால் கருதப்படுவது யாது என்பதை விளக்குக?
3. 4 x 100m அஞ்சலோட்டக சூழுவிற்கு பயிற்சி அளிக்கவும் பெறுபடி உட்கூடுத தார்ப்பு உள்ளது இவர்களுக்கு பொருத்தமான அஞ்சல்கிடை வாய்ப்பு நடப்பா எது?
5. அஞ்சலோட்டக போட்டி ஒன்றை யாது அஞ்சலோட்டக குழு ஒன்று போட்டியிலிருந்து நீக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டு தருக.

(3 + 3 + 2 + 2 = 10 புள்ளி)

- 6) கீழே படத்தில் எறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு பற்றும் விராகை இருவர் உபகரணத்தைப் பிடிக்கும் விதத்தை படம் காட்டுகிறது.



படம் P



படம் Q

1. படம் P, படம் Q ஆகியவை எந்த நிகழ்ச்சிகளுக்கான உபகரணங்கள் எனக் குறிப்பிடுக
2. நிகழ்ச்சியில் P பயிற்சியைப் பெற்றவரை விதிமுறைகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக
3. இவ்வருடம் தேசிய மட்டப்போட்டியில் பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சி ஒன்றில் பங்கு பற்றுவதற்காக ராஜன் புளொப முறையில் பயிற்சி பெற்றுக் கொண்டிருந்தான் இவன் பயிற்சி பெறும் நிகழ்ச்சி எது?
4. ராஜன் பயிற்சி பெற்றுக்கொண்டிருக்கும் நிகழ்ச்சி நவீனத் தரையை பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சிகள் மூன்று தருக?

(2 + 3 + 2 + 3 = 10 புள்ளி)

- 7) இவ்வீனாவின் A அலைந்து B அலைந்து C பந்துகளை உட்கூடுத விளக்குக

- A. 1) வெலியோல் விளையாட்டில் திறமையை நான்கைக் குறிப்பிடுக
- 2) வெலியோல் விளையாட்டில் வாய்ப்பைகளை வளர்த்து அதன் மீது அலைங்களை குறிப்பிடுக
- 3) வெலியோல் விளையாட்டில் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் உட்கூடுத தீர்வு எவ்வாறு அடையம் என்பதை விளக்குக

அ) சண் அணி வீரர்களால் அனுப்பப்பட்ட பந்தை ஸ்ரார் அணியை சேர்ந்த முன்வரிசை வீரர்களில் ஒருவர் அறையும் சந்தர்ப்பத்தில் பந்தானது எதிரணியினரின் பிரதேசத்திற்குள் இருந்தது.

ஆ) ஸ்ரார் அணியினரால் அறையப்பட்ட பந்தை சண் அணியின் பின்வரிசையின் வீரர்கள் இருவரால் வலைக்கு அண்மையில் வந்து தடுக்கப்பட்டது

( 2 + 4 + 4 = 10 புள்ளி)

- B. 1) வலைப்பந்து விளையாட்டின் திறன்கள் நான்கைக் குறிப்பிடுக  
2) வலைப்பந்து விளையாட்டின் மைதானத்தை வரைந்து அதன் நீள அகலத்தை குறிப்பிடுக  
3) வலைப்பந்து விளையாட்டின் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களின் போது நீர் வழங்கும் தீர்ப்பை விளக்குக

அ) தென்றல் அணியின் மைய வீராங்கனை பந்தைப் பிடித்தும் பந்துடன் சில அடிகள் ஓடுதல்

ஆ) பொய்கை அணியின் சிறைதாக்குவோனால் அனுப்பப்பட்ட பந்து தென்றல் அணியின் சிறைக்காவலனின் கையில் பட்டு மைதானத்திற்கு வெளியே செல்லல்

( 2 + 4 + 4 = 10 புள்ளி)

- C. 1) காற்பந்து விளையாட்டின் திறன்கள் நான்கைக் குறிப்பிடுக  
2) காற்பந்து விளையாட்டின் மைதானத்தை வரைந்து அதன் நீள அகலத்தை குறிப்பிடுக  
3) காற்பந்து விளையாட்டின் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களின் போது நீர் வழங்கும் தீர்ப்பை விளக்குக

அ) விளையாடுவதற்கு தடை ஏற்படும் விதமாக எதிரணி வீரர் ஒருவரான சுனில் கமலின் கையைப் பிடித்தல்

ஆ) தண்டனைப்பிரதேசத்தில் எதிரணி வீரனான நிமல் பின்னோக்கி வந்து வேண்டுமென்றே அப்துல்லாவைத் தள்ளுதல்

( 2 + 4 + 4 = 10 புள்ளி)

# 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  
අධ්‍යාපන



Whatsapp  
**075 287 1457**