தரம் 09

முதலாந் தவணைப் பரீட்சை - 2018

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

சுட்டெண் : | | | | | | நேரம் : 2 மணித்தியாலம்

பகுதி - I

- எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.
- மிகப்பொருத்தமான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

01. போதைப்பொருள் பாவனையால் ஏற்படக்கூடிய பண்பாட்டு ரீதியான பிரச்சனைகளுள் ஒன்றாகக் கருதக்கூடியது,
   1. திருட்டு
   2. சுவாசக் குறைபாடுகள்
   3. புற்றுநோய்
   4. ஆயுள் குறைபாடு

02. விற்றமின் D குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் நிலைமை,
   1. என்புருக்கி நோய்
   2. தைரொட்சின்
   3. தட்டை முதுகு
   4. தடிமன்

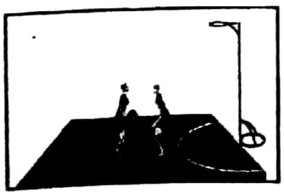
03. நீர் மாசடைவதனால் ஏற்படும் நோய்களுள் ஒன்றல்லாதது,
   1. புற்றுநோய்
   2. தோல்நோய்
   3. நீரிழிவு
   4. கொலரா

04. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள குறைபாட்டு நிலையானது,
   1. தட்டை முதுகு
   2. பக்கக்கூனல்
   3. முதுகுக்கூனல்
   4. ஒட்டகக் கூனல்

05. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஓர் அணியில் இடம்பெறும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை,
   1. 13
   2. 12
   3. 16
   4. 14

06. பின்வருவனவற்றுள் விபத்துக்கள் மற்றும் அனர்த்தங்களினால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளுள் ஒன்றாகக் கருதமுடியாதது,
   1. சொத்துக்களின் பாதுகாப்பு
   2. சொத்துக்களின் சேதம்
   3. அங்கவீனம்
   4. சூழல் மாசடைதல்

07. தனியாள் தேர்ச்சி விருத்திக்காக மேற்கொள்ளத்தக்க செயற்பாடுகளுள் ஒன்று,
   1. அழகியற் செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைத்தல்
   2. நிவாரணம் வழங்குதல்
   3. தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்
   4. அதிகமாக நீர் அருந்துதல்

08. 

உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள பந்துகாக்கும் முறையானது,
   1. பந்தைக் காத்தல்
   2. வீராங்கனையைக் காத்தல்
   3. இடங்காத்தல்
   4. பாய்ந்து காத்தல்

kalvi.lk
Scanned by CamScanner

09. காற்பந்தாட்டத்தில் நேரடியாகப் பேறு ஒன்றைப் பெற முடியாத சந்தர்ப்பங்களிலொன்று,
1. வெளியெறிகையினால் 2. உள்ளெறிகையினால்
3. பந்தைக் கையால் பிடிப்பதனால் 4. பந்தைத் தலையால் அடிப்பதனால்

10. அருகேயுள்ள உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள திறனானது,

1. மிதித்தெழல்
2. நிலம்படல்
3. தொடுகை
4. தடுத்தல்

11. மனிதனது தேவைகளில் உயர்மட்டத் தேவையாக அமைவது,
1. அன்புத்தேவை 2. சுயதிறனியல் நிறைவுத்தேவை
3. வீட்டுத் தேவை 4. பொதுச்சேவை நிறைவுத்தேவை

12. இயற்கை அனர்த்தங்களுள் ஒன்று,
1. மண்சரிவு 2. மண் அகழ்வு 3. சூழல் மாசடைதல் 4. மண்ணரிப்பு

13. சுயதிறனியல் நிறைவை உச்ச அளவில் பெற்றுக் கொண்ட சமயப் பெரியோர்களுள் ஒருவராகக் **கருதமுடியாதவர்**,
1. புத்தபெருமான் 2. இயேசுகிறிஸ்து 3. மகாத்மா காந்தி 4. நபிகள் நாயகம்

14. குறைபாடுள்ள உடற்பகுதிகளின் செயற்பாட்டினை விருத்தி செய்ய ஆலோசனை பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய வைத்தியப் பிரிவு,
1. நரம்பியல் பிரிவு 2. பெண்ணியல் நோய்ப்பிரிவு
3. இயன்மருத்துவப் பிரிவு 4. பொதுச்சுகாதார அதிகாரி பிரிவு

15.

உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள நீர் விளையாட்டு,
1. நீந்துதல்
2. நீர் வழுக்கிச் செல்லுதல்
3. நீரில் குதித்தல்
4. வோட்டர் பலே

16. துடுப்பு மற்றும் பந்தைப் பயன்படுத்தி விளையாடப்படும் விளையாட்டு,
1. காற்பந்து 2. டெனிஸ் 3. மைதான நிகழ்ச்சி 4. கூடைப்பந்து

17. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள விளையாட்டு,

1. கோ கோ
2. கபடி
3. கராத்தே
4. ஸ்கொஷ்

18. காற்பந்தாட்டத்தின் நேர அளவு யாது?
1. 60 நிமிடங்கள் 2. 75 நிமிடங்கள் 3. 45 நிமிடங்கள் 4. 90 நிமிடங்கள்

19. ஒஸ்ரியோ பொறோசிஸ் நோய் உடலின் எப்பகுதியைத் தாக்கும்?
1. தசைத் தொகுதி 2. என்புத் தொகுதி
3. இனப்பெருக்கத்தொகுதி 4. சமிபாட்டுத் தொகுதி

20. பின்வருவனவற்றுள் தொற்றுநோய்களுள் ஒன்றாகக் **கருதமுடியாதது**,
1. டெங்கு 2. வயிற்றோட்டம் 3. நீரிழிவு 4. சயரோகம்

(40புள்ளிகள்)

kalvi.lk

Scanned by CamScanner

✎ முதலாம் வினாவுக்கும் ஏனைய 4 வினாக்களுக்குமாக மொத்தம் 5 வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01) 1. பூரண சுகாதாரம் என்றால் என்ன?
2. சூழல் மாசடைதல் என்றால் என்ன?
3. நிலம் மாசடைவதால் ஏற்படும் விளைவுகள் மூன்று தருக.
4. சூழல் மாசடைவதற்கான காரணங்கள் மூன்று தருக.
5. சூழல் மாசடைவதைத் தடுக்க மேற்கொள்ளத்தக்க செயற்பாடுகள் மூன்று தருக.
6. சிறுவர் துஷ்பிரயோர்ததிற்கு உதாரணங்கள் மூன்று தருக.

(16புள்ளிகள்)

02) 1. சுகாதார மேம்பாடு என்றால் என்ன?
2. ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த மேற்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகள் மூன்று தருக.
3. சுகாதார நேயமான சூழலை ஏற்படுத்த மேற்கொள்ளத்தக்க செயற்பாடுகள் மூன்று தருக.
4. சுகாதார மேம்பாட்டின் பயன்கள் மூன்று தருக.

(11புள்ளிகள்)

03) 1. சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?
2. நோய்நிலைமைகளினால் ஏற்படக்கூடிய கொண்ணிலைக் குறைபாடுகளுக்கு இரு உதாரணங்கள் தருக.
3. பரம்பரைக் காரணிகளால் ஏற்படக்கூடிய குறைபாடுகள் ஏற்படடுவதற்கான காரணங்கள் இரண்டு தருக.
4. சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதனால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் ஐந்து தருக.

(11புள்ளிகள்)

04) 1. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களை வரைவிலக்கணப்படுத்துக.
2. பனி விளையாட்டுக்கள் நான்கையும் வானில் மேற்கொள்ளப்படும் விளையாட்டுக்கள் இரண்டையும் குறிப்பிடுக.
3. தற்காப்பு விளையாட்டுக்கள் நான்கு தருக.
4. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்குகொள்வதனால் கிடைக்கும் உள, சமூக நன்மைகள் நான்கு தருக.

(11புள்ளிகள்)

05) 1. சுயதிறனியல் நிறைவு என்றால் என்ன?
2. மனிதனது தேவைகள் நான்கைக் குறிப்பிடுக.
3. உம்மிடம் காணப்படும் திறன்களில் ஆறைக் குறிப்பிடுக.
4. சுய திறனியல் நிறைவை அடைய ஒருவர் கொண்டிருக்க வேண்டிய சிறப்பியல்புகள் நான்கு தருக.

(11புள்ளிகள்)

06) 1. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் ஐந்து தருக.
2. பந்தை அறைதலுக்காகப் பின்பற்றப்படும் நான்கு படிமுறைகளையும் குறிப்பிடுக.
3. தடுத்தலின் போது கவனத்திற் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் இரண்டு தருக.

(11புள்ளிகள்)

07) 1. வலைப்பந்தாட்டத் திறன்கள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக. அவற்றைச் சுருக்கமாக விளக்குக.
2. தண்டனை எறிகை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பம் ஒன்று தருக.
3. தாக்குதல், பாதுகாத்தல் மற்றும் எய்தலில் ஏற்படும் தவறுகள் நான்கு தருக.

(11புள்ளிகள்)

kalvi.lk

Scanned by CamScanner

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 අධ්‍යාපන Kalvi.lk

Whatsapp
075 287 1457