மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
வடக்கு மாகாணம்

நிலையறிபரீட்சை – 2021

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் –I,II

பெயர் ∴ சுட்டெண் :-	தரம் :- 8	நேரம் :- 2 மணித்தியாலம்

1. உயர்நிலை மானுடத் தேவை
   1. சுயகௌரவம் 2. நீர் 3. அன்பு 4. உணவு

2. அணிநடையில் இடம்பெறும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை
   1. 30 2. 26 3.25 4. 21

3. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தின் நீளம்
   1. 18M 2.15.25M 3.30.30M 4. 30.50M

4. வலைப்பந்தாட்டத்தை இலங்கையில் அறிமுகப்படுத்தியவர்
   1. எலிஸ் 2. வெஸ்டர்கமக் 3. ஜெனிக்கிறீன் 4. நெஸ்சிமித்

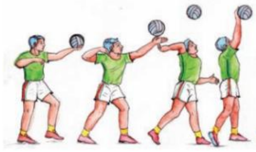
5. பதுங்கிப் புறப்பாட்டு நிகழ்ச்சி
   1. 5000M 2.1500M 3.800M 4. 400M

6. சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக மாணவர் பங்களிக் ககூடிய குழு
   1. சுற்றாடல் குழு 2. சுகாதார குழு
   3. முகாமைத்துவ குழு 4. மாணவத்தலைவர்கள்

7. பாடசாலையால் சமூகத்திற்கு ஆற்றக்கூடிய பணி
   1. சமூகவிழிப்புணர்வு 2. சிரமதானம்
   3. போதைப்பொருள் விற்பனைக்குதடை 4. நிகழ்வுகளில் பங்குபற்றல்

8. பிரதான விளையாட்டின் திறனை விருத்தி செய்யும் விளையாட்டு
   1. சிறு விளையாட்டு 2. கிராமிய விளையாட்டு
   3. வழி விளையாட்டு 4. பெரு விளையாட்டு

9. காற்பந்தாட்டத்தில் ஓர் அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை
   1. 15 2. 13 3.11 4. 09



10. குறித்தபடம் எவ்விளையாட்டுக்குரிய திறனாகும்
   1. வலைப்பந்தாட்டம் 2. வொலிபோல் 3. கூடைப்பந்தாட்டம் 4. உதைபந்தாட்டம்

11. குறுந்தூர ஓட்டத்தினுள் அடங்கும் நிகழ்ச்சி
   1.1500m 2.5000m 3.800m 4.100m

kalvi.lk

12. பாதப்பரிச்சயத்துடன் தொடர்புடைய விளையாட்டு.
1.காற்பந்தாட்டம் 2.கரப்பந்தாட்டம் 3.வலைப்பந்தாட்டம் 4.கூடைப்பந்தாட்டம்

13. உலகில் வொலிபோல் முதன் முதலில் எங்கே ஆரம்பிக்கப்பட்டது?
1.அமெரிக்கா 2. இங்கிலாந்து3.ஜப்பான் 4.ரஸ்யா

14.கொரோனா நோயை ஏற்படுத்தும் நோய்க்காரணி.
1.பக்றீரியா 2.பங்கசு 3.வைரசு 4. மேற்கூறிய எதுவுமில்லை

15. விற்றமின் A குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் எது?
1.பெரிபெரி 2.மாலைக்கண் 3.குருதி உறையாநோய் 4.குருதிச்சோகை

16. இரும்புச்சத்து குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய்.
1. கண்டக்கழலை 2.இதயநோய் 3.குருதிச்சோகை 4.மாலைக்கண்

17.உடலை சரியான நிலையில் பேணுவதென்பது.
1.விளையாட்டு 2.அணிநடை 3.கொண்ணிலை 4.ஆரோக்கியம்

18.பதுங்கிப் புறப்படுவதற்கான கட்டளைகள் எத்தனை?
1.2 2.3 3.4 4.1

19.சமூகத்தினால் பாடசாலையில் நிறைவேற்றக்கூடியபணி.
1.அலுவலககோவைகளைசீர்படுத்தல் 2.சிரமதானப்பணி
2.கூட்டங்களை நடத்துதல் 4.கருத்தரங்குகளை ஒழுங்குபடுத்தல்

20.மனிதன் வளர்த்துக்கொள்ளவேண்டிய திறன்/திறன்கள்.
1. உடற்றிறன் 2.உளத்திறன் 3.சமூகத்திறன் 4.மேற்கூறியயாவும்

(20x2=40புள்ளிகள்)

பகுதிII

விரும்பிய ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01. “ இயல்பாகவே மனிதன் பல தேவைகளைக் கொண்டவன் ”

I. சுயகௌரவத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் பிரதான இரு காரணிகளும் எவை?
II. சுய கௌரவத்தைக் கட்டியெழுப்பும் உயர்குணங்கள் மூன்றுதருக.
III. சுயகௌரவம் என்றால் என்ன?
IV. சுயகௌரவத்தில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய சமூகக்காரணிகள் நான்கு தருக.

(2+3+3+4=12புள்ளிகள்)

02. “ இல்லவிளையாட்டுப் போட்டியில் மனங்கவரக்கூடிய நிகழ்வுகளில் அணிநடையும் ஒன்றாகும் ”

I. அணிநடையில் நடத்தலின் பிரதான பிரிவுகள் எவை?
II. வலம்பார் கட்டளைக்கு எவ்வரிசையில் எப்பக்கத்தில் உள்ள வீரர் நேராக பார்த்து நடப்பார்?
III. அணிநடையில் இடம்பெறும் திரும்புதல் செயற்பாடுகள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக.
IV. அணிநடையில் திரும்புதல் என்றால் என்ன?

(2+3+3+4=12புள்ளிகள்)

kalvi.lk

03. “ விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மகிழ்ச்சி, சுவாரசியம் கிடைப்பதுடன் உடல்,உள, சமூகத் தகைமைகளும் விருத்தியடையும் ”

I. குறித்தபடம் எவ்விளையாட்டிற்குரிய திறனாகும்?
II. வழி விளையாட்டுக்குரிய இயல்புகள் மூன்று தருக.
III. வலைப்பந்தாட்டத்தில் தனிக்கையால் பந்து அனுப்பும் முறைகள் மூன்று தருக.
IV. வொலிபோல் மைதானத்தை வரைந்து அதன் நீளம்,அகலம் என்பவற்றைக் குறிக்குக.

(2+3+3+4=12புள்ளிகள்)

04. “ ஓட்டப் போட்டியில் சிறப்பான ஆரம்பம் வெற்றிக்கு முக்கிய காரணமாக அமையும் ”

I. நின்ற நிலைப்புறப்பாட்டுக்கான கட்டளைகள் எவை?
II. பதுங்கிப் புறப்பாட்டு வகைகள் எவை?
III. பாய்தல்

கிடைப்பாய்ச்சல் 1..........................

2. ....உயரம் பாய்தல்

முப்பாய்ச்சல் 3. ....

1, 2, 3 இலக்கத்துக்கு பொருத்தமான பாய்தல்களை குறிப்பிடுக.

IV. மேலுள்ளபடம் எதனைக் குறிக்கின்றது .இம்முறை மூலம் ஆரம்பிக்கும் நிகழ்ச்சிகள் மூன்று தருக.

(2+3+3+4=12புள்ளிகள்)

05. “ சமூகத்திற்கு சிறந்த தகவல்களை வழங்குவதற்கு பாடசாலையை ஒரு தளமாக கொள்ள முடியும்”

I. ஆரோக்கியமான பாடசாலை ஒன்றின் சூழல் கூறுகள் இரண்டு தருக.
II. தனியாள் தேர்ச்சிகள் மூன்று தருக
III. பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டு கருப்பொருட்களில் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக.
IV. சுகாதாரமேம்பாடு என்றால் என்ன?

(2+3+3+4=12புள்ளிகள்)

kalvi.lk

06. “ தமது இனத்தைப் பெருக்குவது எல்லா விலங்குகளினதும் இயல்பாகும் ”

I. இலங்கையில் திருமண வயதெல்லை யாது?

II. கட்டிளமைப்பருவத்தில் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் மூன்று தருக?

III. பாலியல் நோய்கள் மூன்று தருக.

IV. பெண்,ஆண் இனப் பெருக்கத் தொகுதி உறுப்புக்கள் தலா இரண்டு தருக.

(2+3+3+4=12புள்ளிகள்)

Education கல்வி අධ්‍යාපන

kalvi.lk

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