සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි/ All Rights reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP
வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

86 T I

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 10 ශ්‍රේණිය - 2018
First Term Test - Grade 10 - 2018
முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - தரம் 10 - 2018

சுட்டிலக்கம் .... சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I நேரம் : 1 மணித்தியாலம்

- எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.
- 01 - 40 வரையான வினாக்களுக்கு 1, 2, 3, 4 ஆகிய விடைகளில் சரியான அல்லது மிகப் பொருத்தமான விடையை தெரிவு செய்க.
- உமக்கு தரப்பட்ட புள்ளடி விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் தரப்பட்ட வட்டங்களுள் தெரிவு செய்த விடைக்குரிய வட்டத்தினுள் **(x)** அடையாளமிடுக.

♦ **பின்வரும் தரவுகளைப் பயன்படுத்தி 01 - 03 வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

- உதை பந்தாட்ட குழுவின் தலைவரான பர்ஷாட் பிரபல்யமான மாணவனாவனான். களைப்பின்றி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் அவன் ஏனையோரிடத்தில் கருணை காட்டுவான்.
- திறமையான வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடும் சஹீட் விளையாடும் போது சகவீரர்களுக்கு தகாத முறையில் பேசி தனது அணியை எவ்வாறாவது வெற்றி பெறச் செய்வான்.
- அதிக நேரம் புத்தகங்களை வாசிக்கும் சதாம் அதிக நிறையுள்ள மாணவனாகும்.
- காலையில் நேரத்துடன் பாடசாலைக்கு வரும் அமானி வகுப்பறையையும் சுற்றுப்புறச் சூழலையும் விரைவாகச் சுத்தம் செய்து விட்டு வகுப்பறையில் தனிமையில் இருப்பாள்.

01. மேலேயுள்ள கூற்றுக்களின் படி பூரண சுகாதாரத்தைக் கட்டியெழுப்பியுள்ள மாணவன்.
1) பர்ஷாட் 2) சஹீட் 3) சதாம் 4) அமானி

02. இங்கு சஹீட் மேலும் விருத்தியடையச் செய்துகொள்ள வேண்டிய துறையானது,
1) உடல், உள உறை 2) உள சமூக துறை
3) சமூக, ஆன்மீக துறை 4) ஆன்மீக, உளதுறை

03. இவர்களில் உடல் ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்து கொள்ள அறிவுறை வழங்கப்பட வேண்டிய மாணவன்.
1)பர்ஷாட் 2) சஹீட் 3) சதாம் 4) அமானி

04. இலங்கையின் சுகாதார நிலை சிறந்த நிலையில் காணப்படுவதை தீர்மானிக்க சுட்டியாக கொள்ளக் கூடியது,
1) ஆயுள் காலம் 2) தாய் மரண வீதம் 3) சிசுமரண வீதம் 4) உடற்திணிவுச் சுட்டி

♦ **05 - 08 வரையான வினாக்களுக்கு விடையளிக்க பின்வரும் அட்டவணையை பயன்படுத்துக.**

சிறுவர்களின் உடற்திணிவுச்சுட்டி அவர்களது வயது, பால் வேறுபாடு என்பவற்றுக்கு ஏற்ப வேறுபட்டாலும் வளந்தோரின் உடற்திணிவுச் சுட்டியின் எல்லைப் பெறுமானம் வேறுபடுவதில்லை. வளந்தோரின் உடற்திணிவு சுட்டியின் சர்வதேச அளவீடு கீழே காட்டப்படுகின்றது.

வயதெல்லை	உடற்திணிவுச் சுட்டி
A	18.5 விட குறைவு
B	18.5 - 25
C	26 - 30
D	30 ஐ விட அதிகம்

05. ரம்யா இங்கு A பிரிவிற்கு உரியவளாயின் அவளது போசணை மட்டமானது,
1) நிறை அதிகரிப்பு
2) சாதாரண நிறை
3) உடற் பருமன்
4) தேய்வடைதல்

kalvi.lk

06. D பிரிவிற்குரிய மோகன் அவனது ஆரோக்கிய நிலைக்காக பின்பற்ற வேண்டிய நடைமுறையானது,

1) சக்தி வழங்கும் உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்ளல்.
2) உடற்பயிற்சி மற்றும் செயற்பாடுகளில் அதிகம் ஈடுபடல்.
3) கொழுப்பு, வெல்லம் என்பன அதிகமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
4) உடன் உணவுகளுக்கு அதிகம் பழக்கப்படல்.

07. வயதிற்கேற்ற உயரத்தையும், நிறையையும், சரியான முறையில் பேணும் உமைர் உட்படவேண்டிய பிரிவு,

1) A 2) B 3) C 4) D

08. இவ்வட்டவணையின்படி தொற்றா நோய்களுக்கு அதிகம் ஆளாவதற்கான சாத்தியமுள்ள பிரிவினர்,

1) A, B 2) B, C 3) A, C 4) C, D

09.
- போதைப் பொருள், புகைத்தல் என்பவற்றின் விலைகளை அதிகரித்தல்.
- போதைப் பொருள், புகைத்தல் என்பவற்றைப் பற்றிய விளம்பரங்களை தடை செய்தல்.
- போதைப் பொருள், புகைத்தல் என்பவற்றை விற்பனை செய்யும் நிலையங்களை வரையறுத்தல்.

மேலே உள்ள விதிமுறைகளின் எதிர்பார்ப்பானது,

1) போதைப் பொருள், புகைத்தல் என்பவற்றை தடுத்தல்.
2) போதைப்பொருள், புகைத்தல்களால் இலாபமீட்டல்.
3) அதிக விளையுள்ள போதைப் பொருள், புகைத்தல் என்பனவற்றின் பக்கம் மக்களின் கவனத்தை ஈர்த்தல்.
4) விளம்பரங்களின் தடையால் விற்பனையை அதிகரித்தல்.

10. சுகாதாரத்திற்கு சவாலாக அமையும் காரணிகளில் ஒன்று உல்லாசப் பயணத்துறை. இதன் தீய விளைவுகளில் ஒன்றானது.

1) வெவ்வேறு நாட்டு மக்களுக்கிடையே நட்புறவை வளர்த்தல்.
2) கலாச்சாரம் மேலும் வளர்ச்சியடைதல்.
3) பொருத்தமற்ற பாலியல் உறவுகள் உண்டாதல்.
4) நாட்டின் வருமானம் அதிகரித்தல்.

11. பாடசாலையொன்றின் சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு அனுகூலமான சூழலை கட்டியெழுப்பும் போது பின்வரும் செயல்முறை பின்பற்றப்பட்டது.

- போதியளவு மலசலகூட வசதிகள் ஏற்படுத்தல்.
- தூய குடிநீர் வசதி ஏற்படுத்தல்.
- கழிவுப் பொருட்கள் முகாமைத்துவம் மேற்கொள்ளல்.
- போதிய ஒளியும் காற்றோட்டமும் கிடைக்கக் கூடியவாறு வகுப்பறைகள் ஒழுங்குபடுத்தப்படல்.

மேற்கூறிய செயல்களால் பாடசாலையின் சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு பங்களிப்புச் செய்யும் எச்சூழல் கட்டியெழுப்பப்படுகிறது.

1) சமூக சூழல் 2) பௌதீக சூழல் 3) உளச் சூழல் 4) இவை எதுவுமல்ல

12. பிள்ளைப் பருவம் என கருதப்படுவது,

1) பிறந்ததிலிருந்து 1 மாதம் வரையும்
2) பிறந்ததிலிருந்து 5 வருடம் வரை
3) பிறந்ததிலிருந்து 10 வருடம் வரை
4) பிறந்ததிலிருந்து 18 வருடம் வரை

13. சிசு இறந்து பிறப்பது, நிறை குறைவாக பிறப்பது, மந்த புத்தி உள்ளதாக பிறப்பது, குருடாக பிறப்பதற்கு என்பவற்றுக்கு பிரதான காரணமாக அமைவது,

1) கர்ப்பக் காலத்தில் தாய்க்கு தொற்றும் அம்மை போன்ற நோய்கள்
2) இனப் பெருக்கத் தொகுதி நோய்கள்
3) புகைத்தல் மதுபான பாவனை
4) மேற்கூறிய யாவும்.

Education கல்வி අධ්‍යාපන

14. மாலாவிற்கு புதிதாக பிறந்த சிசுவின் நிறை வளர்ச்சிப்படித்தில் 2.00 kg என பதியப்பட்டிருந்தது. இது
1) நிறை குறைவான சிசு பிறப்பாகும்.
2) சாதாரண சிசு பிறப்பாகும்.
3) நிறை கூடிய சிசு பிறப்பாகும்.
4) எதுவும் கூறமுடியாது.

15. ஜேர்மன் சின்னமுத்து நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவதற்கு 15 வயது பூர்த்தியான சகல பெண் பிள்ளைகளுக்கும் .... பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.
1) போலியோ தடுப்பூசி
2) முக்கூற்று வக்சின்
3) ருபெல்லா தடுப்பூசி
4) HPV தடுப்பூசி

16. வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்து தடுப்பிற்காக (Blocking) பந்தை அண்மிக்க பயன்படுத்தும் நுட்ப முறையின் படிமுறைகள்.
1) 02
2) 03
3) 04
4) 05

17. பணித்தல், தடுத்தல் தவிர்ந்த எதிரணிப்பக்கத்திற்கு பந்தை அனுப்பும் சகல செயற்பாடுகளும்,
1) அறைதலுக்காக அணுகுதல் எனப்படும்.
2) அறைதல் செயற்பாடு எனப்படும்.
3) தடுத்தல் எனப்படும்.
4) இரட்டை தவறாகும்.

18. தாய்பாலில் அடங்கியுள்ள விசேட சேர்வையானது,
1) கிளைக்கோஜன்
2) கொலஸ்ரோல்
3) கொலஸ்ட்ரம்
4) ஈஸ்திரஜன்

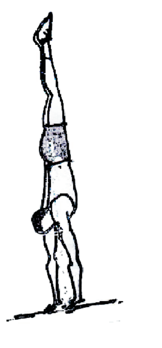
19. பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியின் போது நான் ஓட்டங்களிலும், பாய்ச்சல்களிலும் பங்கு பற்றினேன். விளையாட்டுப் போட்டி இறுதி நாள் விழாவின் போது நாம் தேசிய கீதம் பாடும் போது நிமிர்ந்த நிலையில் நின்றோம் இச்சந்தர்ப்பங்களை அவதானிக்கையில்,
1) நான் நிலையான கொண்ணிலையில் இருந்தேன், நாம் அசையும் கொண்ணிலையில் இருந்தோம்.
2) நான் அசையும் கொண்ணிலையிருந்தேன், நாம் அசையாகக் கொண்ணிலையிலிருந்தோம்.
3) நான் அசையும் கொணிலையில் இருந்தேன், நாம் அசையும் கொண்ணியிலுமிருந்தோம்.
4) நான் அசையாக் கொண்ணிலையிருந்தேன், நாம் அசையாக் கொண்ணிலையிருந்தோம்.

20. முள்ளந்தண்டின் மேற்பகுதியிலுள்ள முள்ளந்தண்டென்புகள் பின்னோக்கி தள்ளப்படுவதால் ஏற்படும் முள்ளந் தண்டென்புத் தொடர்பான பாதிப்பு நிலை.
1) ஓட்டகக் கூணலாம்
2) தட்டை முதுகாகும்
3) பக்கக் கூணலாகும்
4) தட்டைப் பாதமாகும்

21.
- முதுகுப் பகுதியை நேராக வைத்திருத்தல்.
- இடுப்பு, முழங்கால், மணிக்கட்டு என்பன 90^0 மடிந்திருத்தல்
- பாதங்கள் மழுமையாக நிலத்தைத் தொட்டவாறு இருத்தல்.

மேற்கூறிய அறிவுறுத்தல்களுடன் தொடர்பானது,
1) பிழையான நிற்றல் முறை
2) பிழையான அமரும் முறை
3) சரியாக அமரும் முறை
4) சரியான நிற்றல் முறை

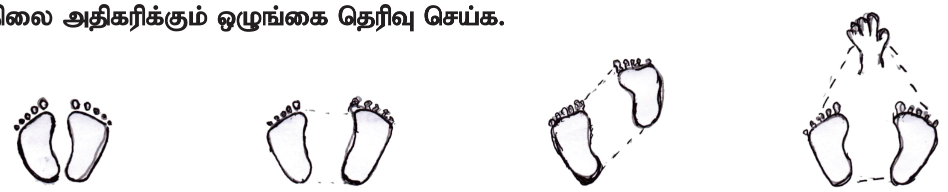
22. கீழே படத்தில் காட்டப்படுவது ஜிம்னாஸ்டிக் விளையாட்டில் கையூன்றி (தலைக்கீழாக நிற்கும்) நிலையாகும். இவ் வீரர் தனது சமநிலை தன்மையை பாதுகாத்துக் கொள்ள உடலின் புவியீர்ப்பு மையத்தை



1) தனது கைகளுக்கிடையில் அமைந்துள்ள தாங்கு தளத்திற்கு நேர்மேலாக அமையுமாறு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
2) தனது கைகளுக்கிடையில் அமைந்துள்ள தாங்குதளத்திற்கு கீழாக அமையுமாறு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
3) தனது கைகளுக்கிடையில் அமைந்துள்ள தாங்குதளத்திற்கு வலது புறமாக அமையுமாறு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
4) தனது கைகளுக்கிடையில் அமைந்துள்ள தாங்குதளத்திற்கு இடப் புறமாக அமையுமாறு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

kalvi.lk

23. சமநிலை அதிகரிக்கும் ஒழுங்கை தெரிவு செய்க.



A B C D

1) ABCD 2) BC DA 3) DCBA 4) CBDA

24. போட்டி நடை தொடர்பான சரியான கூற்றை தெரிவு செய்க.

1) விரல் பகுதி, சும்மாடு, குதி என்றவாறு பாதம் நிலம் தொட வேண்டும்.
2) குதி, சும்மாடு, விரல் பகுதி என்றவாறு பாதம் நிலம் தொட வேண்டும்.
3) இடுப்பானது மேலும் கிழுமாக அசையக்கூடபது.
4) முழங்கை 45^0 அமையுமாறு வைத்து கொள்ள வேண்டும்.

25. போட்டி நடையில் பங்குபற்றிய வீரர் ஒருவர் அப்போட்டியிலிருந்து வெளியேற்றக் காரணமாக அமைவது,

1) இரு நடுவர்களால் சிவப்பு அட்டையொன்றும், மஞ்சள் அட்டையொன்றும் ஒரு வீரர் தொடர்பாக பிரதான நடுவருக்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்ட சந்தர்ப்பத்தில்,
2) மூன்று நடுவர்களால் சிவப்பு அட்டைகள் மூன்று ஒரு வீரர் தொடர்பாக பிரதம நடுவருக்கு அனுப்பப்பட்ட போது,
3) மூன்று நடுவர்களில் இருவர் சிவப்பு அட்டைகளும் ஒருவர் மஞ்சள் அட்டையையும் ஒரு வீரர் தொடர்பாக பிரதம நடுவர்க்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்ட போது,
4) இரு நடுவர்களால் இரு மஞ்சள் அட்டைகள் ஒரு வீரர் தொடர்பாக அனுப்பி வைக்கப்பட்ட போது,

26. மரதன் ஓட்டத்தின் போது ஓட்ட வீரர் ஒருவர் ஓடி முடிக்க வேண்டிய முழுத்தூரமானது,

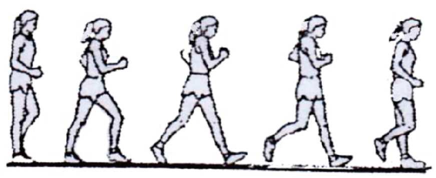
1) 42.195 கி.மீ 2) 42.197 கி.மீ 3) 42.395 கி.மீ 4) 43.195 கி.மீ

27. இலங்கைக்கு மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகள் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது,

1) ஆங்கிலேயரால் 2) சீனரால் 3) இந்தியரால் 4) யப்பானியரால்

28. கலந்து கொள்ளும் நிகழ்ச்சிகளின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப கூட்டு நிகழ்ச்சிகளில் வகைகள்,

1) 2 ஆகும் 2) 3 ஆகும் 4) 4 ஆகும் 4) 5 ஆகும்

29. 

படத்தில் காட்டப்படுள்ளது,

1) நடக்கும் சந்தர்ப்பம் ஒன்றாகும்.
2) ஓட்டப் போட்டியின் ஒரு கட்டமாகும்.
3) சரியான போட்டி நடையின் கட்டங்களாகும்.
4) சரியான ஓட்டப் போட்டியின் கட்டங்களாகும்.

♦ 30 - 32 வரையான வினாக்களுக்கு கீழே தரப்பட்ட வகைப்படுத்தலை பயன்படுத்துக.

மைதான நிகழ்ச்சிகள்

(a)......................... (c) ....

(b) கிடை (d) ....

30. இவ்வகைப்படுத்தலின்படி a ஆல் காட்டப்படுவது,

1) நிலைக்குத்து 2) வெட்டு 3) போடுதல் 4) பாய்ச்சல்

31. அக்ஷா நீளம் பாய்தலுக்கு ஆயத்தமானாள், அவ்வாராயின் அவளது நிகழ்ச்சிப் பிரிவிற்குரிய எழுத்து,

1) a 2) b 3) d 4) d

kalvi.lk

32. நிஸான் C, d பிரிவுகளுக்குரிய நிகழ்ச்சிகளில் திறமை காட்டும் மாணவனாகும். அப்படியாயின் அவன் பங்கு பற்றக்கூடிய நிகழ்ச்சிகளாவன,
   1) ஈட்டி எறிதலும் கோலூன்றிப் பாய்தலும்.
   2) தட்டெறிதலும், முப்பாய்ச்சலும்
   3) உயரம் பாய்தலும், நீளம் பாய்தலும்.
   4) நீளம் பாய்தலும், குண்டு போடுதலும்

33. ஒருவரின் போசணைத் தேவை தங்கியுள்ள காரணியானது/ காரணிகளாவன,
   1. வயது
   2. ஆண்/ பெண் என்பது
   3. வாழ்க்கைத் தேவை
   4. இவையெல்லாம்

34. ஆஷாவின் தங்கையின் வயது 08 மாதங்கள். அவ்வயதிலுள்ள குழந்தையொன்றுக்கு தேவையான உணவு வகையானது,
   1. தாய்ப்பால்
   2. தாய்ப்பாலும் மேலதிக உணவும்
   3. தாய்ப்பாலும் புட்டிப்பாலும்
   4. புட்டிப்பால்

35. அதிகளவு நார்ச்சத்துள்ள உணவைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டியவர்கள்
   1) குழந்தைகள்
   2) சிசுக்கள்
   3) விளையாட்டு வீரர்கள்
   4) நீரிழிவு நோயாளர்கள்

36. போசணைச் சத்துக் கூடிய உணவுக் கூட்டத்தை தெரிவு செய்க.
   1) நுடில்ஸ், கித்துள் களி, ரோல்ஸ்
   2) கட்டலஸ், சேண்ட்விச், கொத்து
   3) பயற்றுப் பாற்சோறு, மணிப்புட்டு, கலப்பு கீரைச் சுண்டல்
   4) ரோல்ஸ், இடியப்பம், பலாக்காய்ச் சுண்டல்

37. உள்ளக விபத்தின் போது பரவலாக கடைப்பிடிகக்கப்படும் முதலுதவி முறையானது,
   1) சுடு சாம்பள் பொட்டணியால் ஒத்தடம் கொடுத்தல்
   2) பாம் வகைகளை பூசி தடவுதல்.
   3) PRICES சகிச்சை முறை
   4) ABCDE சிகிச்சை முறை

38. பாம்பு தீண்டிய போது செய்யக்கூடாத செயலானது,
   1) தீண்டிய இடத்திற்கு மேலாக கட்டுப் போடுதல்.
   2) தீண்டிய இடத்தை சவர்க்காரமிட்டு ஓடும் நீரால் கழுவுதல்.
   3) மோதிரம், காப்பு போன்றவற்றை கழட்டுதல்.
   4) நோயாளியின் பயத்தைப் போக்குதல்.

39. • உறுதியான உயரமான கட்டிடம் அண்மையிலிருந்தால் அதன் மேல் மாடிக்குச் செல்லல்.
   • வாகனமொன்றில் இருப்பின் உடனடியாக வெளியேறி பாதுகாப்பான இடமொன்றிற்கு செல்லல்.
   • விலங்குகளின் அசாதாரண நடமாட்டங்கள் தொடர்பாக விழிப்புடனிருத்தல்.

   மேற்கூறப்பட்ட செயல்களை பின்பற்றுவது பின்வரும் எவ் அணர்த்தித்தின் போது,
   1) மண் சரிவு
   2) பூமியதிர்ச்சி
   3) சூறாவளி
   4) சுனாமி

40. விளையாட்டுப் பயிற்சியின் போது உமைரின் நண்பன் விபத்துக்குள்ளானான். உடனடியாக அவனுக்குத் தேவையான முதலுதவியை வழங்க உமைர் முன் வந்தான். உமைரில் காணப்படும் இப்பண்பு,
   1) அனுதாபம்
   2) பரிவுணர்வு
   3) கருணை
   4) இறக்கம்

* * *

kalvi.lk

සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි/ All Rights reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP
வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

86 T II

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 10 ශ්‍රේණිය - 2018
First Term Test - Grade 10 - 2018
முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - தரம் 10 - 2018

சுட்டிலக்கம் .... **சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் II** **நேரம் : 1 மணித்தியாலம்**

- **முதலாம் வினா கட்டாயமானது.**
- **பகுதி I ல் இரண்டு வினாக்களுக்கும், பகுதி II ல் இரண்டு வினாக்களுக்குமாக தெரிவு செய்து மொத்தம் ஐந்து (05) வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

01) பண்ணையூர் மகா வித்தியாலயத்தில் இம்முறை சுகாதார மேம்பாட்டு வாரம் அவ்வித்தியாலய ஆரம்பப் பிரிவையும் சேர்த்து நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டது. இதில் விளையாட்டுக்குரிய தினத்தன்று காலை வேளை விளையாட்டு நிகழ்ச்சிக்காக ஒதுக்கப்பட்டிருந்தோடு, மாலை வேளையில் சொற்பொழிவுகளுக்காக ஒதுக்கப்பட்டிருந்தது. வொலிபோல் விளையாட்டின் செயன்முறைப்பயிற்சிக்கான பட்டறை இடை நிலை மாணவர்களுக்காக நடத்தப்பட்டது.

மாலை வேளையில் பாடசாலை மாணவர்களையும், பாடசாலை சமூகத்தையும் ஒருங்கிணைத்து நடைபெற்ற சொற்பொழிவில், ''நல்லாரோக்கியத்திற்காக நாம் பின்பற்ற வேண்டிய வாழ்க்கைக் கோலம்'' என்ற விடயத்திற்கு முக்கியத்துவம் வழங்கப்பட்டிருந்தது.

சரியான உணவு பழக்க வழக்கங்கள் ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் முறைபற்றி எல்லோருக்கும் விளக்கமளித்த வைத்தியர், இறுதியாக மாணவர்களினதும், வளர்ந்தோர்களினதும் போசாக்கு மட்டங்களை உடற்திணிவுச் சுட்டிக்கான அளவீடுகள் மூலம் நிர்ணயித்தார். அவர்களது போசாக்கு மட்ட உடற் திணிவுச் சுட்டி வீச்சுக்களுக்கு அமைய, மாணவர்களின் 60% மானோர் செம்மஞ்சள் நிற வலயத்திற்கும் 40% மானோர் பச்சை நிற வலயத்திற்குறியவராக காணப்பட்டனர்.

1. பண்ணையூர் மகாவித்தியாலயத்தின் ஆரம்பப்பிரிவிற்குரிய மாணவர்களின் வாழ்க்கைப் பருவம் எது? (2 புள்ளி)
2. நீர் மேலே கூறிய வாழ்க்கைப் பருவத்து மாணவர்களது மனவெழுச்சிகளை வெளிப்படுத்தும் செயற்பாடுகள் 02 குறிப்பிடுக. (2 புள்ளி)
3. மேலே பந்தியில் குறிப்பிடப்பட்ட ஒழுங்கமைந்த விளையாட்டு அல்லாத வேறு இரு ஒழுங்கமைந்த விளையாட்டுக்களை குறிப்பிடுக. (2 புள்ளி)
4. இத்தினத்தில் செயற்படுத்தப்பட்ட செயன்முறை பட்டறையின் போது மாணவர்கள் பங்குகொண்ட ஒழுங்கமைந்த விளையாட்டுக்குரிய மைதானத்தின் நியம, நீள, அகலங்களை முறையே தருக. (2 புள்ளி)
5. நல்லாரோக்கியத்திற்கான வாழ்க்கை கோலத்தில் காணக்கூடிய, இப்பந்தியில் குறிப்பிடப்பட்ட பண்புக்கு மேலதிகமாக சொற்பொழிவாளரால் முன் வைக்கப்பட்டிருக்கலாம் என நீர் கருதும் இரு காரணிகளை எழுதுக. (2 புள்ளி)
6. இப்பயிற்சி பட்டறையில் பங்குபற்றியவர்களின் உடற்திணிவுச் சுட்டியைக் காண வைத்தியர் பயன்படுத்திய சூத்திரத்தை அலகுகளுடன் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளி)
7. உடற்திணிவுச் சுட்டிக்கு மேலதிகமாக போசணை மட்டத்தை அளவிடக்கூடிய வேறுசுட்டியொன்றை குறிப்பிடுக. (2 புள்ளி)
8. போசணை நிலை நிர்ணயிப்பின்படி பச்சை, செம்மஞ்சள் வலயங்களுக்குரிய மாணவர்களில், வைத்தியரின் விசேட கவனத்துக்குட்பட்டிருப்பவர் எந்நிற வலயத்திற்குரிய மாணவர்கள்? அந்நிற வலயத்திற்குரிய மாணவர்களின் வெளித்தோற்றத்தில் காணக்கூடிய பண்பொன்றை எழுதுக. (2 புள்ளி)
9. இங்கு கடும் ஊதா வர்ணத்திற்குரியவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய தொற்றா நோய்கள் 02 தருக. (2 புள்ளி)
10. காலை உணவை உரிய நேரத்திற்கு உட்கொள்ளாமையால் ஏற்படும் நோயின் பெயர் என்ன? (2 புள்ளி)

($2x10 = 20$ புள்ளிகள்)

kalvi.lk

பகுதி - I

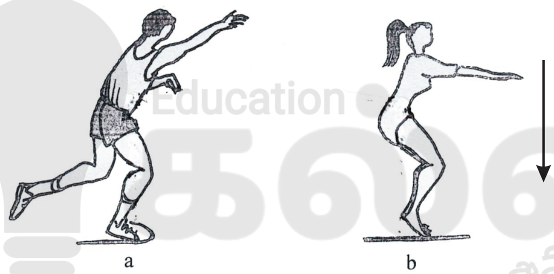
02. தாய், சேய் பிணியாய்வின் போது (Clinic) வைத்தியர், சமூகம் தந்திருந்த தாய்மாருக்கு பின்வரும் ஆலோசனைகளை வழங்கினார்.

- எப்போதும் குழந்தைக்கு புரியும்படி கதைக்கவும்
- பல வர்ணமுள்ள படங்களையும், வர்ணமுள்ள விளையாட்டுப் பொருட்களையும் வழங்கவும்.
- பல்வேறு இனிமையான ஒலிகளைக் கேட்க இடமளிக்கவும். (2 புள்ளி)

1. வைத்தியர் பிள்ளைப்பருவத்தின் எவ்வாழ்க்கைப்பருவத்திற்குரிய சிறுவர்களை இலக்காகக் கொண்டு இவ்வாறு அறிவுரை வழங்கியிருப்பார். (2 புள்ளி)
2. நீர் மேலே குறிப்பிட்ட பருவத்திற்குரிய சிறுவர்களின் உடலியற் தேவைகள் 03 தருக? (3 புள்ளி)
3. அறிவுறையின் போது தொழிலில் ஈடுபடும் தாயொருவர் தாய்பால் வழங்காமல் புட்டிப்பால் ஊட்டுவதாக தெரிவித்தார். தாய்ப்பால் வழங்குவதன் முக்கியத்துவம் என்பதற்கு சார்பாக 03 காரணங்களை தருக? (5 புள்ளி)

03. அன்றாட வாழ்கையில் பல்வேறு செயல்களைச் செய்ய வெவ்வேறு கொண்ணிலைகளைப் பின்பற்ற நேரிடும். இக்கொண்ணிலைகள் சரியாகவும், செயற்றிறனுடையதாகவும் அமைவது ஆரோக்கியமாக வாழ்க்கையை வாழ மிகவும் உதவும்.

1. சரியான கொண்ணிலை என்பது யாது? (2 புள்ளி)
2. சரியான கொண்ணிலை பின்பற்றுவதால் உள்ள நன்மைகள் 03 தருக? (3புள்ளி)
3. பல்வேறு உடற்கொண்ணிலைகளின் போது சமநிலையை பேணும் காரணிகள் 02 தருக? (2புள்ளி)
4.



இப்படங்களில் காட்டப்படும் வீரர்களின் சமநிலையை பேணும் முறையை உயிரியற் பொறிமுறை தத்துவத்திற்கேற்ப விளக்குக. (3 புள்ளி)

04. பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் நீர் எவ்வாறு செயற்படுவீர் சுருக்கமாக விளக்குக.

1. காலையில் பாடசாலை நுழைவாயிற்கருகில் உம்மை சந்திக்கும் மேல் வகுப்பு மாணவர் ஒருவர் அவரிடமுள்ள சிறிய மாத்திரை வகை ஒன்றை பாடசாலைக்குள் இருக்கும் அவரது நண்பனிடம் இரகசியமாக கொடுக்கும் படி உம்மிடம் கேட்டுக் கொள்ளும் போது,
2. கடும் மழை பெய்த போது உமது வீட்டுக்கருகில் உள்ள மலை அடிவாரத்திலிருந்து கலங்கள் நிற நீரூற்று வெளிப்படுவதை நீர் கேள்விபடும் போது,
3. பக்கத்து வீடொன்றில் டெங்கு நோயாளி ஒருவர் இருப்பதாக உமக்கு கேள்விபடும் போது,
4. உமது வீட்டுக்கு உணவு பெற்றுக்கொள்ளும் சிற்றுண்டிச்சாலையில் உணவை சுவையூட்ட செயற்கை சுவையூட்டிகள் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
5. தனது வீட்டிலுள்ள பிரச்சினையான நிலைமை காரணமாக உமது நண்பன் அடிக்கடி ஆழ்ந்த யோசனையுடன் இருப்பது (2x5=10 புள்ளிகள்)

பகுதி – II

05. நடத்தல், ஓடுதல் நிகழ்ச்சிகள் தூரத்திற்கேற்பவும், பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள் மிதித்தெழல் தன்மைக்கு ஏற்பவும், எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும் முறைக்கேற்பவும் மெய்வல்லுணர் நிகழ்ச்சிகள் யாவும் வகைப் படுத்தப்பட்டுள்ளன.

1. மெய்வல்லுணர் நிகழ்ச்சிகளின் பிரதான வகைகள் 04 தருக? (2 புள்ளி)

kalvi.lk

2. சர்வதேச மெய்வல்லுனர் சங்கத்தின் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளதன்படி தரப்பட்டுள்ள சுவட்டு நிகழ்ச்சி **வகைப்படுத்தல் ஒன்று கீழே தரப்படுள்ளது. இடைவெளிக்குப் பொருத்தமானவற்றை எழுதுக.**

சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள்	உரிய நிகழ்ச்சிகள்
குறுந்தூர வேக ஓட்டம்	100m, 200m, 100m சட்டவேலி 110m, சட்டவேலி, 100*x*4m, 200*x*4
(a)	400m, 400m சட்டவேலி, 400*x*4m
மத்திம குறுந்தூர ஓட்டம்	(b) ....
மத்திம தூர ஓட்டம்	(c) ....
(d)	3000m, 5000m, ஸ்ரபல்ஸ் சேஸ்
(e)	1000m

(அ) இம்மஞ்சள் குறியீடு எந்த மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சியில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. (01 புள்ளி)

(ஆ) இக்குறியீட்டால் குறிப்பிடப்படும் விடயம் யாது? (01 புள்ளி)

06. பத்திரிகை ஒன்றில் வெளியான செய்தி ஒன்றின் ஒரு பகுதி பின்வருமாறு, "ஓடும் புகையிரதத்தின் மிதி பலகையில் பயணம் செய்த பாடசாலை மாணவர்கள் நால்லர். நிறுத்தப்பட்டிருந்த லொறிவண்டியில் மோதியதால் மரணமடைந்தனர்"

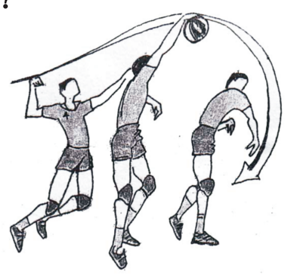
1. **சம்பவத்தில் குறிப்பிடப்பட்ட விபத்து தவிர்ந்த நீர் அன்றாட வாழ்க்கையில் முகங்கொடுக்க நேரிடும் பிரதான விபத்து 03 குறிப்பிடுக. (03 புள்ளி)**
2. **மேலே குறிப்பிட்ட விபத்தும் ஏனைய விபத்துக்களும் நிகழ்வதில் செல்வாக்கு செலுத்தும் பிரதான காரணிகள் 03 குறிப்பிடுக. (03 புள்ளி)**
3. **வீதி விபத்துக்களை இழிவாக்க மாணவராக நீர் கடைபிடிக்க கூடிய விடயங்கள் 04 தருக. (04 புள்ளி)**

07. A, B, C ஆகியவற்றில் ஒரு பகுதிக்கு மாத்திரம் விடை தருக.

பகுதி A

இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியில் 16 ன் கீழ் ஆண்களுக்கான வொலிபோல் போட்டியின் இறுதிச் சுற்றில் வள்ளுவர் அணி நாணய சுழற்சியில் வெற்றியீட்டியது. கடுமையான போட்டியின் பின் 3 : 2 என பாரதி அணி வெற்றியீட்டியது.

1. **வொலிபோல் விளையாட்டில் நாணயச் சுழற்சியில் வெற்றி பெறும் அணித்தலைவருக்கு உள்ள இரு தெரிவுகளும் எவை? (02புள்ளி)**
2. **கீழே படத்தில் காட்டப்படும் திறன் எது?**



(01 புள்ளி)

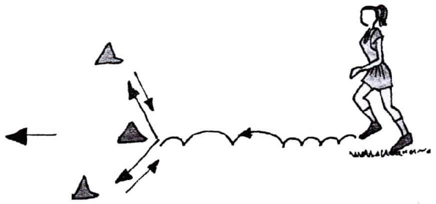
3. **மேலே குறிப்பிடப்பட்ட திறன் தவிர்ந்த வொலிபோல் விளையாட்டின் வேறு 03 திறன்களை எழுதுக. (03 புள்ளி)**
4. **மேலே 2 ல் குறிப்பிடப்பட்ட திறனை உமது இல்லத்தின் 14 வயதின் கீழ் பயிலுனர் வீரருக்கு பயிற்றுவிக்க பொருத்தமான செயற்பாடுகள் 02 குறிப்பிடுக. (04 புள்ளி)**

kalvi.lk

பகுதி B

இல்லவிளையாட்டுப் போட்டியின் 16 வயதின் கீழ் பெண் வலைப்பந்தாட்ட போட்டியில் இறுதிச் சுற்றுக்கு மகாவலி இல்லமும் களனி இல்லமும் தெரிவானது.

1. வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியின் நாணயச் சுழற்சியில் வெற்றி பெறும் அணித்தலைவிக்கு உள்ள இரு தெரிவுகளும் எவை? (02 புள்ளி)
2. பின்வரும் படத்தில் காட்டப்படும் திறன் யாது?



(01 புள்ளி)

3. மேலே கூறப்பட்ட திறன் தவிர்ந்த வலைப்பந்துவிளையாட்டின் விருத்தி செய்யக்கூடிய வேறு 03 திறன்களை தருக. (03புள்ளி)
4. மேலே 2 ல் கூறப்பட்ட திறனை 14 வயதின் கீழ் பயிலுனர் வீரங்கனைக்கு பயிற்றுவிக்க பொருத்தமான செயற்பாடுகள் 2 குறிப்படுக. (04 புள்ளி)

உமது பாடசாலையில் இடம்பெற்ற சினேக பூர்வமான உதைப்பந்தாட்ட சுற்றுப்போட்டியில் இறுதிப்போட்டிக்கு உமது பக்கத்து பாடசாலைகள் இரண்டு தெரிவாயின.

1. உதைப்பந்தாட்ட போட்டியில் நாணயச்சுழற்சியில் வெற்றியீட்டும் அணித்தலைவருக்குள்ள இரு தெரிவுகளும் எவை? (02 புள்ளி)
2. கீழே படத்தில் காட்டப்பட்டும் திறன் யாது?

(01 புள்ளி)

3. மேலே குறிப்பிட்ட திறன் அல்லாத உதைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் வருத்தி செய்யக்கூடிய வேறு 03 திறன்களை குறிப்பிடுக. (03புள்ளி)
4. மேலே 1ல் குறிப்பிட்ட திறனை உமது இல்லத்தின் பயிலுனர் வீரர் ஒருவருக்கு பயிற்றுவிக்க பொருத்தமான செயற்பாடுகள் 02 குறிப்பிடுக. (04 புள்ளி)

* * *

kalvi.lk

முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2018

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - தரம் 10

விடைகள்

பகுதி - I

1 – 1	11 – 2	21 – 3	31 – 2
2 – 3	12 – 3	22 – 1	32 – 1
3 – 3	13 – 4	23 – 3	33 – 4
4 – 4	14 – 1	24 – 2	34 – 2
5 – 4	15 – 3	25 – 2	35 – 4
6 – 2	16 – 2	26 – 1	36 – 3
7 – 2	17 – 2	27 – 1	37 – 3
8 – 4	18 – 3	28 – 2	38 – 1
9 – 1	19 – 2	29 – 3	39 – 4
10 – 3	20 – 1	30 – 4	40 – 2

பகுதி - II

01. 1. பிள்ளைப்பருவம் (02)

2. அழுகை, கோபப்படுதல், கிறுக்குதல், பிடிவாதம், எதிராகச் செயற்படல் (02)

3. வலைப்பந்து, உதைப்பந்து, ஹொகி, ரகர், கிரிகட், எல்லே (02)

4. நீளம் 18m, அகலம் 9m (02)

5. போதிய ஓய்வும் நித்திரையும்,சுறுசுறுப்பாக செயற்படல், எளிய வாழ்க்கைக் கோலம்,புகைத்தல், போதை பொருள் பாவணையிலிருந்து விடுபடல், மன அழுத்தத்ததிலிருந்து விடுபடல், சட்டதிட்டங்களை மதித்து நடத்தல். (02)

6. $\frac{\text{உடல் நிறை (kg)}}{\text{உயரத்தின் வர்க்கம் } (m^2)}$ அல்லது $\frac{\text{உடல்நிறை kg}}{\text{உயரம் m x உயரம் m}}$ (02)

7. இடுப்புச் சுற்றளவு

8. சிவப்பு (01)

சுறுசுறுப்பின்மை, அடிக்கடி கொட்டாவி விடுதல், சோம்பல், அவதானிக்கும் தன்மை குறைவு, வயதுக்கேற்ற உயரமும் பாரமும் இல்லாதிருத்தல். (01)

9. இதய நோய்கள், நீரிழிவு, உயர் குருதி அழுக்கம், புற்று நோய், பாரிசவாதம் (02)

10. இரைப்பை அழற்சி (02)

02. 1. குழந்தைப் பருவம் (01+ 12 மாதங்கள்) (02)

2. போசணை, வளர்ச்சி, பாதுகாப்பு (03)

3. குழந்தைக்குத் தேவையான அனைத்துப் போசணைப் பதார்த்தங்களையும், தேவையான அளவு நீரையும் கொண்டது.

தூய்மையானதும் அளவான வெப்பநிலை உடையதும்.

தாய்க்கும் குழந்தைகளுக்குமிடையில் உறவு அதிகரிக்கும்.

குழந்தையின் நோயெதிர்ப்புச்சக்தி அதிகரிக்கும்.

குழந்தையின் அறிவு வளர்ச்சி அதிகரிக்கும் (05)

03. 1. இயக்கத்தின் போதோ ஓய்வின் போதோ மூட்டுக்கலாலும் தசைகளாலும் குறைந்தளவான களைப்பு உணரப்படும் வகையிலும் ஏனைய இயக்கங்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்பாடதவாறும் உடலின் எல்லாப் பாகங்களையும் சரியான முறையில் பேணுதல். (02)ii.

2. குறைந்த சக்தியுடன் வேலைகளைச் செய்தல், கவர்ச்சியான தோற்றம் கிடைக்கும்.

பல்வேறு தொழிற்பாடுகளுக்கு பயனுறுதியாகவும் செயற்திறனுடனும் பயன்படுத்தக் கூடியமை.

உயர் திறமையை காட்டக் கூடியமை, தசை களைப்பு குறைவு, நோவு குறைவு.

தன்னம்பிக்கை, மன உறுதி, தன்னபிமானம் வளர்த்தல் (03)

kalvi.lk

3. தாங்கும் தளத்திற்கு மேலாக புவியீர்ப்பு மையம் அமைதல். புவியீர்ப்பு மையம் கீழ் மட்டத்தில் அமைதல். தாங்கும் பாதம் அகலமாயிருத்தல்.
உடல் அவயங்கள் எதிர்திசையில் தொழிற்படல்.வெளியிருந்து வரும் விசையை நோக்கி உடலை வளைத்தல்.

4. A. உடலை முன்னோக்கியும் கீழ் நோக்கியும் வளைப்பதன் மூலம் உடற்சமநிலையைப் பேணல்.
   B. தனது புவியீர்ப்பு மையத்தை கீழ் மட்டத்திற்கு கொண்டு செல்வதன் மூலம் சமநிலையைப் பேணல் (03)

04. அச்சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்கக்கூடிய முறைகளை எழுதியிருப்பின் புள்ளிகள் வழங்க.

05. 1. சுவட்டு மைதான நிகழ்ச்சி, போட்டி நடை, வீதியோட்டம் , நாட்டுக்கு குறுக்கான ஓட்டம், மலையேற்றம் (02)

2. a. நீண்ட தூர வேக ஓட்டம் b. 800m c. 1500m
   d. நீண்ட மத்திம தூர ஓட்டம் e. நீண்ட தூர ஓட்டம் (05)

3. (அ) போட்டி நடை (01)
   (ஆ) தரையுடனான தொடர்பு இல்லாது போதல். (02)

06. 1. வீடுகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள், இயற்கை அனர்த்தம், விலங்குகளால் ஏற்படும் அனர்த்தம் தொழில் ரீதியான விபத்துக்கள், துஷ்பிரயோகமும், பாலியல் துஷ்பிரயோகமும். (1x3 = 3 புள்ளிகள்)

2. கவனக் குறைவு, சாரதியின் தவறு, பாதசாரியின் தவறு, சட்டங்களைப் பின்பற்றாமை போதையில் வாகனஞ் செலுத்தல், விளக்கமின்மை

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 Kalvi.lk

**Whatsapp
075 287 1457**