



தி.கிண்.அல் அஹ்லா வித்தியாலயம்

முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2020

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

குரம்

09

சுட்டெண் :

நேரம் : 02 மணி

பகுதி 1

சரியானவிடையின் கீழ் கோடிடுக.

- குழல் கூறுகளில் ஒன்று
1. மரம் 2. ஒளி 3. வீடு 4. புத்தகம்
- சவால்களைவெற்றிகரமாகமுகம் கொடுத்தல்
1 உளஆரோக்கியம் 2 உடல் ஆரோக்கியம் 3. சமூகஆரோக்கியம் 4. ஆன்மீகஆரோக்கியம்
- பின்வருவனவற்றுள் தொற்றுநோய் எது
1 நீரிழிவு 2. பக்கவாதம் 3. வயிற்றோட்டம் 4. புற்றுநோய்
- பின்வருவனவற்றுள் சமூகப் பங்களிப்பில் உள்ளடங்காததுஎது.
1 உடற் பயிற்சி2. சிரமதானம் 3. வைத்தியபரிசோதனை 4. சூழலைஅழகுபடுத்தல்
- சமூகத்தில் ஒவ்வொருவரின் தேவைகள் வேறுபடுவதற்கானகாரணம்.
1 வயதுமட்டம்2. இரசனைகள் 3. திறமைகள்4. மேற்கூரிய மூன்றும்
- மாஸ்லோவின் படிமுறைக் கோட்பாடுகளின் எண்ணிக்கைஎத்தனை.
1 4 2. 5 3. 8 4. 7
- மனிதனின் காப்புத் தேவையினுள் உள்ளடங்கப்படுவது.
1 உடை2. உறையுள் 3. உணவு 4. அணிகலன்கள்
- உடல் ரீதியானகுறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கானகாரணியாகஅமைவது.
1 பரம்பரை2. நண்பன் 3 தாய் 4. விலங்கு
- உபகரணங்களின்றியவிளையாட்டு
1 கபடி2. கூடைப்பந்து 3. காற்பந்து4. குத்துச்சண்டை
- உள்ளகவிளையாட்டுக்களில் ஒன்று
1 கூடைப்பந்து 2. காற்பந்து3. எல்லே4. ஹோக்கி
- வெளிக்களச் செயற்பாட்டில் இடம்பெறுவதினால் கிடைக்கும் நன்மை
1 விதிமுறைகளைமதித்தல் 2. என்புவளர்ச்சியடையும்
3. மகிழ்ச்சிஏற்படும் 4. உளநெருக்கீட்டைக் குறைக்கும்
- வொலிபோல் விளையாட்டுஎத்தனைபுள்ளிகள் பெற்றபின் போட்டிநிரைவடையும்
1 15 2. 20. 3. 25 4. 24
- வொலிபோல் விளையாட்டின் மொத்ததிறன்கள் எத்தனை.
1 5 2. 6 3. 7 4. 4
- தேசியக் கீதம் இசைக்கும் போதுநிற்கும் நிலை
1 நிமிர்ந்துநிற்கல் 2. கவனமாகநிற்கல்
இலகுவாகநிற்கல் 4. சௌகரியமாகநிற்கல்

15. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களின் வகைகள் அல்லாதது.
1 சுவட்டுநிகழ்ச்சி 2. மைதானநிகழ்ச்சி 3. போட்டிநடை 4. நீளம் பாய்தல்
16. லிபரோவீரர் பங்குகொள்ளும் விளையாட்டு எது
1 வலைப்பந்து 2. காற்பந்து 3. வொலிபோல் 4. கிரிக்கெட்
17. வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஒரு அணியில் விளையாடும் வீரர்கள் எத்தனை
1. 4 2. 6 3. 5 4. 7
18. தட்டைமுதுகு என்பது.
1. முள்ளந்தண்டின் கீழ் பகுதி இயற்கையாக வளைவு அற்றுப் போகுதல் 2.
முள்ளந்தண்டு கீழ்ப்பகுதி அசாதாரணமாக வளைதல் 3.
முள்ளந்தண்டு ஒருபக்கமாக வளைதல்
4. முள்ளந்தண்டு பின்னால் வளைதல்
19. வெளிக்களச் செயற்பாட்டின் உளரீதியான பயன்கள் ஒன்று.
1. உடற்றகைமை விருத்தியடையும் 2. சிறந்த பழக்கவழக்கம் ஏற்படும் 3. மகிழ்ச்சி ஏற்படும்
4. நோய்கள் வராது
20. 2020 கொரோனாவைரசி முதலி எந்த நாட்டில் பரவியது.
1. இலங்கை 2. சினா 3. அமெரிக்கா 4. இந்தியா

பகுதி 11

முதலாம் வினாவிற்கும் ஏனைய நான்கு வினாக்களுக்கும் மொத்தமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01. 1. மனிதனின் தேவைகள் வேறுபடுவதற்கான காரணங்கள் 2 தருக.
2. சூழல் மாசடைதல் என்றால் என்ன?
3. சூழல்க் கூறுகள் 4 தருக.
4. மனிதர்களுக்கு ஏற்படுகின்ற தொற்று நோய்கள் 2 தருக
5. மனிதர்களுக்கு ஏற்படுகின்ற தொற்றாத நோய்கள் 2 தருக.
6. சுகாதாரமேம்பாட்டினால் ஏற்படுகின்ற நன்மைகள் 2 தருக.
7. எது சூழலில் ஏற்படுகின்ற சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் 2 தருக.
8. சுகாதாரமேம்பாட்டின் கருப் பொருள் 2 தருக.
9. பெருவிளையாட்டுக்கள் 2 தருக.
10. நீர் மாசடைதல் என்றால் என்ன? (20 புள்ளிகள்)
02. 1. சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?
2. சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதால் ஏற்படும் பயன்கள் 3 தருக.
3. உடல்ரீதியான குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கான பிரதான காரணிகள் எவை?
4. பிழையான கொண்ணிலைகளை குறைப்பதற்கு மேற்கொள்ளும் சுகாதாரப் பழக்கங்கள் 2 தருக.
(10 புள்ளிகள்)
03. 1. நிலம் மாசடையும் முறைகள் 3 தருக.
2. வளிமாசடைவதினால் ஏற்படும் விளைவுகள் 3 தருக.
3. சூழல் மாசடைவதற்கான காரணங்கள் 4 தருக.
(10 புள்ளிகள்)
04. 1. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் சிறப்பியல்புகள் 2 தருக.
2. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்துக.
3. வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் 4 தருக.
4. வெளிக்களச் செயற்பாட்டினால் கிடைக்கும் பயன்கள் 3 தருக. (10 புள்ளிகள்)
05. 1. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் 2 தருக.

2. வொலிபோல் விளையாட்டின் அறைதல் திறனின் படிமுறைளைத் தருக.
 3. வொலிபோல் விளையாட்டில் திறனைவிருத்திசெய்யும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் 2 தருக.
(10 புள்ளிகள்)
06. 1. வலைப்பந்தாட்டவிளையாட்டின் திறன்கள் 2 தருக.
2. வலைப்பந்தாட்டத்தில் இடம்பெறும் தவறுகள் 4 தருக.
3. வலைப்பந்தாட்டதிறனைவிருத்திசெய்யும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் 2 தருக.



தரம் 01 - 10

3ம் தவணை

REVISION | PAPER DISCUSSION

புதிய அனுமதிகள்
வழங்கப்படுகின்றன..

கட்டண விபரங்கள்

ஆரம்பம் - 01.12.2024

மீட்டல் மற்றும் வினாத்தாள்
கலந்துரையாடல் வகுப்புகள்

இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும்
இணைந்து கொள்ள முடியும்.

JOIN NOW

தமிழ் Medium

தரம் 01-02

2000/=

தரம் 03-05

2500/=

தரம் 06-10

3000/=

English Medium

தரம் 06-07

3500/=



KALVI.LK



WHATSAPP

075 287 1457