திி.கிண்.அல் அஹ்லா வித்தியாலயம்

முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2020

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் 09

சுட்டெண் :

நேரம் : 02 மணி

பகுதி 1

சரியானவிடையின் கீழ் கோடிடுக.

1. சூழல் கூறுகளில் ஒன்று
   1. மரம் 2. ஒளி 3. வீடு 4. புத்தகம்

2. சவால்களைவெற்றிகரமாகமுகம் கொடுத்தல்
   1 உளஆரோக்கியம் 2 உடல் ஆரோக்கியம் 3. சமூகஆரோக்கியம் 4. ஆன்மீகஆரோக்கியம்

3. பின்வருவனவற்றுள் தொற்றுநோய் எது
   1 நீரிழிவு 2. பக்கவாதம் 3. வயிற்றோட்டம் 4. புற்றுநோய்

4. பின்வருவனவற்றுள் சமூகப் பங்களிப்பில் உள்ளடங்காததுஎது.
   1 உடற் பயிற்சி2. சிரமதானம் 3. வைத்தியபரிசோதனை 4. சூழலைஅழகுபடுத்தல
   .

5. சமூகத்தில் ஒவ்வொருவரின் தேவைகள் வேறுபடுவதற்கானகாரணம்.
   1 வயதுமட்டம்2. இரசனைகள் 3. திறமைகள்4. மேற்கூரிய மூன்றும்

6. மாஸ்லோவின் படிமுறைக் கோட்பாடுகளின் எண்ணிக்கைஎத்தனை.
   1 4 2. 5 3. 8 4. 7

7. மனிதனின் காப்புத் தேவையினுள் உள்ளடங்கப்படுவது.
   1 உடை2. உறையுள் 3. உணவு 4. அணிகலன்கள்

8. உடல் ரீதியானகுறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கானகாரணியாகஅமைவது.
   1 பரம்பரை2. நண்பன் 3 தாய் 4. விலங்கு

9. உபகரணங்களின்றியவிளையாட்டு
   1 கபடி2. கூடைப்பந்து 3. காற்பந்து4. குத்துச்சண்டை

10. உள்ளகவிளையாட்டுக்களில் ஒன்று
    1 கூடைப்பந்து 2. காற்பந்து3. எல்லே4. ஹொக்கி

11. வெளிக்களச் செயற்பாட்டில் இடம்பெறுவதினால் கிடைக்கும் நன்மை
    1 விதிமுறைகளைமதித்தல் 2. என்புவளர்ச்சியடையும்
    3. மகிழ்ச்சிஏற்படும் 4. உளநெருக்கீட்டைக் குறைக்கும்

12. வொலிபோல் விளையாட்டுஎத்தனைபுள்ளிகள் பெற்றபின் போட்டிநிரைவடையும்
    1 15 2. 20. 3. 25 4. 24

13. வொலிபோல் விளையாட்டின் மொத்ததிறன்கள் எத்தனை.
    1 5 2. 6 3. 7 4. 4

14. தேசியக் கீதம் இசைக்கும் போதுநிற்கும் நிலை
    1 நிமிர்ந்துநிற்றல் 2. கவனமாகநிற்றல் 3. இலகுவாகநிற்றல் 4. சௌகரயமாகநிற்றல்

kalvi.lk

15. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களின் வகைகள் அல்லாதது.
1 சுவட்டுநிகழ்ச்சி2. மைதானநிகழ்ச்சி 3. போட்டிநடை4. நீளம் பாய்தல்

16. லிபரோவீரர் பங்குகொள்ளும் விளையாட்டுஎது
1 வலைப்பந்து 2. காற்பந்து 3. வொலிபோல் 4. கிரிக்கெட்

17. வலைபந்தாட்டத்தில் ஒருஅணியில் விளையாடும் வீரர்கள் எத்தனை
1. 4 2. 6 3. 5 4. 7

18. தட்டைமுதுகுஎன்பது.
1. முள்ளந்தண்டின் கீழ் பகுதிஇயற்கையாகவளைவுஅற்றுப் போகுதல் 2. முள்ளந்தண்டுகீழ்பகுதிஅசாதாரணமாகவளைதல் 3. முள்ளந்தண்டுஒருபக்கமாகவளைதல்
4. முள்ளந்தண்டுபின்னால் வளைதல்

19. வெளிக்களச் செயற்பாட்டின் உளரீதியானபயன்கள் ஒன்று.
1. உடற்றகைமைவிருத்தியடையும் 2. சிறந்தபழக்கவழக்கம் ஏற்படும் 3. மகிழ்ச்சிஏற்படும்
4. நோய்கள் வராது

20. 2020 கொரோனாவைரசிமுதலிஎந்தநாட்டில் பரவியது.
1. இலங்கை2. சினா3. அமெரிக்கா4. இந்தியா

பகுதி 11

முதலாம் வினாவிற்கும் ஏனைய நான்குவினாக்களுக்கும் மொத்தமாகஐந்துவினாக்களுக்குவிடைதருக.

01. 1. மனிதனின் தேவைகள் வேறுபடுவதற்கானகாரணங்கள் 2 தருக.
2. சூழல் மாசடைதல் என்றால் என்ன?
3. சூழல்க் கூறுகள் 4 தருக.
4. மனிதர்களுக்குஏற்படுகின்றதொற்றுநோய்கள் 2 தருக
5.மனிதர்களுக்குஏற்படுகின்றதொற்றாதநோய்கள் 2 தருக.
6. சுகாதாரமேம்பாட்டினால் ஏற்படுகின்றநன்மைகள் 2 தருக.
7.எது சூழலில் ஏற்படுகின்றசுகாதாரப் பிரச்சினைகள் 2 தருக.
8. சுகாதாரமேம்பாட்டின் கருப் பொருள் 2 தருக.
9. பெருவிளையாட்டுக்கள் 2தருக.
10. நீர் மாசடைதல் என்றால் என்ன? (20 புள்ளிகள்)

02. 1. சரியானகொண்ணிலைஎன்றால் என்ன?
2. சரியானகொண்ணிலையைப் பேணுவதால் ஏற்படும் பயன்கள் 3 தருக.
3. உடல்ரீதியானகுறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கானபிரதானகாரணிகள் எவை?
4. பிழையானகொண்ணிலைகளைகுறைப்பதற்குமேற்கொள்ளும் சுகாதாரப் பழக்கங்கள் 2 தருக.
(10 புள்ளிகள்)

03. 1. நிலம் மாசடையும் முறைகள் 3 தருக.
2. வளிமாசடைவதினால் ஏற்படும் விளைவுகள் 3 தருக.
3. சூழல் மாசடைவதற்க்கானகாரணங்கள் 4 தருக.
(10 புள்ளிகள்)

04. 1. ஒழுங்கமைக்கப்பட்டவிளையாட்டுக்களின் சிறப்பியல்புகள் 2 தருகு.
2. ஒழுங்கமைக்கப்பட்டவிளையாட்டுக்களைவகைப்படுத்துக.
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.

Education கல்வி අධ්‍යාපන

Follow and Get papers Daily ..!

எங்கள் குறிக்கோள்

எண்ணிம உலகத்தில் மாணவர்களிற்கென சிறந்ததொரு கற்றல் கட்டமைப்பை உருவாக்குதல்.

அனைத்தும் டிஜிட்டல் மயப்படுத்தப்பட்ட இந்த காலத்தில் பல்வேறு துறைகளும் கால ஓட்டத்துடன் இணைந்து டிஜிட்டல் தளத்தில் பல்கிப்பெருகி வருகின்றன. அந்த வகையில் கல்வித்துறையும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. இணையவழி கல்வியின் மூலம் கலவித்துறை புதியதொரு பரிமாணத்தை எட்டியுள்ளது. குறிப்பாக கொரோனா பேரிடர் காலத்தில் நாடே முடக்கப்பட்டிருந்தது. இதனால் மாணவர்களிற்கும் பாடசாலை, கல்வி நிறுவனங்களிற்கு இடையிலான தொடர்பு துண்டிக்கப்பட்டது. அந்த இக்கட்டான சூழ்நிலையில் இணையவழி வகுப்புகள் மாணவர்களிற்கு வரப்பிரசாதமாக அமைந்தது என்பதே உண்மை.

இன்று தொழில்நுட்பம் மாணவர்களை தவறான பாதைக்கு இட்டு செல்வதாக ஓர் எண்ண ஓட்டம் மக்கள் மத்தியில் உள்ளது. தொழில்நுட்பம் என்பது ஒரு கருவி மட்டுமே அதை எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறோம் என்பதில் அதன் ஆக்க மற்றும் அழிவு விளைவுகள் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. உளியை கொண்டு சிலையை செதுக்க நினைத்தால் அவன் நிச்சயம் சிற்பி ஆகலாம். இங்கு பிரச்சினையாக காணப்படுவது மாணவர்களை வழிப்படுத்த தொழில்நுட்ப உலகில் ஓர் முறையான கட்டமைப்பு இல்லாமையே. அதை உருவாக்குவதே எங்கள் நோக்கம். அதை நோக்கியே எங்கள் பயணம் அமையும்.

எமது இணையத்தினூடக ஊடாக உங்களிற்கு தேவையான பரீட்சை வினாத்தாள்களை இலகுவான முறையில் தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளமுடியும்.

kalvi.lk

கல்வி சார் செய்திகளை உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள எமது சமூக ஊடக தளங்களின் ஊடாக உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

Viber Community

Whatsapp Channel

Facebook Page