	திி.கிண்.அல் அஹ்லா வித்தியாலயம்	தரம்
	முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2020	**09**
	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	
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. மேற்கூறிய 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

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.

kalvi.lk

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

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