வலயக்கல்வி அலுவலகம் - யாழ்ப்பாணம்

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை – 2017

தரம் - 09	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	நேரம் : 2 மணி

பகுதி I

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக
மிகப்பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்க

1. இரத்தினக்கல் அகழ்தல் நிகழ்வினால் ஏற்படும் சூழல் மாற்றங்கள் என்ன?
   1) நீர் மாசடைதல் 2) வளி மாசடைதல்
   3) நிலம் மாசடைதல் 4) மேற்கூறிய மூன்றும்.

2. குழந்தைப் பருவ ஊட்டத் தேவைக்கு தாய்ப்பால் கட்டாயமாக கொடுக்க வேண்டிய காலப் பகுதி எது?
   1) 1 – 6 மாதங்கள் 2) 1 – 4 மாதங்கள்
   3) 4 – 6 மாதங்கள் 4) 1 – 12 மாதங்கள்

3. இரும்புச் சத்துக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய் எது?
   1) 1 – 6 மாதங்கள் 2) 1 – 4 மாதங்கள்
   3) 4 – 6 மாதங்கள் 4) 1 – 12 மாதங்கள்

4. மாணவியாகிய சீதா தனது கழுத்தின் தொண்டைப் பகுதியில் அவதானித்து வைத்தியரை நாடினாள். பின்வருவனவற்றுள் எவ்வறிவுரையை வைத்தியர் வழங்கியிருப்பார்?
   1) இரும்புச் சத்துள்ள உணவுகளை அதிகமாக எடுக்கவும்
   2) காபோவைதரேற்றுள்ள உணவுகளை அதிகமாக எடுக்கவும்
   3) அயடீன் உப்பை நாளாந்தம் உணவில் சேர்க்கவும்
   4) நிறமூட்டியுள்ள பானங்களை அருந்தவும்

5. எச் சுரப்பி உடலின் நீரின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும்.
   1) கபச் சுரப்பி 2) அதிரினல் சுரப்பி 3) தைரொயிட் சுரப்பி 4) ஈரல்

6. பின்வரும் கூற்றுக்களில் உண்மையான கூற்று எது?
   1) விலை கூடிய உணவு அதிக போசணை கொண்டதாய் அமையும்
   2) ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழ்வதற்கு உணவில் சீனி, உப்பு, கொழுப்பு வகைகளை குறைத்தல் வேண்டும்.
   3) பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு உடலாரோக்கியத்திற்கு நல்லது
   4) மேற்கூறிய ஒன்றுமல்ல.

7. எம் தோலிலுள்ள எந்த நிறபொருள் சூரியனின் புற ஊதாக் கதிர்களிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாக்கின்றது?
   1) அல்புமின் 2) ஈமோகுளோபின் 3) மெலனின் 4) மேற்கூறிய மூன்றும்

8. மனிதன் தேவைகள் பற்றிய விசேட ஆய்வுகள் செய்த உளவியலாளர்
   1) சிக்மன் புரொட் 2) நைஸ்சுமித் 3) வில்லியம் எலிஸ் 4) ஆபிரகாம் மாஸ்யோ

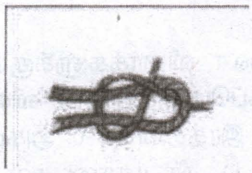
kalvi.lk

9. கதியை அளவிட பயன்படுத்தும் அளவீடு

1) வேகம் = $\frac{\text{தூரம்}}{\text{நேரம்}}$ 2) வேகம் = $\frac{\text{நேரம்}}{\text{தூரம்}}$

3) வேகம் = $\frac{\text{கதி}}{\text{தூரம்}}$ 4) வேகம் = $\frac{\text{தூரம்}}{\text{கதி}}$

10. இப் படம் காட்டும் முடிச்சு?



1) ஆண் முடிச்சு 2) ராவல் முடிச்சு
3) எட்டுரு முடிச்சு 4) சதுரக் கட்டு

11. 1921ம் ஆண்டில் ஜெனிகிறீன் என்பவரால் எமது நாட்டுக்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட விளையாட்டு எது?
1) கூடைப்பந்து 2) வலைப்பந்து 3) கரப்பந்து 4) கிரிக்கெட

12. பெரி – ஒ – பிரெயின் நுட்பம் பாவிக்கப்படும் ஓர் மெய்வல்லுந ர் நிகழ்ச்சி எது?
1) ஈட்டி எறிதல் 2) தட்டெறிதல் 3) சம்மட்டி எறிதல் 4) குண்டு போடுதல்

13. "குறிப்பிற்குச் செல், வெடியொலி" என்ற கட்டளையுடன் ஆரம்பமாகும் நிகழ்வு எது?
1) 200m 2) 400m 3) 800m 4) 110m தடைதாண்டல்

14. சர்வதேச கரப்பந்தாட்ட போட்டிகள் எத்தனை சுற்றுக்களைக் கொண்டது?
1) 5 2) 2 3) 4 4) 3

15. லிபரோ வீரர் தொடர்பான கூற்றுக்களில் பிழையானது எது?
1) லிபரோ வீரரின் உடை ஏனைய வீரர்களின் உடையிலிருந்து வேறுபட்டதாகும்
2) இவ் வீரரை விளையாட்டில் ஈடுபடும் எவ்வீரருடனும் பிரதியீடு செய்யலாம்
3) லிபரோ வீரர் அணியின் தலைவராக இருக்க முடியாது
4) இவரால் பந்தை பணிக்கவோ தடுக்கவே முடியாது.

16. 4 x 100 மீ அஞ்சலோட்டத்திற்கான வீரர்களை தெரிவு செய்யும் போது வளைந்த சுவட்டில் நன்றாக ஓடக்கூடிய திறனுடைய வீரரை எத்தனையாவது ஓட்ட வீரராக அமர்த்தலாம்?
1) 1ம், 2ம் ஓட்ட வீரர்கள் 2) 1ம், 3ம் ஓட்டவீரர்கள்
3) 3ம், 4ம் ஓட்ட வீரர்கள் 4) குண்டு போடுதல்

17. அதிக எண்ணிக்கையான விளையாட்டு வீரர்கள் பங்கு பற்றும் பெரு விளையாட்டு எது?
1) வலைப்பந்து 2) கரப்பந்து 3) எல்லே 4) உதைப்பந்து

18. மரதன் ஓட்டத்தின் முழுத்தூரத்தினை குறிப்பது?
1) 41.195கி.மீ 2) 49.295கி.மீ 3) 49.215கி.மீ 4) 42.195கி.மீ

19. சர்வதேச ரீதியில் முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியில் ஆண்களுக்கான போட்டியில் மிதி பலகைக்கும் நிலம்படும் பிரதேசத்திற்கும் இடையிலான தூரம் எவ்வளவு?
1) 10மீ 2) 11மீ 3) 12மீ 4) 13மீ

20. உலகின் அதிவேக நபராக கருதப்படும் உசைன் போல்ட் எந்த நாட்டினைச் சேந்தவர்?
1) கியூபா 2) கிரேக்கம் 3) ஜமேக்கா 4) அபுதாபி

(20x2=40புள்ளிகள்)

kalvi.lk

பகுதி II

- முதலாம் வினாவிற்கும் ஏனையவற்றில் நான்கு வினாக்களுக்கும் விடையளிக்குகட (எல்லாமாக 5 வினாக்களுக்கு விடை தருக)

(1) நட்புடன் பழகுவதுடன் திறமையையும் கட்டான உடலமைப்பையும் கொண்ட நிமால் பிரபல்யமான இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டியில் 200M ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் முதலிடத்தைப் பெற்ற இவர் வலய உதைப்பந்தாட்டப் போட்டியில் விளையாடும் போது முடியும் வரை களைக்காமல் விளையாடினார். நிமால் சிறந்த சுகாதார பழக்கவழக்கங்களாக கைக்கொண்டு தனது போசணைகளிலும் கவனம் செலுத்தினார்.

1. நிமாலிடம் காணப்பட்ட உடற்றகைமைப் பண்புகள் 2 தருக.
2. நிமாலின் உடல் ஆரோக்கியத்தின் காரணமாக அவர் விருத்தி செய்துள்ள துறைகள் 2 தருக.
3. நிமால் பங்கேற்ற ஓட்ட நிகழ்ச்சித் தொகுதி யாது?
4. அத்தொகுதியில் அடங்கியுள்ள வேறு 2 நிகழ்ச்சிகளைத் தருக.
5. நிமால் பங்கேற்ற ஓட்ட நிகழ்ச்சிக்குரிய புறப்பாட்டு முறை யாது?
6. இப்புறப்பாட்டு முறைக்கான கட்டளையினைத் தருக.
7. நிமால் போசணையில் முக்கிய கவனம் செலுத்த வேண்டியதன் அவசியம் யாது?
8. நிமாலிடம் காணப்பட்ட சமூகப்பண்பு ஒன்று தருக.
9. உதைப்பந்தாட்டத்தில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?
10. நிமால் பங்கேற்காத வேறு பெரு விளையாட்டுக்கள் 2 தருக.

(10x2=20 புள்ளிகள்)

(2)

1. வெளிக்களத்தில் உணவு சமைக்கப் பயன்படும் அடுப்பு வகைகள் 3 தருக.
2. தீக்குவியலின் பயன்கள் 4 தருக.
3. தீக்குவியலின் வகைகள் 3 தருக.
4. வெளிக்களத்தில் உணவு சமைக்கும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய இரு விடயங்கள் எவை?

(10புள்ளிகள்)

(3)

1. அஞ்சற்கோலின் பண்புகளைத் தருக.
2. முப்பாய்ச்சற் படிமுறைகளைத் தருக.
3. கோலூன்றிப் பாய்தலில் தவறாக கருதக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டு தருக.
4. உயரம் பாயும் முறைகள் 2 தருக.

(10புள்ளிகள்)

(4)

1. உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைக்கூறுகள் எவை?
2. கலப்பு உணவுகள் 3 தருக.
3. மனிதனுக்கு உணவினால் கிடைக்கக்கூடிய பயன்கள் நான்கு தருக.
4. விளையாட்டு வீரர்களுக்குரிய ஊட்டத் தேவைகள் எவை?

(10புள்ளிகள்)

(5)

1. எமது உடலில் காணப்படும் புலனங்கங்கள் எவை?
2. ஓர் சீர்த்திடநிலை என்றால் என்ன?
3. தோலின் முக்கியமான நான்கு தொழிற்பாடுகள் எவை?
4. உங்கள் கண்களைப் பாதுகாக்க நீர் மேற்கொள்ளக்கூடிய இரண்டு செயற்பாடுகள் எவை?

(10புள்ளிகள்)

(6) கரப்பந்து, வலைப்பந்து, காற்பந்து ஆகியவற்றில் ஒன்றைத் தெரிவு செய்து கேள்விகளுக்கு விடையளிக்கவும்.

1. நீர் தெரிவுசெய்ய விளையாட்டின் திறன்கள் 4 தருக.
2. நீர் தெரிவுசெய்த விளையாட்டின் மைதானத்தை அளவுகளுடன் வரைந்து காட்டுக.
3. குறித்த விளையாட்டில் ஏற்படும் தவறுகள் 2 தருக.
4. நீர் தெரிவுசெய்த விளையாட்டில் ஒரு புள்ளியைப் பெறும் முறையைத் தருக.

(10புள்ளிகள்)

kalvi.lk

பகுதி II

(10x2=20 புள்ளிகள்)

(10புள்ளிகள்)

(10புள்ளிகள்)

(10புள்ளிகள்)

(10புள்ளிகள்)

(10புள்ளிகள்)

kalvi.lk

தரம் 01 - 10
3ம் தவணை
REVISION I PAPER DISCUSSION
ஆரம்பம் - 01.12.2024
மீட்டல் மற்றும் வினாத்தாள்
கலந்துரையாடல் வகுப்புகள்
இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும்
இணைந்து கொள்ள முடியும்.
JOIN NOW
புதிய அனுமதிகள்
வழங்கப்படுகின்றன..
கட்டண விபரங்கள்
தமிழ் Medium
தரம் 01-02 2000/=
தரம் 03-05 2500/=
தரம் 06-10 3000/=
English Medium
தரம் 06-07 3500/=
Education
கல்வி
අධ්‍යාපන
KALVI.LK
WHATSAPP
075 287 1457