



வலயக் கல்வி அலுவலகம் - யாழ்ப்பாணம்

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2014

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் - 10

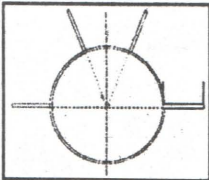
சுட்டெண்:-

நேரம்:- 3 மணித்தியாலம்

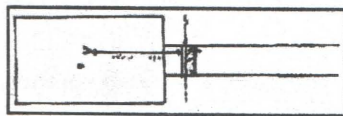
பகுதி I

- ❖ எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.
- 1) நிசான் தனது உடலை நன்கு பராமரிப்பதோடு நண்பர்களுடனும் நல்ல உறவுகளை பேணிக் கொள்வான். நிசானிடம் நன்கு வளர்ச்சியடைந்துள்ள சுகாதாரம்.
 1. உடற்சுகாதாரமும், சமூக சுகாதாரமும்
 2. உடற் சுகாதாரமும், ஆன்மீக சுகாதாரமும்
 3. சமூக சுகாதாரமும், உள்சுகாதாரமும்
 4. உள் சுகாதாரமும், உடற்சுகாதாரமும்
 - 2) சுத்தம், உடல்வலிமை, சிறந்த உணவுப் பழக்கவழக்கம் எனக் கூறும் சமயம்
 1. பௌத்த சமயம்
 2. கிறிஸ்தவ சமயம்
 3. இந்து சமயம்
 4. இஸ்லாமிய சமயம்
 - 3) உடல் நிறையை பேணுவதற்கு அவசியமானது
 1. உடற்பயிற்சி
 2. காலை உணவை உட்கொள்ளல்
 3. மாப்பொருள் அதிகமுள்ள உணவை உட்கொள்ளாதல்
 4. கலப்புணவை உட்கொள்ளாதல்
 - 4) குழந்தைப் பருவம் என அழைக்கப்படும் காலம்
 1. இரண்டு வயது
 2. மூன்று வயது
 3. நான்கு வயது
 4. பத்து வயது
 - 5) ஒரு குழந்தை பிறக்கும் போது அதன் மூளை எத்தனை சதவீதம் வளர்ச்சி அடைந்து காணப்படும்
 1. 50%
 2. 25%
 3. 75%
 4. 100%
 - 6) நாள் தோறும் பாடசாலையில் உடற்பயிற்சி நிகழ்ச்சிகள் பங்குபற்றுவதன் மூலம் கிடைப்பது.
 1. உடல் விருத்தி ஏற்படும்
 2. சந்தத்திற்கு அமைவான செயற்பாடு ஏற்படும்
 3. மகிழ்ச்சி கிடைக்கும்
 4. மேற்கூறிய எல்லாம் சரி
 - 7) பின்வருவனவற்றுள் எது நீரில் கரையும் விற்றமின்
 1. BC
 2. AD
 3. AE
 4. BE
 - 8) வளரும் சிறுவர்களின் உணவில் அதிகம் உள்ளடங்கியிருக்க வேண்டிய போசனை எது?
 1. காபேவைதரேற்று
 2. கொழுப்பு
 3. புரதம்
 4. விற்றமின்
 - 9) பின்வரும் உணவு வகைகளில் அதிக போசனைப் பெறுமானம் கொண்ட உணவு எது?
 1. பயறு கலந்த பாற்சோறு
 2. மரவள்ளிக் கிழங்கு
 3. பருப்பு
 4. சோறு
 - 10) குழந்தைப் பருவ ஊட்டத் தேவையில் தாய்ப்பால் கட்டாயமாக கொடுக்கப்பட வேண்டிய காலப்பகுதி
 1. 6மாதம் வரை
 2. 4மாதம் வரை
 3. 8மாதம் வரை
 4. 12மாதம் வரை
- ❖ பின்வரும் தரவுகளைக் கொண்டு 1,2,3,4 வினாக்களுக்கு விடை தருக.

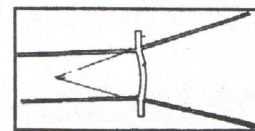
A)



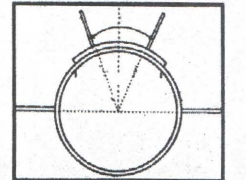
B)



C)



D)



- 11) மைதானம் Dக்கு எந்தப் போட்டியில் பங்குபற்றும் வீரர்கள் செல்ல வேண்டும்
 1. தட்டு
 2. குண்டு
 3. நீளம்
 4. ஈட்டி
- 12) மைதானம் Bயில் மிதிபலகைக்கும் நிலம் படுபிரதேசத்திற்கும் இடையில் உள்ள தூரம்
 1. 1m - 2m
 2. 2m - 3m
 3. 3m - 4m
 4. 1m - 3m

- 13) மைதானம் Cயில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சியில் பெண்களுக்காக பாவிக்கப்படும் உபகரணத்தின் நிறை என்ன?
1. 400g 2. 500g 3. 600g 4. 800g
- 14) 3 கவடு அல்லது 5 கவடுகள் என்ற நுட்பம் பயன்படுத்தப்படும் மைதானம் எது?
1. A 2. B 3. C 4. D
- 15) பின்வருவனவற்றில் சிறு விளையாட்டுக்களின் தொகுதி
1. எல்லே, பல்லாங்குழி, சடுகுடு 2. கரடி, பிள்ளையார் கட்டை, சடுகுடு
3. பிள்ளையார் கட்டை, பல்லாங்குழி, சடுகுடு 4. கரம், தாயம், சதுரங்கம்
- 16) இலங்கையில் கரப்பந்தாட்டம் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.
1. 1916 2. 1920 3. 1930 4. 1914
- 17) வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஒரு வீரர் எத்தனை செக்கன் வரை பந்தை கையில் வைத்திருக்க முடியும்?
1. 4 செக்கன் 2. 5 செக்கன் 3. 3 செக்கன் 4. 6 செக்கன்
- 18) சர்வதேச உதைபந்தாட்டத்தின் நேர அளவு யாது?
1. 60 நிமிடம் 2. 90 நிமிடம் 3. 70 நிமிடம் 4. 80 நிமிடம்
- 19) பின்வருவனவற்றில் உடற்திணிவுச் சுட்டியை அளவிடப்பயன்படும் சூத்திரம்
1. $\frac{\text{நிறை}}{\text{உயரம்}}$ 2. $\frac{\text{உயரம்}}{\text{நிறை}}$ 3. $\frac{\text{உயரம்}}{\text{நிறை}^2}$ 4. $\frac{\text{நிறை}}{\text{உயரம்}^2}$
- 20) சரியான படுத்தல் என்பது
1. அசைவுகளுடன் கூடிய கொண்நிலை 2. அசைவற்ற கொண்நிலை
3. சீரற்ற கொண்நிலை 4. அசைவுடன் கூடிய அசைவற்ற கொண்நிலை
- 21) பின்வருவனவற்றில் தொற்று நோயாக அமைவது
1. இதய நோய் 2. நீரிழிவு 3. ஆஸ்மா 4. மலேரியா
- 22) பின்வருவனவற்றில் பாலியல் நோய்களின் விளைவுகளாவன?
1. உள அழுத்தம் 2. நரம்பு நோய்கள் 3. மலட்டுத் தன்மை 4. மேற்கூறியாவும்
- 23) பின்வருவனவற்றில் கழிவுகற்றும் அங்கமாக கருதப்படமுடியாதது எது?
1. குதம் 2. தோல் 3. நுரையீரல் 4. சிறுநீரகம்
- 24) அணி நடையில் இடம் திரும்புகளின் போது உடல் திருப்பும் கோணம்
1. 90° 2. 180° 3. 60° 4. 45°
- 25) வெளிக்களச் செயற்பாட்டின் போது பயன்படும் மிக அவசியமான உபகரணம்
1. கயிறு 2. திசையறி கருவி 3. தொலைநோக்கி 4. கத்தி
- 26) ஒரு நாளைக்கு வளர்ந்த ஒருவரினால் வெளியேற்றும் சிறுநீரின் அளவு
1. 1.5 L 2. 3 L 3. 6 L 4. 4 L
- 27) டெங்கு நோயைப் பரப்பும் நுளம்பு எது?
1. அனேபிலஸ் 2. கியுலெக்ஸ் 3. ஈடிஸ் 4. பிளாஸ் மோடியம்
- 28) பின்வருவனவற்றில் எது குறுந்தார ஓட்டத் தொகுதி
1. 100m, 200m, 800m 2. 200m, 400m, 1500m
3. 100m, 200m, 400m 4. 75m, 100m, 400m
- 29) பின்வருவனவற்றில் கிராமிய விளையாட்டு அல்லாதது எது?
1. போர்த்தேங்காய் உடைத்தல் 2. சடுகுடு
3. டாம் விளையாட்டு 3. பிள்ளையார் கட்டை
- 30) $4 \times 100m$ அஞ்சல் ஓட்டப் போட்டியின் போது கையாளப்படும் கோல் மாற்றும் முறை எது?
1. பார்த்து மாற்றுதல் 2. பாராமல் மாற்றுதல்
3. கீழ் கை முறை 4. மேற்கை முறை
- 31) ஒரு மனிதனின் உடற் தோற்றத்தை பாதிக்கும் காரணி அல்லாதது
1. ஆடைகள் 2. தலைமுடி 3. நகம் 4. உணவு
- 32) ஒரு குழந்தை பிறந்தவுடன் ஏற்றப்படும் தடுப்பு மருந்து எது?
1. B.C.G 2. போலியோ
3. முக் கூட்டு வக்கீன் 4. சின்ன முத்து தடைஊசி

- 33) பின்வருவற்றுள் சக்தியை அதிகளவு பிரயோகிக்கும் விளையாட்டு எது?
 1. பாரம் தூக்குதல் 2. ஈட்டி எறிதல்
 3. நீண்ட தூர ஓட்டங்கள் 4. சமநிலை ஓட்டம்
- 34) பின்வருவனவற்றில் ஒத்திசைவு அதிகம் உள்ள விளையாட்டு
 1. பூப்பந்தாட்டம் 2. சதுரங்கம் 3. கரம் 4. பாரம்தூக்குதல்
- 35) அஞ்சல் ஓட்டத்தில் பயன்படுத்தப்படும் அஞ்சல் கோலின் நிறை யாது?
 1. 25g 2. 50g 3. 75g 4. 100g
- 36) மரதன் ஓட்டத்தின் நியமத் தூரம் யாது?
 1. 42.195Km 2. 43.250Km 3. 21.10Km 4. 40.195Km
- 37) அஞ்சலோட்டக் குழுவில் எத்தனை வீரர்கள் காணப்படுவார்கள்?
 1. 4 2. 7 3. 8 4. 6
- 38) முப்பாய்ச்சலில் ஆண், பெண் இருபாலருக்குமான மிதிபலகைக்கும் நிலம் படும் பிரதேசத்துக்குமான தூரம் யாது?
 1. 11m, 13m 2. 9m, 11m 3. 10m, 12m 4. 8m, 11m
- 39) நடை பெறவிருக்கும் ஒலிம்பிக் போட்டிகள் எந்த நாட்டில் நடைபெறவுள்ளது?
 1. இந்தியா 2. அமெரிக்கா 3. கனடா 4. பிரேசில்
- 40) நடைபெற்றக் கொண்டிருக்கும் சர்தேச உதைபந்தாட்ட சுற்றுப் போட்டியை நடத்தும் அமைப்பு
 (1) FIFA 2. FIVA 3. ICC 4. DINA
 (40 × 1 = 40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

❖ முதலாம் வினா உட்பட விரும்பிய ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

- 01) ரவி கட்டிளமைப் பருவத்தை அடைந்த ஓர் மாணவன். இவன் சமூகத்தில் எல்லோரிடத்திலும் மதிக்கப்படுபவன் அத்தோடு ரவி விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் மிகவும் ஆர்வம் கொண்டவன். தனது பாடசாலையில் பெரு விளையாட்டுக்களினதும் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களிலும் பங்குபற்றி பல சாதனைகளை தன்னகத்தே கொண்டவன். எனினும் ரவி தனது உணவுகளை கருத்தில் கொள்வதில்லை. இதனால் மருத்துவப் பரிசோதனையில் இவருக்கு இரும்புச் சத்து குறைபாடு உள்ளது என வைத்தியர்கள் கூறினர்.
- i. ரவியிடம் விருத்தியடைந்துள்ள சுகாதாரம் என்ன?
 ii. ரவியிடம் விருத்தியடைய வேண்டிய சுகாதாரம் எது?
 iii. கட்டிளமைப் பருவ வயதெல்லையைக் குறிப்பிடுக.
 iv. பெருவிளையாட்டுக்கள் இரண்டின் பெயரைக் குறிப்பிடுக.
 v. மெய் வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள் எத்தனை வகைப்படும்?
 vi. ரவிக்கு இரும்புச் சத்து குறைபாடு ஏற்படுத்துவதற்கான காரணம் என்ன?
 vii. கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் சவால்கள் இரண்டு தருக?
 viii. இரும்புச் சத்து குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்கள் என்ன?
 ix. ரவியிடம் காணப்படும் விளையாட்டுப் பண்புகள் இரண்டு தருக
 x. சமூக சுகாதாரத்தின் பண்புகள் இரண்டு தருக? (10×2= 20 புள்ளிகள்)
- 02) ஆரோக்கியம் என்பது ஒருவருடைய வாழ்க்கையில் இன்றியமையாதது. சிறந்த ஆரோக்கிய நிலையில் ஒருவர் மகிழ்ச்சியுடன் நோய் இல்லாமல் வாழ்க்கையை வாழமுடியும். ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டும். எனில் சிறந்த சுகாதார பழக்கவழக்கங்களை கடைப்பிடித்தல் வேண்டும்.
- i. பூரண சுகாதாரத்திற்குள் உள்ளடங்கும் விடையங்களை குறிப்பிடுக. (4 புள்ளிகள்)
 ii. ஆரோக்கிமுடையவர் ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகள் மூன்று தருக? (3 புள்ளிகள்)
 iii. உளச் சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்து கொள்ளும் முறைகள் மூன்று தருக. (3 புள்ளிகள்)
 (10 புள்ளிகள்)

- 03) ஒரு மனிதன் பிறந்ததில் இருந்து இறக்கும் வரை பல்வேறு உடலியல் மாற்றங்களுக்கு உட்படுகின்றான். இம் மாற்றங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு வாழ்க்கைப் பருவங்கள் வகைப்படுத்தப் பட்டுள்ளது.
- குழந்தைப் பருவத்தின் உடலியல் தேவைகள் மூன்று தருக. (3 புள்ளிகள்)
 - கருவற்ற தாய் ஒருவர் புரதக்கலோரிக் குறைபாட்டுக்கு உட்பட்டிருந்தால் ஏற்படும் விளைவுகள் மூன்று தருக. (3 புள்ளிகள்)
 - கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஆண் பெண் இருபாலருக்கும் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்களைத் தருக? (4 புள்ளிகள்)
(10 புள்ளிகள்)

- 04) மனிதன் அடிப்படைத் தேவைகளில் ஒன்று உணவாகும். இவ் உணவில் இருந்து பல்வேறு போசணைகளை எமது உடலானது பெற்றுக் கொள்கின்றது. இப் போசணைக்கூறுகள் ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு வகையான தொழிற்பாடுகளை மேற்கொள்கின்றது.
- உணவில் காணப்படும் போசணைக் கூறுகளைக் குறிப்பிடுக?
 - இப் போசணைக் கூறுகள் ஒவ்வொன்றினாலும் ஆற்றப்படும் தொழிற்பாடுகளைக் குறிப்பிடுக.
 - ஒவ்வொரு போசணைக் குறைபாடு ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் மூன்று தருக?
 - விளையாட்டு வீரர் ஒருவருக்குரிய போசணைகள் எவ்வாறு காணப்படுதல் வேண்டும்? (4 × 2½ = 10 புள்ளிகள்)

- 05) பின்வரும் சவால்களை வெற்றி கொள்ள நீர் செயற்படும் வித்ததை சுருக்கமாக குறிப்பிடுக.
- உமது பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டியின் போது மதுபான நிறுவனம் ஒன்று தனது உற்பத்திப் பொருட்களை விளம்பரப்படுத்த முனையும் போது நீர் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கை
 - உமது நண்பன் தமது வீட்டில் பெற்றோர் இல்லாத போது உம்மை படம் பார்ப்பதற்கு உம்மை அழைத்தால் நீர் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கை
 - பாடசாலை முடிவடைந்ததும் உமது நண்பர்கள் சேர்ந்து கடலில் குளிக்கச் செல்ல உம்மையும் அழைக்கிறார்கள் நீர் கூறும் அறிவுரை என்ன?
 - உமது பிரதேசத்தில் நுளம்பினால் தொற்றுநோய் பரவுகின்றது. உமது நடவடிக்கை என்ன? (4×2½= 10புள்ளிகள்)

- 06) 2014ஆம் ஆண்டு நடைபெற்ற வலய மட்ட மெய்வல்லுநர் போட்டிகளில் ஒரே பாடசாலைச் சேர்ந்த மாணவர்கள் பின்வரும் போட்டிகளில் பங்குபற்றினர்.

போட்டி இல	பங்கு பற்றிய நிகழ்ச்சிகள்
100	100m, 4×100m 4×400m
101	200m, நீளம் பாய்தல், 4×400m
102	5000m, 1500m
103	4×400m, 400

- 100ம் இலக்க போட்டியாளர் பயன்படுத்தும் புறப்பாடு முறை எது?
- இப் புறப்பாட்டு முறையில் ஏற்படும் தவறுகள் மூன்று தருக.
- மேற்குறிப்பிட்டுள்ள நிகழ்ச்சிகளில் குறுந்தூர ஓட்டங்களைக் குறிப்பிடுக.
- அஞ்சலோட்டத்துக்குரிய கோல் மாற்றும் பிரதேசத்தின் அளவுப் பிரமாணங்களை படம் வரைந்து குறித்துக் காட்டுக.

(4 × 2 ½ = 10 புள்ளிகள்)

07)

- கரப்பந்தாட்ட (Volley ball) விளையாட்டின் திறன்களைக் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)
- கரப்பந்தாட்ட மைதானத்தினை வரைந்து அதன் அளவுப் பிரமாணங்களைக் குறிப்பிடுக. (4 புள்ளிகள்)
- மேற்படி போட்டி நடுவராக செயற்படும் நீங்கள் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் வழங்கும் தீர்ப்பை விளக்குக.
 - வீரர் ஒருவர் பந்தை தடுக்கும் போது வலையின் மேல்ப் பகுதியில் முட்டுதல்
 - அறைப்பட்ட பந்து எதிர் அணியின் கைகளில் பட்டு வெளியே செல்லுதல்
 - பணிக்கும் போது கால்கள் எல்லைக் கோட்டினை முட்டுதல்
 - லிபறோ வீரர் ஒருவர் தடுப்பில் ஈடுபடுதல்

(4 புள்ளிகள்)
(10 புள்ளிகள்)

2025

1ம் துவணை 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
අධ්‍යාපන



Whatsapp

075 287 1457