

தரம்

10



அக்கரைப்பற்று வலய அதியர்கள் சங்கம் - அக்கரைப்பற்று வலய அதியர்கள் சங்கம் அக்கரைப்பற்று வலய அதியர்கள் சங்கம் - அக்கரைப்பற்று வலய அதியர்கள் சங்கம் அக்கரைப்பற்று வலய அதியர்கள் சங்கம் - அக்கரைப்பற்று வலய அதியர்கள் சங்கம் அக்கரைப்பற்று வலய அதியர்கள் சங்கம் - அக்கரைப்பற்று வலய அதியர்கள் சங்கம் அக்கரைப்பற்று வலய அதியர்கள் சங்கம் - அக்கரைப்பற்று வலய அதியர்கள் சங்கம்

புள்ளி

சுட்டெண்: .....

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம் : 3.00 மணித்தயாலம்

பகுதி - I

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

01. வெறுமனே நோய் உபாதைகள் மற்றும் இயலாமைகளில் இருந்து விடுபடுவது மட்டுமன்றி உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆன்மீக நலனில் முழுமை அடைவது,  
1) நீர்ப்பீடனம் எனப்படும்  
2) பூரண சுகாதாரம் எனப்படும்  
3) உடற்கல்வி எனப்படும்  
4) சுகாதாரக் கல்வி எனப்படும்.
02. கீழ்வருவனவற்றுள் பூரண ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணி யாது?  
1) சுகாதார சேவை  
2) பரம்பரைக் காரணி  
3) பௌதீகச் சூழல்  
4) யாவும் சரி
03. உடற் திணிவுச்சட்டியை அளவிடப் பயன்படுத்தும் சூத்திரம் யாது?  
1)  $\frac{\text{நிறை (kg)}}{\text{உயரம்(m)} \times \text{உயரம் (m)}}$   
2)  $\frac{\text{உயரம்(m)} \times \text{உயரம் (m)}}{\text{நிறை (kg)}}$   
3)  $\frac{\text{நிறை (kg)} \times \text{உயரம் (m)}}{\text{நிறை}}$   
4)  $\frac{\text{நிறை (kg)} \times \text{நிறை (kg)}}{\text{உயரம்}}$
04. கீழ் வருவனவற்றில் தொற்றாத நோயாகக் கருத முடியாதது எது?  
1) புற்று நோய்  
2) டெங்கு  
3) தடிமன்  
4) கோணேறியா
05. பின்வருவனவற்றுள் எது அனுகூலமான வாழ்க்கை கோலம் அல்லாதது  
1) சிறந்த தொடர்புகள்  
2) கல்வி, வதிவிடம்  
3) சிறந்த உளநிலை  
4) போதைப் பொருள் பாவனைக்கு அடிமையாதல்
06. உடல் மெலிவு ஏற்படுவதால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் யாவை?  
1) இலகுவாக நோய்வாப்படல்  
2) செயற்றிறன் குறைதல்  
3) வளர்ச்சி தொடர்பான பிரச்சினை  
4) யாவும் சரி
07. வளர்ந்தவர்களும் சிறுவர்களும் ஒரு நாளைக்கு எத்தனை நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?  
1) 20, 30  
2) 35, 45  
3) 30, 60  
4) 35, 60
08. சிகப் பருவம் என்பது  
1) தாயின் கருப்பையில் இருக்கும் காலம்  
2) பிறந்தது முதல் 28 நாட்கள் வரை  
3) முதல் மாதத்தில் இருந்து 12 மாதங்கள் வரை  
4) 1 - 5 வயது வரை
09. சிகப் பருவத்தில் சிக எத்தனை மணி நேரம் உறங்க வேண்டும்?  
1) 18 - 30 மணி  
2) 20 - 30 மணி  
3) 18 - 30 மணி  
4) 18 - 20 மணி

10. குழந்தைப் பருவத்தில் தாய்ப்பால் கட்டாயமாகக் கொடுக்கப்பட வேண்டிய காலம்
- 1) முதல் 3 மாத காலம்
  - 2) முதல் 4 மாத காலம்
  - 3) முதல் 6 மாத காலம்
  - 4) முதல் 7 மாத காலம்
11. முன் பிரசவ காலத்தில் குழந்தையின் வளர்ச்சி மிக வேகமாக நடைபெறுகின்றது. இக்காலத்தில் தாய் போதியளவு போஷாக்கான உணவை உட்கொள்ளாவிடின் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் அல்லாதது எது?
- 1) உடல் வளர்ச்சி பாதிப்படைதல்
  - 2) குறைநிறை பிரசவம் நிகழும்
  - 3) குழந்தை வளரும் போது மூளை வளர்ச்சி 50%மாக காணப்படல்.
  - 4) நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைதல்.
12. கர்ப்ப காலத்தில் தாய் ஒருவரின் உடல் நிறை எத்தனை kg ஆல் அதிகரிக்கப்பட வேண்டும்.
- 1) 10kg - 12kg
  - 2) 9kg - 11kg
  - 3) 0kg - 7kg
  - 4) 7kg - 6kg
13. குழந்தை தனது முதலாவது பிறந்த தினத்தை அடையும் போது அதன் மூளையின் எத்தனை வீதம் வளர்ச்சியுற்று இருக்கும்.
- 1) 40%
  - 2) 50%
  - 3) 4.8%
  - 4) 75%
14. யாதாயினும் ஒரு பொருளின் அல்லது மனித உடல் நிறை செயற்படும் புள்ளி.
- 1) சமநிலை எனப்படும்
  - 2) கொண்ணிலை எனப்படும்.
  - 3) சந்தம் எனப்படும்
  - 4) புவியீர்ப்பு மையம் எனப்படும்.
15. சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதால் ஏற்படும் ஒரு தன்மை அல்லாதது எது?
- 1) வசதியை உணருதல்
  - 2) உடலுக்கு நல்ல தோற்றம்
  - 3) விபத்துக்கள் ஏற்படல்
  - 4) குறைந்த களைப்பு
16. தேசியக் கொடியை ஏற்றும் போது நிற்க வேண்டிய நிலை
- 1) நிமிர்ந்து நின்றல்
  - 2) ஆயத்த நிலை
  - 3) இலகுவாய் நின்றல்
  - 4) விரும்பிய வண்ணம் நின்றல்
17. கீழ் வருவனவற்றுள் அசையும் கொண்ணிலை அல்லாதது எது?
- 1) இருத்தல்
  - 2) நடத்தல்
  - 3) பாய்தல்
  - 4) ஓடுதல்
18. முள்ளந்தண்டிற்கும் தசைக்கும் சேதம் ஏற்படக்காரணம்,
- 1) பிழையான உணவுப் பழக்கம்
  - 2) பிழையான கற்றல் நடவடிக்கை
  - 3) நன்றாக உறங்குதல்
  - 4) பிழையான மெய்நிலை
19. கீழ்வருவனவற்றுள் வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் அல்லாதது
- 1) சொட்டிச் செல்லல்
  - 2) பணித்தல்
  - 3) ஒழுங்கமைத்தல்
  - 4) அறைதல்
20. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஒரு அணிக்கு எத்தனை வீரர்கள் விளையாட முடியும்.
- 1) 05
  - 2) 06
  - 3) 08
  - 4) 11

21. வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்தை அறைதலுக்கான படிமுறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன சரியான படிமுறையைக் காட்டும் தொகுதி யாது?
- A. மேலெழுதல்  
B. அறைதல்  
C. அணுகலோட்டம்  
D. நிலத்தொடுதல்
- 1) A, B, C, D                      2) A, C, B, D                      3) C, B, A, D                      4) C, A, B, D
22. கீழ்வரும் உருவில் சரியான பணித்தலைக் காட்டி நிற்கும் உரு எது?
- 1) A சரி  
2) B சரி  
3) Aயும் Bயும் சரி  
4) Aயும் Bயும் பிழை
- 
23. வொலிபோல் விளையாட்டுப் போட்டியில் மத்தியஸ்தம் வகிக்க தேவையான நடுவர்களின் எண்ணிக்கை எத்தனை?
- 1) 4                                      2) 5                                      3) 6                                      4) 7
24. பொஸ்பெரி புளொப் நுட்பம் பயன்படுத்தப்படும் மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சி யாது?
- 1) நீளம் பாய்தல்                      2) குண்டு போடுதல்                      3) தட்டெறிதல்                      4) உயரம் பாய்தல்
25. மெய்வல்லுநர் போட்டிகளுக்கான விதிமுறைகள் சட்டதிட்டங்கள் என்பவற்றை நிர்ணயிக்கும் அமைப்பு யாது?
- 1) IAAF                                      2) ICC                                      3) IAAA                                      4) AAAF
26. கீழ்வருவனவற்றுள் நெடுந்தூர ஓட்டத்திற்கு உதாரணம்
- 1) 400m                                      2) 800m                                      3) 1500m                                      4) 10000m
27. ஆண்கள் பங்கு கொள்ளும் போட்டி நடையின் தூரங்கள் யாது?
- 1) 5km, 10km                                      2) 10km, 15km                                      3) 20km, 40km                                      4) 20km, 50km
28. போட்டி நடையில் காணப்படும் விதிகள் எத்தனை?
- 1) 2    2) 3    3) 4    4) 5
29. சர்வதேச சுவட்டு மைதானங்களில் காணப்படும் சுவடுகள் எத்தனை?
- 1) 6    2) 7    3) 8    4) 9
30. நின்று புறப்பாடு நுட்பம் பயன்படுத்தப்படும் ஓட்ட நிகழ்ச்சி
- 1) 100m    2) 200m    3) 400m    4) 800m
31. விபத்து ஒன்று ஏற்படுவதற்கு பிரதான காரணியாக அமையாதது
- 1) விளக்கமின்மை    2) மூட நம்பிக்கை  
3) கவனம் இன்மை    4) போதைப் பொருள் பாவனை

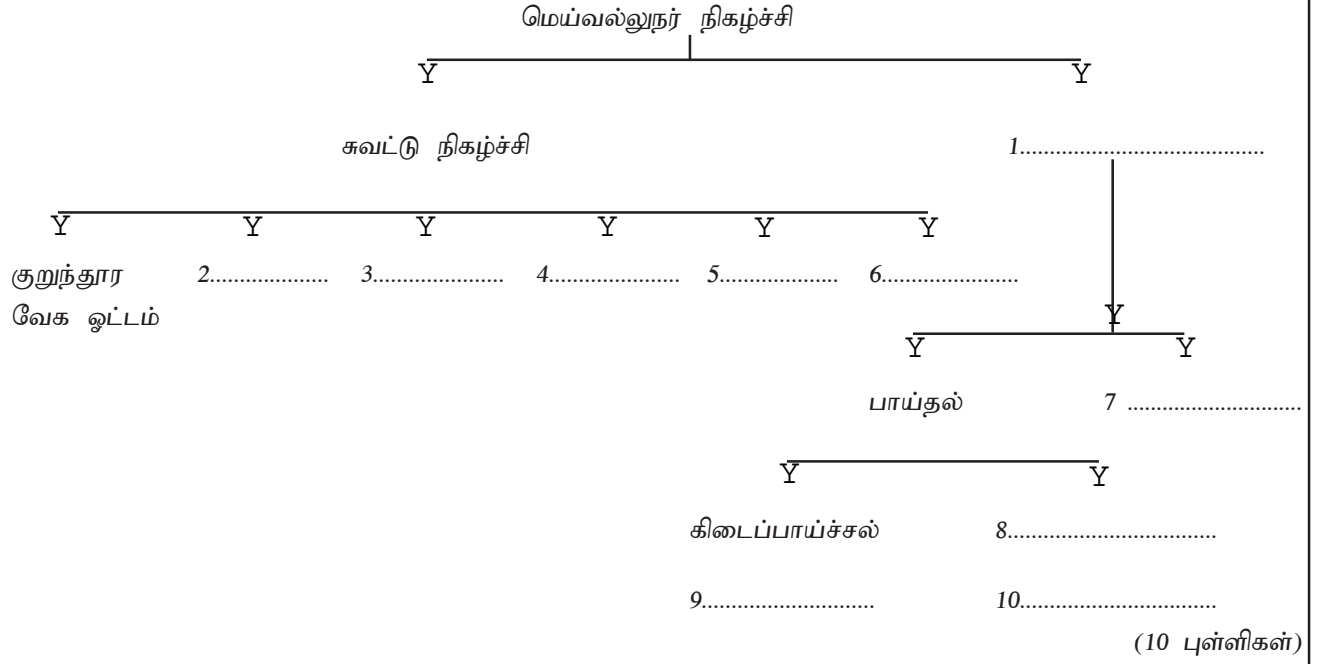
32. விபத்துக்களின் போது இலகுவாக முதலுதவி செய்வதற்கு கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சரியான முறையைக் காட்டி நிற்பது,
- 1) PICRES 2) PRICES 3) RIPECS 4) EPRICS
33. எந்த உடற்பகுதிகளின் எதனூடாக நச்சுப் பொருள் உடலை வந்தடையும்?
- 1) கண் 2) காது 3) தோல் 4) மயிர்
34. உடல் வெப்பநிலை அதிகரிப்பதால் ஏற்படுகின்ற விபத்துக்களில் மிகச் சரியானது?
- 1) தசைப்பிடிப்பு 2) வெப்ப உளைச்சல்  
3) நீர்கற்றல் 4) மேற்கூறிய யாவும் சரியானது
35. முதலுதவி என்பது
- 1) முதலுதவியாளரால் கொடுக்கப்படும் நிரந்தர சிகிச்சை.  
2) வாண்மைத்துவம் பெற்றவரால் செய்யக்கூடிய சிகிச்சை.  
3) விபத்தில் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு கொடுக்கும் தற்காலிக உதவி.  
4) சித்த சுவாதினமற்றவர்களுக்கு கொடுக்கப்படும் சிகிச்சை.
36. பின்வருவனவற்றுள் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு அல்லாதது எது?
- 1) கோலூன்றிப் பாய்தல் 2) உயரம் பாய்தல்  
3) சட்டவேலி ஓட்டம் 4) ஜிம்னாஸ்டிக்
37. லிபரோ வீரர் பயன்படுத்தப்படும் விளையாட்டு எது?
- 1) வொலிபோல் 2) கிரிக்கட்  
3) உதைபந்து 4) வலைப்பந்து
38. 2016ஆம் ஆண்டு நடைபெற்ற பராஒலிம்பிக் போட்டியில் இலங்கைக்கு வெண்கலப் பதக்கத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்த வீரர்
- 1) பிரதிப்குமார் 2) தினேஷ் பிரியந்த ஹேரத்  
3) டல்கன் வைட் 4) சுசந்த மல்லி ஆராய்ச்சி
39. அடுத்த ஒலிம்பிக் 2020இல் எங்கு நடைபெற இருக்கிறது.
- 1) ஜப்பான் 2) பிரேஸில் 3) அமெரிக்கா 4) அவுஸ்திரேலியா
40. மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சியில் பயன்படுத்தப்படும் அஞ்சல் கோலின் நிறை.
- 1) 45g 2) 50g 3) 55g 4) 60g

## பகுதி II

### முதலாம் வினா உட்பட ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01. i) பூரண ஆரோக்கியம் சார்ந்த நான்கு துறைகளும் எவை?  
ii) மகிழ்ச்சியை பாதிக்கக் கூடிய விடயங்கள் இரண்டு தருக.  
iii) போதியளவு நித்திரை இன்மையினால் ஏற்படும் விளைவுகள் யாது?  
iv) வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களை ஒழுங்கு முறையில் தருக.  
v) குழந்தைப்பருவம் என்றால் யாது?  
vi) பெரு விளையாட்டுக்கள் நான்கு தருக.  
vii) அசைவற்ற கொண்ணிலைக்கு மூன்று உதாரணம் தருக.  
viii) தொற்றா நோய்கள் நான்கு தருக.  
ix) திடீர் விபத்து ஏற்படக் காரணம் யாது?  
x) பாய்தலின் வகைகளைத் தந்து அவற்றிற்கு ஒவ்வொரு உதாரணம் தருக. (20 புள்ளிகள்)
02. i) பூரண சுகாதாரத்தை பேணுவதில் உள்ள சவால்கள் நான்கு தருக. (2 புள்ளிகள்)  
ii) பூரண சுகாதார வாழ்க்கைக் கோலத்தை மேற்கொள்ள கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விடயங்கள் நான்கு தருக. (4 புள்ளிகள்)  
iii) பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதில் தடையாக உள்ள சவால்களை வெற்றிகொள்ளக் கூடிய வழிமுறைகளைத் தருக. (4 புள்ளிகள்)
03. i) பிள்ளைப் பருவத்தின் பிரதான கட்டங்களைத் தருக. (5 புள்ளிகள்)  
ii) பிறப்பிற்கு முன்னைய பருவத்தில் தாயின் உடலியல் தேவைகள் இரண்டு தருக. (2 புள்ளிகள்)  
iii) சிசுப் பருவத்தின் உடலியல் தேவைகள் இரண்டு தருக. (3 புள்ளிகள்)
04. i) நாம் அன்றாடம் எதிர்கொள்ளக் கூடிய சவால்கள் நான்கு தருக. (2 புள்ளிகள்)  
ii) வீடுகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள் நான்கு தருக. (4 புள்ளிகள்)  
iii) இயற்கை அனர்த்தங்கள் நான்கு தருக. (2 புள்ளிகள்)  
iv) நச்சுப் பொருட்கள் உடலினுள் செல்லும் வழிகள் இரண்டு தருக. (2 புள்ளிகள்)
05. i) வொலிபோல் விளையாட்டில் பணித்தல் முறைகள் எத்தனை? அவற்றிற்கு உதாரணம் தருக. (2 புள்ளிகள்)  
ii) வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்து பணித்தலில் ஏற்படும் தவறுகள் ஐந்து தருக. (4 புள்ளிகள்)  
iii) இவ்விளையாட்டில் பணித்தலில் ஏற்படும் தவறுகளைத் தவிர்த்து ஏனைய தவறுகளில் மூன்றை எழுதுக. (4 புள்ளிகள்)
06. i) கொண்ணிலை என்றால் யாது? (3 புள்ளிகள்)  
ii) கொண்ணிலையின் வகைகள் யாது? (2 புள்ளிகள்)  
iii) கொண்ணிலையைப் பாதிக்கும் உயிரியற் பொறிமுறைக் காரணிகள் யாது? (2 புள்ளிகள்)  
iv) கொண்ணிலையைப் பெணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் மூன்று தருக. (3 புள்ளிகள்)

07. இடைவெளியை நிரப்புக.



# 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** Kalvi.lk  
අධ්‍යාපන



Whatsapp  
**075 287 1457**