



# மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

வடக்கு மாகாணம்

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2018

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

86 T I

தரம் - 11

பகுதி - I

நேரம் : 3 மணித்தியாலயம்

- 1 தொடக்கம் 40 வரையாக வினாக்களுக்கு மிகப் பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோழிடுக.
- 01) தனிநபரின் செயற்பாடுகளுடன் சமூகத்தினது பங்களிப்பினை சேர்த்து இணக்கமான சுகாதார நிலைமைகளை ஏற்படுத்துவதுடன் தடையாக உள்ள காரணிகளை கட்டுப்படுத்துவது
- 1) விபத்துக்கள் இடர்களைக் குறைப்பதற்காகும்
  - 2) சுகாதார மேம்பாட்டுக்காகும்
  - 3) சூழல் தூய்மையை பேணுவதற்காகும்
  - 4) நோய்த்தடுப்பு வேலைத்திட்டத்திற்காகும்
- 02) உடற்பயிற்சி செய்தல், ஊட்டமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளுதல், மன அழுத்தங்களிலிருந்து விடுபடுதல், நோயற்ற உடல், போதைப் பாவனையில் இருந்து விடுபடுதல் ஆகிய பண்புகளை கொண்டிருப்பது.
- 1) சிறப்பான உடற்சுகாதாரமாகும்
  - 2) சிறப்பான உளப்பண்பாகும்
  - 3) ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக் கோலமாகும்
  - 4) ஒழுக்கப்பண்புகளாகும்
- 3ஆம் 4ஆம் வினாக்களுக்கு விடையளிக்க பின்வரும் தகவல்களை பயன்படுத்துக.
- P - உடற்திணிவுச் சுட்டி (BMI) 20ஐக் கொண்டவர்
- Q - உடலுணவுகளை அதிகம் உண்பதில் நாட்டமுள்ளவர்
- R - காலை உணவைத் தவறவிடாதவராக இருப்பதுடன் தினமும் முன்றுவேளை உணவு உண்பவர்
- S - உள நெருக்கீடுகளுக்கு அதிகம் உட்படுபவர்
- 03) மேலே கூறப்பட்ட தகவல்களுக்கு அமைய P என்பவர்
- 1) மெலிவான தோற்றத்தைக் கொண்டிருப்பவர்
  - 2) உடற் பருமனானவர்
  - 3) மிகையூட்ட நிலையில் (Obesity) இருப்பவர்
  - 4) உயரத்திற்குப் பொருத்தமான நிறையில் இருப்பவர்
- 04) Q,R,S போன்றவர்களுள் நல்ல பழக்கத்தினை கடைப்பிடிப்பவர் / கடைப்பிடிப்பவர்கள்
- 1) Q,R
  - 2) R,S
  - 3) R
  - 4) Q,S
- 05) பிறந்தது முதல் 28 நாள் வரை இருக்கும் பருவம்
- 1) குழந்தைப்பருவம்
  - 2) சிசுப்பருவம்
  - 3) பிள்ளைப்பருவம்
  - 4) முன் பிள்ளைப்பருவம்
- 06) நான் முட்டை மஞ்சள்கரு, கரட், மஞ்சள் நிறப் பழங்கள் போன்றவற்றை தேவையான போது உண்கின்றேன். எனக்கு எக்குறைபாட்டு நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு கிடைக்கும்.
- 1) விற்றமின் C
  - 2) விற்றமின் D
  - 3) அயடின்
  - 4) விற்றமின் A
- 07) கொண்ணிலை என்றால் என்ன என வினாவிய சதனுக்கு பதிலாக கிடைத்தது?
- 1) அசைவின் போது உடல் உறுப்புகளுக்கு எவ்வித தீங்கும் ஏற்படாத நிலை
  - 2) உடலை வைத்திருக்கும் சரியான நிலை
  - 3) உடல் ஓய்வில் இருக்கும் நிலை
  - 4) உடல் இயங்கும் நிலை
- 08) ஓட்ட வீரனின் ஓய்வு நிலையை மாற்ற உதவும் காரணி
- 1) சடத்துவம்
  - 2) புவியீர்ப்பு மையம்
  - 3) விசை
  - 4) சமநிலை
- 09) மாணவர் குழு ஒன்றுக்கு கைகளை மேலே உயர்த்தி முழங்கைகளை மடிக்கும் உடற்பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. இங்கு முழங்கை, தொழிற்பட்டிருப்பது
- 1) பந்துக்கிண்ண மூட்டாகும்
  - 2) வழக்கு மூட்டாகும்
  - 3) பிணைச்சல் மூட்டாகும்
  - 4) சுழற்சி மூட்டாகும்.



- 10) சாந்தி கடுமையான காய்ச்சல், தலைவலி, உடல்வலி போன்ற உபாதைகளுக்கு உள்ளானதுடன் தோல்களில் சிவப்பு நிற அடையாளங்கள் தோன்ற ஆரம்பித்தன. இவருக்கு ஏற்பட்ட நோய் யாதாக இருக்கலாம்?  
1) நெருப்புக்காய்ச்சல் 2) யானைக்கால் நோய் 3) டெங்குக் காய்ச்சல் 4) எயிட்ஸ்
- 11) எமது உடலுக்குத் தேவையான அயடனை பெற்றுக்கொள்ள அயடின் கலந்த உப்பை பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பம்  
1) உணவை ஆரம்பத்தில் அடுப்பில் வேகவைக்கும்போது  
2) அடுப்பில் வைக்கப்பட்ட உணவு நன்றாக கொதிக்கும் போது  
3) உணவினை இறக்குவதற்கு சற்று முன்னர்  
4) இவை யாவும் தவறானது
- 12) நிறறல், இருத்தல் போன்றன எக் கொண்ணிலையில் அடங்கும்  
1) அசையும் கொண்ணிலைகள் 2) புவியீர்ப்பு மையம்  
3) நிலையான கொண்ணிலைகள் 4) முள்ளந்தண்டை வளைத்து குனிதல்
- 13) பின்வரும் செயற்பாடுகளுள் உந்தம் பற்றிய சரியானசூற்று  
1) மென்பந்தினை (Soft ball) பிடிப்பதனை விடக்கடினப் பந்தினை பிடிப்பது இலகு  
2) மிகக் குறைந்த திணிவு கொண்ட பொருள் மிகவேகமாக வரினும் பிடிப்பது இலகு  
3) திணிவிலும் வேகத்திலும் தங்கியிருப்பது உந்தம்  
4) வேகம் பூச்சியமானாலும் உந்தம் பூச்சியமாகாது
- 14) வெளிக்கள கல்வியில் உள்ளடக்கப்படுவது  
1) சைக்கிள் ஓட்டம் 2) வன ஆராய்ச்சி 3) நடைப்பயணம் 4) மேற்கூறியயாவும்
- 15) அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஓட்டப்பாதையின் தூரம் யாது?  
1) 400m 2) 200m 3) 800, 4) 100m



- 16) மேலே காட்டப்பட்ட வரைபடத்தின் ஓட்டத்தில் கவடு வைக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் A,B,C எனக் காட்டப்பட்டுள்ளது. அவை முறையே  
1) மிதித்தெழுதல், பறத்தல், நிலம்படல் 2) பறத்தல், நிலம்படல், மிதித்தல்  
3) நிலம்படல், பறத்தல், மிதித்தெழுதல் 4) மேற்கூறிய யாவும் சரி
- 17) மாகாணமடத்திலான பொரும்பாலான பெரு விளையாட்டுப் போட்டிகள் எம் முறையில் நடைபெறுகின்றது.  
1) விலகல்முறை 2) சுழற்சிமுறை  
3) கலப்புமுறை 4) மேற்கூறிய அனைத்தும் தவறானது
- 18) பழுதடைந்த உணவின் மூலம் ஏற்படும் நோய்தொடர்பான பாதிப்பு  
1) வாந்தி, வயிற்றோட்டம் 2) உணவு வீணாதல்  
3) பொருளாதார நட்டம் 4) உணவின் தரம் குறைவடைதல்
- 19) பின்வரும் அடைப்புக்குறியில் இடப்படும் சொற்களாக அமைவது

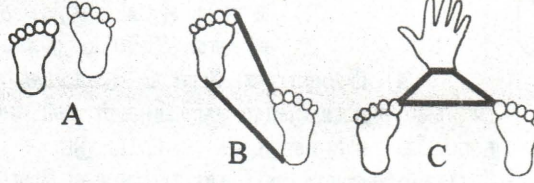
.....

உற்பத்தியின் போது கொண்டு செல்லலின்போது களஞ்சியப்படுத்தும்போது நுகரும்போது

- 1) உணவில் சுவையூட்டிகளை சேர்க்கக்கூடிய சந்தர்ப்பம்  
2) உணவின் போசணைப் பெறுமானம் அழிவுறும் சந்தர்ப்பம்  
3) உணவை நீண்டகாலம் பேணக்கூடிய சந்தர்ப்பம்  
4) உணவை நுகர்வோருக்கு விற்பதற்கு இலகுவான சந்தர்ப்பம்



➤ பின்வரும் வரிப்படங்களைப் பயன்படுத்தி 20, 21 வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.



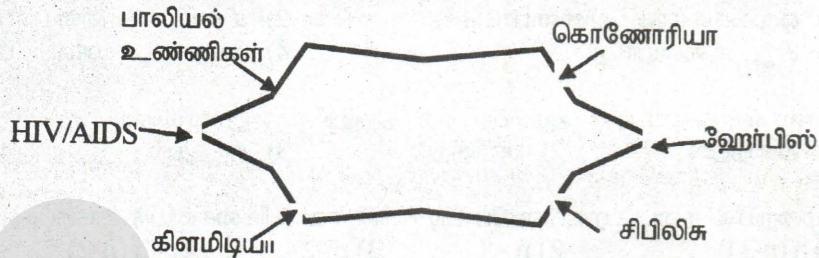
20) A,B,C ஆகிய விளையாட்டுவீரர்கள் மூவரின் மூன்று கொண்டணிலைகளின் வரிப்படங்கள் மேலே காட்டப்பட்டுள்ளது. இவர்களுள் மிக அதிக சமநிலையைக் கொண்ட கொண்டணிலையிலுள்ள விளையாட்டு வீரர் / வீரர்கள்

1) A மாத்திரம் 2) B மாத்திரம் 3) C மாத்திரம் 4) Aயும் Bயும் மாத்திரம்

21) A,B ஆகிய வீரர்களுடன் ஒப்பிடுகையில் வீரர் C யின்

1) புவியீர்ப்பு மையம் ஆதாரபீடத்திற்கு வெளியே அமைந்திருப்பவை  
2) புவியீர்ப்பு மையம் மேலான மட்டத்தில் அமைத்து இருத்தல்  
3) ஆதாரப் பாதம் பெரியதாயிருக்கும்  
4) சமநிலை சிறிய புறவிசை காரணமாக கூட அற்றுப்போகலாம்.

22)



மேற்படி குறிப்பிடப்பட்டுள்ள இடைவெளியை நிரப்புவதற்கு மிக பொருத்தமான சொற்றொடர்

1) போசணைக்குறைபாட்டு நோய் 2) தொற்றுநோய்  
3) தொற்றாத நோய் 4) பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும்நோய்

23)

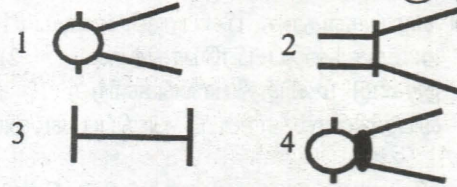


அருகில் குறிப்பிடப்படும் வரிப்படம் எத்தனையாம் வகை நெம்புகோலாக கருதப்படுகிறது.

1) 1ம் வகை நெம்புகோல் 2) இரண்டாம்வகை நெம்புகோல்  
3) மூன்றாம் வகை நெம்புகோல் 4) மேற்கூறிய யாவும் சரி

➤ கீழே மைதான நிகழ்ச்சிக்கான உபகரணங்கள் சிலவும் அவற்றின் மைதானங்களும் தரப்பட்டுள்ளது. இவற்றைக் கொண்டு 24 - 27 வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக.

P - Shotput குண்டு  
Q - javalin ஈட்டி  
R - Discus தட்டு  
S - cross bar குறுக்குக்கம்பம்



24) உபகரணம் Qஐப் பயன்படுத்தும் வீரர்கள் தெரிவு செய்ய வேண்டிய மைதானம்  
1) இல-1 2) இல-2 3) இல-3 4) இல-4

25) இல 1 இனால் குறித்துக் காட்டப்பட்டுள்ள மைதானத்தில் பயன்படுத்தப்படும் உபகரணம்  
1) P 2) R 3) Q 4) S

26) P என்னும் எழுத்தை உடைய உபகரணத்தை எடுத்துச் செல்ல வேண்டிய மைதான இலக்கம்  
1) 1 2) 2 3) 3 4) 4

27) 2.135m விட்டமுடைய மைதானம் எது?

1) 1 2) 2 3) 4 4) 3

28)



உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள பயிற்சியில் ஈடுபடுவதன் மூலம் அதிகளவு விருத்தியடையும் உடற்றகைமை பண்பு

1) கதி 2) தாங்குதிறன் 3) பலம் 4) தாங்குதன்மையும் கதியும்



29)



அருகேயுள்ள உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ள செயற்பாடு

- 1) நடக்கும் சந்தர்ப்பம்
- 2) போட்டி நடைக்குரிய சந்தர்ப்பம்
- 3) சரியான போட்டி நடைக்குரிய சந்தர்ப்பம்
- 4) பிழையான போட்டி நடைக்குரிய சந்தர்ப்பம்

30)



அருகில் தரப்பட்டுள்ள குறியீடுகள் எவ் எச்சரிக்கைகளுக்காக போட்டி நடையில் வீரர்களிற்குக் காட்டப்படும்.

- 1) பாதம் தரையுடன் தொடர்பில்லாது போதல்
- 2) முழங்கால் மடித்தல்
- 3) அடுத்தவிற்கு உதவி செய்தல்
- 4) போட்டி நிறைவு செய்வதில் தவறு

31)

2017ஆம் ஆண்டிலிருந்து தற்போது வரை மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் பல்வேறு மாற்றங்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. தற்போதுள்ள சரியான வயதுப்பிரிவினர்

- 1) 11,13,15,17,19,21 வயது
- 2) 13,15,17,19,21 வயது
- 3) 12,14,16,18,20 வயது
- 4) 10,12,14,16,18 வயது

32)

கிராம வாசிகள் ஏப்ரல் மாதம் முழுவதும் போர்த்தேங்காய் எறிதல், பல்லாங்குழி ஆட்டம், சோழி விளையாட்டு போன்றவற்றில் ஈடுபடுவர். இவர்கள் ஈடுபடுபவை

- 1) ஒழுங்கமைந்த விளையாட்டு
- 2) கிராமிய விளையாட்டு
- 3) சிறு விளையாட்டு
- 4) மேற்கூறிய யாவும் பிழை

33)

வொலிபோல் விளையாட்டின் ஆரம்பம் எத் திறனுடன் ஆரம்பிக்கும்

- 1) அறைதல்
- 2) பணித்தல்
- 3) தடுத்தல்
- 4) எறிதல்

34)

விலகல் முறையில் நடைபெறவுள்ள போட்டிகளின் எண்ணிக்கையைக் காண்பதற்கான சமன்பாடு

- 1)  $n \frac{(n-1)}{2}$
- 2)  $n - 1$
- 3)  $n - 2$
- 4)  $n \frac{(n-2)}{1}$

35)

உள நெருக்கிடையின் தீய விளைவுகளில் உளம் சார்ந்த விளைவுகளில் ஒன்று

- 1) போதைப்பொருட்களுக்கு அடிமையாதல்
- 2) நோய் எதிர்ப்புசக்தி குறைவடைதல்
- 3) சமூக செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
- 4) குழுச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்

36)

விளையாட்டின்போது விபத்துக்களைத் தவிர்பதற்கு அல்லது உகப்பற்ற விளைவுகளைக் குறைப்பதற்கு

- 1) பொருத்தமான விளையாட்டு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல்
- 2) எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் விதிமுறைகளைப் பின்பற்றல்
- 3) முறையான முன் தயார் நிலை இல்லாதிருத்தல்
- 4) ஊட்ட நிலையில் கவனம் செலுத்தாமை

37)

முதல்தவி வழங்குவதற்கு பின்பற்றவேண்டிய PRICES முறையில் I இனால் குறிக்கப்படுவது

- 1) அழுத்தத்தைப் பிரயோகித்தல்
- 2) விபத்து ஏற்பட்ட இடத்திற்கு ஓய்வு கொடுத்தல்
- 3) இரண்டு மணித்தியாலங்களிற்கு 10 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை ஜஸ் வைத்தல்
- 4) விபத்தினால் ஏற்பட்ட பாதிப்பு மேலும் அதிகரிக்காதவாறு தடுத்தல்

38)

பாடசலை விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பின் நோக்கம் பாடசாலையின் சகல உடற்கல்விச் செயற்பாடுகளையும் உயர் மட்டத்தில் பேணுவதற்கு பாடசாலை ஒழுங்கமைப்பின் தலைவராக நியமிக்கப்பட மிகப்பொருத்தமாக அமைபவர் அப்பாடசாலையின்

- 1) அதிபர்
- 2) பிரதிஅதிபர்
- 3) விளையாட்டுப்பொறுப்பாசிரியர்
- 4) சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடஆசிரியர்

39)

2020ஆம் ஆண்டு ஒலிம்பிக் போட்டி நடைபெறவுள்ள நகரம்

- 1) நியோடி ஜெனிரே
- 2) சிக்காக்கோ
- 3) பாரிஸ்
- 4) டோக்கியோ

40)

ஊக்க மருந்து பாவித்த குற்றம் நிரூபிக்கப்பட்டால்

- 1) விளையாட்டு வீரர் பெற்ற பதக்கம் பறிக்கப்படும்
- 2) நாட்டுக்கு அபகீர்த்தி ஏற்படும்
- 3) போட்டிகளில் பங்குபற்றுவதற்கு தடைவிதிக்கப்படும்
- 4) மேற்கூறிய மூன்று நிலையும் ஏற்படும்





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 கல்வித்துறை 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 ஊடக உங்களிற்கு தேவையான  
பரீட்சை வினாத்தாள்களை இலகுவான முறையில் தரவிறக்கம்  
செய்து கொள்ளமுடியும்.**

**kalvi.lk**

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



Viber  
Community



Whatsapp  
Channel



Facebook  
Page