தரம் 9

முதலாந் தவணைப் பரீட்சை ~ 2017

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

6881

சுட்டெண் : நேரம் : 2 மணித்தியாலம்

பகுதி - I

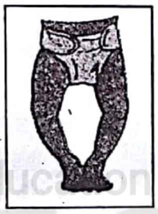
எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

மிகச் சரியான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

01. ஆரோக்கியமான ஒருவரிடம் காணப்படும் வளங்களில் ஒன்று,
    1. குறிக்கோள் இல்லாமை
    2. சோம்பல்
    3. அர்ப்பணிப்பு
    4. கவனமின்மை

02. சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்கைகளை உருவாக்கும் போது பின்பற்ற வேண்டிய விதிகள்,
    1. வளங்கள்
    2. ஸ்மார்ட் கொள்கை
    3. வேலைத்திட்டங்கள்
    4. திறன்கள்

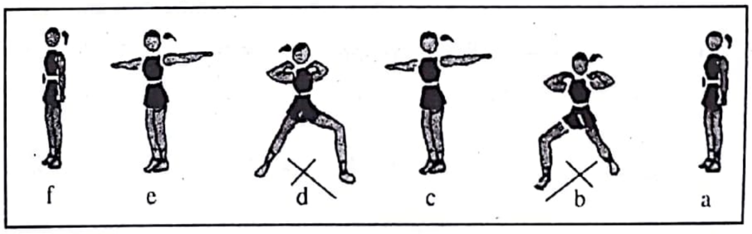
03. உருவில் காணப்படும் நிலைமை,
    1. வளைந்த கால்கள்
    2. தட்டைப் பாதம்
    3. தட்டை முதுகு
    4. முட்டு முழங்கால்கள்



04. கட்டிளமைப் பருவத்தில் விருத்தியடையும் தேர்ச்சிகளுள் ஒன்றல்லாதது,
    1. தர்க்கம் பேசுதல்
    2. தீர்மானம் எடுத்தல்
    3. புத்தாக்க சிந்தனை
    4. மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு

05. சூழல் மாசடைவதனால் ஏற்படக் கூடிய நோய்களில் ஒன்று,
    1. தடிமன்
    2. செங்கண்மாரி
    3. நீரிழிவு
    4. தொண்டைக் கழலை

06. உருவில் காணப்படும் பாத அசைவு முறையானது,
    1. நீ லிப்ட்
    2. ஸ்கிப்
    3. ஜம்பிக் ஜக்
    4. லோஞ்ச்



07. ஒருவரிடம் உள்ள திறமையை வெளிக்காட்டி உச்ச நிலையை அடைதல் என்பது,
    1. உடலியல் தேவை
    2. அன்புத் தேவை
    3. சுய திறனியல் நிறைவு தேவை
    4. கணிப்புத் தேவை

08. சரியான கொண்ணிலையைக் கடைப்பிடிக்கும் போது நன்மைகளுள் ஒன்றல்லாதது,
    1. கவர்ச்சியான தோற்றம்
    2. உடல் வேதனை
    3. சௌகரியம்
    4. உறுதியான எலும்பும், தசையும்

kalvi.lk

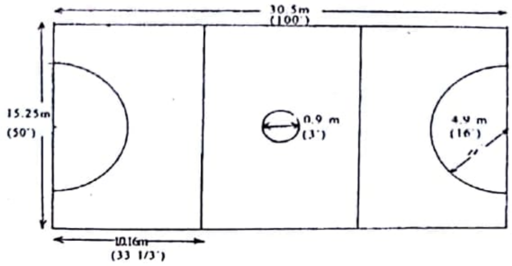
Scanned by CamScanner

09. பிரிந்தழியும் சேதனக் கழிவுகளிலிருந்து வெளியாகும் வாயுக்களினால்,
1. வளி மாசடையும் 2. நீர் மாசடையும் 3. நிலம் மாசடையும் 4. ஒலி மாசடையும்

10. ஒரு மனிதனின் வளர்ச்சியில் பங்களிப்புச் செலுத்தாத காரணிகளில் ஒன்று,
1. ஓமோன்கள் 2. உணவின் நிறை
3. தலைமுறையுரிமை 4. போசணை நிலைமை

11. பின்வருவனவற்றுள் உள்ளக விளையாட்டாகக் கருதக்கூடிய விளையாட்டு,
1. ரொபின்ஸ் 2. நீச்சல் போட்டி 3. கைப்பந்து 4. மேசைப் பந்து

12. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள மைதானம் எவ் விளையாட்டுக்குரியது?
1. கிரிக்கட்
2. வலைப்பந்து
3. கூடைப்பந்து
4. கரப்பந்து



13. சந்தச் செயற்பாட்டிற்கு உதவும் தொகுதியாகக் கருதமுடியாதது,
1. கழிவகற்றல் தொகுதி 2. என்புத் தொகுதி
3. சுவாசத் தொகுதி 4. தசைத் தொகுதி

14. பின்வரும் பண்புகளுள் நற்சுகாதாரப் பண்பாகக் கருதமுடியாதது,
1. சூழலை மாசுபடுத்தல் 2. எளிமையான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுதல்
3. உடற்பயிற்சி செய்தல் 4. போதைப் பொருள் பாவனையைத் தவிர்த்தல்

Education கல்வி

15. நல்ல நண்பர்களுடன் பழகுவதனால்,
1. ஆன்மீக நலன் விருத்தியடையும் 2. சமூக நலன் விருத்தியடையும்
3. உள நலம் விருத்தியடையும் 4. உடல் நலம் விருத்தியடையும்

16. ஒட்டகக் கூனல் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களில் ஒன்று,
1. சூழல் 2. பரம்பரை 3. நோய் நிலைமை 4. கவனயீனம்

17. ஒரு மனிதனின் BMI சுட்டியை அளவிட அவசியமான விடயங்கள்,
1. உயரம், நிறம் 2. வயது, நிறம் 3. நிறை, வயது 4. உயரம், நிறை

18. ஆகாய விளையாட்டுக்களில் ஒன்றாக கருதக்கூடியது,
1. பாரப் பாய்ச்சல் 2. டாம் 3. ஸ்வோஷ் 4. ரொபின்ஸ்

19. உடலில் குளுக்கோசு மட்டம் அதிகரிப்பதனால் ஏறபடக்கூடிய நோய்,
1. மரஸ்மஸ் 2. தடிமன் 3. நீரிழிவு 4. டெங்கு

20. உடற்றகைமைப் பண்புகளில் சக்தியை அளவிட மேற்கொள்ளப்படும் செயற்பாடுகளில் ஒன்று,
1. உதை பந்தாட்டம் 2. சைக்கிள் ஓட்டம் 3. பாரம் தூக்குதல் 4. கராத்தே

(40புள்ளிகள்)

kalvi.lk
Scanned by CamScanner

பகுதி - II

முதலாம் வினாவுக்கும் ஏனைய நான்கு வினாக்களுக்குமாக மொத்தம் 5 வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01) ஒரு நாட்டின் அபிவிருத்திக்கு சுகாதா நடவடிக்கைகள் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. ஒரு நாட்டில் ஆரோக்கியமற்ற சமுதாயம், மாசுற்ற சூழல் என்பன காணப்படின் அது தனிமனித ஆளுமையைப் பாதித்து நாட்டின் மனித வளத்தில் விரிசலை ஏற்படுத்தும். சூழலை மாசடையாது பாதுகாப்பதனால் சுகாதார நிலை உயர்வடைந்து நாட்டின் அபிவிருத்தியானது நிலைபேறான அபிவிருத்தி கொண்ட சுகாதார சமுதாயமாக விருத்தியடைந்து செல்லும்.

i. நல் ஆரோக்கிய நிலை என்றால் என்ன?

ii. சூழலின் கூறுகள் 04 தருக.

iii. வளி மாசடையும் வழிகள் 03 தருக.

iv. நிலம் மாசடையும் வழிகள் 03 தருக.

v. வளி மாசடைவதைத் தடுக்க மேற்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகள் 02 தருக.

vi. நிலம் மாசடைவதைத் தடுக்க நடைமுறைப்படுத்தத் தக்க விடயங்கள் 02 தருக.

vii. நற்சுகாதாரப் பண்புகள் 02 தருக.

(16புள்ளிகள்)

02) i. உடற்தகைமைப் பண்புகள் 04 தருக.

ii. சந்தத்துடன் மேற்கொள்ளத்தக்க அன்றாடச் செயற்பாடுகள் 03 தருக.

iii. சந்தத்துடன் செயற்படுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 02 தருக.

iv. நீர் அறிந்த பாத அசைவுகள் 02 தருக.

(11புள்ளிகள்)

03) i. மனித தேவைகள் பற்றி விஷேட ஆய்வுகள் செய்த உளவியலாளர் ஆபிரகாம் மாஸ்லோ முன்வைத்த மனித தேவைகள் 03ஐ ஒவ்வோர் உதாரணத்துடன் முன்வைக்குக.

ii. கட்டிளமைப் பருவத்தில் விருத்தியடையக் கூடிய திறன்கள் 02 தருக.

iii. புத்தாக்க சிந்தனையை விருத்தி செய்து கொள்ள மேற்கொள்ளத்தக்க தேர்ச்சிச் செயற்பாடுகள் 02 தருக.

iv. மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாட்டுக்காக மேற்கொள்ளக் கூடிய தேர்ச்சிச் செயற்பாடுகள் 02 தருக.

v. இன்றைய சமூகத்தில் எமது ஆத்ம திருப்திக்கான தடைகள் 02 தருக.

(11புள்ளிகள்)

04) i. வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் 03 தருக.

ii. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கும் பயன்கள் 02 தருக.

iii. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கும் பயன்கள் 02 தருக.

iv. தற்காப்பு விளையாட்டுக்கள் 02 தருக.

v. நீர் அறிந்த சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள் 04 தருக.

(11புள்ளிகள்)

kalvi.lk

Scanned by CamScanner

05) i. சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

ii. சூழல் நிலைமை காரணமாக ஏற்படும் ஊனங்களுக்கான காரணங்கள் 02 தருக.

iii. பிழையான பழக்கவழக்கங்கள் மூலம் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் 02 தருக.

iv. பின் கூனல் என்றால் என்ன?

v. சரியான கொண்ணிலையைக் கடைப்பிடிப்பதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 02 தருக.

(11புள்ளிகள்)

06) i. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஓர் அணியில் பங்கு கொள்ளும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

ii. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் 04 தருக.

iii. வொலிபோல் விளையாட்டில் பணித்தலை மேற்கொள்ளக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் 02 தருக.

iv. வொலிபோல் விளையாட்டு மைதானத்தை வரைந்து அளவீடுகளைக் குறிப்பிடுக.

(11புள்ளிகள்)

07) i. சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்கை எத்தனையாம் ஆண்டு முன்வைக்கப்பட்டது?

ii. சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்கையில் உள்ளடக்கப்படும் விடயங்கள் 03 தருக.

iii. சுகாதாரத்திற்கு நன்மை பயக்கும் கொள்கைகள் 02 தருக.

iv. சுகாதார சேவையை மீள ஒழுங்கமைக்க மேற்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகள் 02 தருக.

v. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகள், உடலியற்தேவை, உளவியற்தேவை, மற்றும் சமூகவியற்தேவைகள் என்பனவற்றுக்கு ஒவ்வொரு உதாரணம் தருக.

(11புள்ளிகள்)

Education கல்வி අධ්‍යාපන

kalvi.lk

Scanned by CamScanner

தரம் 01 - 10

3ம் தவணை

REVISION | PAPER DISCUSSION

புதிய அனுமதிகள் வழங்கப்படுகின்றன..

ஆரம்பம் - 01.12.2024

மீட்டல் மற்றும் வினாத்தாள் கலந்துரையாடல் வகுப்புகள்

இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும் இணைந்து கொள்ள முடியும்.

JOIN NOW

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