வலயக்கல்வி அலுவலகம் - யாழ்ப்பாணம்

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2018

தரம் - 08	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	நேரம் :- 2.00 மணித்தியாலம்

சுட்டெண் :- ....

பகுதி I

❖ பின்வரும் 1 தொடக்கம் 20 வரையான வினாக்களில் 1,2,3,4 என கொடுக்கப்பட்ட விடைகளில் மிகச்சரியான விடையை தெரிவு செய்க.

01) தேசிய மட்ட பளு தூக்கம் போட்டியில் மத்திய கல்லூரி வீரர்கள் சாதனை படைத்தார்கள். இவ் வீரர்கள் கௌரவிக்கப்பட்டனர். இது வெளிக்காட்டுவது.
1) சாதனை 2) சுயகௌரவம் அளித்தல்
3) திறமை 4) மேற் கூறப்பட்ட யாவும்.

02) ரமணன் ஒரு சிறந்த மொழி ஆற்றல் உடைய மாணவன். அவனுக்கு பொருத்தமான செயற்பாடு.
1) எழுத்தாளர் 2) நடிகர் 3) கல்வியலாளர் 4) கலைஞன்

03) அணிநடையில் பங்குபற்றிய ராஜன் கட்டளைக்கு அமைவாக 180 பாகையில் வலது கை பக்கமாக திரும்பினான். இது ஒரு.
1) இடம் திரும்பல் 2) வலம் திரும்பல் 3) பின்திரும்பல் 4) மேற் கூறிய மூன்றும்

04) பின்வரும் நோய்களில் பாலியல் செயல்பாடு மூலம் தொற்று ஏற்படாத நோய்.
1) எயிட்ஸ் (HIV) 2) சிபிலிசு 3) கொணோரியா 4) காசநோய்.

05) பின்வரும் வயதுகளில் கர்ப்பணி ஆவதற்கு பொருத்தமான காலம்.
1) பருவம் அடைந்த பின்னர். 2) 45 வயதுக்கு மேல்
3) 14 – 18 வயது 4) 20 – 30 வயது.

06) தாயின் வயிற்றில் வளருகின்ற கருவுக்கு போசணையை வழங்கும் அங்கம்.
1) பலோபியன் குழாய் 2) சூலகம்
3) கருப்பைக் கழுத்து 4) தொப்பிள் கொடி.

07) பின்வரும் பாய்தல் நிகழ்ச்சியில் கிடைப்பாய்ச்சல் யாது.
1) உயரம் பாய்தல் 2) நீளம் பாய்தல்
3) கோல் ஊன்றி பாய்தல் 4) தடைதாண்டல்

08) பின்வரும் ஓட்ட நிகழ்ச்சியை பதுங்கிப் புறப்பாட்டை பயன்படுத்தும் நிகழ்ச்சி.
1) 800m 2) 1500m 3) 400m 4) 5000m

09) பின்வரும் திறன்களில் வலைப்பந்தாட்ட திறன் அடங்கியது.
1) பணிதல் 2) ஒழுங்கமைத்தல் 3) தடுத்தல் 4) பாத அசைவு.

10) பின்வருவனவற்றுள் சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலை என்று உறுதிப்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பம்.

1) மைதானம் அற்ற பாடசாலை
2) போதிய இருப்பிட வசதியின்மை
3) ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிச் சாலை
4) பூந்தோட்டம் அற்ற பாடசாலை

11) வழி விளையாட்டின் மூலம் மேம்படுத்தப்படும் உள ரீதியான நன்மை

1) தாங்குதிறன் மேம்படும்
2) உடல் ஆரோக்கியம் ஆகும்.
3) உடல் கட்டமைப்பு மேம்படும்
4) மனமகிழ்ச்சி ஏற்படும்.

12) நீளம் பாய்தலில் பயிற்சியை மேற்கொள்ள ராகவனுக்கு பொருத்தமான நீளம் பாய்தல் நுட்பமுறை.

1) அனுகல ஓட்டம் 2) தொங்குதல் நுட்பம் 3) பறத்தல் நுட்பம் 4) நிலம்படல்.

13) இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் கருக் கட்டப்பட்ட பின்னர் கரு கொண்டு சென்று பதியப்படும்/ வரையப்படும் இடம்.

1) கருப்பை
2) சூலகம்
3) பலோப்பியன் குழாய்
4) மேற்கூறிய மூன்றும்.

14) புதிய வீரர் ஒருவருக்கு உதைப்பந்தாட்ட திறனை பயிற்றுவிக்கும் போது தலையால் தவறான செயற்பாடு என்று கருதுவது.

1) கண்கள் பந்தை பார்க்க வேண்டும்.
2) நெற்றி மற்றும் முன்பக்க தலையால் இடிக்க வேண்டும்.
3) கைகளை தலைக்கு மேல் உயர்த்தி வைத்திருக்க வேண்டும்.
4) பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

15) எத்தனை நாட்களுக்கு ஒரு முறை மாதவிடாய் சக்கரம் நடைபெறுகின்றது.

1) 18 நாட்கள் 2) 28 நாட்கள் 3) 15 நாட்கள் 4) 7 நாட்கள்.

16) உதைப் பந்தாட்டத்தில் விளையாட்டில் ஈடுபடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை.

1) 11 2) 15 3) 20 4) 7

17) உதைபந்து ஒன்றைப் பயன்படுத்தி மாணவர்கள் தாமாகவே சட்ட விதிகளை அமைத்து குழுக்களாக பிரித்து விளையாடினர். இவர்கள் பங்குபற்றிய விளையாட்டுத் தொகுதி.

1) ஒழுங்கமைந்த விளையாட்டுத் தொகுதி
2) சிறுவிளையாட்டு
3) வழி விளையாட்டு
4) கிராமிய விளையாட்டு.

18) வொலிவோல் விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது எத்திறனூடாக விளையாட்டு ஆரம்பிக்கப்படுகின்றது.

1) பணித்தல் 2) பெற்றுக் கொள்ளல் 3) ஒழுங்கமைத்தல் 4) தடுத்தல்.

19) பின்வரும் பாய்தல்களில் நிலைக்குத்து பாய்ச்சல் என்று கருதக் கூடியது.

1) நீளம் பாய்தல் 2) உயரம் பாய்தல் 3) முப்பாய்ச்சல் 4) தடை தாண்டல்

20) உலக கிண்ண உதைப்பந்தாட்டம் - 2018 நடைபெற்ற நாடு.

1) யப்பான் 2) ரஷ்யா 3) இங்கிலாந்து 4) இந்தியா.

(20x1)= 20 புள்ளிகள்.

❖ **மிகவும் பொருத்தமான சொல்லுடன் தொடர்புபடுத்துக.**

1) நீரிழிவு	தொற்றுநோய்
2) தோலுக்கு நேராக பரிமாறுதல்	கரப்பந்து/ வொலிவோல்
3) டெங்கு	நீளம் பாய்தல்.
4) அணுகல் ஓட்டம்	தொற்று நோய்.
5) அறைதல்	வலைப்பந்து.

(5x1=5 புள்ளிகள்)

❖ **பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் சரி எனவும் (✓) பிழையாயின் (✗) எனவும் குறிப்பிடுக.**

1) பொலிஸ் திணைக்களம் சுகாதாரசேவையில் ஈடுபடுத்தும் ஒரு நிறுவனம் ஆகும். ( )
2) வழி விளையாட்டை எமது திறன் மேம்பாட்டுக்கு ஏற்றமாகிரி வடிவமைக்கலாம். ( )
3) ஓட்ட பயிற்சிகள் A இது ஒரு உதைப்பந்தாட்ட வீரருக்குரிய மிக பொருத்தமான பயிற்சி ஆகும். ( )
4) கால் நிலத்துடன் தொடர்புபட்டு இருத்தல் பறத்தல் நிலை ஆகும். ( )
5) நீளம் பாய்தலில் அணுகல ஓட்டத்தின் போது வேகமாக ஓடக்கூடாது. ( )
6) தொங்குதல் என்பது நீளம் பாய்தலின் ஒரு வகையான நுட்பம் ஆகும். ( )
7) ஆண் பாலியல் உறுப்பில் விதைப்பை விந்தணுவை உருவாக்குகின்றது. ( )
8) திட்டமிடப்படாத கருதரிப்புக்கள் பாலியல் சுகாதாரத்துக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. ( )
9) பதுங்கிய புறப்பாட்டில் தயாராகும் கட்டளையின் போது (Get set) இடுப்பு பகுதி மேல் எழும்புகின்றது. ( )
10) வலைப்பந்தாட்ட அணி கொண்டு இருக்கக் கூடிய மொத்த வீரர்களின் எண்ணிக்கை - 12 ( )

(10x1=10 புள்ளிகள்)

❖ **மிகவும் பொருத்தமான சொற்களைப் பயன்படுத்தி இடைவெளி நிரப்புக.**

கலைஞர், சந்தம், பரிசில்கள், தொப்பி அனுப்புதல், நெஞ்சுக்கு நேரான மாற்றம்.

1) அணிநடை ………………………………. அமைவாக நடைபெறும் நிகழ்ச்சி ஆகும்.
2) ……………………. வழங்குவது என்பது ஒரு புறக்காரணி சுயகௌரவம் ஆகும்.
3) சிறந்த படம் வரையும் ஆற்றல் உடையவர் …………………….. ஆவார்.
4) வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தானது $\frac{2}{3}$ பங்கு விழுந்து செல்ல அனுப்பும் முறை ……………… எனப்படும்.
5) வலைப்பந்தாட்டத்தில் குறுகிய தூரத்திற்கு அனுப்பும் பரிமாற்றம் ……………………….

(5x1=5 புள்ளிகள்)

பகுதி II

❖ **பின்வரும் வினாக்களில் விரும்பிள 5 வினாவுக்கு விடை அளிக்குக.**

01)

1) கருத்தரிப்புக்கு அவசியமான இரண்டு உயிரினங்கள் எவை?
2) மாதவிடாய் சக்கரம் என்றால் என்ன?
3) இளமைக் காலத்தில் பாலியல் துரிபிரயோகத் கால ஏற்படுகின்ற பாதிப்புக்கள் 3 தருக?
4) இரண்டு வகையான பாய்தல் நிகழ்ச்சியை உதாரணத்துடன் வகைப்படுத்துக?

(3+3+3+3=12 புள்ளிகள்)

02)

1) நீளம் பாய்தலை புதிய வீரருக்கு பயிற்றுவிக்கும் போது கைக்கொள்ளும் படிமுறைகள் எவை?
2) உதைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை தலையால் இடிக்கும் வெவ்வேறு முறைகளைக் குறிப்பிடுக?
3) வழி விளையாட்டின் குண அம்சங்கள்/ இயல்புகள் 3 தருக?
4) வழி விளையாட்டில் ஈடுபடுவதன் ஊடாக நீர் பெற்றுக்கொள்ளம் உடலியல் சார்ந்த நன்மைகள் 3 தருக?

(3+3+3+3=12 புள்ளிகள்)

03)

1) உமது பாடசாலை சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையாக கருதுகின்றார்? ஆம் அல்லது இல்லை என்றால் அதற்கான காரணம் 3 தருக?
2) சுகாதார சேவையில் பங்களிப்பு செய்கின்ற ஊழியர்கள் 3 வரை குறிப்பிடுக?
3) பதுங்கிய புறபாட்டுக்கான கட்டளையை குறிப்பிடுக?
4) நின்ற புறப்பாட்டில் ஆரம்பிக்கப்படும் நிகழ்ச்சிகள் எவை?

(3+3+3+3=12 புள்ளிகள)

04)

1) மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சியில் வகைப்படுத்தப்படும் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் எவை?
2) நின்ற புறப்பாட்டுக்கு வழங்கப்படும் கட்டளை யாது?
3) பாடசாலை சிற்றுண்டிச் சாலையில் விற்கப்பட வேண்டிய ஆரோக்கியமான உணவுகள் 4 தருக?
4) சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான உமது சமூகத்தின் பங்களிப்பு 3 தருக?

(3+3+3+3=12 புள்ளிகள்)

05)

1) உதைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் 4 தருக?
2) வலைப்பந்தாட்ட போட்டியின் போது இரண்டு கைகளாலும் கைமாறும் பரிமாற்றங்கள் 2 தருக?
3) வொலிபோல் மைதானம் வரைந்து அதன் அளவுகள் கோடுகளைப் பெயரிடுக?
4) வொலிவோலில் பணித்தலின் போது அமுல்ப்படுத்தும் 2 சட்ட விதிகளைக் குறிப்பிடுக?

(3+3+3+3 =12 புள்ளிகள்)

06)

1) அணி நடையில் வழங்கப்படும் திரும்பல் கட்டளைகள் 3 தருக?
2) நீர் ஒரு அணிநடை வீரர் என்ற வகையில் பிரதம விருந்தினருக்கு மரியாதை அளிக்கும் போது செயல்படும் இரண்டு செயற்பாடுகளைக் குறிப்பிடுக?
3) சுயகௌரவம் பெற்ற ஒருவர் கொண்டு இருக்க வேண்டிய பண்புகள் 3 தருக?
4) சுயகௌவத்தைப் பாதிக்கும் காரணி 2 தருக?

(3+3+3+3 =12 புள்ளிகள்)

May

ONLINE CLASSES - 2025

NEW ADMISSIONS

2ம் தவணை வகுப்புகள்

தரம் 6 முதல் O/L வரை

அனைத்து பாடங்களும் ஒரே கல்வி நிறுவனத்தின் கீழ் ...

இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும் ZOOM APP மூலம் எமது வகுப்புகளில் இணைந்து கொள்ள முடியும்.

JOIN NOW

WWW.KALVI.LK

075 287 1457