සියලු ම හිමිකම්ඇවිරිණි]
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது]
All Rights Reserved]

දෙවන වාර ඇගයීම -2018
இரண்டாம் தவணை மதிப்பீடு - 2018
Second Term Evaluation -2018

9 ශ්‍රේණිය தரம் 9 Grade 9	සෞඛ්‍යයහාශාරීරිකඅධ්‍යාපනයI හාIIපත්‍රය சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் வினாத்தாள்- I & II Health & Physical Education Paper I & II	පැයදෙකයි இரண்டுமணித்தியாலங்கள் Two Hours

- **எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.**
- **சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.**

01. எங்களைச் சூழவுள்ள நபர்களுடன் சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் பேணுவதல் என்பது
    1. சூழல் மாசடைதலாகும்
    2. உடற் சுகாதாரமாகும்.
    3. உளச் சுகாதாரமாகும்
    4. சமூகச் சுகாதாரமாகும்.

02. எமக்குள் இருக்கும் திறமைகளை இனங்கண்டு அவற்றின் மூலம் சமூகத்துக்கு உச்ச அளவு சேவைகளை செய்வதன் மூலம் நாம் அடைவது.
    1. ஆத்ம திருப்தி
    2. ஆத்ம அபிமானம்
    3. ஆத்ம விசுவாசம்
    4. ஆத்ம நலன்

03. வெளிக்களக் கல்வி என்பது
    1. வகுப்பறையிலிருந்து விலகி சுற்றாடலுக்குச் சென்று மரத்தடியில் நாற்காலிகளில் அமர்ந்து கற்றற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதாகும்.
    2. விளையாட்டு மைதானத்தில் இடம் பெறும் வொலிபோல் விளையாட்டாகும்.
    3. சுற்றாடலுக்குச் சென்று அனுபவ ரீதியாக பெற்றுக்கொள்ளும் கல்வியாகும்.
    4. விளையாட்டு மைதானத்தில் நடைபெறும் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டாகும்.

04. விட்டமின் A அதிமாகவுள்ள உணவுகளை தினமும் போதியளவு உட்கொள்வதன் மூலம
    1. பார்வை சம்பந்தமான கோளாறுகளிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறலாம்.
    2. குருதிச் சோகை நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறலாம்.
    3. என்பு சம்பந்தமான நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறலாம்.
    4. பல் நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறலாம்.

05. கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் வயதெல்லையாவது
    1. 10 -19 வயதுவரை
    2. 15 – 20 வயதுவரை
    3. 20 -30 வயதுவரை
    4. 18 - 25 வயதுவரை

06. காபோவைதரேற்றின் பிரதான தொழில்
    1. விரைவான என்பு வளர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதாகும்.
    2. விட்டமின்களின் செயற்பாட்டுக்கு உதவுவதாகும்
    3. உடலுக்கு சக்தியை வழங்குவதாகும்
    4. துரித உடல் வளர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதாகும்.

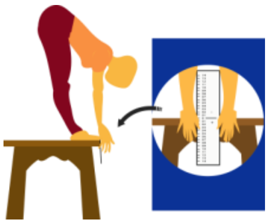
07. கண்டக்கழலை நோய் ஏற்படுவது
    1. அயடீன் குறைபாட்டினாலாகும்.
    2. அயடீன் அதிகரிப்பதனாலாகும்.
    3. கல்சியம் குறைப்பாட்டினாலாகும்.
    4. கல்சியம் அதிகரிப்பதனாலாகும்.

kalvi.lk

08. இரும்புச் சத்து அகத்துறிஞ்சலை துரிதப்படுத்துவதற்காக
1. விட்டமின் D யினை உணவில் சேர்த்தல் வேண்டும்.
2. விட்டமின் C யினை உணவில் சேர்த்தல் வேண்டும்.
3. கீரை வகைகளை அதிகமாக உணவில் சேர்த்தல் வேண்டும்.
4. புரத உணவுகளை அதிகமாக உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.

09. குழந்தைக்கு மேலதிக உணவுகள் வழங்கப்பட வேண்டிய வயது
1. 4 மாதங்களின் பின்
2. 6 மாதங்களின் பின்
3. 8 மாதங்களின் பின்
4. ஒரு வருடத்தின் பின்

10.



படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளதாவது

1. முன்னாலுள்ள வாங்கொன்றில் ஏறி பலகையினைப் பிடிக்கும் முயற்சியாகும்.
2. கராட்டி கண்காட்சியொன்றின் சந்தர்ப்பமாகும்.
3. ஜிம்னாஸ்டிக் செயற்பாடொன்றாகும்.
4. நெகிழும் தன்மையை பரிசிலிப்பதற்கான ஒரு பயிற்சியாகும்.

11. 21 ஆவது FIFA உலக்கிண்ண காற்பந்தாட்டப் போட்டி நடைபெற்ற நாடு
1. ஜேர்மன்
2. ரஷ்யா
3. அமெரிக்கா
4. இலங்கை

12. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஒரு அணியில் கலந்து கொள்ளும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை
1. முன்வரிசையில் மூவரும் பின்வரிசையில் மூவரும்
2. முன்வரிசையில் அறுவரும் பின்வரிசையில் ஐவரும்
3. முன்வரிசையில் நால்வரும் பின்வரிசையில் இருவரும்
4. பின்வரிசையில் நால்வரும் முன்வரிசையில் இருவரும்.

13. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் போது எதிரணி வீராங்கனையின் உடலில் மோதுதல்,தள்ளுதல், வீழத்துதல் போன்ற செயற்பாட்டின் போது மத்தியஸ்தர் வழங்கும் தீர்ப்பு
1. சுயாதீன எறிகை வழங்குதல்
2. தண்ட எறிகை வழங்குதல்
3. உள்ளெறிகை வழங்குதல்
4. மேலெறிகை வழங்குதல்

14. 400 மீற்றர் ஓட்டம் இடம் பெறுவது
1. மத்திய தூர ஓட்டத்திலாகும்.
2. நீண்டதூர ஓட்டத்திலாகும்.
3. வீதி ஓட்டத்திலாகும்.
4. குறுந்தூர ஓட்டத்திலாகும்.

15. அஞ்சலோட்ட குறுங்கோல் பரிமாற்றம் சம்பந்தமான சரியான கூற்று
1. குறுங்கோலானது உட்பகுதி வெறுமையாக இருக்கும் குழாய் போன்றதாகும்.
2. குறுங்கோலை போட்டி முழுவதும் கையில் கொண்டு செல்ல வேண்டியதில்லை.
3. குறுங்கோல் மாற்றும் சந்தர்ப்பத்தில் குறுங்கோல் கைதவறி கீழே விழுந்தால் குறுங்கோலை வழங்கிய வீரரே அதனை மீண்டும் எடுத்துக் கொடுத்தல் வேண்டும்.
4. குறுங்கோல் பரிமாற்ற வலயத்தில் பரிமாற்றம் செய்ய வேண்டும் என்பது கட்டாயமில்லை.

16. எயிட்ஸ் நோய் பற்றிய தவறான கூற்று
1. பாதுகாப்பற்ற பாலியல் தொடர்புகள் மூலம் இந்நோய் பரவலாம்.
2. தொற்றுதலடைந்த தாயிடமிருந்து சிசுவுக்கு இந்நோய் தொற்ற வாய்ப்புள்ளது.
3. தொற்றுதலடைந்தவரின் குருதி மாற்றீடு செய்தலின் மூலம் பரவலாம்.
4. எயிட்ஸ் நோயாளி பயன்படுத்தும் மலசல கூடத்தை பயன்படுத்துவோருக்கும் இந்நோய் பரவ வாய்ப்புண்டு.

17. ருபெல்லா தடுப்பூசி வழங்கப்படுவதனால் தடுக்கப்படும் நோய்
   1. போலியோ
   2. ஜேர்மன் சின்னமுத்து
   3. கண்டக்கழலை
   4. குக்கல்

18. இதய நோய்களிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்வதற்காக நாம் செய்ய வேண்டியது.
   1. உப்பு, எண்ணெய் என்பவற்றை உணவில் அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ளல்.
   2. அன்றாட உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல்.
   3. மரக்கறிகளையும் பழங்களையும் மட்டும் உணவாக உட்கொள்ளல்.
   4. நாளொன்றுக்கு 10 மணி நேரமாவது ஓய்வாக இருக்க வேண்டும்.

19. நீரிழிவு நோய் எனப்படுவது
   1. குருதியில் குளுக்கோசின் செறிவினை கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலமையாகும்.
   2. குருதியில் செங்குருதி சிறுதுணிக்கைகளின் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பதாகும்.
   3. குருதியில் புரதத்தின் அளவு அதிகரிப்பதாகும்.
   4. குருதி அடிக்கடி உறைதலாகும்.

20. அன்றாட பாடசாலை காலை நேர உடற்பயிற்சியில் கலந்து கொள்வதன் மூலம்
   1. உடல் வளர்ச்சி ஏற்படும்
   2. மகிழ்ச்சி கிடைக்கும்.
   3. சந்தத்துக்கு ஏற்ப செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளும் திறன் வளரும்.
   4. மேற்கூறப்பட்ட அனைத்தும் நடைபெறும்.

(2x20 =40 புள்ளிகள்)

Education கல்வி அධ්‍යාපන

kalvi.lk

பகுதி - II

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் வினாத்தாள்- II

- **முதலாம் வினா கட்டாயமானது ஏனைய வினாக்களில் நான்கு வினாக்களை தெரிவுசெய்து மொத்தமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

01. சமூக நல்வாழ்க்கைக்கு சூழல் இன்றியமையாத ஒன்றாகும். சூழலின் பங்களிப்பின்றி மக்கள் உயிர் வாழ முடியாது. ஆரோக்கியமான சூழலைப் பேணுவதற்கும், தனிநபர் சுகாதாரத்தை உறுதிப்படுத்துவதற்கும் இது முக்கியமானதாகக் காணப்படுகின்றது. சுகாதார மேம்பாட்டின் விளைவாக சமூக பொருளாதார நன்மைகள் ஏற்படுவதுடன் வாழ்க்கைத்தரமும் உயர்கின்றது.

1. சமூகச் சுகாதாரம் எனப்படுவது யாது?
2. சூழல் சமநிலையைப் பாதிக்கும் இரு விடயங்களை தருக.
3. மேற்குறித்த விளைவினால் ஏற்படும் நோய்கள் இரண்டு தருக.
4. மேற்குறிப்பிட்ட நோய்கள் தவிர்ந்த வேறு தீய விளைவுகள் இரண்டு தருக.
5. சுகாதார மேம்பாடு என்பது யாது?
6. சுகாதார மேம்பாட்டு கொள்கைகள் இரண்டு தருக?
7. சுகாதார மேபாட்டுக்காக நீர் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் இரண்டு தருக?
8. சுகாதார மேம்பாட்டின் மூலம் சமூகத்தில் ஏற்படும் நன்மைகள் இரண்டு தருக?

(2x8=16 புள்ளிகள்)

(02) " உடலுக்கு வடிவத்தைக்கொடுத்து மனிதனை அழகுபடுத்துவது தோலாகும்."

1. உடற்தோற்றத்தைப் பேணுவதற்கும் பாதுகாப்பதற்கும் தோல் பங்களிப்புச் செய்கின்றது. தோலினால் ஆற்றப்படும் வேறு தொழில்கள் இரண்டு தருக.
2. தோல் நோய்கள் மூன்று தருக.
3. மூன்று வகையான நிரந்தர பற்களைக் குறிப்பிட்டு அவற்றுக்கான தொழில்களையும் எழுதுக.
4. பல் நோய்கள் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பதற்கு மேற்கொள்ளக்கூடிய மூன்று வழிமுறைகளை தருக.

(2+3+3+3=11 புள்ளிகள்)

(03) "நோயிலிருந்து உடலைப் பாதுகாப்பதற்கும் இறந்த கலங்களை புதுப்பித்தல் மற்றும் சக்தி வழங்குதல் போன்றவற்றுக்கும் உணவு முக்கியமான ஒன்றாகும். பிள்ளையின் ஒவ்வொரு படி நிலையிலும் வேறுபட்ட போசணைக்கூறுகள் தேவைப்படுகின்றன.

1. விசேட போசணைத்தேவைகள் கொண்ட இரு நபர்களை குறிப்பிடுக.
2. கட்டிளமைப்பருவத்தினருக்கான போசணைத்தேவைகள் அதிகரிப்பதற்கான காரணங்கள் மூன்று தருக.
3. உணவும் போசணையும் சம்பந்தமாக சமூகத்தினருக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் பொழுது சரியான உணவை தெரிவு செய்வதற்காக வழங்கக் கூடிய மூன்று தகவல்களை தருக.
4. கட்டிளமைப்பருவத்தினர் கடைப்பிடிக்கின்ற மூன்று பிழையான உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை தருக. **(2+3+3+3=11 புள்ளிகள்)**

(04) நாளாந்த வாழ்வில் சுகாதார நிலைமைகளை பேணுவதற்கு பங்களிப்பு செய்யும் காரணிகளின் தொகுப்பே உடற்றகைமை எனப்படும். உமது உடற்கல்வி ஆசிரியரினால் மேற்ககொள்ளப்பட்ட உடற்றகைமை பரீட்சையை அடிப்படையாகக் கொண்டு கீழ்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

1. உடற்றகைமை மட்டத்தை அளவிடும் போது பின்பற்றப்பட வேண்டிய அறிவுறுத்தல்கள் இரண்டு தருக.
2. சுகாதாரம் சார்ந்த உடற்றகைமை காரணிகள் மூன்று தருக.
3. மேலே குறிப்பிட்ட சுகாதாரம் சார்ந்த காரணிகளை அளவிடுவதற்குப் பயன்படுத்தக்கூடிய பரீட்சை ஒன்றை குறிப்பிடுக.
4. மேற்குறிப்பிட்ட பரீட்சைக்காக மைதானத்தில் நீர் மேற்கொள்ளக்கூடிய செயல்முறைகளை விளக்குக. **(2+3+3+3=11 புள்ளிகள்)**

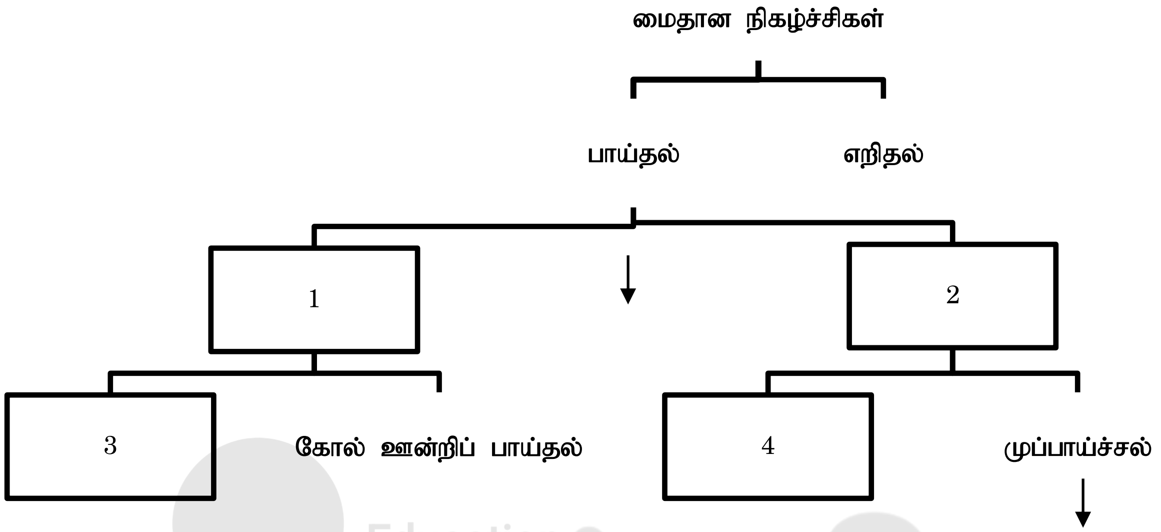
kalvi.lk

(05) “ சரியான கொண்ணிலை என்பது உடல் அசைவின் போதும் ஓய்வின் போதும் உடல் அங்கங்களை சரியாக வைத்துக் கொள்வதாகும்.”

1. உடல் குறைபாடுகளுக்கான காரணம் இரண்டு தருக.
2. மேற்குறித்த காரணத்தினால் ஏற்படக்கூடிய உடற்குறைபாடுகள் மூன்றை தருக.
3. சரியான கொண்ணிலையை நிவர்த்தி செய்யவதற்கு பின்பற்றக்கூடிய சுகாதார பழக்கவழக்கங்கள் மூன்றைத் தருக.
4. சரியான கொண்ணிலையை பேணுவதால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் மூன்று தருக.

(2+3+3+3=11 புள்ளிகள்)

(06)



1. மேலே உள்ள இடைவெளிகளை நிரப்புக.
2. நீளம் பாய்தலுக்கான இரண்டு நுட்பமுறைகளை தருக.
3. நீளம் பாய்தலில் ஏற்படும் தவறுகள் மூன்று தருக.
4. நீளம் பாய்தலுக்கான படிமுறைகளை தருக. **(2+3+3+3=11 புள்ளிகள்)**

(07) **பின்வரும் வினாக்களில் A அல்லது B அல்லது C ஆகியவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை தெரிவு செய்து விடை தருக.**

A. வொலிபோல்

1. வொலிபோல் விளையாட்டு திறன்கள் எவை?
2. மேற்படி விளையாட்டில் இடம் பெறும் பணித்தல் முறைகள் இரண்டைத்தருக.
3. இவ்விளையாட்டில் ஏதாவது ஒரு திறனை பயிற்றுவிப்பதற்கான செயற்பாடுகளை வரிப்பட உதவியுடன் விளக்குக.

(4+2+5=11 புள்ளிகள்)

B. வலைப்பந்தாட்டம்

1. வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்களை தருக.
2. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்து மாற்றும் முறைகள் நான்கை தருக.
3. மேற்குறிப்பிட்ட விளையாட்டில் ஏதாவது ஒரு திறனை பயிற்றுவிப்பதற்கான செயற்பாடுகளை வரிப்பட உதவியுடன் விளக்குக.

(4+2+5=11 புள்ளிகள்)

C. உதைப்பந்தாட்டம்

1. உதைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்களை தருக.
2. உதைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை கட்டுப்படுத்தும் முறைகள் நான்கை தருக.
3. மேற்குறிப்பிட்ட விளையாட்டில் ஏதாவது ஒரு திறனை பயிற்றுவிப்பதற்கான செயற்பாடுகளை வரிப்பட உதவியுடன் விளக்குக. **(4+2+5=11 புள்ளிகள்)**

kalvi.lk

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 අධ්‍යාපන Kalvi.lk

Whatsapp
075 287 1457