



# வலயக்கல்வி அலுவலகம் - யாழ்ப்பாணம்

முன்றாம் தவணைப் பரீட்சை - 2018

தரம் - 8

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம் :- 2.00 மணித்தியாலம்

கட்டெண் :- .....

## பகுதி - I

❖ மிகவும் பொருத்தமான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

1. சுய கௌரவத்திற்கு தேவையான விசேட பண்பாக அமைவது யாது?
  - 1) நேர்மை
  - 2) தன்னடக்கம்
  - 3) குழு ஒற்றுமை
  - 4) மேற்கூறிய யாவும் சரி
2. பின் திரும்பு எனும் கட்டளைக்கு எத்தனை பாகை உடலைத் திருப்ப வேண்டும்?
  - 1)  $45^\circ$
  - 2)  $180^\circ$
  - 3)  $90^\circ$
  - 4)  $120^\circ$
3. பணித்தலுடன் ஆரம்பமாகும் விளையாட்டு எது?
  - 1) வலைப்பந்து
  - 2) கூடைப்பந்து
  - 3) கரப்பந்து
  - 4) காற்பந்து
4. தாக்குதல், தடுத்தல், எய்தல் போன்ற திறன்களைக் கொண்ட விளையாட்டு எது?
  - 1) கபடி
  - 2) றகர்
  - 3) கிறிக்கட்
  - 4) வலைப்பந்து
5. குறிப்பிற்கு செல், வெடிஒலியுடன் ஆரம்பமாகும் ஓர் ஓட்ட நிகழ்வு எது?
  - 1) 1500 m
  - 2) 200 m
  - 3) 100 m
  - 4)  $4 \times 100m$  அஞ்சல்
6. குறிப்பிற்கு செல் நிலையில் பூமியுடன் தொடர்புபட்டிருக்கும் உடற்பாகங்கள் எத்தனை?
  - 1) 7
  - 2) 5
  - 3) 6
  - 4) 4
7. ஆரோக்கியமான பாடசாலையின் பௌதீக சூழலில் காணப்படும் அம்சமாக அமைவது எது?
  - 1) வகுப்பறைச் சுத்தம் இன்மை
  - 2) தூய குடி நீர் வசதி
  - 3) பாதுகாப்பற்ற சூழல்
  - 4) மேற்கூறிய யாவும் சரி
8. பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டின் கருப்பொருளாக அமையாதது எது?
  - 1) தனியார் தேர்ச்சி மற்றும் அறிவு விருத்தி
  - 2) சமூக பங்களிப்பு
  - 3) மனித நேயமற்ற சூழலை உருவாக்குதல்
  - 4) சுகாதார சேவை மீளுருவாக்கமும் உச்ச பயன்பாடும்
9. பின்வருவனவற்றுள் எது வழிவிளையாட்டின் விசேட இயல்பாகும்
  - 1) விதிமுறைகள் காணப்படும்
  - 2) நேரம் வரையறுக்கப்பட்டிருக்கும்
  - 3) விரும்பியவாறு விளையாட முடியும்
  - 4) மேற்கூறிய யாவும் பிழை

10. காற்பந்தாட்ட அனியொன்றில் காணப்படும் வீரர்களின் எண்ணிக்கையை சரியாக குறித்து நிற்பது?
- 1) 11                      2) 16                      3) 20                      4) 15
11. தொங்குதல், மிதத்தல், காற்றில் நடத்தல் போன்ற நுட்பமுறைகள் காணப்படும் ஓர் மைதான நிகழ்வு எது?
- 1) உயரம் பாய்தல்                      2) நீளம்பாய்தல்  
3) ஈட்டி எறிதல்                      4) கோல் ஊன்றிப்பாய்தல்
12. பின்வருவனவற்றுள் எது எறிதல் நிகழ்ச்சியாக அமையாதது?
- 1) தட்டு                      2) ஈட்டி                      3) குண்டு                      4) சம்மட்டி
13. விளையாட்டு வீரர் ஒருவரிடம் காணப்பட வேண்டிய ஒழுக்க நெறியாக அமைவது எது?
- 1) பார்வையாளரை மதிக்காமை                      2) தீர்ப்பிற்கு மதிப்பளித்தல்  
3) விதிமுறைகளை மதிக்காமை                      4) சகவீரருடன் முரண்படல்
14. நெகிழும் தன்மையை விருத்தியாக்கும் செயற்பாடாக அமைவது எது?
- 1) 100 m ஓட்டம்                      2) உயரம் பாய்தல்  
3) நீந்துதல்                      4) ஒற்றைக்காலில் நிற்பல்
15. முதலாவது ஒலிம்பிக் போட்டி நடைபெற்ற ஆண்டு எது?
- 1) கி.மு. 1307                      2) கி.பி. 776                      3) கி.மு. 50                      4) கி.மு. 776
16. பின்வருவனவற்றுள் எது சுற்றாடல் சார் சவாலாக அமையாதது?
- 1) விபத்துக்கள்                      2) அனர்த்தங்கள்  
3) நோய்கள்                      4) போதைப்பொருளுக்கு அடிமைப்படாமை
17. பின்வருவனவற்றுள் எது தொற்றா நோயாகும்?
- 1) மலேரியா                      2) டெங்கு                      3) நீரிழிவு                      4) சிக்கன்கூனியா
18. விசேட உணவுத் தேவை உள்ள பருவமாக அமைவது
- 1) வாலிப்பருவம்                      2) குழந்தைப்பருவம்  
3) கர்ப்பகாலம்                      4) மேற்கூறிய யாவும் சரி
19. முதலுதவி வழங்குவதன் நோக்கமாக அமையாதது எது?
- 1) நோயாளியின் சுகத்திற்கு உதவி புரிதல்  
2) நோய் நிலைமையை மேலும் தீவிரமாக்குதல்  
3) நோயாளியின் உயிரைப் பாதுகாத்தல்  
4) உரிய வைத்திய உதவியைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்
20. FIFA எனும் அமைப்பினால் கட்டுப்படுத்தும் விளையாட்டு எது?
- 1) வொலிபோல்                      2) காற்பந்து                      3) வலைப்பந்து                      4) கபடி

## பகுதி II

❖ எவையேனும் ஆறு வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

01.

- i) பதுங்கிப் புறப்பாட்டின் பிரதான பிரிவுகள் எவை?
- ii) சுவட்டு நிகழ்ச்சி இரண்டும் மைதான நிகழ்ச்சி இரண்டுக்கும் உதாரணம் தருக?
- iii) புறப்பாட்டில் ஏற்படக்கூடிய தவறுகள் இரண்டு தருக?
- iv) 200m ஓட்டத்திற்கு வழங்கப்படும் கட்டளை யாது?
- v) நீண்ட தூர ஓட்டத்திற்கு இரு உதாரணம் தருக.

(2x5 = 10 புள்ளிகள்)

02.

- i) காற்பந்தாட்டத் திறன்கள் மூன்று தருக.
- ii) காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தை தலையால் அடிக்கும் முறைகள் இரண்டு தருக.
- iii) வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை அனுப்பும் முறைகள் எத்தனை? அவை எவை?
- iv) மேற்கைப் பணித்தல் நுட்பத்தின் மூன்று அம்சங்களும் எவை?
- v) பந்தை பணிக்கும் போது பின்பற்ற வேண்டிய விதி முறைகள் 3 தருக.

(2x5 = 10 புள்ளிகள்)

03.

- i) உணவு பரிமாறும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 2 தருக.
- ii) உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 2 தருக.
- iii) கலப்புணவுக்கு மூன்று உதாரணம் தருக.
- iv) வீட்டுத்தோட்டத்தின் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் இரண்டு தருக.
- v) உணவு மாசடையும் வழிகள் மூன்று தருக.

(2x5 = 10 புள்ளிகள்)

04.

- i) கருக்கட்டல் என்றால் என்ன?
- ii) பாலியல் நோய்கள் ஏற்படுவதனால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள் 2 தருக.
- iii) கட்டிளமைப் பருவத்தில் கருத்தரிப்பதனால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள் இரண்டு தருக.
- iv) ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் காணப்படும் உறுப்புக்கள் எவை?
- v) பாலியல் நோய்களுக்கு இரண்டு உதாரணம் தருக.

(2x5 = 10 புள்ளிகள்)

05.

- i) பரிவுணர்வு என்றால் என்ன?
- ii) பயனுள்ள தொடர்பாடலின் கூறுகள் எவை?
- iii) நெகிழும் தன்மையை விருத்தியாக்குவதற்கு செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் எவை?
- iv) உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தக்கூடிய ஆரோக்கியக் காரணிகள் 2 தருக.
- v) தசைகளின் தாங்குதிறன் விருத்திக்காக செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் 2 தருக.

(2x5=10 புள்ளிகள்)

06.

- i) நோய்கள் எத்தனை வகைப்படும்? அவை எவை?
- ii) மதுபானம், போதைப்பொருள் பாவனையால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் இரண்டு தருக.
- iii) முதலுதவி வழங்குவதன் நோக்கம் யாது?
- iv) பாம்பு தீண்டிய ஒருவருக்கு நாம் செய்யக் கூடாதவை எவை?

(2x5=10 புள்ளிகள்)

07.

- i) அணிநடையில் உள்ள திரும்பல்கள் எத்தனை? அவை எவை?
- ii) மரியாதை அணிவகுப்பு இடம்பெறும் நிகழ்வுகள் 2 தருக?
- iii) ஓர் அணிநடை குழுவில் இடம் பெறும் மாணவர்களின் தொகை?
- iv) மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகள் எவை?
- v) சுய கௌரவத்திற்கு காரணமாக அமையும் நற்பண்புகள் 2 தருக.

(2x5=10 புள்ளிகள்)

# ONLINE CLASSES

## TAMIL MEDIUM

அனைத்து பாடங்களும் ஒரே கல்வி நிறுவனத்தின் கீழ்...

GRADE

8

திறமை வாய்ந்த ஆசிரியர்களினூடான சிறந்த  
வழிகாட்டலுடன் கூடிய வினைத்திறன் மிக்க  
நிகழ்நிலை வகுப்புகள்.



075 287 1457

FREE

ADMISSION

தமிழ்  
விஞ்ஞானம்  
கணிதம்

வரலாறு  
English  
ICT

சுகாதாரம்  
புவியியல்  
குடியியல்

- Spoken English Classes.
- Sinhala Reading and Writing Classes.
- Map Marking Classes

**தினமும் வகுப்பு RECORDING வழங்கப்படும்.**

Whatsapp ஊடாக எம்மை தொடர்பு கொண்டு வகுப்புகள்  
தொடர்பான மேலதிக விபரங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும்.  
(குனிப்பாட அனுமதிகளையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்)



**கல்வி**  
Digital Learning Platform

www.kalvi.lk





## 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