மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை – 2018

தரம் - 8	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	நேரம் :- 2.00 மணித்தியாலம்

சுட்டெண் :- ....

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° 2) 180° 3) 90° 4) 120°

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

kalvi.lk

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 நிற்றல்

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) வாலிபப்பருவம் 2) குழந்தைப்பருவம்
3) கர்ப்பகாலம் 4) மேற்கூறிய யாவும் சரி

19. முதலுதவி வழங்குவதன் நோக்கமாக அமையாதது எது?

1) நோயாளரியின் 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 கபடி

kalvi.lk

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)

kalvi.lk

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)

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**