

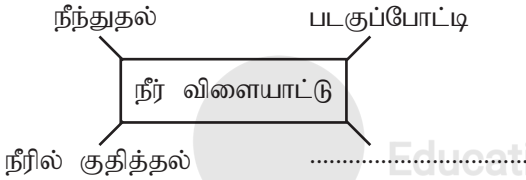
தரம் 09

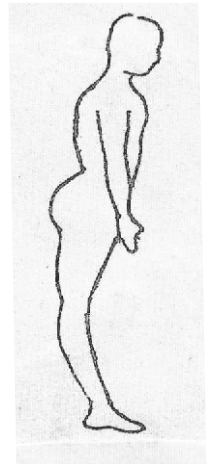
முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2019

86 T

சுட்டெண் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் நேரம் 2 மணித்தியாலம்

பகுதி I

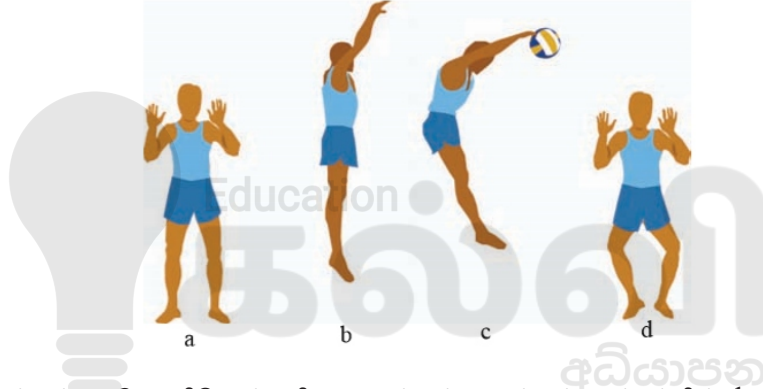
- எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.
 - 01 முதல் 10 வரையான வினாக்களுக்குரிய விடையினை அடைப்பினுள் இருந்து தெரிந்து எழுதுக.
01. எம்மை சூழ உள்ள நபர்களுடன் சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பைப் பேணுவது ஆரோக்கியமாகும்.
(உள / ஆன்மீக / சமூக)
02. ரிகட்சியா என்று குறிப்பிடப்படுவது இனால் ஏற்படும் நோயாகும்.
(விற்றமின் A குறைப்பாடு / விற்றமின் B குறைப்பாடு / விற்றமின் D குறைப்பாடு)
03. கேட்டல் குறைப்பாடு ஏற்படுவது இனால் ஆகும்.
(வளி மாசடைதல் / நீர் மாசடைதல் / ஒலி மாசடைதல்)
04. 
- மேலே உள்ள இடைவெளிக்குப் பொருத்தமான விடையாக அமைவது,
(பாரா ஜம்ஸ் / நீரில் வழக்கிச் செல்லல் / சுவாசப் பயிற்சி)
05. வலைப்பந்தாட்டத்தில் “வீராங்கணையை காத்தல்” முறைகள் ஆகும்.
(4 / 3 / 5)
06. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை பெற்றுக் கொண்ட வீராங்கனை மற்றும் பாதுகாக்கும் வீராங்கனைக்கும் இடையிலான குறைந்தளவு தூரம் அடி ஆக வேண்டும்.
(2 / 4 / 3)
07. உபகரணமின்றிய விளையாட்டுக்கு உதாரணமாக விளையாட்டை குறிப்பிட முடியும்.
(கபடி / ரகர் / எல்லே)
08. சிறந்த ஆளிடை தொடர்பை அளவு ரீதியாக அதிகரிப்பதால் ஏற்படும்.
(அறிவை பகிரிந்து கொள்ளல் / சிறந்த மனப்பாங்கு விருத்தி / மோதல்கள் உருவாதல்)
09. ஒருவரிடம் இருந்து இன்னொருவருக்கு பரவாது.
(டெங்கு நோய் / புற்றுநோய் / காசநோய்)
10. இப்படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது படமாகும்.
(பக்க கூனல் / ஓட்டக்கக் கூனல் / தட்டை முதுகு)



• 11 தொடக்கம் 15 வரையான வினாக்களுக்குப் பொருத்தமான விடையினைத் தெரிந்து அதன் கீழ் கோடிடுக.

11. ஒரு நபரின் சுகாதாரம் எனப்படுவது நோய்குறைபாடுகளில் இருந்து தவிர்ந்திருப்பதோடு,
 1. உடல், உள, ஆன்மீக நன்நிலையில் இருத்தலுமாகும்.
 2. உடல், உள, சமூக நன்நிலையில் இருத்தலுமாகும்.
 3. உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆன்மீக நன்நிலையில் இருத்தலுமாகும்.
 4. உடல், சமூக, ஆன்மீக நன்நிலையில் இருத்தலுமாகும்.
12. சூழற்காரணிகளால் உடலில் ஏற்படும் கொண்ணிலை குறைபாடு நிலைகளை இல்லாமல் செய்வதற்கு நாம் செய்ய வேண்டியது.
 1. சரியான முறையில் மருந்து பெற்றுக் கொள்ளல்.
 2. போதுமான அளவு நித்திரை கொள்ளல்.
 3. உயர் பதவியில் உள்ள ஒருவரை பின்பற்றல்.
 4. சரியான கொண்ணிலையை பின்பற்றல்.
13. வெளிக்களக் கல்விச் செயற்பாடான பாசறை நுட்ப முறையின் ஓர் அங்கமானது,
 1. திசைகளை கண்டறிதல்.
 2. தீக்குவியல் காட்சி
 3. அடுப்புக்களை அமைத்தல்.
 4. மரம் ஏறுதல்.
14. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்கு கொள்வதன் மூலம் விருத்தியாகும் உள, சமூக திறனாவது,
 1. ஆரோக்கியம் ஏற்படல்.
 2. சட்டதிட்டங்களுக்கு கட்டுப்படுத்தல்.
 3. உடற்றுகைமை
 4. மேல் குறிப்பிட்ட யாவும்.

15.



படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள வொலிபோல் விளையாட்டின் தடுத்தல் நுட்பத்தில் b படத்தால் குறித்துக் காட்டப்படுவது.

1. ஆயத்த நிலை
2. பறத்தல்
3. பந்தை அணுகுதல்
4. நிலம்படல்

• 16 முதல் 20 வரையுள்ள சொற்றொடர்கள் சரியெனின் (✓) எனவும், பிழையெனின் (X) எனவும் குறிக்க.

16. சிறந்த ஆளிடை தொடர்பினை ஏற்படுத்திக் கொள்வதினால் சிறந்த மனப்பாங்கு விருத்தியடையலாம். ()
17. நல்லொழுக்கம் கொண்ட, தனது வளர்ச்சியில் மட்டும் முயற்சி செய்வது சுயதிறனியல் நிறைவைப் பெற்றுக் கொண்ட உருவரின் பண்பாகும். ()
18. பிழையான கொண்ணிலைகளை குறைப்பதற்காக நேரத்தையும், சிரமத்தையும் செலவழிப்பது பிரயோசனமற்ற செயற்பாடாகும். ()
19. வலைப்பந்தாட்ட போட்டியில் எய்தலுக்கு இடையூராகும் விதத்தில் பாதுகாக்கும் வீராங்கனை பேற்றுக்கம்பத்தை அசைக்கலாம். ()
20. வொலிபோல் விளையாட்டில் தடுத்தல் செயற்பாட்டை முன்வரிசை வீரர்களுக்கு மாத்திரம் செய்ய முடியும். ()

(2x20=40 புள்ளிகள்)

* * * * *

பகுதி II

• முதலாம் வினா உட்பட மொத்தம் ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

01. பாடசாலையில் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரத்தில் சுகாதார மேம்பாட்டு குழவினால் பின்வரும் நடவடிக்கைகள் செயற்படுத்தப்பட்டன.

- ❖ உடல் ஆரோக்கிய வேலைத்திட்டங்கள் செயற்படுத்தல்.
- ❖ மக்களுடன் ஒன்றாக சேர்ந்து டெங்கு ஒழிப்பு வேலைத்திட்டங்கள் செயற்படுத்தல்.
- ❖ மானிட தேவை, சரியான கொண்ணிலை, போதைப்பொருள் பாவனையினால் ஏற்படும் நன்மை, தீமை மற்றும் சுகாதார மேம்பாடு சம்பந்தமாக பிள்ளைகள் மற்றும் பெற்றோர் அறிவூட்டும் சொற்பொழிவு.
- ❖ ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு சம்பந்தமான செயன்முறை வேலைத்திட்டம் செயற்படுத்தல்.

- I. சமூக பங்களிப்பைப் பெறக்கூடிய இங்கு குறிப்பிடப்படாத வேறு செயற்பாடுகள் 2 எழுதுக. (பு.02)
- ii. சுகாதார மேம்பாடு என்பதனால் குறிப்பிடப்படுவது யாது? (பு.02)
- iii. சொற்பொழிவின் போது குறிப்பிடப்பட்டிருக்கலாம் என நீர் கருதும் சரியான கொண்ணிலையை பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மை 02 தருக. (பு.02)
- iv. கொண்ணிலைக்கு தடையான, உடல் ரீதியான குறைபாடுகள் ஏற்படுவதில் தாக்கம் செலுத்தும் பிரதான காரணங்கள் 2 எழுதுக. (பு.02)
- v. மேற்குறிப்பிட்ட விளையாட்டு நிகழ்ச்சித்திட்டத்தில் பந்துடன் விளையாடி இருப்பார் என்று நீர் நினைக்கும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகள் 2 எழுதுக. (பு.02)
- vi. “லிபரோ” வீரர் பங்கு பெறுவது எந்த குழு விளையாட்டில்? (பு.02)
- vii. உடல் ஆரோக்கிய நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றுவதால் மாணவர்களுக்கு ஏற்படும் நன்மைகளைக் 2 எழுதுக. (பு.02)
- viii. விளையாட்டு வகைப்படுத்தலுக்கு ஏற்ப சுயபாதுகாப்பு விளையாட்டுக்கள் 2 எழுதுக. (பு.02)
- ix. உடல் களைப்பை போக்குவதற்கு செய்யக்கூடிய இரு உள்ளக விளையாட்டுக்களை எழுதுக. (பு.02)
- x. போதைப்பொருள் தொல்லையிலிருந்து சமூகத்தைப் பாதுகாக்க மேற்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகள் இரண்டு எழுதுக. (பு.02)

02. மனித நடவடிக்கைகள் போன்றே இயற்கை அனர்த்தங்களும் சமூக சுகாதாரத்தில் தாக்கம் செலுத்துகின்றன.

- i. சமூக சுகாதாரத்தில் தாக்கம் செலுத்தும் இயற்கை அனர்த்தங்கள் 2 எழுதுக. (பு.02)
- ii. சமூக சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய கருப்பொருள்கள் 3 எழுதுக. (பு.03)
- iii. சமூக சுகாதார மேம்பாடு ஏற்பட்ட சமூகம் ஒன்றில் காணக்கூடிய இயல்புகள் 5 எழுதுக. (பு.05)

03. பாடசாலை பருவத்தில் இருந்தே சுயதிறனியல் நிறைவை பற்றி அறிந்திருத்தல் எதிர்கால வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்கு காரணமாக அமையலாம்.

- i. சுயதிறனியல் நிறைவு என்றால் என்ன என்று தெளிவுபடுத்துக. (பு.02)
- ii. சுயதிறனியல் நிறைவை பெற்றுக் கொள்வதற்கு உம்மில் ஏற்படுத்த வேண்டிய திறன்கள் 2 இணைக் குறிப்பிடுக. (பு.04)
- iii. சுயதிறனியல் நிறைவை அடைய ஒருவர் கொண்டிருக்க வேண்டிய சிறப்பம்சங்கள் 4 எழுதுக. (பு.04)

04. சிறந்த ஆளுமையுடைய நபராக உருவாவதற்கு சரியான கொண்ணிலை மிகவும் பயனுள்ளதாக அமையும்.

- i. சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன? (பு.02)
- ii. பிழையான கொண்ணிலையில் தாக்கம் செலுத்தும் காரணிகள் 2 எழுதுக. (பு.04)
- iii. பிழையான கொண்ணிலைகளால் ஏற்படும் குறைபாடுகளின் பாதிப்புக்களில் இருந்து தவிர்த்து கொள்வதற்கு கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முறைகள் 4 தருக. (பு.04)

05. ஒரு நபரின் வினை திறனை விருத்தி செய்வதில் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் முக்கியமான இடத்தை பெற்றுள்ளன.

- i. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் காணக்கூடிய பண்புகள் 2 எழுதுக. (பு.02)
- ii. வெளிக்களச் மற்றும் விநோத செயற்பாடுகள் 3னை பெயரிடுக. (பு.03)
- iii. பின்வரும் விளையாட்டுக்கள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு வகைப்படுத்தலில் எவ்வகையை சார்ந்தது என குறிப்பிடுக.
 - a - போட்டி நடை
 - b - நீரில் குதித்தல்
 - c - பரா ஜம்ஸ்
 - d - வீதி ஓட்டம்
 - e - மேசைப்பந்து (பு.05)

06. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் அதிக போட்டித்தன்மை போன்றே கவர்ச்சியான விளையாட்டாக வொலிபோல் விளையாட்டு காணப்படுகின்றது.

- i. வொலிபோல் விளையாட்டில் அறைதல் மற்றும் தடுத்தல் தவிர்ந்த ஏனைய திறன்கள் 4 னை பெயரிடுக. (பு.02)
- ii. அறைதல் செயற்பாடு என்றால் என்ன? அறைதலில் ஏற்படும் பிழைகள் 2 னைக் குறிப்பிடுக. (பு.03)
- iii. வொலிபோல் விளையாட்டில் தடுத்தல் செயற்பாட்டினை பழகுவதற்கான இருவர் சேர்ந்து செய்யக்கூடிய பயிற்சிகள் 2 னைக் குறிப்பிடுக. (பு.05)

07. வலைப்பந்தாட்டம் பெண்கள் மத்தியில் மிக பிரபல்யமான விளையாட்டாகும்.

- I. வலைப்பந்தாட்டத்தில் எதிரணியின் வீராங்கனையை வேண்டுமென்றே தள்ளிவிட்டால் கொடுக்கப்படும் தண்டனை என்ன? (பு.02)
- ii. வலைப்பந்தாட்டத்தில் இடங்காத்தலில் கவனம் செலுத்த வேண்டிய காரணிகள் 3 னைக் குறிப்பிடுக. (பு.03)
- iii. பந்தை எய்தல் செயற்பாட்டிற்கான பயிற்சிக்காக செய்யக்கூடிய பொருத்தமான செயற்பாடு ஒன்றை சுருக்கமாக விளக்குக. (பு.05)

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 Kalvi.lk
අකමර



Whatsapp

075 287 1457