நல்லூர், யாழ்ப்பாணக் கல்விக்கோட்டம்

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2015

தரம் : 10	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பெயர் / சுட்டெண் :	நேரம் : 3.00 மணித்தியாலம்

பகுதி - I

மிகச் சரியான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

01. நாம் எப்பொழுதுமே மகிழ்வுடன் இருத்தல், சிறந்த ரசனையுடன் காணப்படல் என்பன சுகாதாரத்தின் எக்கூறுகளுள் உள்ளடங்குகின்றது?
 1) உடல் 2) உளம் 3) சமூகம் 4) ஆன்மீகம்

02. குழந்தை பிறந்தது முதல் ஆறுமாதங்கள் வரை கட்டாயமாக வழங்கப்பட வேண்டிய போசணை எது?
 1) S.M.A 2) தாய்ப்பால் 3) லக்ரோஜன் 4) பீடியா புரோ

03. பணித்தல் செயற்பாட்டுடன் ஆரம்பமாகும் விளையாட்டு எது?
 1) கூடைப்பந்து 2) வொலிபோல் 3) காற்பந்து 4) கரம்

04. இரத்த உறவினர்கள் இடையே திருமணம் முடிப்பதனால் ஏற்படக் கூடிய பரம்பரை நோய் எது?
 1) தலசீமியா 2) எயிட்ஸ் 3) விசர் 4) நீரிழிவு

05.
 படத்தில் காட்டப்பட்ட நடுவரின் சமிக்ஞை என்ன?
 1) இருமுறை கொடுத்தல் 2) குறுகிய இடைவேளை
 3) பணித்தல் தாமதம் ஆக்குதல் 4) வீரர் பதிலீடு

06. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் பேற்றிடக் காவலர் எவ்வாறு அழைக்கப்படுவர்?
 1) GK 2) GD 3) WD 4) WA

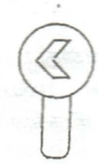
07. ஓட்ட நிகழ்வொன்றின் போது வீரன் ஒருவரின் எவ்வுறுப்பு / பகுதி தாண்டுவதன் மூலம் வீரன் முதலில் போட்டியை முடித்ததாக அறிவிக்கப்படும்?
 1) கால் 2) கை 3) முண்டம் 4) தலை

08. முன் பிரசவப்பருவம் என்பது எதனைக் குறிக்கிறது?
 1) முதல் மாதத்தில் இருந்து 12 மாதம் வரை
 2) தாயின் கருப்பையில் இருக்கும் காலம்
 3) பூப்படைந்ததில் இருந்து குழந்தை கிடைக்கும் வரையான காலம்.
 4) 1 - 2 வயது வரை உள்ள காலம்.

09. சேகரன் என்பவனின் உடல்திணிவுச் சுட்டி பெறுமானம் 18. 5 இற்கும் பார்க்கக் குறைவாகக் காணப்பட்டது. எனவே சேகரனின் போசணைமட்ட நிலை
 1) சாதாரண நிறை 2) தேய்வடைதல் 3) நிறை அதிகரிப்பு 4) உடல் பருத்தல்

10. பெரி - ஓ - பிரயன் நுட்பமுறை பயன்படுத்தப்படும் விளையாட்டு
 1) பெருவிளையாட்டு 2) சம்மட்டி 3) குண்டு 4) பல்லாங்குழி

11. 2016 ஆம் ஆண்டு ஒலிம்பிக் போட்டி நடைபெறவுள்ள இடம் எது?
 1) லொஸ் ஏஞ்சல்ஸ் 2) ரியோதஜெனய்ரோ 3) பீஜிங் 4) பேர்லின்

12. மெய்வல்லுநர் நிகழ்வில் உள்ளடங்கும் ஓர் போட்டி நிகழ்வுக்கு இவ் எச்சரிக்கை அடையாளம் காட்டப்படும். அதற்கான பொருள்.
 
 1) மலையில் ஏறு 2) முழங்கால் மடித்தல்
 3) நேரே செல் 4) வளைந்து ஓடு

kalvi.lk

13. நாம் அமர்ந்து இருந்து மேசையில் வேலை செய்யும் போது மேசைக்கும், கதிரைக்கும் இடையேயான தூரம் குறைந்தது எவ்வளவு தூரமாக இருத்தல் வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது?
1) 100cm 2) 15cm 3) 5 - 10cm இடையில் 4) 20cm

14. நாம் எமது வேலையின் ஊதியத்தை சரியான முறையில் பயன்படுத்தும் போதே எமது வாழ்வு ஆரோக்கியமாக அமையும். ஆனால் மதுபானம், புகைப்பிடித்தல், போதைப்பொருள் பயன்படுத்துபவர்கள் தமது வாழ்வின் வருமானத்தில் எத்தனை சதவீதத்தைத் தவறாகச் செலவிடுகின்றனர்?
1) 15% மேல் 2) 30% மேல் 3) 40% மேல் 4) 50% மேல்

15. அசைவற்ற கொண்ணிலை எது?
1) நடத்தல் 2) பாய்தல் 3) நிற்றல் 4) ஓடுதல்

16. பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய் எது?
1) எயிட்ஸ் 2) சிபிலிஸ் 3) கொனேரியா 4) மேற்கூறிய யாவும்

17. நின்றநிலைப் புறப்பாட்டின் மூலம் ஆரம்பிக்கப்படாத நிகழ்வு
1) 800m, 1500m 2) 200m, 400m 3) 3000m, 5000m 4) 1500m, 5000m

18. வளர்ந்தவர்கள் ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக எத்தனை மணித்தியாலங்கள் நித்திரை செய்தல் வேண்டும்?
1) 4 மணி 2) 6 மணி 3) 2 மணி 4) 8 மணி

19. நாம் தொடர்ந்து முதுகை நேராக வைத்துக் கொள்ளாமல் உடலை முன்னோக்கி வளைத்து நீண்ட நாட்கள் செயற்படுவதனால் முள்ளந்தண்டென்பின் பின்பக்க தசைகள் பாதிப்படைந்து அதன் காரணமாக ஏற்படக் கூடிய நோய் எது?
1) பக்கக்கூனல் 2) ஒட்டகக்கூனல் 3) தட்டைப்பாதம் 4) சொதிநிலை

20. ஒரு பிள்ளைக்கு மூன்று வயதாகும் போது அதன் மூளை வளர்ச்சியில் எத்தனை சதவீதம் நிறைவு பெறுவதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்?
1) 40% 2) 50% 3) 65% 4) 80%

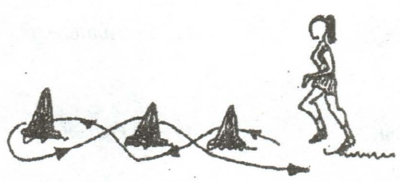
21. காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தினைப் பல்வேறு பகுதிகளினைக் கொண்டு உதைக்கலாம். அவ்வகையில் படத்தில் காட்டப்படுவது

1) வெளிப்பாத உதை
2) உட்பாத உதை
3) விரல் நுனிகளினால் உதைத்தல்
4) உட்பாதத்தினால் பந்தை நிறுத்தல்.

22. பாடசாலை செல்லும் பிள்ளைகளிடையே அநேகம் காணப்படுவதும் தொற்றக் கூடியதுமான நோய்
1) சிரங்கு 2) சளி 3) கண்நோய் 4) மேற்கூறிய யாவும்

23. நீண்ட தூர ஓட்ட வீரனிடம் அதிகளவில் காணப்பட வேண்டிய உடற்றகைமைக் காரணி எது?
1) நெகிழும் தன்மை 2) துரிகம் 3) தாங்கும் இயல்பு 4) ஒத்திசைவு

24. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் திறன்களை விருத்தி செய்ய பல்வேறு ஓடுதல் முறைகளைப் பின்பற்றுகின்றோம். அவ்வகையில் படத்தில் காட்டப்பட்டது



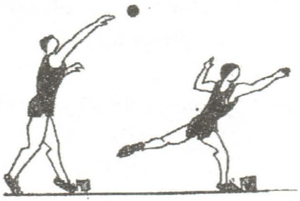
1) துரிமாக திசை மாற்றி ஓடுதல்.
2) முன்பின்னாக ஓடுதல்.
3) தடைகளூடாக ZIG - ZAG வடிவில் ஓடுதல்.
4) வேகத்தையும் திசையையும் மாற்றி ஓடுதல்.

25. HIV நோயானது பரவக்கூடிய பிரதான சந்தர்ப்பம் எது?
1) தவறான பாலியல் நடத்தைகள் 2) முறையற்ற குருதி மாற்றீடு
3) தாயில் இருந்து சேயிற்கு 4) மேற்கூறிய யாவும்

kalvi.lk

26. தொண்டைக்கழலை ஏற்படக் காரணம்
1) இரும்புச் சத்துக் குறைபாடு   2) கல்சியக் குறைபாடு
3) அயடீன் குறைபாடு   4) விற்றமின் குறையாடு

27. குண்டு போடுதல் நிகழ்வில் என்ன நிலை படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது?
1) விடுவித்தல்   2) வலுவான நிலை
3) உடன் தொடர்நிலை   4) வழுக்கும் நிலை

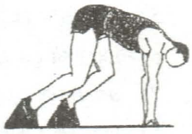


28. அஞ்சல் கோல் ஒன்று கொண்டிருக்க வேண்டிய பண்பு என்ன?
1) நீளம் 28 - 30cm   2) சுற்றளவு 12 - 13cm
3) நிறை 50g, உட்குடைவு   4) மேற்கூறிய யாவும்

29. பாடசாலை மட்டத்தில் / வேறு போட்டிகளில் நடைபெறாத சட்டவேலி ஓட்ட நிகழ்வு எது?
1) 100m சட்டவேலி   2) 110m சட்டவேலி   3) 200m சட்டவேலி   4) 400m சட்டவேலி

30. நீளம் பாய்தல், ஈட்டி, 200m, தட்டெறிதல், 1500m ஆகிய நிகழ்வுகளைக் கொண்ட நிகழ்வினை நாம் விசேடமாக எப்பெயர் கொண்டு அழைப்போம்?
1) மெய்வல்லுநர் நிகழ்வு   2) பஞ்ச நிகழ்வு   3) சப்த நிகழ்வு   4) சுவட்டு நிகழ்வு

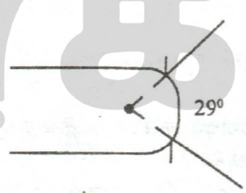
31. பதுங்கிப் புறப்பாட்டுக்கான செயன்முறையில் சஜீந்திரா நிற்கும் நிலை
1) குறிப்புக்கு செல் நிலை   2) ஆயத்த நிலை
3) வெடியொலி நிலை   4) பதுங்கும் நிலை



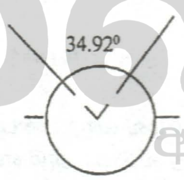
32. பாடசாலையில் நாம் அமைத்துக் கொள்ளப்பட வேண்டிய மிக அவசியமான கழகம் எது?
1) நட்புறவுக் கழகம்   2) சேவைக் கழகம்   3) சுகாதாரக் கழகம்   4) விஞ்ஞானக் கழகம்

33. இன்று ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் 100m ஓட்ட நிகழ்வுகளில் தொடர்ந்து சாதனை நிகழ்த்தி வரும் ஓட்ட வீரன்
1) யோகான் பிளேக்   2) உசைன் போல்ட்   3) மொண்டிகொலப்   4) கால்நூவிஸ்

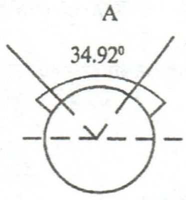
34.



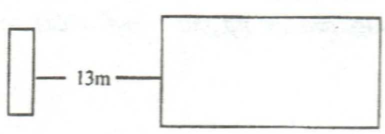
A



B



C



D

மோகனப் பிரசாத்	ஈட்டி, உயரம், 100m
கஜலக்ஷன்	முப்பாய்ச்சல், நீளம்
கஜானன்	குண்டு
விதுஷன்	தட்டு

கஜலக்ஷன் எம் மைதானத்திற்குத் தனது போட்டிக்காகச் செல்ல வேண்டும்?
1) A   2) B   3) C   4) D

35. மோகனப் பிரசாத் தனது போட்டிக்காக செல்ல வேண்டிய மைதானம் எது?
1) A   2) B   3) C   4) D

36. விதுஷன் செல்ல வேண்டிய மைதானம் எது?
1) A   2) B   3) C   4) D

37. கஜானன் தனது நிகழ்வுக்காக எங்கே செல்ல வேண்டியிருக்கும்?
1) A   2) B   3) C   4) D

Education கல்வி අධ්‍යාපන
kalvi.lk

38. எமது கலாச்சார உணவான பயறு கலந்த பாற்சோறில் காணப்படும் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான போசணை எது?
1) லைசின் 2) கரட்டின் 3) செரன்புரதம் 4) இலிப்பிட்டு

39. மாலைக்கண் நோய் ஏற்பட எவ் விற்றமின் குறைபாடாகக் காணப்படுகிறது?
1) விற்றிமின் A 2) விற்றமின் B 3) விற்றமின் C 4) விற்றமின் E

40. அண்மையில் தென்னாசியா நாடு ஒன்று இயற்கை அனர்த்தம் காரணமாகப் பெருமளவு பாதித்தது. அந்த நாடு எது?
1) இந்தியா 2) பாகிஸ்தான் 3) நேபாளம் 4) பங்களாதேஷ்

(40 x 1= 40 புள்ளிகள்)

பகுதி II - அ

கட்டாய வினா

01. 1) சுகாதாரம் என்றால் என்ன என்பதற்கு எமக்கு சரியான வரைவிலக்கணம் தந்த நிறுவனம் எது?
2) ஒருவருடைய உடல் திணிவுச்சுட்டியை அறிந்து கொள்ள எமக்குத் தேவையான விடயங்கள் எவை?
3) இலங்கையில் பிறக்கும் குழந்தை ஒன்று சராசரி என்ன நிறைகளுக்கு இடையில் இருத்தல் நல்லது?
4) கொண்ணிலைகளைப் பாதிக்கும் உயிரியற் பொறிமுறைக் காரணிகள் இரண்டும் எவை?
5) லிபரோ (Libero) வீரரின் பணிகள் இரண்டு தருக.
6) மரதன் ஓட்டம் எத்தனை km தூரத்தைக் கொண்டது?
7) சரியான முறையில் அழகாக நடக்கும் போது கால் நிலம்பட வேண்டிய ஒழுங்கு என்ன?
8) பாவித்த எண்ணெயில் பொரிக்கப்படுகின்ற உணவுகளில் காணப்படக் கூடாத கொழுப்பு எது?
9) டெங்கு நோயை ஏற்படுத்தும் நோய்க் காரணி எது?
10) நாம் சராசரியாக ஒரு நாளைக்கு எத்தனை நிமிடம் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?

(10 x 2 = 20 புள்ளிகள்)

Education கல்வி அடியாபன

பகுதி II - ஆ

விரும்பிய இரண்டு வினாவுக்கு மாத்திரம் விடை தருக.

01. 1) நாம் ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ பின்பற்றிக் கொள்ள வேண்டிய நல்ல நடத்தைக் கோலங்கள் நான்கு தருக.
2) மனஅழுத்தத்தில் இருந்து விடுபட நாம் என்ன செய்தல் வேண்டும்?
3) பூரண ஆரோக்கியத்தின் மீது செல்வாக்குச் செலுத்தும் சமூக பொருளாதார சூழல் என்பதில் உள்ளடக்கும் விடயங்கள் எவை?
4) சனத்தொகை அடர்த்தியின் அதிகரிப்பு காரணமாக ஏற்படக் கூடிய நோய்கள் எவை?

(10 புள்ளிகள்)

02. 1) பிள்ளைப் பருவம் வரையிலான பருவங்களைச் சரியாக வகைப்படுத்துக.
2) சிசுப் பருவத்தின் உடலியல் தேவைகளைக் குறிப்பிடுக.
3) குழந்தைப் பருவத்தின் உளத் தேவைகள் பற்றிக் குறிப்பிடுக.
4) ஒரு பெண் தாய்மை நிலை அடையமுன் தெரிந்திருக்க வேண்டிய விடயங்கள் நான்கு தருக.

(10 புள்ளிகள்)

03. 1) சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணிக் கொள்வதனால் நமக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?
2) கொண்ணிலைகளின் போது சமநிலையைப் பேணும் காரணிகள் எவை?
3) நாம் சரியான கொண்ணிலையைப் பேணிப் படுக்கும் போது கூடிய கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டிய மூன்று விடயங்களைக் குறிப்பிடுக.
4) நீங்கள் பாய்தல் அல்லது எறிதல் செயற்பாடு செய்யும் போது புவியீர்ப்பு மையம் இருக்கும் நிலையை வரிப்படம் மூலம் காட்டி விளக்குக.

(10 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

பகுதி III - இ

விரும்பிய இரண்டு வினாவுக்கு மாத்திரம் விடை தருக.

01. "வொலிபோல் விளையாட்டின் முக்கியத்துவம் கருதி 1991 ஆம் ஆண்டு இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டாக வொலிபோல் விளையாட்டானது பிரகடனப்படுத்தப்பட்டது."

1) வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் எவை?
2) வொலிபோல் விளையாட்டின் விசேட தன்மையையும் அதன் முக்கியத்துவம் நான்கினையும் குறிப்பிடுக.
3) அறைதல் செயற்பாட்டின் படிமுறை ஒழுங்கினைக் குறிப்பிடுக.
4) தடுத்தல் திறனை மேம்படுத்துவதற்கான செயற்பாடுகளைக் குறிப்பிடுக.

(10 புள்ளிகள்)

02. 1) மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சி என்பதில் உள்ளடங்கும் நிகழ்வுகள் எவை?

2) A) ஓட்டப் புறப்பாடு எத்தனை வகைப்படுகிறது?

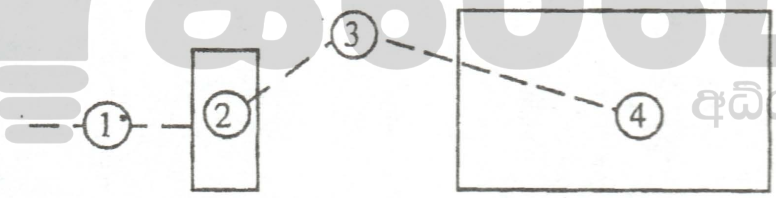
B) பதுங்கிப் புறப்பாடானது அதன் தன்மைக்கு ஏற்ப மேலும் எத்தனையாக வகைப்படுத்தப்படுகிறது? அவை எவை?

3) A) நின்ற நிலைப் புறப்பாட்டின் மூலம் ஆரம்பிக்கப்படும் நிகழ்வுகள் எவை?

B) நின்ற நிலைப் புறப்பாட்டிற்கு வழங்கப்படும் அல்லது பிறப்பிக்கப்படும் கட்டளைகள் எவை?

(10 புள்ளிகள்)

03. 1) கிடைப்பாய்ச்சல் என்பதில் உள்ளடங்கும் நிகழ்வுகளில் ஒன்றாக நீளம் பாய்தலைக் குறிப்பிடுகின்றோம். நீளம் பாய்தல் நிகழ்வில் சரியான பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளும் போது நாம் இலகுவில் போட்டிகளில் பதக்கங்களை வெல்லலாம்.



இலக்கம் 1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

இடம் பெறும் செயற்பாட்டைக் குறிப்பிடுக.

2) நீளம் பாய்தல் நிகழ்வில் பாய்தலின் போது மூன்று நுட்பமுறைகள் பின்பற்றப்படுவதாகக் குறிப்பிடுவர். அம் மூன்று நுட்ப முறைகளும் எவை?

3) நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சி தொடர்பாக நீங்கள் அறிந்து கொண்ட சட்டதிட்ட விதிகள் மூன்று தருக.

4) கிடைப்பாய்ச்சல் என்பதில் உள்ளடங்கும் மற்றைய நிகழ்வு எது?

(10 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

Education
கல்வி
අධ්‍යාපන

kalvi.lk

ONLINE CLASSES - 2025

May

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