



# யாழ்ப்பாணம் வலயக் கல்வி அலுவலகம்

## இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2019

தரம் : 08

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம் :

2.00 மணித்தியாலம்

சுட்டெண் : .....

### பகுதி - I

மிகப் பொருத்தமான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

01. அகில இலங்கை பாடசாலைகளுக்கு இடையில் நடைபெற்ற 400m ஓட்டப்போட்டியில் அபினாஸ் முதலிடம் பெற்று தங்கப்பதக்கம் வென்றான். இவ்வீரன் பாடசாலைச் சமூகத்தினால் கௌரவிக் கப்பட்டான். இது வெளிக்காட்டுவது  
1) சுயமுயற்சி  
2) திறமை  
3) சுயகௌரவம்  
4) அற்பணிப்பு
02. ஒரு அணிநடைக் குழுவில் அங்கம் வகிக்கும் மாணவர் எண்ணிக்கை யாது?  
1) 25  
2) 20  
3) 24  
4) 30
03. பணித்தல் திறனுடன் ஆரம்பிக்கப்படும் விளையாட்டு எது?  
1) கபடி  
2) உதைபந்து  
3) கரப்பந்து  
4) வலைப்பந்து
04. பின்வரும் ஓட்ட நிகழ்வுகளில் நின்ற புறப்பாட்டைப் பயன்படுத்தும் ஓட்ட நிகழ்வுகள் எவை?  
1) 1500m, 100m  
2) 200m, 100m  
3) 1500m, 5000m  
4) 4 x 400m, 400m
05. குறிப்பிற்குச் செல் என்ற கட்டளைக்குச் செயற்படும் போது எமது உடலின் எத்தனை பாகங்கள் நிலத்துடன் தொடர்புபட்டிருக்கும்?  
1) 02  
2) 03  
3) 04  
4) 05
06. ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சூழலில் காணப்பட வேண்டிய அம்சம் எது?  
1) சுத்தமான குடிநீர்  
2) தூய்மையான வளி  
3) பாதுகாப்பான சூழல்  
4) மேற்கூறிய யாவும் சரி.
07. வழி விளையாட்டின் மூலம் மேம்படுத்தப்படும் சமூகத் தகைமை எது?  
1) களைப்பைத் தாங்கும் ஆற்றல்.  
2) விளையாட்டில் ஆர்வம்.  
3) சுய ஒழுக்கம்  
4) குழு உணர்வு விருத்தி.
08. உதைபந்து மற்றும் கரப்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?  
1) 15, 12  
2) 11, 6  
3) 10, 11  
4) 12, 07
09. காற்றில் நடத்தல் நுட்பமுறை எந்த விளையாட்டுடன் தொடர்புபட்டது?  
1) 100m  
2) உயரம் பாய்தல்  
3) நீளம் பாய்தல்  
4) குண்டு பாய்தல்



## யகுதி - II

பின்வரும் வினாக்களில் விரும்பிய ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01. விமலன் தான் கல்வி கற்கும் பாடசாலை சுகாதார மேம்பாடுடையதாகவும் கல்வி மற்றும் விளையாட்டுத் துறையில் மாவட்ட மட்டத்தில் முதல் நிலைவகிப்பதாகவும் கூறினான். அது மட்டுமல்லாது டெங்கு ஒழிப்பு வேலைத் திட்டத்திலும் சிறந்து விளங்கிய பாடசாலையாகும்.

- 1) சுகாதார மேம்பாடு என்றால் என்ன?
- 2) சிறந்த பாடசாலை பௌதீகச் சூழலில் காணப்படும் சிறப்பம்சங்கள் 4 தருக.
- 3) பாடசாலையில் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ள சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்கைகள் 3 தருக.
- 4) கழிவகற்றும் தொட்டிகளின் நிறங்களைக் குறிப்பிட்டு, அதில் இடப்படும் பொருட்களை ஒழுங்காகத் தருக.
- 5) சமூகத்தால் பாடசாலைக்கு ஆற்றப்படும் பணிகள் 2 தருக.
- 6) தனியாள் தேர்ச்சிகள் 2 தருக.

(2 × 6 = 12 புள்ளிகள்)

02. 1) வழி விளையாட்டு என்றால் என்ன?

- 2) வழி விளையாட்டுக்குரிய விசேட இயல்புகள் 3 தருக.
- 3) வழி விளையாட்டில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கும் உளம்சார்ந்த நன்மைகள் 3 தருக.
- 4) நீர் அறிந்த கிராமிய விளையாட்டுக்கள் இரண்டும் சிறுவிளையாட்டுகள் இரண்டும் தருக.

(3 × 4 = 12 புள்ளிகள்)

03. 1) பொலிபோல் விளையாட்டு மைதானத்தை வரைந்து அதன் அளவுகளை குறித்துக் காட்டுக.

- 2) வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை இருகையால் அனுப்பும் முறைகள் 2 தருக.
- 3) காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தை தலையால் அடிக்கும் முறைகள் எவை?
- 4) பந்தை தலையால் அடிக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

(3 × 4 = 12 புள்ளிகள்)

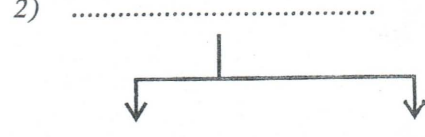
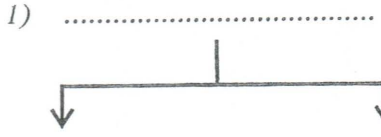
04. 1) ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளை தூர அடிப்படையில் வகைப்படுத்துக.

- 2) பதுங்கிப் புறப்பாட்டின் வகைகளைக் குறிப்பிடுக.
- 3) ஓட்ட அப்பியாசங்கள் எத்தனை வகைப்படும்? அவை எவை?
- 4) பதுங்கி புறப்பாட்டிற்கு இரு உதாரணமும் நின்று புறப்பாட்டிற்கு இரு உதாரணமும் தருக.

(3 × 4 = 12 புள்ளிகள்)

05.

பாய்தல்



உ + ம்: ..... உ + ம்: .....

- 1) நீளம் பாய்தலுக்கான படிமுறைகள் எவை?
- 2) நீளம் பாய்தலுக்கான பயிற்சி முறைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.
- 3) நீளம் பாய்தலில் காணப்படும் மூன்று நுட்பங்களும் எவை?

(3 × 4 = 12 புள்ளிகள்)

06. 1) கருக்கட்டல் என்றால் என்ன?

- 2) இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் எவை?
- 3) பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு ஆளாவதால் ஏற்படக் கூடிய பிரச்சினைகள் 3 தருக.
- 4) பாலியல் நோய்களுக்கு மூன்று உதாரணம் தருக.

(3 × 4 = 12 புள்ளிகள்)

# 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  
අධ්‍යාපන



Whatsapp  
**075 287 1457**