மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
வடக்கு மாகாணம்
Provincial Department of Education, Northern Province

மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை – 2022 – (2023)

தரம் - 08	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	நேரம்: 2.00 மணித்தியாலங்கள்

பெயர் / சுட்டெண் ....

பகுதி-1

(01) சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

1. உயர் நிலை மானுட தேவைகளில் ஒன்று,
   1.நீர் 2.பாதுகாப்பு 3.அன்பு 4.சுயகௌரவம்

2. நிற்கும் நிலையில் இருந்து 180° வலதுபக்கமாக திரும்புதல்,
   1. பின் திரும்பல் 2.வலம் திரும்பல்
   3. இடம் திரும்பல் 4.அரைவலம் திரும்பல்

3. வொலிவோல் மைதானத்தின் நீள அகலம் முறையே,
   1). 9m , 6m 2. 18m, 9m 3. 6m, 3m 4. 30.5m, 5.25m

4. வலைப்பந்தாட்டத்தில் இரு கைகளால் பந்து அனுப்பும் முறை,
   1. தோளுக்கு மேலாக 2. கீழ்க்கையால் அனுப்பல்
   3. சொட்டி அனுப்புதல் 4. தோளுக்கு நேராக

5. நின்றநிலைப் புறப்பாட்டு நிகழ்ச்சி
   1. 200M 2. 4X400M 3. 400M சட்ட வேலி 4.800M

6. சுகாதார மேம்பாட்டு கொள்கைகளில் ஒன்று,
   1. தீர்மானம் எடுத்தல் 2.சிரமதானம்
   3. ஆக்கச்சிந்தனை 4.சுத்தமான குடிநீர் வழங்கல்

7. பிரதான விளையாட்டுக்களின் திறன்களை விருத்தி செய்வது,
   1. கிராமிய விளையாட்டுக்கள் 2.வழி விளையாட்டுக்கள்
   3. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் 4.உள்ளக விளையாட்டுக்கள்

8. காற்பந்தாட்டத்தில் ஓர் அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை
   1. 06 2. 07 3. 11 4. 16

9. கிடைப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சிகள்
   1. நீளம் பாய்தல், முப்பாய்ச்சல் 2. உயரம்பாய்தல், கோலூன்றிப் பாய்தல்
   3. உயரம்பாய்தல், நீளம்பாய்தல் 4. முப்பாய்ச்சல், கோலூன்றிப்பாய்தல்

10. கருக்கட்டுவதற்கு அவசியமான தந்தையின் கலம்,
    1. சூல் 2. நுகம் 3. விந்து 4. விதைப்பை

11. கொணோரியா எவ்வகை நோயில் உள்ளடங்கும்?
    1. நாட்பட்ட நோய் 2. தொற்றாநோய்
    3. பாலியல்நோய் 4. குறைபாட்டு நோய்

12. குறைந்த நிறையுள்ள உபகரணம் பயன்படுத்தப்படும் எறிதல் நிகழ்ச்சி,
    1. ஈட்டி எறிதல் 2. பரிதிவட்டம் வீசுதல்
    3. சம்மட்டி எறிதல் 4. குண்டு போடுதல்

13. முதலாவதாக ஒலிம்பிக் விழா ஆரம்பிக்கப்பட்ட காலப்பகுதி?
    1.கி.பி 776 2. கி.மு 677 3. கி.பி876 4. கி.மு 776

kalvi.lk

14. நுண்போசணை கூறுகளாவன,
    1. புரதம், கொழுப்பு
    2. காபோவைதரேற், நீர்
    3. விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள்
    4. விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள்

15. நவீன கால உணவுப்பாதுகாப்பு முறை,
    1. புகையூட்டல்
    2. தேனிலிடல்
    3. குளிரூட்டல்
    4. மணலில் புதைத்தல்

16. இதயம் மற்றும் சுவாசம்சார் தாங்குதிறனை விருத்தியாக்கும் செயற்பாடு,
    1. வேகமாக ஓடுதல் 2. நீந்துதல் 3. சைக்கிள் ஓட்டுதல் 4. யாவும் சரி

17. பிறர் உணர்வுகளை அவ்வாறே உணர்ந்து அவர்கள் தம் உணர்வுகளை தாங்கி கொள்வது,
    1. பரிவுணர்வு
    2. மனவெழுச்சி
    3. ஆளிடை தொடர்பு
    4. தலமைத்துவம்

18. இயற்கை அனர்த்தங்களில் அடங்காதது,
    1. வெள்ளப்பெருக்கு 2. சுனாமி 3. விபத்து 4. காட்டுத்தீ

19. அடிப்படை முதலுதவி வழங்கலின்போது பயன்படுத்தப்படும் ABCDE முறையில் B எனும் எழுத்து குறிப்பது,
    1. சுவாசம்
    2.சுவாசவழி
    3. குருதிச்சுற்றோட்டம்
    4.உபாதைகள்

20. 2022 ஆம் ஆண்டு உலகக்கிண்ண கால்பந்தாட்ட போட்டியில் வெற்றிகொண்ட நாடு,
    1.பிரான்ஸ் 2. பிரேசில் 3. இந்தியா 4. ஆர்ஜென்டீனா

(20×2=40 புள்ளிகள்)

பகுதி 2

❖ **முதலாம் வினா உட்பட ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

(01) தரம் 8 மாணவர்களுக்கு பயிற்ச்சி முகாம் ஒன்றினை மேற்கொள்வதற்கு ஒழுங்கமைக்கப்பட்டது. இங்கு பழைய மாணவர்கள் போசணை உணவு வழங்கப்பட்டது.அத்துடன் மாணவர்களுக்கான விளையாட்டு நிகழ்வுகளும் நடைபெற்றது.நோய்கள் தொடர்பான விழிப்புணர்வு சுகாதார உத்தியோகத்தரால் மேற்கொள்ளப்பட்டது.

1. போசணைக் கூறுகள் எவை?
2. பாரம்பரிய உணவு வகைகள் 2 தருக.
3. தொற்று நோய் 2 தருக.
4. குறுந்தூர ஓட்டங்கள் 2 தருக.
5. நீளம் பாய்தலின் 3ம் படிமுறை எது?
6. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் 4 தருக.
7. இயற்கை பானங்கள் 2 தருக.
8. அணிநடையில் வழங்கப்படும் திரும்பல் முறைகள் 2 தருக.
9. சுணகௌரவத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள் 2 தருக.
10. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதால் மாணவர்கள் அடையும் நன்மைகள் 2 தருக.

(10×2=20 புள்ளிகள்)

(02) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த முடியும்.

1. மேற்கை பணித்தலின் நுட்ப முறைகள் எவை?
2. ஒழுங்கமைத்தல் முறைகள் 2 தருக.
3. வலைப்பந்தாட்டத்தில் இருகைகளாலும் பந்தை அனுப்பும் முறைகள் 3 தருக.

4. உதைபந்தாட்டத்தில் பந்தை தலையால் அடிக்கும்போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் 2 தருக?

(3+2+3+2=10புள்ளிகள்)

(03) ஓடுதல் பாய்தல் எறிதல் செயற்பாடுகளினைப் பயிலுவதன் மூலம் அன்றாட செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்ளலாம்.

1. பதுங்கல் புறப்பாட்டிற்கு வழங்கப்படும் கட்டளைகளை தருக.
2. நின்று புறப்பாட்டின் மூலம் ஆரம்பிக்கும் நிகழ்ச்சி 2 தருக.
3. பதுங்கல் புறப்பாட்டின் போது வெடியொலியுடன் துரிதமாக எழுந்து ஓடவும் வேகத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதற்குமான செயற்பாடுகள் 3 தருக.
4. நீளம்பாய்தலின் நுட்ப முறைனள் 2 தருக. (3+2+3+2=10புள்ளிகள்)

(04) இனப்பெருக்க சுகாதாரம்

1. பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் காணப்படும் உறுப்புக்கள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக.
2. இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் இரண்டைத் தருக.
3. கருக்கட்டல் என்றால் என்ன?
4. பாலியல் நோய்கள் ஏற்படுவதால் உருவாகக்கூடிய பிரச்சினைகள் 2 தருக. (3+2+3+2=10புள்ளிகள்)

(05) உணவு மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளில் ஒன்றாக விளங்குகிறது

1. உணவு பரிமாறுதல் என்றால் என்ன?
2. உணவைப் பரிமாறும்போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள் 3 தருக.
3. உணவின் போசணைத்தன்மை பாதிக்கப்படும் சந்தர்ப்பம் 3 தருக.
4. உணவினைத் தெரிவு செய்யும்போது கவனிக்கப்படவேண்டிய அம்சங்கள் எவை?

(3+2+3+2=10புள்ளிகள்)

(06) சுற்றாடல் சார்ந்த விபத்துக்களும் ஒன்றாகும்.

1. முதலுதவி என்றால் என்ன?
2. முதலுதவி வழங்குவதன் மூலம் நிறைவேற்றப்படும் நோக்கங்கள் 3 தருக.
3. அடிப்படையான முதலுதவி வழங்கலின் போது பயன்படுத்தப்படும் ABCDE முறை பற்றித் தருக.
4. முதலுதவியளிப்பவரிடம் காணப்பட வேண்டிய பண்புகள் 4 தருக.

(3+2+3+2=10புள்ளிகள்)

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 அධ්‍යාපන Kalvi.lk

Whatsapp
075 287 1457