

# முதலாம் தவணைக் கணிப்பீடு 2020



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் : 09

நேரம் 1.30 மணி

புள்ளிகள்

பெயர் : -----

## பகுதி I

01. சமூகத்தில் ஒவ்வொரு வரினதும் தேவைகள் வேறுபடுவதற்கான காரணியாக அமைசது?
  - 1.பல்வேறு பொருளாதார நிலைமைகள்
  - 2.பல்வேறு இனங்கள்
  - 3.பல்வேறு இரசனைகள்
  - 4.பல்வேறு நோய் நிலைகள்
02. “ஸ்னோ ஜம்ஸ்” எவ்வகையை சேர்ந்த விளையாட்டககும்
  - 1.ஜஸ்விளையாட்டு
  - 2.பனிவிளையாட்டு
  - 3.தரைவிளையாட்டு
03. சிறந்த சமூகஆரோக்கியமாகக் கருதக்கூடியது?
  - 1.சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகம் கொடுத்தல்
  - 2.சூழவுள்ள நண்பர்களுடன் சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பைப் பேணல்
  - 3.சமூகத்திற்கும் பயனள்ளவகையில் திருப்தியுடன்
  - 4.சமய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடல்
04. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களாக அமைவன
  - 1.எல்லே, வீதியோட்டம்
  - 2.வலைப்பந்து, கூடைப்பந்து
  - 3.போட்டி நடை மைதான நிகழ்ச்சி
  - 4.கிரிக்கட், ஆவட்டு நிகழ்ச்சிகள்
05. நீர் மாசடைவதனால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினையாவது?
  - 1.தோல்நோய்கள் ஏற்படல்
  - 2.சவாசத்தொகுதி தொடர்பான நோய்கள்
  - 3.அசோகரியமான சூழல் நிலவுதல்
  - 3.கேட்டல் குறைபாடு ஏற்படல்
06. குற்றங்கள், துஸ்பிரையோகங்கள் காரணமாக ஏற்படுகின்ற பாதகமான விளைவுகள்
  - 1.ஆயுள் குறைதல்
  - 2.உளநெருக்கீடு
  - 3.சவாசக்குறைபாட்டு நோய்கள்
  - 4.புற்றுநோய்கள்
07. வானில் விளையாடப்படும் விளையாட்டுக்கள் அல்லாதவை
  - 1.பாரஜம்ஸ், ஸ்சைடைவிங்
  2. ஸ்சைடைவிங், விமான வித்தை
  - 3.ஸ்கிஜம்ஸ், ஸ்னோஜம்ஸ்
  - 4.விமான விளையாட்டு, பாராஜம்ஜ்
08. மனிதனின் சுயதிறனியல் தேரவகளில் படிமுறை யாது?
  1. உடலியல் வேவ, காப்புத்தேவை, அனபுத்தேவை
  2. காப்புத்தேவை, அனபுத்தேவை, கணிப்புத்தேவை
  3. உடலியல் வேவ, காப்புத்தேவை, கணிப்புத்தேவை
  4. காப்புத்தேவை, உடலியல் தேவை, அனபுத்தேவை,
09. கல்சியம், புரதம் குறைபாடு காரணமாக ஏற்படக் கூடியது.
  - 1.ஒஸ்யோ பெரோசிஸ்
  - 2.முதுமுருக் கூனல்
  - 3.தட்டைமுதுகு
  - 4.முட்டும்முழங்கால்
10. எம்மிடம் உள்ள ஆக்கத்திறன் மூலம் அடைய வேண்டிய இலக்கை அடைந்து சமூகத்திற்கு உச்ச அளவில் பணியாற்றி வாழ்க்கை மேற்கொள்வது என்பது
  - 1.சுயகௌவம்
  - 2.சுயதேவை
  - 3.சுயதிறனியல்
  - 4.சுயமரியாதை
11. ஒலிமாசடைவதனாதல் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகளில் ஒன்று
  - 1.அசோகரியம்
  - 2.பொருளாதாரப்பிரச்சினை
  - 3.ஆயுள்குறைவடைதல்
  - 4.நோய்நிலமை
12. வின்வருவனவற்றில் சமூகசுகாதார மேம்பாட்டிற்காக மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கையாக அமைவது
  - 1.சிறந்த ஆளிடைத்தொடர்புகளைப் பேணல்
  - 2.சமூகவிரோதச் செயல்களில் இருந்து விலகிக்கொள்ளல்
  - 3.நற்பண்பு விருத்திசெய்தல்
  - 4.ஆரோக்கியம் தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாதக்கல்

13. “ஜீடோ” எவ்வகை விளையாட்டாகும்  
 1. உபகரணமின்றி விளையாடப்படுதல்  
 2. உள்ளக விளையாட்டுக்கள்  
 3. தற்காப்பு விளையாட்டுக்கள்  
 4. வெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள்
14. வெளிக்கழிச் செயற்பாடுகளில் அடங்குவது  
 1. வனஆய்வு, ஆஷீ  
 2. தீக்குவியல், சதுரங்கம்  
 3. பாசறை அமைத்தல், சைகிகள் ஓட்டம்  
 4. ரு கோட்டம், நீர் அறுக்குதல்
15. விற்றமின் D குறைபாடு காரணமாக ஏற்படும் நோய் பின்வருவனவற்றில் எது?  
 1. ஓஸ்யோ பெராசிஸ் 2. முள்ளந்தண்டு வளைதல் 3. என்புரிக்கி 4. தோல் நோய்
16. Flat back என்பது  
 1. வளைந்த கால்கள் 2. முதுகுக்கூனல் 3. ஓட்டக்கூனல் 4. தட்டை முதுகு
17. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் சிறப்பியல்பாக அமைவது பின்வருவனவற்றில் எது?  
 1. உடல் ஆராக்கியம் பேணப்படுகிறது  
 2. நியம அளவுகளைக் கொண்ட மைதானங்கள் பயன்படுத்தப்படல்  
 3. உடல் சமநிலை பேணப்படல்  
 4. சிறந்த கொண்ணிலை பேணப்படல்
18. தொற்று நோய்களுக்கு உதாரணமாகக் கருதப்படுவது  
 1. உயர்குருதி அழக்கம் 2. நீரிழிவு 3. சயோரகம் 4. புற்றுநோய்
19. பாடசாலை ரீதியான தனியாள் தேர்ச்சிமட்டங்களை விருத்தி செய்ய மேற்கொள்ளவேண்டியது  
 1. உணவுத்தரக் கட்டுப்பாட்டினை மேற்கொள்ளல்  
 2. அழகியல் செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைத்தல்  
 3. நிவாரணம் வழங்கல்  
 4. தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்
20. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களில் பின்வருவனவற்றில் மின்ச் சரியானது  
 1. பந்தைப்பணித்தல் 2. பெற்றுக்கொள்ளல், பாதுகாத்தல்  
 3. தாக்குதல், பணித்தல் 4. தடுத்தல், எய்தல்

## பகுதி II

01. 1. மனிதனது தேவைகளை ஒழுங்கு முறையில் தருக.  
 2. சுயதிறனியல் நிறைவுத் தேவை என்பதனை எளிய முறையில் விளக்குக.  
 3. சுயதிறனியல் நிறைவு நிலையை அடைந்த மனிதர்களில் காணப்படும் உயர் பண்புகள் 5 தருக?  
 4. சுயதிறனியல் நிறைவுத் தேவையை தெரிவு செய்வதற்கு உங்களால் மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள் எவை?
02. 1. சமூகத்தில் வாழ்கின்ற நபர்களிடையே காணப்படுகின்ற வேறுபாடுகள் யாவை?  
 2. சமூகத்தில் முக்கிய சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் 5 தருக?  
 3. நீங்கள் வாழ்கின்ற சூழலில் தொற்றுநோய்களை தவிர்ப்பதற்கு எடுக்கக் கூடிய வழிகள் 5 தருக?  
 4. உங்கள் சுற்றுப்புற சூழலில் ஏற்படக் கூடிய விபத்து, அனர்த்தம் 5 தருக?
03. 1. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதனால் கிடைக்கும் பயன்கள் 5 தருக?  
 2. நீங்கள் கற்ற உடல் ரீதியான குறைபாடுகள் 6 தருக?  
 3. உடல் குறைபாடுகளைக் குறைத்துக் கொள்வதற்கு உதவும் சிறந்த சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களை பட்டியல் படுத்துக.  
 4. உடல் ரீதியான குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கான பிரதான காரணிகள் எவை?



**Follow and Get papers Daily ..!**



## எங்கள் குறிக்கோள்

எண்ணிம உலகத்தில் மாணவர்களிற்கென சிறந்ததொரு கற்றல் கட்டமைப்பை உருவாக்குதல்.

அனைத்தும் டிஜிட்டல் மயப்படுத்தப்பட்ட இந்த காலத்தில் பல்வேறு துறைகளும் கால ஓட்டத்துடன் இணைந்து டிஜிட்டல் தளத்தில் பல்கிப்பெருகி வருகின்றன. அந்த வகையில் கல்வித்துறையும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. இணையவழி கல்வியின் மூலம் கல்வித்துறை புதியதொரு பரிமாணத்தை எட்டியுள்ளது. குறிப்பாக கொரோனா பேரிடர் காலத்தில் நாடே முடக்கப்பட்டிருந்தது. இதனால் மாணவர்களிற்கும் பாடசாலை, கல்வி நிறுவனங்களிற்கு இடையிலான தொடர்பு துண்டிக்கப்பட்டது. அந்த இக்கட்டான சூழ்நிலையில் இணையவழி வகுப்புகள் மாணவர்களிற்கு வரப்பிரசாதமாக அமைந்தது என்பதே உண்மை.

இன்று தொழில்நுட்பம் மாணவர்களை தவறான பாதைக்கு இட்டு செல்வதாக ஓர் எண்ண ஓட்டம் மக்கள் மத்தியில் உள்ளது. தொழில்நுட்பம் என்பது ஒரு கருவி மட்டுமே அதை எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறோம் என்பதில் அதன் ஆக்க மற்றும் அழிவு விளைவுகள் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. உளியை கொண்டு சிலையை செதுக்க நினைத்தால் அவன் நிச்சயம் சிற்பி ஆகலாம். இங்கு பிரச்சினையாக காணப்படுவது மாணவர்களை வழிப்படுத்த தொழில்நுட்ப உலகில் ஓர் முறையான கட்டமைப்பு இல்லாமையே. அதை உருவாக்குவதே எங்கள் நோக்கம். அதை நோக்கியே எங்கள் பயணம் அமையும்.

**எமது இணையத்தினூடக ஊடாக உங்களிற்கு தேவையான பரீட்சை வினாத்தாள்களை இலகுவான முறையில் தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளமுடியும்.**

# kalvi.lk

**கல்வி சார் செய்திகளை உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள எமது சமூக ஊடக தளங்களின் ஊடாக உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள முடியும்.**



Viber  
Community



Whatsapp  
Channel



Facebook  
Page