மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
வடக்கு மாகாணம்

நிலையறிபரீட்சை – 2021

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் –I,II

பெயர் ∴ சுட்டெண் :- …………………	தரம் :- 10	நேரம் :- 2 மணித்தியாலம்

பகுதி 1

01. சுகாதரமும் உடற்கல்வியும் கற்பிக்கும் ஆசிரியர் பூரண சுகாதாரம் பற்றி கற்பித்தார். இங்கு பூரண சுகாதாரம் என்பது?

1. உடல், உளநலம் பற்றியது
2. உடல்,உள, ஆன்மீகநலம் பற்றியது
3. உளசமூகநலம் பற்றியது
4. உடல்,உள,சமூக மற்றும் ஆன்மீகநலம் பற்றியது

02. உடற்றிணிவுச் சுட்டியைக் கணிப்பதற்கு பின்வருவனவற்றுள் பொருத்தமான அளவீடு

1. $\frac{\text{உடல்நிறை(kg) (kg)}}{\text{உயரம் xஉயரம்(m)}}$
2. $\frac{\text{உடல்நிறை (kg)}}{\text{உயரம்(m xஉயரம்(m)}}$
3. $\frac{\text{உடல்நிறை(kg) (m)}}{\text{உயரம்(m)}}$
4. $\frac{\text{உடல்நிறை(kg) (m)}}{\text{உயரம்(m)xநீளம்(m)}}$

03. பின்வருவனவற்றில் உடல் ஆரோக்கியத்திற்குள் அடங்குவது

1. ஓய்வும் உறக்கமும்
2. கீழ்ப்படிவு
3. ஏனையோரை மதித்தல்
4. விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மை

- **அட்டவணையைப் பயன்படுத்தி 4 – 6 வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

மாணவர்	உடற்றிணிவுச்சுட்டி
A	18.5 குறைவு
B	18.5 - 25
C	25 - 30
D	30 மேல்

04. மேற்படிநபர்களில் குறையூட்டம் உடையவர் யார்?

1. **A** 2. B 3. C 4. D

05. ஆரோக்கியமான உடற்றிணிவுச் சுட்டியைக் கொண்ட நபர் யார்?

1, A **2.** B 3. C 4. D

06. மேற்படி நபர்களில் தொற்றாத நோய்களுக்கு உள்ளாகக் கூடிய நபர் யார்?

Education கல்வி

kalvi.lk

1. A 2. B 3. C 4. D

07. பிள்ளைப் பருவத்தின் பிரதான கட்டங்கள் எத்தனை?

1. 5 2. 4 3. 6 4. 3

08. இலங்கையில் பிரசவத்தின் போது பிறக்கும் குழந்தைகளின் சராசரி நிறை யாது?

1. 1.5kg – 2kg 2. 2.5kg – 3.5kg 3. 2.5kg – 3kg 4. 2kg – 3kg

09. ருபெல்லா தடுப்பூசி எத்தனை வயதைப் பூர்த்தியடைந்த பெண்கள் பெற்றுக ்கொள்ளவேண்டும்.

1. 18 வயது 2. 16 வயது 3. 15 வயது 4. 1 வயது

10. முன் பிள்ளைப் பருவத்தில் எத்தனை வேளை உணவுகளைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

1. 3 வேளை 2. 4 வேளை 3. 5 வேளை 4. 6 வேளை

11. எதாவது ஒரு பொருளில் அல்லது மனித உடலில் திணிவு செயற்படும் புள்ளியைக் குறிப்பது?

1. புவியீர்ப்புமையம் 2. சமனிலை 3. விசையின் திசை 4. விசை

- **ராஜா என்பவர் காலைவேளையில் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருந்தார். இதனை அருண் கதிரையில் அமர்ந்தவாறும், மாலா நின்றவாறும் அவதானித்தனர். அதேவேளை ராணி மைதானத்தைச் சுற்றி ஓடிக்கொண்டிருந்தாள். மேற்படிதகவல்களின் அடிப்படையில் 12, 13 ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருக**

12. அசையும் கொண்ணிலையில் உள்ளவர்கள் யார்?

1. ராஜா மாலா 2. அருள்,மாலா 3. மாலா,ராணி 4. ராஜா. ராணி

13. அசையாக் கொண்ணிலையில் உள்ளவர்கள் யார்?

1. ராஜா,ராணி 2. ராஜா,மாலா 3. ராஜா,அருண் 4. மாலா,அருண்

14. நவீன ஒலிம்பிக் ஆரம்பிக்கப்பட்ட காலப்பகுதி பின்வருவனவற்றுள் எது?

1. கி.பி 1890 2. கி.பி 1898 3. கி.பி 1896 4. கி.பி 1895

15. ஒலிம்பிக் போட்டியில் கலந்துகொண்ட வீரர்களது இரத்த மாதிரியும்,சிறுநீரும் போட்டிக்குமுன் பெற்றுக்கொள்ளப்படும். இதன் மூலம் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளக்கூடிய விடயம் யாது?

1. உடல் ஆரோக்கிய நிலையை உறுதிப்படுத்துவதற்கு
2. உடற்றகைமையை பரிசோதிப்பதற்கு
3. ஊக்க மருந்து பாாவனையை உறுதிப்படுத்த
4. விளையாட்டு சாதனையை உறுதிப்படுத்துவதற்கு

16. வொலிபோல் போட்டி ஒன்றில் ஒவ்வொரு சுற்றையும் ஆரம்பிப்பவரை குறிக்கும் பெயர் குறிப்பது?

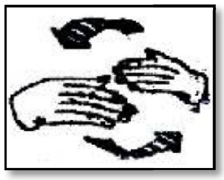
1. பணிப்போன் 2. ஒழுங்கமைப்போன் 3. பெறுவோன் 4. லிபரோ

17. கரப்பந்தாட்ட பிரதம நடுவர் பார்வை வலையின் மேல் விழிம்பில் இருந்து எத்தனை செ.மீஉயரத்தில் நிலைகொள்ளல் வேண்டுமெனக் கூறப்படுகின்றது.

kalvi.lk

1. 10 செ.மீ 2. 50 செ.மீ 3. 40 செ.மீ 4. 60 செ.மூி

18. படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள வலைபந்தாட்ட போட்டியின் சமிக்ஞை குறித்து நிற்பது.



1. பாதஅசைவு 3. இடைவெளி குறைவு
2. உடல் மோதுகை 4. பந்தை அனுப்பும் திசை

19. வலைபந்தாட்ட போட்டி குழுவொன்றிற்கு எத்தனை வீரர்கள் பதிவு செய்தல் வேண்டும்.
1. 07 2. 05 3. 06 4. 12

20. காற்பந்தாட்ட போட்டியின் நேர அளவு யாது?
1. 20 நிமிடம் - 5 நிமிடம் - 20 நிமிடம் 3. 45 நிமிடம் - 10 நிமிடம் - 45 நிமிடம்
2. 40 நிமிடம் - 10 நிமிடம் - 40 நிமிடம் 4. 45 நிமிடம் - 15 நிமிடம் - 45 நிமிடம்

21. எதிரணி வீரரை ஏமாற்றி பந்தை பின்பக்கமாக அனுப்புவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் உதையானது.
1. உட்பாதஉதை 2. குதிக்கால் உதை 3. மேற்பாதஉதை 4. வெளிப்பாதஉதை

22. வெளிக்களக் கல்வியில் தேசப்படத்தில் உபயோகிக்கப்படும்→===← இக்குறியீடு குறித்து நிற்பது.
1. பிரதானபாதை 2. ஒற்றையடிப்பாதை 3. சிறியபாதை 4. குகைப்பாதை

➢ **பின்வரும் அட்டவணையைப் அடிப்படையாகக் கொண்டு 23– 25 வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

நோயாளி	நோய்நிலைமை
அருண்	கண்டமாலை
சிவா	மாலைக்கண்
வருண்	குருதிச்சோகை
நிலா	நீரிழிவு
துளசி	உயர்குருதிஅமுக்கம்

23. இரும்புச்சத்து குறைபாட்டுக்கு உட்படுபவர் யார்?
1. வருண் 2. துளசி 3. நிலா 4. சிவா

24. சிவாவிற்கு ஏற்பட்ட நோய் எந்தபோசணைக் குறைபாட்டைக் கொண்டது.
1. இரும்பு 2. அயடீன் 3. விற்றமின் A 4. கல்சியம்

25. தொற்றா நோய்க்கு உட்படுவோர் யாவர்?
1. நிலா,அருண் 2. நிலா,சிவா 3. வருண்,நிலா 4. துளசி,நிலா

26. கூட்டுநிகழ்ச்சியில் ஆண்கள் மட்டும் பங்குபற்றக்கூடிய நிகழ்ச்சி யாது?
1. பஞ்சநிகழ்ச்சி 2. அட்டநிகழ்ச்சி 3. தசமநிகிச்சி 4. சப்தநிகழ்ச்சி

kalvi.lk

27. இரும்புச்சத்தை அகத்துறிஞ்சும் விற்றமின் எது?

1. விற்றமின் A 2. விற்றமின் C 3. விற்றமின் D 4. விற்றமின் B

➢ **28 – 29 வரையான வினாக்களுக்கு கீழ்வரும் அட்டவணையைப் பயன்படுத்தி விடைதருக.**

வீரரின் இலக்கம்	**பங்குபற்றும் நிகழ்ச்சி**
120	**100m, 200m**
154	**800m, 1500m**
075	**மரதன்**
060	**400m, 4x100m**

28. பதுங்கிப் புறப்பாட்டை பயன்படுத்தும் போட்டியாளர்

1. இல120 2. இல 060 3. இல120, 060 4. இல 154,075

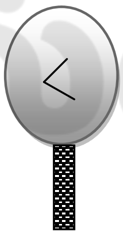
29. நின்ற புறப்பாட்டைப் பயன்படுத்தும் போட்டியாளர் இலக்கம் / இலக்கங்கள் எது? /எவை?

1. இல154 2. இல 075 3. இல120, 06 4. இல 154, 075

30. குண்டுபோடுதலில் நவீன முறை எது?

1. பொஸ்பெரிபுளொப் 2. நின்றுபோடுதல் 3. சுழன்றுபோடுதல் 4. பெரிஒபிரயன்

31. தரப்பட்ட உருவில் காட்டப்படுவது யாது?



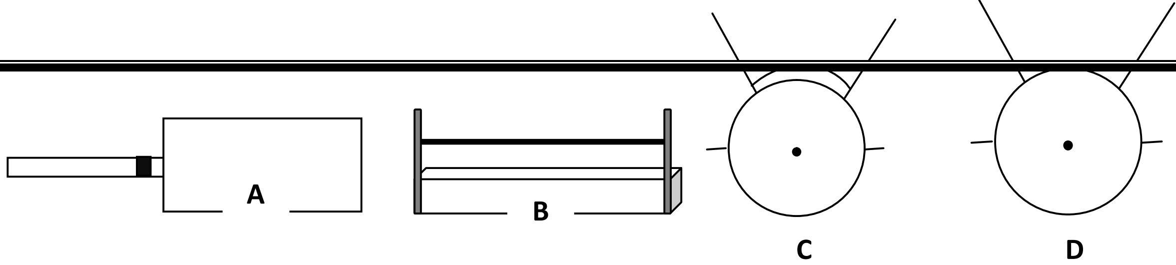
1. முன்னால் வளைவு
2. நடைபோட்டி வீதி ஒன்றில்
3. சரியான குண்டு போடுதல்
4. தவறான நீளம் பாய்தல்

32. எமக்கு ஏற்படும் உளநெருக்கீட்டைக் குறைப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டியது பின்வருவனவற்றில் எது?

1. சண்டைபிடித்தல் 2. அடித்தல் 3. கோபப்படுதல் 4. விளையாடுதல்

➢ **கீழேதரப்படும் தகவல்களைஅடிப்படையாகக் கொண்டு 33 – 37 வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

போட்டியாளர் இலக்கம்	**பங்குபற்றும் நிகழ்ச்சி**
120	**குண்டுபோடுதல்**
340	**தட்டுஎறிதல்**
110	**நீளம் பாய்தல்**
400	**உயரம் பாய்தல்**



33. 120 ஆம் இலக்கவீரர் குண்டுபோடுதல் நிகழ்ச்சிக்காக செல்ல வேணடிய மைதானம்

1. A　　2. B　　3. C　　4. D

34. மைதானம் D இன் கோணச்சிறை யாது?

1. 29^0　　2.34.92^0　　334.29^0　　4.36^0

35. நிறுத்தற் பலகை பயன்படுத்தப்படும் மைதானம் எது?

1. A　　2. B　　3. C　　4. D

36. மைதானம் B இற்கு செல்லவேண்டிய போட்டியாளர் யார்?

1. இல 120　　2. இல 340　　3. இல 110　　4. இல 400

37. தொங்கிப் பாய்தல் நுட்பத்தை பயன்படுத்தும் போட்டியாளரும் பொருத்தமான மைதானமும் எது?

1. இலக்கம் 110,மைதானம் A　　3. இலக்கம் 110,மைதானம் B

2. இலக்கம் 400,மைதானம் B　　4. இலக்கம் 400,மைதானம் A

38. வெளிக்களச் செயற்பாட்டில் உள்ளடங்காதது எது?

1. நடைபயணம்　　2. படகோட்டம்　　3. சைக்கிள் ஓட்டம்　　4. கல்விகற்றல்

Education கல்வி

39. அண்மைக்காலமாக உலக நாடுகளை அச்சுறுத்திக் கொண்டிருக்கும் தொற்றுநோயாகக் கருதப்படுவது?

1. டெங்கு　　2. கோவிட் - 19　　3. பறவைக்காய்ச்சல்　　4. எயிட்ஸ்

40. 2020 ஆம் ஆண்டுநடைபெற இருந்த ஒலிம்பிக் போட்டி கோவிட் - 19 காரணமாக பிற்போடப்பட்டது. அப்போட்டி நடைபெற இருந்த நாடு எது?

1. அவுஸ்திரேலியா　　2. சீனா　　3. இங்கிலாந்து　　4. ஜப்பான்

பகுதி II

முதலாம் வினா உட்பட'அ' பகுதியில் இருந்து இரண்டு வினாவுக்கும், 'ஆ' பகுதியில் இருந்து இரண்டு வினாவுக்குமாக எல்லாமாக 5 வினாக்களுக்கு விடை தருக.

(1) எமது பாடசாலையில் தரம் 10 மாணவர்கள் சுகாதார ஆசிரியரின் வழிகாட்டலின் கீழ் சுகாதாரதினத்தினை ஏற்பாடு செய்திருந்தனர். அதில் முதல் நிகழ்வாக உடற்பயிற்சி நடைபெற்றது. தொடர்ந்து போசணையான உணவு, தொற்றாநோய்கள், மற்றும் கொரோனாநோய் பரவல் போன்றதலைப்பில் பிரதேச வைத்திய அதிகாரி, பொதுச் சுகாதாரபரிசோதகர் மூலம் விழிப்புணர்வுக் கருத்தரங்கு மேற்கொள்ளப்பட்டது.

மாலை நேரத்தில் மாணவர்கள் சிறுவிளையாட்டுக்கள் மற்றும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டான கரப்பந்தாட்டம் போன்றவற்றில் ஈடுபட்டு மகிழ்ச்சி அடைந்து அன்றைய பொழுதினை கழித்தனர்.

1. பாடசாலையில் ஏற்பாடு செய்யக்கூடிய வேறு சில சுகாதாரவேலைத்திட்டங்கள் 2 தருக.
2. கருந்தரங்கில் வைத்தியரால் குறிப்பிடக்கூடிய தொற்றா நோய்கள் 2 தருக.

kalvi.lk

3. தொற்றாத நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பு பெறுவதற்கு பின்பற்றவேண்டிய வாழ்க்கைக் கோலங்கள் எவை?
4. கொரோனாபரவும் முறை யாது?
5. கொரோனாநோயின் அறிகுறிகள் எவை?
6. இந்நோயைத் தடுப்பதற்கான செயற்பாடுகள் 2 தருக.
7. சுகாதாரதினத்தின் முதல் நிகழ்வான உடற்பயிற்சி எவ்வளவு நேரம் மேற்கொள்ள வேண்டும்.
8. மாணவர்களினால் விளையாடக் கூடிய சிறுவிளையாட்டின் பண்புகள் 2 தருக.
9. பந்தியில் குறிபிட்டஒழுங்மைக்கப்பட்ட விளையாட்டு தவிர்ந்த வேறுவிளையாட்டுக்கள் 2 தருக.
10. விளையாட்டுக்கள், உடற்பயிற்சிகளில் மாணவர் பங்குபற்றுவதன் மூலம் வளர்த்துக்கொள்ளக் கூடிய பண்புகள் 2 தருக. (20 புள்ளிகள்)

பகுதி அ

(2) சரியான கொண்ணிலையைப் பின்பற்றி உடல் உபாதைகள் விபத்துக்கள் என்பவற்றைத் தவிர்ப்போம்.

1. கொண்ணிலைகளின் வகைகள் எவை? (2 புள்ளி)
2. கொண்ணிலையைப் பாதிக்கும் உயிரியற் பொறிமுறைக் காரணிகள் எவை? (3புள்ளி)
3. புடத்தல் கொண்ணிலையின் போது கவனத்தில் கொள்ளத்தக்க விடயங்கள் 3 தருக. (3 புள்ளி)
4. புவியீர்ப்புமையம் என்றால் என்ன? (2 புள்ளி)

(3) பிள்ளைப் பருவத்தின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து அவர்களின் ஆரோக்கியத்தை உறுதிப்படுத்துவோம்.

1. பிள்ளைப் பருவத்தின் பிரதான கட்டங்களை வயதுப் பிரிவுடன் தருக. (3புள்ளி)
2. இரத்த உறவுகளிடையே திருமணம் புரிவதால் ஏற்படும் நோய் நிலை யாது? (2 புள்ளி)
3. பிரசவத்திற்கு முந்தியபருவம் என்றால் என்ன? (3புள்ளி)
4. குழந்தைப் பருவத்தின் போசணைத் தேவைகள் எவை? (2 புள்ளி)

(4) பூரண ஆரோக்கியமுள்ள சமூகம் ஒன்றினைக் கட்டி எழுப்புவோம்.

1. பூரண சுகாதாரத்திற்கு சவாலாக விளங்கும் விடயங்கள் 2 தருக (2 புள்ளி)
2. உடல் நிறை அதிகரிப்பால் ஏற்படும் நோய்கள் 3 தருக (3புள்ளி)
3. சனத்தொகைஅடர்த்திஎன்றால் என்ன? (2 புள்ளி)
4. மதுபானம்,போதைப்பொருள்,புகைத்தல் பாவனையைத்தடுப்பதற்குமேற்கொள்ளவேண்டியநடவடிக்கைகள் 3 தருக. (3புள்ளி)

பகுதி ஆ

- **இரண்டுவினாக்களுக்குமட்டும் விடைதருக.**

(5) மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள் ஆரோக்கியவாழ்வுக்குவழிவகுக்கும்.

1. புறப்பாட்டுவகைகளைக் குறிப்பிட்டுஅவற்றிற்குஓவ்வோர் உதாரணம் தருக. (2 புள்ளி)
2. அஞ்சல் கோலின் பண்புகள் 3 தருக. (2 புள்ளி)
3. நீளம் பாய்தலின் திறன்களைஒழுங்கில் தருக. (2 புள்ளி)
4. கிழ்தரப்படும் சொற்களைப் பயன்படுத்திபாய்தல் நிகழ்ச்சியைச் சரியானமுறையில் அட்டவணைப்படுத்துக. (4 புள்ளி)

   (பாய்தல்,நிலைக்குத்துப்பாய்ச்சல்,நீளம் பாய்தல்,உயரம் பாய்தல்)

kalvi.lk

(6) போசணைமிகு உணவுகளை உள்ளெடுத்து நோயில் இருந்து பாதுகாப்பு பெறுவோம்.

1. இலங்கையில் காணப்படும் போசணைக் ஊட்டப் பிரச்சினைகள் எவை? (2 புள்ளி)
2. மிகையூட்டத்தால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் 3 தருக. (3 புள்ளி)
3. கர்ப்பகாலத்தில் ஒருதாயின் நிறையில் போதியளவு அதிகரிப்பு ஏற்படாமைக்குரிய காரணிகள் 2 தருக. (2 புள்ளி)
4. உணவினைப் பேணிப்பாதுகாத்தல் என்றால் என்ன? (3 புள்ளி)

(7) A, B, Cஆகியவற்றில் ஒன்றிற்கு மட்டும் விடை தருக.

A.

1. உமது பாடசாலையில் வொலிபோல் அணிக்கு பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. இவ்விளையாட்டின் திறன்கள் 2 தருக. (2 புள்ளி)
2. வொலிபோல் விளையாட்டில் மத்திஸ்தம் வகிப்போா் யாவர்? (3புள்ளி)
3. உமது பாடசாலையில் வொலிபோல் விளையாட்டு வீரருக்கு கீழ்க்கைபணித்தல் நுட்பத்தை பயிற்றுவிப்பதற்கு பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டினை வரைபடத்தின் உதவியுடன் விளக்குக. (5புள்ளி)

B.

1. உமது பாடசாலையில் வலைபந்தாட்ட அணிக்கு பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு வழங்கப்பட்டுள்ளது. நீர் பயிற்றுவிக்கும் வலைபந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்கள் இரண்டு தருக. (2 புள்ளி)
2. இவ்விளையாட்டில் மத்தியஸ்தம் வகிக்கும் உத்தியோகஸ்தர்கள் யாவர்? (3 புள்ளி)
3. பாடசாலையில் வலைபந்தாட்ட வீராங்கனைக்கு மார்புக்கு நேராக பந்துப்பரிமாற்றத்தினை பயிற்றுவிப்பதற்கு பொருத்தமான பயிற்சிச் செயற்பாடு இரண்டு வரைபடத்தின் உதவியுடன் விளக்குக. (5 புள்ளி)

C.

1. உமது பாடசாலையின் உதைபந்தாட்ட அணிக்கு பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு வழங்கப்பட்டுள்ளது. நீர் பயிற்றுவிக்கும் இவ்விளையாட்டின் திறன்கள் இரண்டு தருக. (2 புள்ளி)
2. இவ்விளையாட்டில் மத்தியஸ்தம் வகிக்கும் உத்தியோகஸ்தர்கள் யாவர்? (3 புள்ளி)
3. பாடசாலையில் உதைபந்தாட்ட விளையாட்டு வீரருக்கு உதைத்தல் நுட்பத்தைப் பயிற்றுவிப்பத்றகு பொருத்தமான பயிற்சிச் செயற்பாடு இரண்டு வரைபடத்தின் உதவியுடன் விளக்குக. (5 புள்ளி)

kalvi.lk

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 අධ්‍යාපන Kalvi.lk

Whatsapp
075 287 1457