



மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் வடக்கு மாகாணம்



நிலையறிபரீட்சை – 2021

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் –I,II

பெயர் ∴ சுட்டெண் :-

தரம் :- 9

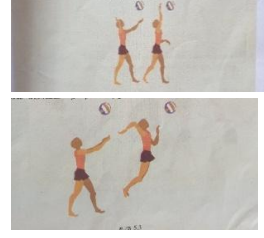
நேரம் :- 2 மணித்தியாலம்

- சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்து வாழ்தல் எத்தகைய ஆரோக்கியம்
 - உடல்
 - உளம்
 - சமூகம்
 - ஆன்மீகம்
- நாம் வாழும் சமூகத்திலுள்ள சுகாதார ரீதியான பிரச்சினை அல்லாதது
 - சூழல்மாசடைதல்
 - தொற்றுநோய்
 - விபத்துக்கள்
 - வக்சீன்பெறுதல்
- சூழலில் அமைதியின்மை
 - அசௌகரியம் ஏற்படல்
 - மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த முடியாமை. மேற்குறித்த விளைவுகள் எதனால் ஏற்படுகிறது
 - நிலம்மாசடைதல்
 - நீர்மாசடைதல்
 - ஒலிமாசடைதல்
 - வளிமாசடைதல்
- நோய்கள் காரணமாக ஏற்படும் பாதிப்பு
 - ஆயுள் அதிகரிப்பு
 - மன அமைதி ஏற்படும்
 - நாட்டின் அபிவிருத்தி குன்றும்
 - தொழில்வாய்ப்பு அதிகரித்தல்
- மனிதனது தேவைகள் ஒழுங்குமுறைக்கேற்ப அமையவேண்டும் என கூறியவர்
 - மாஸ்லோ
 - பவ்லோ
 - சிக்மன்டு ரொயிட்
 - ஆதர் டி கிளாக்
- கணிப்புத்தேவை என்பதனுள் அடங்குவது
 - புகழ், பாராட்டு
 - அன்பு, பாதுகாப்பு
 - உணவு, நீர்
 - வளி, நீர்
- வயோதிபக்காலத்தில் என்புகள் பலவீனமடைந்து ஏற்படும் நோய்
 - ஒஸ்றியோபோரோசிஸ்
 - றிக்கட்ஸ்
 - கான்சர்
 - நீரிழிவு
- அருகிலுள்ள படம் காட்டும் குறியீடு
 - பக்கக்கூனல்
 - முதுகுக்கூனல்
 - ஒட்டகக்கூனல்
 - தட்டைமுதுகு



- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் அடங்காதது
 - வீதியோட்டம்
 - போட்டிநடை
 - நாட்டுக்கு குறுக்காக ஓடுதல்
 - சதுரங்கம்

10. அருகிலுள்ள படம் காட்டும் பயிற்சி செயற்பாடு கரப்பந்தாட்டத்தில் எத்திறனை விருத்தி செய்ய உதவும்
1. அறைதல்
 2. தடுத்தல்
 3. காத்தல்
 4. ஒழுங்கமைத்தல்.



11. மத்தியஎறிகையுடன் ஆரம்பமாகும் விளையாட்டு எது
1. காற்பந்து
 2. வலைப்பந்து
 3. கரப்பந்தாட்டம்
 4. கிரிக்கெட்
12. பந்தை தடுக்கும் போது பந்தைப் பெற்ற வீரரின் நிலம் பட பாதத்திலிருந்து எத்தனை அடி தூரத்திலிருந்து தடுக்க வேண்டும்
1. 2 அடி
 2. 2½ அடி
 3. 3 அடி
 4. 3½ அடி
13. காற்பந்தாட்டம் விளையாடுவதற்காக நேர அளவு
1. 30 நிமிடம்
 2. 60 நிமிடம்
 3. 90 நிமிடம்
 4. 120 நிமிடம்
14. காற்பந்தாட்டத்தில் நேரடியாக கோல் பெறும் சந்தர்ப்பம்
1. உள்ளெறிகை
 2. நேரில்உதை
 3. மூலைஉதை
 4. யாவும்சரி
15. காற்பந்து விளையாட்டில் பக்கக்கோடுகளால் பந்து வெளியேறினால் எத்திறனூடாக மீண்டும் போட்டி ஆரம்பிக்கப்படும்?
1. பேற்றுஉதை
 2. ஆரம்பஉதை
 3. மூலைஉதை
 4. உள்ளெறிகை
16. பார்க்காமல் மாற்றும் நுட்பம் பயன்படுத்தக்கூடிய அஞ்சல் நிகழ்வு
1. 4100
 2. 4400
 3. 4800
 4. கலப்பஞ்சல்
17. அஞ்சல்கோல் மாற்றும் பிரதேசத்தின் அளவு
1. 20M
 2. 30M
 3. 10M
 4. 15M
18. குறுங்கோல் மாற்றத்தில் தவறாக கருதக்கூடியது
1. குறுங்கோல் கைக்கு கை மாற்றல்
 2. போட்டி முடியும் வரை குறுங்கோல் கையிலிரு
 3. குறுங்கோல் மாற்றும் பிரதேசத்திலேயே மாற்றல்
 4. ஓட்டப்பாதையில் ஏனைய வீரருக்கு இடையூறு விளைவித்தல்.
19. நீளம்பாய்தல் முறைகளுள் சிறந்த முறை எது?
1. தொங்கும்முறை
 2. மிதக்கும்
 3. வளியில் நடத்தல்
 4. புளொப்
20. 2020 ஆண்டு டோக்கியோ ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் அதிக தங்கப்பதக்கங்களை வென்ற நாடு எது?
1. ஜப்பான்
 2. சீனா
 3. அமெரிக்கா
 4. இந்தியா

(20*2= 40)

பகுதி 11

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

- 1.1) சுகாதாரமேம்பாடு என்றால் என்ன?
- 2) சுகாதாரமேம்பாட்டுக்கான கருப்பொருட்கள் 3 தருக?
- 3) ஆரோக்கியம் தொடர்பான கொள்கைகளுக்கு உதாரணம் 3 தருக?
- 4) சுகாதாரமேம்பாட்டின் பயன்கள் 3 தருக?

(4*3= 12)

2. 1) சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

- 2) சரியான கொண்ணிலையை பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 3 தருக?
- 3) பரம்பரைக்காரணிகளால் ஏற்படும் குறைபாடு என்பதை விபரிக்குக?
- 4) பிழையான கொண்ணிலையை பேணுவதால் ஏற்படும் குறைபாடுகளை தவிர்க்க நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சுகாதார நடைமுறைகள் 3 தருக?

(4*3= 12)

3. 1) ஒழுங்கமைந்த விளையாட்டு என்பதை தெளிவுபடுத்துக?

- 2) உமக்கு தெரிந்த தற்காப்பு விளையாட்டுக்கள் 3 தருக?
- 3) வெளிக்களகல்வி என்பதை வரையறை செய்க?
- 4) வெளிக்களகல்வி செயற்பாடுகளுக்கு உதாரணம் 3 தருக?

(4*3= 12)

4. 1. கரப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் அறைதல் தவறுகள் எவை?

2. வலைப்பந்தாட்டத்திலுள்ள பாதுகாத்தல் முறைகளைத் தருக?
3. காற்பந்தாட்டத்தில் உள்ளெறிகையின் போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?
4. பின்வரும் விளையாட்டுக்களில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கையைத் தருக
1.கரப்பந்து-
2. வலைப்பந்து-
3. காற்பந்து -

(4*3= 12)

5. 1. அஞ்சல்கோலின் பின்வரும் அளவுகளை தருக.

- 1.நிறை-
- 2.நீளம் -
- 3.சுற்றளவு -

2. ஓட்டப்பாதையை அடிப்படையாகக் கொண்டு குறுங்கோல் மாற்றத்தின் வகைகளைத் தருக.

3. நீளம்பாய்தல் படிமுறைகளைத் தருக.

4. நீளம்பாய்தலில் ஏற்படக்கூடியதென நீர் கருதும் தவறுகள் 3 இனைக் குறிப்பிடுக.

(4*3= 12)



தரம் 01 - 10

3ம் தவணை

REVISION | PAPER DISCUSSION

புதிய அனுமதிகள்
வழங்கப்படுகின்றன..

கட்டண விபரங்கள்

ஆரம்பம் - 01.12.2024

மீட்டல் மற்றும் வினாத்தாள்
கலந்துரையாடல் வகுப்புகள்

இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும்
இணைந்து கொள்ள முடியும்.

JOIN NOW

தமிழ் Medium

தரம் 01-02 2000/=

தரம் 03-05 2500/=

தரம் 06-10 3000/=

English Medium

தரம் 06-07 3500/=



KALVI.LK



WHATSAPP

075 287 1457