# மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
# வடக்கு மாகாணம்

**நிலையறிபரீட்சை – 2021**

## சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் –I,II

| பெயர் ∴ சுட்டெண் :- ………………… | தரம் :- 9 | நேரம் :- 2 மணித்தியாலம் |
|---|---|---|

1.சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்து வாழ்தல் எத்தகைய ஆரோக்கியம்

1.உடல் 2.உளம் 3.சமூகம் 4.ஆன்மீகம்

2. நாம் வாழும் சமூகத்திலுள்ள சுகாதார ரீதியான பிரச்சினை அல்லாதது

1.சூழல்மாசடைதல் 2. தொற்றுநோய்
3. விபத்துக்கள் 4. வக்சீன்பெறுதல்

3.

- சூழலில்அமைதியின்மை
- அசௌகரியம்ஏற்படல்
- மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த முடியாமை. மேற்குறித்த விளைவுகள் எதனால் ஏற்படுகிறது

1.நிலம்மாசடைதல் 2.நீர்மாசடைதல்
3.ஒலிமாசடைதல் 4.வளிமாசடைதல்

4.நோய்கள் காரணமாக ஏற்படும் பாதிப்பு

1.ஆயுள்அதிகரிப்பு 2.மனஅமைதி ஏற்படும்
3.நாட்டின் அபிவிருத்தி குன்றும் 4.தொழில்வாய்ப்பு அதிகரித்தல்

5. மனிதனதுதேவைகள்ஒழுங்குமுறைக்கேற்பஅமையவேண்டும்எனகூறியவர்

1.மாஸ்லோ 2.பவ்லோ3.சிக்மன்புறொயிட்4.ஆதர்□□கிளாக்

6. கணிப்புத்தேவை என்பதனுள் அடங்குவது

1.புகழ், பாராட்டு 2.அன்பு, பாதுகாப்பு 3.உணவு,நீர் 4.வளி,நீர்

7.வயோதிபக்காலத்தில் என்புகள் பலவீனமடைந்து ஏற்படும் நோய்

1.ஒஸ்றியோபோரோசிஸ் 2.றிக்கட்ஸ் 3.கான்சர் 4.நீரிழிவு

8. அருகிலுள்ள படம் காட்டும் குறியீடு

1.பக்கக்கூனல் 2.முதுகுக்கூனல்
3.ஒட்டகக்கூனல் 4.தட்டைமுதுகு

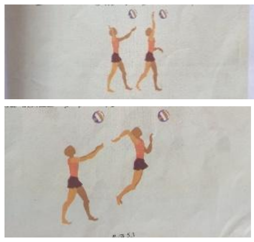
9.மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் அடங்காதது

1.வீதியோட்டம் 2. போட்டிநடை
3.நாட்டுக்கு குறுக்காக ஓடுதல் 4.சதுரங்கம்



kalvi.lk

10.அருகிலுள்ள படம் காட்டும் பயிற்சி செயற்பாடு கரப்பந்தாட்டத்தில் எத்திறனை விருத்தி செய்ய உதவும்



1.அறைதல் 2.தடுத்தல்
3.காத்தல் 4.ஒழுங்கமைத்தல்.

11.மத்தியஎறிகையுடன்ஆரம்பமாகும்விளையாட்டுளது

1.காற்பந்து 2.வலைப்பந்து3.கரப்பந்தாட்டம் 4.கிரிக்கெட்

12.பந்தை தடுக்கும் போது பந்தைப் பெற்ற வீரரின் நிலம் பட பாதத்திலிருந்து எத்தனை அடி தூரத்திலிருந்து தடுக்க வேண்டும்

1.2 அடி 2. 2½அடி .3. .3 அடி 4. 3½அடி

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 பயன்படுத்தகூடிய அஞ்சல் நிகழ்வு

1. 4100 2. 4400 3 .4800 4.கலப்பஞ்சல்

17.அஞ்சல்கோல்மாற்றும்பிரதேசத்தி□□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.வளியில்நடத்தல் 4.புளொப்

20. 2020 ஆண்டு டோக்கியோ ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் அதிக தங்கப்பதக்கங்களை வென்ற நாடு எது ?

1. ஜப்பான் 2.சீனா 3.அமெரிக்கா 4.இந்தியா

(20*2= 40)



kalvi.lk

## 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.



kalvi.lk

4. நீளம்பாய்தலில் ஏற்படக்கூடியதென நீர் கருதும் தவறுகள் 3 இனைக் குறிப்பிடுக.

(4*3= 12)

Education
கல்வி
අධ්‍යාපන



kalvi.lk

# GRADE 6-11

## STUDY WITH US..!

# ICT ONLINE CLASSES

இலங்கை முழுவதும் உள்ள மாணவர்களை இணைத்து Google Meet செயலி மூலமாக இணைய வழியில் நடைபெறும் ICT பாட நிகழ்நிலை வகுப்புகள்.

Conducted by

**Pathmanathan Pathmaraj**

(BIT, B.COM, PGDM, MBA, ACPM, MCP, N+)

**TAMIL MEDIUM**

**ENGLISH MEDIUM**

**MONTHLY**

**600/=**

Whatsapp ஊடாக எம்மை தொடர்பு கொண்டு வகுப்புகள் தொடர்பான மேலதிக விபரங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும்.

**075 287 1457**

கல்வி

Digital Learning Platform

www.kalvi.lk

Education கல்வி අධ්‍යාපන

**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 கலவித்துறை 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