யா/ஹாட்லிக் கல்லூரி, பருத்தித்துறை
J/ Hartley College, Point Pedro

முதலாந் தவணைப் பரீட்சை – 2018 – தரம் 09
First Term Examination – 2018 – Grade 09

சுகாதாரமும்உடற்கல்வியும் I, II Health And Physical Education I,II	86	T	I, II	இரண்டு மணித்தியாலம் Two Hours

சுட்டெண் Index No

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

மிகப் பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

1.உலகமக்கள் தினமும் ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான பிரச்சினையை எதிர்கொண்ட வண்ணம் உள்ளனர். இப்பிரச்சினையைத் தீர்க்கக் தீர்மானங்களை நிறை வேற்றக் கூடிய அமைப்பு

1. யுனெஸ்கோ 2. குடும்பசுகாதாரதாபனம்
3. உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் 4. சர்வதேச செஞ்சிலுவைச் சங்கம்

2.புவியில் காணப்படும் இயற்கை வளங்களான நீர் நிலம் வளி போன்றவைகள்

1. தரைத்தோற்றம் 2. வளியின் கூறுகள்
3. காலநிலைத்தோற்றம் 4 சூழலின் கூறுகள்

3.வளி ஆனது மனிதனின் உடலியல் தேவைகளுள் ஒன்றாகும். எனில் மனிதனின் காப்புத் தேவைகளுள் ஒன்றாக அமைவது.

1. பெரியோரின் பாதுகாப்பு 2 பாராட்டு 3. புகழ் 4. சுயகணிப்பு

4. சரியான கூற்றுக்களை தெரிவு செய்க?

A. தொற்றும், தொற்றாத நோய்கள் குறைதல்.
B. சுகாதாரத்திற்காகச் செலவாகும் பணத்தை மீதப்படுத்த முடிதல்.
C. கவர்ச்சிகரமான சூழலைக் கட்டியெழுப்புதல்.

மேற்படி கூற்றுக்களில் சுகாதார மேம்பாட்டின் பயன்களாக அமைவது

1.A B சரி 2. A C சரி 3. C B சரி 4. A B C மூன்றும் சரி

5.சமூகத்தில் ஒவ்வொரு வரினதும் தேவைகள் வேறுபடுவதற்கான காரணிகள் எவை?

1.பல்வேறு இரசனைகள் 2.பல்வேறு தொழில்கள் ,பல்வேறு திறமைகள்
3.பல்வேறு வயது மட்டம் 4.மேற்கூறிய அனைத்தும்

6.அசுத்தமான நீரைப்பருகுவதால் உண்டாகக் கூடிய நோய்

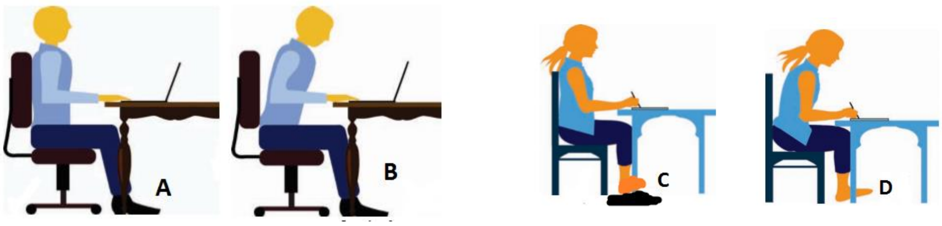
1. மலேரியா 2. டெங்கு 3. வாந்திபேதி 4. எயிட்ஸ்

7.மனிதனது தேவைகளை வகைப்படுத்திய உளவியலாளர் யார்?

1. கான் 2. முாஸ்லொ 3. மாஸ்லோ 4. பட்லர்

kalvi.lk

8.



மேலே காட்டப்பட்ட படத்தில் சரியான கொண்ணிலையை பேணுபவர்

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

9.உணவுப் பழக்கங்களினால் குறைக்கக் கூடிய நோய் நிலமைகள்

1. இதயநோய்
2. நீரிழிவு
3. குருதியில் கொலஸ்ரோலின் அளவு அதிகரித்தல்.
4. மேற்கூறிய மூன்றும்

10.நடக்கும் போதும் ஓர் இடத்தில் நிற்கும் போதும் உடல் அங்கங்களை சரியாகவும் முறையாகவும் வைத்திருத்தல்

1. சரியான கொனன்னிலை 2 காலிடந்து நிற்றல்
3 கவனமாக நிற்றல் 4 இலகுவாக நிற்றல்

பின்வரும் தகவல்களை கொண்டு 11,12,13, வினாக்களுக்கு விடை தருக?

A	வலைப்பந்தாட்டம்	வொலிபோல்	காற்பந்தாட்டம்
B	கிரிக்கட்	கொக்கி	டெனிஸ்
C	வீதி ஓட்டம்	போட்டி நடை	சுவட்டு நிகழ்ச்சி

11. துடுப்பையும் பந்தையும் உபயோகித்து ஆடப்படும் ஆட்டம் அமைந்துள்ள தொகுதி

1.A 2.B 3.C 4.எதுவுமில்லை

12.உமது பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியில் நடைபெற்ற 100மீ 200மீ ஓட்ட நிகழ்வுகள் அமைந்துள்ள தொகுதி

1.A 2.B 3.C 4.எதுவுமில்லை

13.பணித்தல் மூலம் ஆரம்பிக்கும் விளையாட்டைக் கொண்ட தொகுதிகள்

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

14.**இணைக்குக**

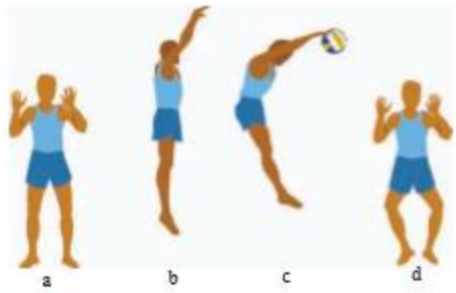
1.உள்ளக விளையாட்டு a.குத்துச்சண்டை
2.உபகரணமின்றி ஆடும் ஆட்டம் b.மேசைப்பந்தாட்டம்
3.தற்காப்பு கலை c.கபடி

1.a b c 2.c b a 3.acb 4.b c a

kalvi.lk

15.கரப்பந்தாட்டத்தில் பேறுகாத்தல் செயற்பாட்டில் படத்தில் காட்டப்படும் செயற்பாடு எது?

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



16.ஒருவர் கொண்டிருக்கவேண்டிய திறன் அல்லாதது

1.உடற்றிறன்கள் 2.உளத்திறன்கள் 3.வாயாடும் திறன் 4.சமூகதிறன்கள்

17. அருகிலுள்ள படத்தில் காட்டப்படும் செயற்பாடு இடம் பெறும் பெரு விளையாட்டு?

1. வொலிபோல்
2. வலைப்பந்தாட்டம்
3. கூடைப்பந்து
4. காற்பந்து

18.கரப்பந்தாட்ட திறன்களின் சரியான ஒழுங்கு எது?

1.பணித்தல் பெறுதல் அறைதல் ஒழுங்கமைத்தல் மிதித்தல்
2.பணித்தல் அறைதல் ஒழுங்கமைத்தல் பெறுதல் காத்தல்
3.பெறுதல் அறைதல் ஒழுங்கமைத்தல் தடுத்தல் பணித்தல்
4.பணித்தல் பெறுதல் ஒழுங்கமைத்தல் அறைதல் தடுத்தல்

19.உலக சுற்றாடல் தினம் கொண்டாடப்படுவது எப்போது

1. மார்ச் -5 2.ஏப்ரல்-8 3.யூன்-5 4.டிசம்பர்-01

20.ஒலிம்பிக் போட்டி எத்தனை வருடங்களுக்கு ஒருமுறை நடை பெறுகின்றது?

1. 2 வருடம் 2, 3 வருடம் 3. 4 வருடம் 4. 8 வருடம்

(2x20=40 புள்ளிகள்)

பகுதி-ii

விரும்பிய நான்கு வினாக்களுக்கு விடை தருக?

01.

1. உமது சமூகத்தின் முக்கிய சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் 3ஐ பெயரிடுக.
2. நீங்கள் வாழ்கின்ற சமூகத்தில் தொற்றும் நோய்களைத் தவிர்ப்பதற்கு எடுக்கக் கூடிய வழிமுறைகள் 3 தருக.
3. உங்கள் சுற்றுப்புறச் சூழலில் ஏற்படக்கூடிய விபத்து மற்றும் அனர்த்தங்கள் இரண்டு வீதம் தனித்தனியே குறிப்பிடுக.
4. சுகாதார மேம்பாட்டின் ஐந்து கருப்பொருள்களையும் குறிப்பிடுக.

(15 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

02.

1. மனிதனது தேவைகளை ஒழுங்கு முறையில் குறிப்பிடுக.
2. சுயதிறனியல் நிறைவுத் தேவை என்பதை எளிமையாக விளக்குக.
3. சுயதிறனியல் நிறைவு நிலையை அடைய மனிதர்களில் காணப்பட வேண்டிய உயர்பண்புகள் மூன்று தருக?
4. உம்மிடமுள்ள சுயதிறன்கள் 4 தருக? (15 புள்ளிகள்)

03.

1. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் பயன்கள் ஐந்தைக் குறிப்பிடுக.
2. உடல்ரீதியான குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கான முக்கிய காரணிகள் இரண்டும் எவை?
3. நீங்கள் கற்ற உடல்ரீதியான குறைபாடுகள் மூன்றைக் குறிப்பிடவும்.
4. உடற் குறைபாடுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கும் குறைத்துக் கொள்வதற்கும் உதவும் சிறந்த சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் ஐந்தை பட்டியலிடுக. (15 புள்ளிகள்)

04.

1. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன?
2. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் சிறப்பியல்புகள் 3 தருக?
3. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் 6 தருக?
4. சிறு விளையாட்டுக்கள் 4 தருக? (15 புள்ளிகள்)

05.அ அல்லது ஆ வினாவை மட்டும் தெரிந்து விடை தருக?

(அ)

1.கரப்பந்தாட்டத்தை உலகிற்கு யார் எங்கே அறிமுகம் செய்தார்?
2.கரப்பந்தாட்ட மைதானத்தை வரைக? அளவுக் தேவையில்லை
3.அறைதல் என்றால் என்ன?
4.அறைதல் படிமுறைகள் எவை?

(15 புள்ளிகள்)

(ஆ)

1.வலைப்பந்தாட்டம் இலங்கையில் யாரால் எங்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?
2.வலைப்பந்தாட்ட திறன்களை தருக?
3.பாதுகாத்தலை மேற்கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்கள் 3 ஐயும் தருக?
4. தாக்குதல், பாதுகாத்தல் மற்றும் எய்தலில் ஏற்படும் தவறுகள் 3 தருக?

(15 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

Follow and Get papers Daily ..!

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