மட்/ககு/புதுக்குடியிருப்பு வாணி வித்தியாலயம்
மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை – 2019

தரம் - 09	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	நேரம்: 2.30 மணித்தியாலம்
பெயர்/சுட்டெண் :		புள்ளிகள் :

பகுதி – I

1 தொடக்கம் 20 வரையுள்ள வினாக்களுக்கு சரியான விடையைத் தெரிவு செய்க

01. வளி மாசடைவதால் ஏற்படும் நோய்களில் ஒன்றாக கருத முடியாத நோய் எது?
    1. வயிற்றோட்டம் 2. சுவாச நோய்
    3. தோல் நோய் 4. புற்று நோய்

02. மனிதனின் தேவைகளை ஒழுங்குமுறையில் வரிசைப்படுத்தும் போது உயர்மட்ட தேவையாக காணப்படுவது எது?
    1. உடலியல் தேவை 2. அன்புத்தேவை
    3. கணிப்புத்தேவை 4. சுய திறனியல் நிறைவுத்தேவை

03. கீழ் வருவனவற்றில் உடற்குறைபாடுகள் ஏற்படுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் பிரதான காரணிகள் எவை?
    1. கொண்ணிலை, போசனை 2. பரம்பரை, சூழல்
    3. உடற்பயிற்சி, சுகாதாரம் 4. உடற்றகமை, நோய்நிலமை

04. விதிமுறைகளிற்கிணங்க பல்வேறு உபகரணங்களோடு அல்லது உபகரணங்களின்றி மைதானத்தைப்பயன்படுத்தி நிகழ்த்தப்படும் விளையாட்டு எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
    1. வழி விளையாட்டு 2. மைதான நிகழ்ச்சி
    3. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு 4. சுவட்டு நிகழ்ச்சி

05. வெலிபோல் விளையாட்டில் ஓர் அணியில் காணப்படும் லிபரோ வீரர்கள் எத்தனை?
    1. 06 2. 04 3. 02 4. 12

06. கீழ் வருவனவற்றில் வலைப்பந்தாட்ட போட்டி ஆரம்பிக்கப்படும் முறை எது?
    1. பணித்தல் 2. வெடியொலி 3. மத்திய எறிகை 4. உள்ளெறிகை

07. காற்பந்தாட்ட விளையாட்டிற்காக வழங்கப்படும் நேர அளவு யாது?
    1. 45 நிமிடம் 2. 60 நிமிடம் 3. 120 நிமிடம் 4. 90 நிமிடம்

08. குறுங்கோல் மாற்றத்தின் போது கோலைப்பெறும் வீரரின் கை கீழ் நோக்கி காணப்படும் கோல் மாற்ற முறை எது?
    1. மேற்கை முறை 2. கீழ்க்கை முறை 3. கலப்பு முறை 4. உட்புற முறை

09. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு வகைப்படுத்தலுக்கமைய நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சி எந்த வகையில் அடங்கும்?
    1. நிலைக்குத்துப்பாய்ச்சல் 2. கிடைப்பாய்ச்சல்
    3. மைதானப்பாய்ச்சல் 4. பறக்கும் முறைப்பாய்ச்சல்

10. பிறந்த குழந்தைகளிற்கு கட்டாயமாக தாய்பால் வழங்கவேண்டிய காலம் எவ்வளவு?
    1. 03 மாதம் 2. 09 மாதம் 3. 06 மாதம் 4. 12 மாதம்

11. பற்கள் பலவீனமடைவதற்கு பிரதான காரணமாக அமைவது எது?
    1. புளோரோசியா 2. பீற்றாபுள்ளி நோய் 3. பற்சிதைவு 4. முரசு கரைதல்

kalvi.lk

12. யாதாயினும் ஒரு செயலைச்செய்வதற்கு உடற்றசைகளால் உருவாக்கக்கூடிய சக்தி எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
   1. தசையின் தாங்குதிறன்
   2. சுவாச தாங்குதிறன்
   3. பலம்
   4. தசைநார்களின் சக்தி

13. வெவ்வேறுபட்ட தடிப்பைக்கொண்ட இரு கயிறுகளை முடிவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் முடிச்சு எது?
   1. ஆண் முடிச்சு
   2. பலாப்பட்டை முடிச்சு
   3. துணிக்கட்டு
   4. சதுரக்கட்டு

14. உயரம்பாய்தல் நுட்ப முறையில் தற்காலத்தில் மிகவும் பிரபல்யமான முறை எது?
   1. கத்தரிப்பாய்ச்சல்
   2. ஸ்ரெடில் பாய்ச்சல்
   3. பொஸ்பெரி/புளொப்
   4. மேலைத்தேயப்பாய்ச்சல்

15. சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடும் போது எங்களுள் ஏற்படும் பிரதிபலிப்பு எவ்வாறு கருதப்படும்?
   1. மனவெழுச்சி
   2. உளத்தகைமை
   3. உள நெருக்கீடு
   4. வெறுப்பு

16. பின்வருவனவற்றில் பிரதானமான சமூகச்சவால் அல்லாதது எது?
   1. நோய்கள்
   2. விளையாட்டு
   3. அனர்த்தம்
   4. முரண்பாடுகள்

17. கீழ் வருவனவற்றில் இயற்கை உணவாக கருதக்கூடிய உணவு எது?
   1. தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட மீன்
   2. உடனடி நூடில்ஸ்
   3. பீசா
   4. உடனடி பழங்கள்

18. மலேரியா நோய் ஏற்படுவதற்கு காரணமாக அமையும் நுளம்பு எது?
   1. ஈடிஸ் நுளம்பு
   2. அனோபிலில் நுளம்பு
   3. கியூலெக்ஸ் நுளம்பு
   4. வைரசு

19. கீழ் வருவனவற்றில் பாலியல் தொற்று நோய்களில் ஒன்று?
   1. கொணோரியா
   2. சயரோகம்
   3. புற்று நோய்
   4. நீரழிவு நோய்

20. என்புகள் நலிவடைவதைத்தவிர்ப்பதற்கு அவசியமான போசனைக்கூறு எது?
   1. புரதம்
   2. கனியுப்பு
   3. கொழுப்பு
   4. கல்சியம்

(20×2=40 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

பகுதி – II

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

01. மாணவர்களாகிய நீங்கள் கட்டிளமைப்பருவத்தினை அடையும் போது பரந்த சமூகம் ஒன்றினுள் பிரவேசிக்க நேரிடுகிறது.

1) நாம் வாழும் சமூகத்தில் பரவலாகக்காணக்கூடிய சுகாதார ரீதியான பிரச்சினைகள் 3 குறிப்பிடுக.
2) சமூக சுகாதார மேம்பாடு என்றால் என்ன?
3) சுய திறனியல் நிறைவைப்பெறுவதற்கு ஒருவர் கொண்டிருக்க வேண்டிய சிறப்பியல்புகள் 3 தருக.
4) சரியான கெண்ணிலைகளை பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் 4 தருக.
5) பிழையான கொண்ணிலைகளால் ஏற்படும் குறைபாடுகளைத்தவிர்ப்பதற்கு கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சுகாதாரப்பழக்க வழக்கங்கள் 3 குறிப்பிடுக.
6) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் சிறப்பியல்புகள் 2 தருக.
7) வெளிக்களச்செயற்பாடுகளில் பங்குபற்றுவதன் மூலம் நீங்கள் அடையும் உள,சமூக ரீதியான பயன்கள் 3 குறிப்பிடுக.
8) வொலிவோல் விளையாட்டின் அறைதலுக்கான நுட்ப முறையின் படிமுறைகள் நான்கினையும் குறிப்பிடுக.
9) வெற்றிகரமான அறைதல் ஒன்றின் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் 2 தருக.
10) வொலிபோல் விளையாட்டில் தடுத்தல் நுட்ப முறையின் படிமுறைகள் நான்கினையும் குறிப்பிடுக.

(20 புள்ளிகள்)

02. விளையாட்டுக்கள் அனைத்தும் முன்னைய காலங்களோடு ஒப்பிடும் போது தற்காலத்தில் பாரிய அளவில் நவீனமயப்படுத்தப்பட்டு விதிமுறைகளிற்கமைவாக விளையாடப்படுகிறது.

1) வலைப்பந்தாட்டத்தில் "பாதுகாத்தல்" மேற்கொள்ளப்படும் முறைகள் மூன்றையும் குறிப்பிடுக.
2) காற்பந்தாட்ட விளையாட்டின் போது "உள்ளெறிகை" பயன்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பத்தை விபரிக்குக.
3) அஞ்சலோட்ட குறுங்கோல் மாற்ற விதிமுறைகள் 2 குறிப்பிடுக.
4) நீளம் பாய்தலின் நுட்ப முறைகள் மூன்றையும் குறிப்பிடுக.
5) உள்ளெறிகையின் போது ஏற்படும் தவறுகள் 2 தருக.

(10 புள்ளிகள்)

03. நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறவும் உடலை சீராகப்பேணவும் உணவுகளில் அடங்கியுள்ள போசனைக்கூறுகள் பற்றி அறிந்திருப்பது அவசியமாகும்.

1) தனிநபர் ஒருவருக்கு போசனைத்தேவை வேறுபடும் விசேட சந்தர்ப்பங்கள் 3 குறிப்பிடுக.
2) கட்டிளமைப்பருவத்தில் பிழையான உணவுப்பழக்கங்கள் காரணமாக ஏற்படும் பிரதிகூல விளைவுகள் 3 தருக.
3) தோலினால் ஆற்றப்படும் தொழில்கள் 3 குறிப்பிடுக.
4) இதயம் மற்றும் குருதிக்கலன்சார் தாங்குதிறன் என்றால் என்ன?
5) கட்டுக்கள், முடிச்சுக்கள் போன்றன எமது அன்றாட வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தப் படுவனவாகும். கட்டொன்றில் காணப்பட வேண்டிய சிறப்பியல்புகள் இரண்டையும் குறிப்பிடுக.

(10 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

04. விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்களச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதுடன் மன மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கிறது.

1) தீக்குவியல் பயன்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் 3 குறிப்பிடுக.
2) திறந்த வெளியில் உணவு சமைக்கும் போது பயன்படுத்தப்படும் அடுப்பு வகைகள் 3 தருக.
3) உயரம் பாய்தலில் தவறான பாய்ச்சல் என கருதக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் 2 தருக.
4) வலுக்கொண்ணிலை என்றால் என்ன?
5) எறியும் நிகழ்ச்சிகளின் விதிமுறைகள் 2 குறிப்பிடுக.

(10 புள்ளிகள்)

05. நாம் எமது அன்றாட வாழ்க்கையில் பல்வேறு சவால்களை எதிர்கொள்கிறோம். இச் சவால்களை வெற்றி கொள்வதற்கு எம்மிடத்தில் பல தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

1) உள நெருக்கீட்டை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் 3 குறிப்பிடுக.
2) விளைாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கும் அனுபவங்களின் மூலம் நீங்கள் அடையும் சிறந்த பண்புகள் 4 தருக.
3) பொறுப்பற்ற பாலியல் நடத்தைகள் மூலம் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள் 3 தருக.
4) நாம் எமது வாழ்க்கையில் எதிர்கொள்ள நேரிடும் பிரதானமான சமூகச்சவால்கள் 3 குறிப்பிடுக.
5) நீரழிவு நோய் ஏற்படும் விதத்தினை சுருக்கமாக விபரிக்குக.

(10 புள்ளிகள்)

Education கல்வி අධ්‍යාපන

kalvi.lk

தரம் 01 - 10

3ம் தவணை

REVISION I PAPER DISCUSSION

ஆரம்பம் - 01.12.2024

மீட்டல் மற்றும் வினாத்தாள்
கலந்துரையாடல் வகுப்புகள்

இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும்
இணைந்து கொள்ள முடியும்.

JOIN NOW

புதிய அனுமதிகள் வழங்கப்படுகின்றன..

கட்டண விபரங்கள்

தமிழ் Medium

தரம் 01-02	2000/=
தரம் 03-05	2500/=
தரம் 06-10	3000/=

English Medium

தரம் 06-07	3500/=

Education கல்வி අධ්‍යාපන

KALVI.LK

WHATSAPP
075 287 1457