வலயக்கல்வி அலுவலகம் - யாழ்ப்பாணம் **இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை – 2016**		
தரம் : 08	**சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்** பெயர் / சுட்டெண் :	**நேரம் :** **2.00 மணித்தியாலம்**

பகுதி - I

✧ **சரியான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.**

01) பின்வருவனவற்றுள் உடலாரோக்கியம் தொடர்பான கூற்று எது?
1. குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே புரிந்துணர்வு ஏற்படல்.
2. முரண்பாடுகளைத் தீர்த்து வைத்தல்.
3. வயதிற்கு பொருத்தமான நிறை, உயரத்தை பேணுதல்
4. புதிய விடயங்களில் ஈடுபடும் ஆர்வம்

02) பெண்களில் துணைப்பாலியல்பு மாற்றங்கட்குக் காரணமான ஓமோன்
1. ஈஸ்திரஜன் 2. தெஸ்தெஸ்ரரோன் 3. அதிரினரின் 4. இன்சுலின்

03) நீரகற்றல் முறை மூலம் பாதுகாக்கப்படும் உணவுத்தொகுதி
1. பால்மா, மிளகாய், பயறு
2. பாண், ஜாம், மிளகாய்
3. மீன், இறைச்சி, பழங்கள்
4. மிளகாய், வெங்காயம், கீரை

04) சிறப்பான ஒரு உணவுப்பழக்கம் எது?
1. உரிய நேரத்தில் ஏதாவது ஒரு உணவை சிறுதாகவேனும் உண்ணல்.
2. நேரம் கிடைக்கும் போது உரிய உணவை உட்கொள்ளல்
3. உரிய நேரத்தில் அவசரமின்றி நிதானமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் உணவை உட்கொள்ளல்
4. உரிய நேரத்தில் எண்ணெய், கொழுப்பு உள்ள உணவுகளை மிகையாக உட்கொள்ளல்.

05) ஒரு அணி விளையாட்டில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் போது அவ்வணியை வழிநடாத்துவபவர் யார்?
1. ஆசிரியர் 2. பயிற்றுவிப்பாளர்
3. அணித்தலைவர் 4. மத்தியஸ்தர்

06) உடல் வளர்ச்சிக்கு தேவையான போசணைக்கூறு எது?
1. கொழுப்பு 2. காபோவைதரேற்று 3. புரதம் 4. விற்றமின்கள்

07) உடல் வளர்ச்சிக்கு நன்றாக உள்ள ஒருவரது உடற்திணிவுச்சுட்டி (BMI) பெறுமானம் யாது?
1. 18.5 க்கு குறைவு 2. 18.5 - 25 3. 25 - 30 4. 30க்கு மேல்

08) சந்தத்திற்குரிய செயற்பாடுகளை எவ்வாறு விருத்தி செய்து கொள்ளலாம்?
1. உடற்பயிற்சி செய்தல் 2. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல்
3. நித்திரை கொள்ளல் 4. 1ம், 2ம் சரியானவை.

kalvi.lk

09) கரப்பந்தாட்டத்தை உலகிற்கு அறிமுகம் செய்தவர்?
1. வில்லியம் ஜீ மோர்கன் 2. றோபேட் கமக்
3. முத்தையா முரளிதரன் 4. சிமித்

10) சுகாதார மேம்பாட்டுத் திட்டத்தில் ஒத்துழைப்பு வழங்கும் நிறுவனமாக கருத முடியாதது?
1. சுற்றாடல் அமைச்சு 2. விளையாட்டு அமைச்சு
3. சுகாதார அமைச்சு 4. போக்குவரத்து அமைச்சு

11) மாணவனின் சுயவிருத்தியில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துபவர்கள்
1. ஆசிரியர்கள் 2. பெற்றோர் 3. சமவயதினர் 4. மேற்கூறிய மூவரும்

12) பின்வரும் பாய்தல் முறைகளில் ஒன்று மற்றையதில் இருந்து வேறுபடுகிறது. அது
1. பொஸ்பெரி புளொப் 2. தொங்கும் முறை
3. கத்தரிப் பாய்ச்சல் 4. ஸ்ரடில் முறை

13) கரப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன் அல்லாதது
1. பேறு எய்தல் 2. பணித்தல் 3. பந்தை அறைதல் 4. தடுத்தல்

14) பதுங்கல் புறப்பாட்டின் மூலம் ஆரம்பிக்கப்படும் நிகழ்ச்சிகளைக் கொண்ட கூட்டம்
1. 200மீ, 400 மீ 2. 100மீ, 800 மீ 3. 1500 மீ, 5000 மீ 4. 200மீ, 800மீ

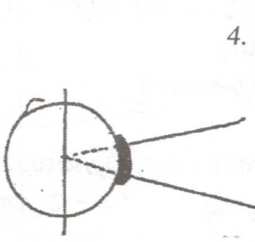
15) சரியான நடைப்போட்டியின் போது பாதத்தின் பகுதிகள் நிலத்தில் பட வேண்டிய ஒழுங்குமுறை
1. விரல், சம்மாடு 2. சம்மாடு, விரல்நுனி, குதி
3. குதி, சம்மாடு, விரல் 4. விரல், சம்மாடு, குதி

16) தேசியக்கொடி ஏற்றும்போது நிற்க வேண்டிய நிலை
1. நிமிர்ந்து நிற்றல் 2. இலகுவாக நிற்றல்
3. இயல்பாக நிற்றல் 4. மேற்கூறிய யாவும்

17) அணிநடையில் விரைவாக நடக்கும் போது ஒரு நிமிடத்திற்கு வைக்கும் கவடுகளின் எண்ணிக்கையாக எதிர்பார்க்கப்படுவது?
1. 160 கவடுகள் 2. 120 கவடுகள் 3. 140 கவடுகள் 4. 130 கவடுகள்

18) கரப்பந்தாட்டத்தில் காணப்படும் திறன்கள் எத்தனை?
1. 8 2. 5 3. 4 4. 6

19) படத்தில் காணப்படும் மைதான நிகழ்ச்சி எதற்குரியது?



1. தட்டெறிதல்
2. குண்டு போடுதல்
3. ஈட்டி எறிதல்
4. சம்மட்டி எறிதல்

20) பின்திரும்பு கட்டளைக்கு எத்தனை பாகை உடல் அசைவு ஏற்படுகின்றது?
1. 90^0 2. 180^0 3. 45^0 4. 360^0

(20 x 2 = 40 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

பகுதி - II

✧ **முதலாம் வினாவிற்கும் ஏனையவற்றில் விரும்பிய நான்கு வினாக்களுக்கும் விடை தருக. முதலாம் வினா கட்டாயமானது.**

1) 1. அணிநடையில் திரும்பும் முறைகள் நான்கு தருக.
2. 7 பாத அசைவுகளில் நான்கினைத் தருக.
3. அணிநடையில் முன்னே நடத்தலின் வகைகளைத் தருக.
4. சிறு விளையாட்டுக்கள் இரண்டு தருக.
5. வலைப்பந்து விளையாட்டில் பந்து இருக்கின்ற வீராங்கனைக்கும் தடுப்பவருக்கும் இடையே இருக்க வேண்டிய தூரம் என்ன?
6. சர்வதேச உதைபந்தாட்ட போட்டியின் கால அளவு யாது?
7. 400மீ ஓட்டத்திற்கு கொடுக்கப்படும் ஆரம்பக் கட்டளைகள் எவை?
8. இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு எது?
9. உணவை பதப்படுத்துவதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் 2 தருக.
10. பெருவிளையாட்டுக்கள் 4 தருக.

(10 x 2 = 20 புள்ளிகள்)

02) 1. உணவிலுள்ள பிரதான போசணைக்கூறுகள் எவை?
2. உணவு மாசடையக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் 4 தருக.
3. போசணைப் பெறுமானம் குறையாது உணவைப் பாதுகாக்கும் முறைகள் 3 தருக.
4. உணவுப் பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 3 தருக.

(10 புள்ளிகள்)

03) 1. இனப்பெருக்கம் என்றால் என்ன?
2. பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் இரு தொழில்கள் எவை?
3. ஆண் இலிங்க இயல்புகளைக் கட்டுப்படுத்தும் ஓமோன் எது?
4. துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாகாதபடி ஒருவர் தன்னை காத்துக்கொள்ளும் வழிகள் 2 தருக.

(10 புள்ளிகள்)

04) 1. ஓட்டப்புறப்பாட்டின் வகைகளைத் தருக.
2. நீளம் பாய்தல் செயற்பாட்டின் நான்கு படிமுறைகளையும் தருக.
3. 800 மீற்றர் ஓட்ட புறப்பாட்டிற்கு கொடுக்கப்படும் கட்டளைகள் எவை?
4. நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்கள் 2 தருக?

(10 புள்ளிகள்)

05) 1. தொடர்பாடல் என்றால் என்ன?
2. தொடர்பாடலில் இருக்க வேண்டிய இரு திறன்களைத் தருக.
3. விளையாட்டில் சட்டதிட்டங்கள் இருப்பதற்கான இரு காரணங்களை தருக.
4. முதலாவது ஒலிம்பிக் போட்டி எப்போது ஆரம்பமானது?

(10 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

06) 1. பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டம் என்றால் என்ன?
2. பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டத்தின் நோக்கங்கள் 3 தருக.
3. பாடசாலை பௌதிக சூழலை மனதிற்கு உகந்த இடமாக மாற்றுவதற்கு கடைப்பிடிக்க வேண்டிய 3 வழிகள் எவை?
4. பாடசாலை சுகாதார வேலைத்திட்டத்தை மேம்படுத்த உதவும் 4 நபர்களை தருக.

(10 புள்ளிகள்)

07) 1. கரப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்களை தருக.
2. கரப்பந்தாட்டத்தில் தடுத்தலின் முறைகளை தருக.
3. பணித்தலில் ஏற்படுகின்ற இரு தவறுகள் எவை?
4. கரப்பந்தாட்டத்தில் அறைதல் செயற்பாட்டின் படிமுறைகளைத் தருக.

(10 புள்ளிகள்)

Education கல்வி அධ්‍යාපන

kalvi.lk

ONLINE CLASSES

TAMIL MEDIUM

அனைத்து பாடங்களும் ஒரே கல்வி நிறுவனத்தின் கீழ்....

GRADE 8

திறமை வாய்ந்த ஆசிரியர்களினூடான சிறந்த வழிகாட்டலுடன் கூடிய வினைத்திறன் மிக்க நிகழ்நிலை வகுப்புகள்.

075 287 1457

FREE ADMISSION

தமிழ்	வரலாறு	சுகாதாரம்
விஞ்ஞானம்	English	புவியியல்
கணிதம்	ICT	குடியியல்

- Spoken English Classes.
- Sinhala Reading and Writing Classes.
- Map Marking Classes

தினமும் வகுப்பு RECORDING வழங்கப்படும்.

Whatsapp ஊடாக எம்மை தொடர்பு கொண்டு வகுப்புகள் தொடர்பான மேலதிக விபரங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும். (தனிப்பாட அனுமதிகளையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்)

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