913

தரம் 11

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2019

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - I, II

சுட்டெண் : 　　　　　　　　நேரம் : 3 மணித்தியாலம்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I

- எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.
- 1 - 40 வரையான வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிற்கும் (1), (2), (3), (4) என இலக்கமிடப்பட்டுள்ள விடைகளில் மிகவும் பொருத்தமான அல்லது சரியான விடையைத் தெரிவுசெய்து உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விடைத்தாளின் உரிய இலக்கத்திற்குப் புள்ளடி (X) இடுக.

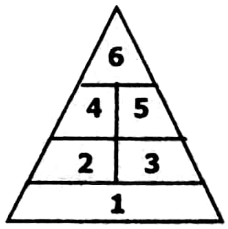
01. அனைவரது துன்பத்திலும் இன்பத்திலும் பங்குகொள்ளும் நல்லெண்ணம் கொண்ட ராகு அனைவருடனும் நட்புடன் பழகும் ஒருவராவார். இவர்,
    1. பூரண சுகாதாரமுடையவர்
    2. மேம்பாடுடையவர்
    3. ஆளுமையுடையவர்
    4. ஆளிடைத்தொடர்பு பரிவுணர்வுடையவர்

02. தாய்ப் பால் தொடர்பாக 4 தாய்மார் வழங்கிய கருத்துக்கள் வருமாறு :
    A : நான் எனது மகனுக்கு 3 மாதம் வரை தொடர்ச்சியாகத் தாய்ப்பபாலூட்டினேன்.
    B : நான் எனது மகனுக்கு 4 மாதங்கள் வரைக்கும் தாய்ப்பாலூட்டினேன்
    C : நான் எனது மகனுக்கு 5 மாதங்கள் வரைக்கும் தாய்ப்பாலூட்டினேன்.
    D : நான் எனது மகனுக்கு 6 மாதங்களுக்கு தாய்ப்பால் தொடர்ச்சியாக ஊட்டினேன்.
    இதன்படி சிறந்த ஆரோக்கியமுடைய குழந்தையைக் கொண்ட தாய்,
    1. A
    2. B
    3. C
    4. D

03. ரவி முன்பள்ளி மாணவன். அவனைப் பெற்றோர் செல்லும் இடம் எங்கும் அழைத்துச் செல்வதற்கு மறப்பதில்லை. அத்தோடு சமவயதினருடன் விளையாடுவதற்கும் சந்தர்ப்பம் வழங்குவர். அவர்களது எதிர்பார்ப்பு,
    1. சமூக விருத்திக்குத் தேவையான அனுபவத்தை வழங்குதலாகும்.
    2. உடல் விருத்திக்குத் தேவையான அனுபவத்தை வழங்குதலாகும்.
    3. உள விருத்திக்குத் தேவையான அனுபவத்தை வழங்குதலாகும்.
    4. ஆன்மீக விருத்திக்குத் தேவையான அனுபவத்தை வழங்குதலாகும்.

04. பின்வரும் உணவில் குறைந்த போசணையைக் கொண்ட பெறுமானம்,
    1. சாம்பார்
    2. சோஸ் சேர்க்கப்பட்ட சமைக்கப்பட்ட சொசேஜஸ்
    3. பழச்சலாது
    4. ஹத்மாலு

படத்தின் துணையுடன் 5ஆம், 6ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.



05. சோறு, பாண் போன்ற காபோவைதரேற்றைக் கொண்ட உணவு வகைகள் இக்கூம்பில் எங்கு காணப்பட வேண்டும்?
    1. 1
    2. 2, 3
    3. 4, 5
    4. 6

06. உணவுக் கூம்பகத்தில் 2, 3 எனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள கட்டத்தில் காணப்பட வேண்டிய உணவு வகைகளாக,
    1. பாலுணவுப் பொருட்கள், விலங்கிலிருந்து பெறப்படும் உணவுப் பொருட்கள், வித்து வகைகள்.
    2. மரக்கறிகளும் பழங்களும்
    3. இனிப்புச் சுவை சேர்க்கப்பட்ட உணவு, கொழுப்புணவு
    4. கிழங்கு, வற்றாளை, சோறு போன்ற மாப்பொருள் உணவு

07. கூம்பின் உச்சியில் இல 06 இல் வரவேண்டிய உணவுகள்,
    1. விலங்கிலிருந்து பெறப்படும் உணவு வகைகளும் பாலுணவும்.
    2. மரக்கறிகளும் கொழுப்புணவும்
    3. கொழுப்பெண்ணெய், இனிப்பு சேர்க்கப்பட்ட உணவு
    4. அதிக புரத உணவு

kalvi.lk
Scanned by CamScanner

08. உடற்றிணிவுச் சுட்டியைக் கணிக்கும் சரியான முறை,
1. நிறை x உயரம் x உயரம்
2. உயரம் x உயரம்
3. $\frac{\text{நிறை}}{\text{உயரம்} \times \text{உயரம்}}$
4. $\frac{\text{உயரம்}}{\text{நிறை}}$

09. அரசாங்கம் குறிப்பிடும் கழிப்பக வசதியாக,
1. 40 மாணவர்களுக்கு 1 கழிப்பகம்
2. 50 மாணவர்களுக்கு 1 கழிப்பகம்
3. 60 மாணவர்களுக்கு 1 கழிப்பகம்
4. 25 மாணவர்களுக்கு 1 கழிப்பகம்

10. கட்டிளமைப்பருவத்தில் ஏற்படும் சமுக மாற்றங்களில் ஒன்று அல்லாதது,
1. எதிர்ப்பாலாரின் நாட்டம்
2. சமவயதினருடனான தொடர்பு
3. சமுகமயமாதலை விரும்புவர்
4. துரித உடல் வளர்ச்சியின்மை

11. விசை தொடர்பான கூற்றுக்களில் சரியானது :
a) விசையைப் பிரயோகிப்பதன் மூலம் அசையும் பொருளின் திசையை மாற்றலாம்.
b) எந்த ஒரு விசைக்கும் எதிரான விசை காணப்படும்.
c) விசையைப் பிரயோகித்து நெகிழும் பொருளின் வடிவத்தை மாற்றலாம்.
d) சமநிலைப்படாத விசை பிரயோகிக்கப்படின் பொருள் ஓய்விலிருக்கும்.
1. a சரி
2. a, b சரி
3. a, b, c சரி
4. யாவும் சரி

12. தட்டெறியும்போது வலுப்பெறும் நுட்பம்,
1. நிலையில் தரித்தல்
2. விடுவித்தல்
3. சுழலுதல்
4. மீள்நிலை

13. வாழ்க்கைத்தரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்,
1. ஆரோக்கிய நிலை
2. சிறப்பான குடும்பம்
3. பொருளாதார நிலை
4. யாவும் சரி

14. அருகே காட்டப்பட்ட படம் தாரகையின் எப்பெயரைக் குறிக்கும்?
1. விருட்சிகம்
2. சிம்மம்
3. சிறுகரடி
4. இடபம்

15. கட்டிளமைப்பருவத்தினர் போசணையில் கூடிய கவனம் செலுத்தவில்லை எனின், எதிர்காலத்தில் எதிர்நோக்க வேண்டிய நோய் எது?
1. இதய நோய்
2. ஒஸ்தியோபுரோசிஸ்
3. பாரிசவாதம்
4. அஸ்மா

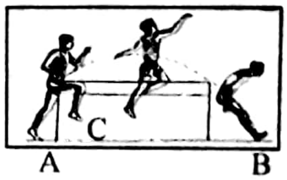
16. குருதிச் சுற்றோட்டம் தொடர்பான தகைமைகளை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகள்,
1. வேகநடை
2. நீச்சல்
3. துவிச்சக்கரவண்டி
4. யாவும் சரி

17. உள நெருக்கீட்டை ஏற்படுத்தக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள்,
a) பரீட்சைக்கு முகம் கொடுத்தல்.
b) புதிய பாடசாலைக்குச் சேர்தல்
c) பெற்றோரிடமிருந்து பிரிந்து செல்லல்
d) விளையாடுதல்
1. a, b, c சரி
2. a, d சரி
3. b, c, d சரி
4. யாவும் சரி

18. இப்படம் எதனைக் குறிக்கின்றது?
1. போட்டியாளர் ஓட்ட ஆரம்பம்
2. ஓட்டமுடிவின்போது உடல்நிலை
3. Running B
4. மார்ச்

kalvi.lk
Scanned by CamScanner

19. இப்படம் நீளம் பாய்தலின் படமாகும். இதில் B ஆல் குறிக்கப்படுவது,



1. மிதித்தெழும் புள்ளி
2. மிதித்தெழும் உயரம்
3. நிலம்படும் புள்ளி
4. போட்டியொன்றின்போது அளவிடும் தூர அளவு

20. குறுங்கோல் மாற்றும் இரண்டு முறைகள் கீழே உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது :

உரு (1)

உரு (2)

இவ்வுருவினை அடிப்படையாகக் கொண்டு விடை தருக.

1. உரு (1) மேலிருந்து கீழ்நோக்கிச் செல்லும் வகையில் குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொடுத்தலும் உரு (2) கீழிருந்து மேல்நோக்கிச் செல்லும் வகையில் குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொடுத்தலும்.
2. உரு (1) கீழிருந்து மேல்நோக்கிச் செல்லும் வகையில் குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொடுத்தலும் உரு (2) மேலிருந்து கீழ்நோக்கிச் செல்லும் வகையில் குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொடுத்தலும்.
3. உரு (1) மேலிருந்து கீழ்நோக்கிச் செல்லும் வகையில் குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொடுத்தலும் உரு (2) கலப்பு மாற்றமுமாகும்.
4. உரு (1) கீழிருந்து மேல்நோக்கிச் செல்லும் வகையில் குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொடுத்தலும் உரு (2) கலப்பு மாற்றமுமாகும்.

21. வனநுட்பக் கல்வியின்போது நாம் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய திறன் அல்லாதது,

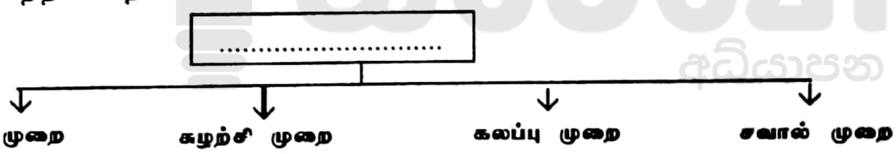
1. நீரைத் தேடிப் பெறல்
2. தீமூட்டல்
3. பாத்திரத்தில் உணவு சமைத்தல்
4. பாலம் அமைத்தல்

22. உணவின் கலந்திளக்கம் என்பதன் பொருள்,

1. உணவின் தரத்தினைக் கூட்டல்.
2. உணவின் தரத்தைக் குறைப்பதற்குக் காரணமாகவுள்ள செயற்பாட்டை நிகழ்த்தல்.
3. உணவு நஞ்சாதல்
4. உணவின் நிறம் மாறல்.

Education கல்வி அதியாபன

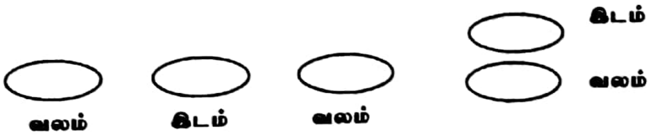
23.



மேலே உள்ள வரிப்படத்தில் காணப்படும் வெற்றுக்கூட்டில் எழுதுவதற்குப் பொருத்தமான தலைப்பு,

1. நிரற்போட்டி
2. நிரற்போட்டிகள் நடாத்தப்படும் முறைகள்
3. பல்றேு போட்டி நிகழ்வுகள்
4. பல்வேறு பயிற்சி முறைகள்

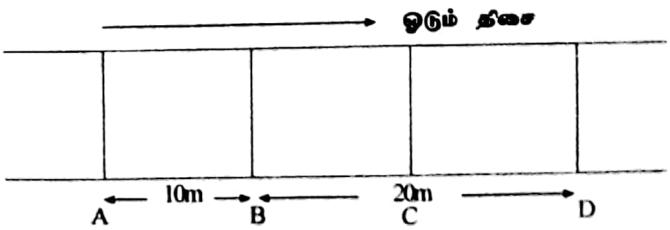
24.



மேலேயுள்ள வரிப்படம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியில் பாதம் வைக்கும் முறையாகும். இது எந்நிகழ்ச்சிக்குரியதாகும்?

1. நீளம் பாய்தல்
2. முப்பாய்ச்சல்
3. சடுகுடு
4. தாம் போடல்

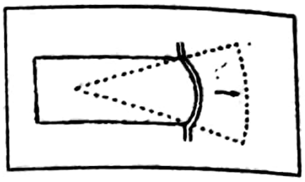
பின்வரும் வரிப்படத்தின் உதவியுடன் 25ஆம் வினாவிற்கு விடை தருக.



kalvi.lk
Scanned by CamScanner

25. இப்படத்திற்கமைய அஞ்சல்கோல் மாற்றப்பட வேண்டிய பகுதி,
1. A, D ஆகிய கோட்டிற்கிடையில்
2. A, C ஆகிய கோட்டிற்கிடையில்
3. B, D ஆகிய கோட்டிற்கிடையில்
4. A, B ஆகிய கோட்டிற்கிடையில்

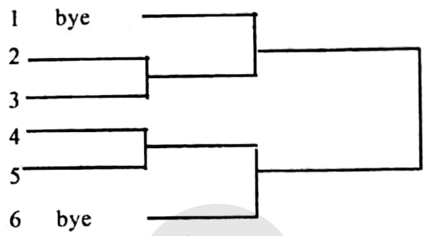
26. இப்படத்தின் துணையுடன் இம்மைதானம் எந்நிகழ்ச்சியுடன் தொடர்புடையது?



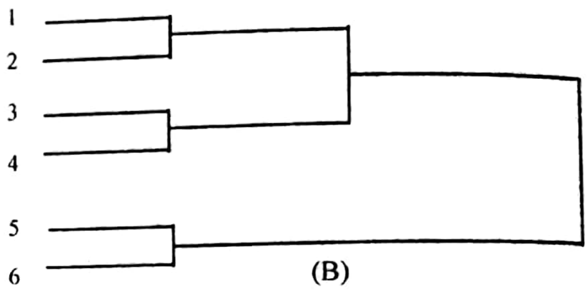
1. ஈட்டி
2. சம்மட்டி
3. குண்டு
4. பருதி

27. உருவிலுள்ள Y எனும் அலுவலகர் எத்தனிப்பு சரியா அல்லது பிழையா எனக் கொடி அசைத்துக் காட்டுபவராவார் எனவே சரியான எறிதலைக் காட்ட அவர் பயன்படுத்தும் கொடியின் நிறம் யாது?
1. வெள்ளை
2. சிவப்பு
3. கறுப்பு
4. பச்சை

28. 6 அணிகள் பங்குகொள்ளும் வொலிபோல் போட்டித் தொடரை இரண்டு மாணவர்கள் விலகல் அடிப்படையில் வரைந்து காட்டியுள்ளனர்.



(A)



(B)

1. A சரியானதாகும்
2. B சரியானதாகும்
3. A, B சரியானது
4. A, B பிழையானது

29. பாடசாலைக்கு வெளியில் மேற்கொள்ளத்தக்க வேலைத்திட்டம் யாது?
1. நடைப்பயணம்
2. மலையேறுதல்
3. சாரணியம்
4. யாவும் சரி

30. முட்டையை உடைக்க முன் ஏன் கழுவ வேண்டும்?
1. அல்காக்கள் காணப்படல்
2. சல்மொனெல்லா என்ற நுண்ணங்கி காணப்படும்
3. ஐதரில்லா காணப்படல்
4. அமீபா என்ற நுண்ணங்கி காணப்படல்

31. விபத்துக்களுக்கு என்ன முறையில் முதலுதவி வழங்க வேண்டும்?
1. RICE
2. REST
3. PRICES
4. PRIZE

32. கீழே காட்டப்பட்ட படமானது தகைமைக் காரணியுடன் தொடர்புடையது.

இப்படம் எத்தகைமையைக் குறித்து நிற்கின்றது?
1. உடற்கொள்ளளவு
2. தசைவிருத்தி
3. நெகிழும் தன்மை
4. வேகம்

33. ராகவி தலைவலி, உடல்வலி, காய்ச்சல் ஆகியவற்றால் அவதியுறுகின்றார். தோலின் கீழ் செந்நிறக் குருதி அடையாளம் உள்ளன. சிறுநீர் மலம் ஆகியவற்றுடன் குருதி வெளியேறுகின்றது. இது நுளம்பினால் பரப்பப்படும் ஒரு நோயாகும் என வைத்தியர் கூறினார். இந்நோய்,
1. டெங்கு நோயாக இருக்கலாம்.
2. டெங்கு குருதிப் பெருக்காக இருக்கலாம்
3. மலேரியாவாக இருக்கலாம்.
4. யானைக்கால் நோயாக இருக்கலாம்.

kalvi.lk

Scanned by CamScanner

தரம் 11

இரண்டாந் தவணைப் பரீட்சை - 2019

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - II

சுட்டெண் :

❖ முதலாம் வினாவுக்கும், பகுதி I இலிருந்து இரண்டு வினாக்களுக்கும் பகுதி II இலிருந்து இரண்டு வினாக்களுக்குமாக மொத்தம் ஐந்து வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

01) சமய நடவடிக்கையில் ஈடுபாடு கொண்டவனும் கற்பதில் திறமையுள்ள நேர்த்தியான உடற் கட்டமைப்பைக் கொண்ட ராகுல் உதைப்பந்தாட்ட வீரராவார். வலய மட்டத்தில் இடம்பெற்ற 10000m ஓட்டப் போட்டியில் 1ஆம் இடம் பெற்றதோடு றக்பி போட்டித் தொடரில் கடைசி வரைக்கும் களைக்காமல் நின்று விளையாடினார். சக நண்பனுக்கு மயக்கம் ஏற்பட்டபோது முதலுதவியும் வழங்கினார்.

i. ஆரோக்கியத்தினை விருத்தியடைய ராகுலிடம் காணப்பட்ட அம்சங்கள் அல்லது துறைகள் யாவை?
ii. ராகுலிடம் காணப்பட்ட உடற்றகைமைக் காரணிகள் (Physical Fitness) யாவை?
iii. ராகுல் பங்கேற்ற ஓட்ட நிகழ்ச்சித் தொகுதி யாது?
iv. பந்தியில் குறிப்பிடப்படாத ஓடக்கூடிய ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் இரண்டு தருக.
v. குறுந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிக்கான கட்டளைகள் யாவை?
vi. முதலுதவி வழங்கும்போது எம்முறையில் வழங்கப்பட்டது?
vii. முதலுதவியாளர் ஒருவரின் பண்புகள் இரண்டு தருக.
viii. பந்தியில் குறிப்பிடாத பெருவிளையாட்டுக்கள் இரண்டு தருக.
ix. நீர் குறிப்பிட்ட விளையாட்டில் ஈடுபடக்கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?
x. உடலாரோக்கியப் பண்புகள் இரண்டு தருக.

02) "உணவைப் பேணிக்காத்தல் அவசியம்"

i. உணவைப் பேணிக்காக்கும் முறைகள் நான்கு தருக.
ii. உணவு ஒவ்வாமைக்குரிய காரணம் ஒன்றைக் குறிப்பிட்டு அதன் அறிகுறிகள் இரண்டைத் தருக.
iii. போசணையைப் பேணிக் கொள்ள நாம் செய்ய வேண்டிய செயற்பாடுகள் இரண்டு தருக.
iv. உடன் உணவு (Fast Food) என்பதன் பொருள் யாது?
v. நச்சுக் கழிவுகள் அழிவதற்கு எத்தனை பாகை வெப்பநிலை தேவை? (2+3+2+2+1=10புள்ளிகள்)

03) "உடலின் மகோன்னதமே தொகுதிகள்"

i. உடலில் காணப்படும் தொகுதிகள் இரண்டு தருக.
ii. சுவாசத் தொகுதியுடன் நேரடியாக தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தும் நோய்கள் இரண்டினைக் குறிப்பிட்டு இத்தொகுதியின் நன்னிலையைப் பேண யாது செய்வீர் எனக்கூறுக.
iii. விபத்துக்கள் ஏற்படுவதனால் எமது சிறப்பான தொழிற்பாட்டிற்குப் பாதிப்பு ஏற்படலாம். இவ்வாறு பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய காரணிகள் இரண்டு தருக.
iv. உமிழ்நீர்ச்சுரப்பிகள் இரண்டு தருக.
v. பாற்பற்களின் எண்ணிக்கை யாது? (2+3+2+2+1=10புள்ளிகள்)

04) பின்வரும் சவால்களுக்கு முகம் கொடுக்கும் விதத்தினை எழுதுக.

i. தரம் 11 இல் கல்விகற்கும் பிரதீஸ் காதல் தோல்வியால் மனமுடைந்திருத்தல்.
ii. உடல் பருத்து அவலட்சணமாகவுள்ளேன் எனக்கூறி கட்டிளமைப்பருவ வயதினைக் கொண்ட உனது தங்கை பிரதான வேளை உணவினைத் தவிர்த்தல்.
iii. க.பொ.த (உ / த) கல்விபயிலும் உமது நண்பன் / நண்பி காலையிலிருந்து நள்ளிரவு வரை அறைக்குள்ளே இருந்து படிப்பை மட்டும் மேற்கொள்ளல்.
iv. உங்களது கிராமத்தில் டெங்கு நோய் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு நீங்கள் எவ்வாறு செயற்படுவீர்?
v. எயிட்ஸ் நோய் என அறிந்த உனது நண்பனை ஏனையோர் வெறுத்து ஒதுக்குதல்.

(2x5=10புள்ளிகள்)

kalvi.lk

Scanned by CamScanner

05) i. மாகாண மட்டப் பாடசாலைகளுக்கு இடையிலான விளையாட்டுப் போட்டி ஒன்றின்போது மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுப் போட்டியில் இல. 14இற்குரிய வீரர் குறுந்தூர நிகழ்விலும் அதேவேளை இல. 10இற்கு உரியவர் நீண்டதூர ஓட்டப் போட்டி நிகழ்விலும் பங்கு கொள்கின்றனர். இவ்விரண்டு வீரர்களும் பங்கு கொள்ளக்கூடிய நிகழ்ச்சிகள் இரண்டு வீதம் தருக.

ii. சட்டவேலி ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்ற ரவி முதலாமவராகப் போட்டியை நிறைவு செய்தபோதிலும் 3 சட்டவேலிகள் கால்களில் மோதுண்டு கீழே விழுந்தன. இந்நிகழ்வுக்கு மத்தியஸ்தராக நீர் செயற்படுவீரெனின், உங்களது தீர்மானத்தை எழுதுக.

iii. போட்டியாளர் சிலர் பங்குபற்றும் நிகழ்ச்சி அட்டவணையில்காட்டப்பட்டுள்ளது. போட்டிக் குறிப்பேட்டில் காட்டப்பட்டுள்ள பாய்தல் நிகழ்ச்சி தவிர்ந்த கிடைப்பாய்ச்சல் நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சிக்கான வேறு உதாரணம் ஒன்று தருக.

போட்டியாளர்	பங்குபற்றும் நிகழ்ச்சிகள்
a	200m, ஈட்டி
b	10,000m, 5000m
c	முப்பாய்ச்சல்
d	உயரம் பாய்தல்
e	குண்டு

iv. e எனும் வீரர் பங்குபற்றும் நிகழ்ச்சிகளுக்கான திறன்கள் யாவை? (4+2+2+2=10புள்ளிகள்)

06) i. ஒழுங்கமைப்பு என்பதன் பொருள் யாது?

ii. ஒழுங்கமைப்பு ஒன்றின் பொதுவான அம்சங்கள் இரண்டு தருக.

iii. நிரல் போட்டி வகைகள் இரண்டு தருக.

iv. 7 அணிகள் பங்குபற்றும் கிரிக்கட் சுற்றுத் தொடரின் விலகல் நிரல் போட்டி அட்டவணையைத் தயாரிக்குக. இதில் இடைவழங்கும் முறை போட்டித் தொடரின் எண்ணிக்கை என்பன குறித்துக் காட்டப்படல் வேண்டும். (2+2+2+2+1+1 = 10புள்ளிகள்)

07) A. வொலிபோல் வீரர் பந்தினைப் பணிக்கும்போது செய்த முறை வருமாறு :

- பந்தினை பரிச்சயமில்லாத கையில் வைத்தல்.
- பரீட்சயம் குறைவான காலை பணிப்பு கோட்டிற்கு முன்னே வைத்தல்.
- உள்ளங்கையிலுள்ள பந்தினை பணித்தல்.

i. இவ்வீரரினால் மேற்கொள்ளப்பட்ட பணிப்பு யாது?

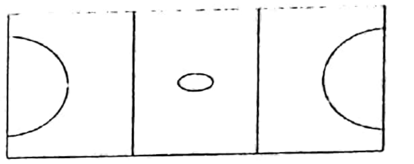
ii. இப்பணிப்புத் தவிர வேறு பணிப்பு முறை ஒன்று தருக.

iii. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் யாவை?

iv. தடுத்தல் திறனை மேம்படுத்த பயிற்றுவிப்பாளர் என்ற வகையில் மேற்கொள்ளும் செயற்பாடுகள் இரண்டினை எழுதி வரைந்து காட்டுக.

B. i. வலைப்பந்து விளையாட்டிலுள்ள இணக்கத் திறன்கள் இரண்டினைக் கூறுக.

ii. இப்படத்தினை விடைத்தாளில் பிரதிசெய்து பின்வரும் வீரர்கள் நிலைகொள்ளும் இடங்களைக் குறித்துக் காட்டுக. GS, GA, WA, C, GD, GK, WD



iii. கீழேயுள்ள விதி மீறலுக்கான தண்டனைகள் யாவை?

a) பந்து கையில் உள்ளபோது அடி எடுத்து வைத்தல் (Stepping)

b) 3s அதிகமாக பந்தை கையில் வைத்திருத்தல்.

c) பந்து ஆடுகளத்திற்கு அப்பால் செல்லல். (Out ball)

iv. புதிய வலைப்பந்தாட்ட வீராங்கனைக்கு பந்தை அனுப்புதல் மற்றும் பிடித்தல் ஆகியவற்றைப் பயிற்சியளிக்கப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டு தருக.

C) i. காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தினைத் தடுக்கும் முறைகள் இரண்டு தருக.

ii. காற்பந்தாட்டத்தில் மைதானத்தை விட்டு நீக்குதல் சந்தர்ப்பங்கள் மூன்று தருக.

iii. புதிய காற்பந்தாட்ட வீரருக்குக் காலால் உதைத்தல் தொடர்பான பயிற்சியை வழங்கப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் மூன்று தருக.

iv. A , B எனும் அணிகள் காற்பந்தாட்டப் போட்டியில் B அணியின் வீரர் ஒருவர் பேற்றுக்குப் பந்தை அனுப்புவதைத் தடுத்தவாறு A அணி வீரர் ஒருவர் தண்டனைப் பிரதேசத்தில் வேண்டும் என்றே பந்தைக் கையால் தொட்டார். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் நீர் ஒரு தீர்ப்பாளர் என்ற வகையில் எடுக்கும் தீர்மானம் யாது?

kalvi.lk
Scanned by CamScanner

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