மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்- வடக்கு மாகாணம்
DEPARTMENT OF EDUCATION-NORTHERN PROVINCE

இரண்டாம் தவணைப் பொதுப் பரீட்சை-2016
SECOND TERM EXAM

தரம் GRADE	11	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION.	நேரம் TIME	3.00 Hours

1-40 வரையுள்ள வினாக்களுக்கு மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்து எழுதுக.

* நீர் களைப்பின்றி வேலை செய்யக் கூடிய கட்டான உடலைக் கொண்ட நபராவீர்
* அனைவருடனும் ஒத்துழைத்துச் செயற்படக்கூடிய நான் சமய விழுமியங்களுக்கு அமைய வாழ்க்கையை மேற்கொள்பவன் ஆவேன்.
* எடுப்பான தோற்றம் கொண்ட அவன் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும் ஆற்றல் கொண்டவனாவான்.
* சமய அடிப்படையில் வாழும் அவள் சரியான தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளக்கூடிய ஆரோக்கியமான செயற்திறன் மிக்க அனைவரும் அறிந்த பெண்ணாவாள்.

1) மேற்கூறப்பட்ட தகவல்களுக்கமைய நிறை சுகாதாரத்தைக் கொண்டிருப்பவர் யார்?
   1) அவன் 2) அவள் 3) நான் 4) நீர்

2) இவர்களுள் சமூகநலம் கொண்டோர்
   1) நானும் அவளும் 2) நீரும் நானும் 3) அவனும் நீரும் 4) அவனும் அவளும்

3) உடலிலுள்ள மென்மையான பாகங்களைப் பாதுகாத்து உடலுக்குரிய வடிவத்தை வழங்கித் தாங்குவது
   1)என்புத் தொகுதி 2)தசைத் தொகுதி 3)தோல் ஆகும் 4)சுவாசத் தொகுதி

4)அதிக எடை, உயர்குருதியமுக்கம், நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் உள்ளவர்களின் வயதினை கமலன் ஆய்வுகளின் மூலம் கண்டறிந்தான். அவனின் ஆய்வின்படி அதிகமாக இந்நோய்களின் அறிகுறி உள்ளவர்களாகக் கருதப்படுபவர்.
   1) குழந்தைப் பருவத்தினர் 2) பிள்ளைப் பருவத்தினர்
   3) நடுத்தரப் பருவத்தினர் 4) வயோதிபப் பருவத்தினர்

5) உடல் மூப்படையும் போது நரம்பு,தொடர்பாடல் தொடர்பான சரியான கூற்றினைத் தெரிவு செய்க
   1) மூளைக் கலங்களின் எண்ணிக்கை படிப்படியாகக் கூடும்.
   2) ஞாபக சக்தி குறைவடையும்
   3) கணத்தாக்க வேகம் அதிகரிக்கும்.
   4) கேட்டல்,பார்த்தல், சுவை, தொடுகை போன்ற உணர்வுகள் அதிகரிக்கும்.

6) விளையாட்டு விதிமுறைகள் அவசியமாக அமைவது
   1) போட்டிகளை நியாயமாக நடத்துவதற்காகும்.
   2) விபத்து நிலைமைகளை குறைப்பதற்காகும்.
   3) விளையாட்டின் மதிப்பைப் பாதுகாப்பதற்காகும்.
   4) மேற் கூறப்பட்ட அனைத்துக்காகும்

kalvi.lk

● பின்வரும் தகவல்களை பயன்படுத்தி $7^{ம்}$ $8^{ம்}$ வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக

நாமல் ஓயா வித்தியாலயத்தினுள் புகைத்தல், மதுவருந்துதல் பொலித்தீன் பாவனை ஆகியன முற்றாகத் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. அப் பிரதேச பொது சுகாதாரப் பரிசோதகர் பாடசாலைச் சுகாதார நடவடிக்கைகள் தொடர்பாக மிக விழிப்புடன் செயற்படுகின்றார். மாணவர்களும் ஆசிரியா:களும் ஏனைய பாடசாலை அலுவலா்களும் கல்விசார் இணைபாடவிதானச் செயற்பாடுகளில் ஒத்துழைப்புடன் செயற்படுகின்றனா்.

7) மேற்கூறப்பட்ட பாடசாலையை சுகாதார மேம்பாடு கொண்ட பாடசாடலையாக (Health promoting school) மாற்றுவதற்கு அதிபரால் மேலும் கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயம்

1) தேவையான கொள்கைகளைத் தயாரித்தல் 2) ஒத்துழைப்பான சூழலைக் கட்டி எழுப்புதல்.

3) சுகாதார சேவையைச் சீர்திருத்துதல் 4) சமூகப் பங்கேற்பை வலுமிக்கதாக்குதல்

8) பாடசாலையினுள் மதுவருந்துதல், புகைப் பிடித்தல் பொலித்தீன் பாவனை ஆகியன முற்றாகத் தடை செய்ததின் காரணம்

1) திறன் விருத்திக்காகும் 2) கொள்கையைத் தயாரிப்பதாகும்

3) சுகாதார சேவையை மறுசீரமைப்பதாகும் 4) ஒத்துழைப்புடனான சூழலை ஏற்படுத்துவதற்காகும்.

9)அம்மா மரவள்ளிக் கிழங்கை அவிப்பதற்கு அலுமினியப் பாத்திரத்தை ஒரு போதும் பயன்படுத்துவதில்லை. மரவள்ளிக் கிழங்குகள் மூடும் அளவிற்கு நீா் விட்டு அவிய வைத்த பின்னா் நீரை வடித்து ஊற்றுவாா். மேலும் அவிக்கும் போது பாத்திரத்தை மூடுவதில்லை இவ்வாறு செய்வதன் நோக்கம்.

1) உணவை நீண்ட காலம் பேணுதல் 2) உணவின் தரத்தை அதிகரித்தல்

3) உணவின் சுவையை அதிகரித்தல் 4) உணவு நஞ்சடைவதைத் தவிர்த்தல்

10)வெட்டுதலுக்கும் கிழித்தலுக்கும் அரைத்தலுக்கும் எமது சமிபாட்டுத்தொகுதி எமக்கு உதவுகின்றது. இதன் படி மூன்றையும் செய்யும் பற்கள் முறையே:

1) வேட்டைப்பல், வெட்டும்பல், கடைவாய்ப்பல்.

2) கடைவாயப்பல், வேட்டைப்பல், வெட்டும்பல்.

3) வெட்டும்பல், வேட்டைப்பல், கடைவாய்ப்பல்

4) முன் கடைவாய்ப்பல், கடைவாய்ப்பல், வெட்டும் பல்

11) கோடை காலத்தில் அதிகளவு நீா் தேவைப்படுவதற்கான காரணம்

1) இக் காலத்தில் அதிகளவு நீரிழப்பு ஏற்படுகின்றது 2) அதிகளவு விளையாடுதல்

3) உமிழ் நீா் சுரக்கப்படுதல் குறைதல் 4) அதிகளவு நீா் பருகுதல்

12) நுரையீரல் புற்று நோயால் அவதியுறும் கிரிபாலாவின் உதடு, பற்கள், நகங்கள் ஆகியன நிறம் மங்கிக் காணப்பட்டன. இவருக்கு இதயக் கோளாறும் உள்ளதென்பது வைத்தியா்களது முடிவாகும். இந் நிலமை மேலும் உக்கிரமடைவதைத் தடுப்பதற்கு நீா் எவ்வாறான எச்சரிக்கையைக் கொள்வீா்?

1) உடனடியாக புகைத்தலை கைவிட வேண்டும்

2) அவா் உண்ணும் உணவுடன் அயடீன் சோ்க்கப்பட வேண்டும்

3) அவா் உண்ணும் உணவுடன் இரும்புச் சத்து சோ்க்கப்பட வேண்டும்

4) நாள்தோறும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்

kalvi.lk

00863

பின்வரும் தகவலைப் பயன்படுத்தி 13ம் 14ம் வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

13)உணவு சமிபாடடைந்ததும் நான் அமினோ அமிலமாகவும் அவர் கொழுப்பமிலமாகவும் மாற்றமடைவர் இங்கு நான், அவர் எனக் குறிப்பிடப்படுவன முறையே

1) புரதமும் கொழுப்பும் ஆகும் 2) கொழுப்பும் புரதமும் ஆகும்

3) காபோவைதரேற்றும் கொழுப்பும் ஆகும் 4) விற்றமின் மற்றும் கனியுப்புகளும் புரதமும் ஆகும்.

14) என்னாலும் அவராலும் உடலில் ஆற்றப்படும் தொழில்கள் முறையே

1) நான் உடல் வளர்ச்சிக்கும் கலங்களைப் புதுப்பிப்பதற்கும் உதவுவேன். அவர் சக்தி வழங்குதலில் பங்களிப்புச் செய்வார்

2) நான் சக்தி வழங்குதலில் பங்களிப்பேன். அவர் உடல் வளர்ச்சி புதுப்பித்தல் ஆகியவற்றில் பங்களிப்பு செய்வார்.

3) நானும் அவரும் உடலுக்கு சக்தி வழங்குதலில் மட்டும் பங்களிப்பு செய்வோம்.

4) நான் உடலுக்குப் பாதுகாப்பை வழங்குவேன். அவர் உடலிலன் வளர்ச்சியில் பங்களிப்பு செய்வார்.

15) பாம்புக்கடி ஏற்பட்ட ஒருவருக்கு முதலுதவி அளிக்கும் போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய படிகள் சில கிழே தரப்பட்டுள்ளன.

1) பாம்புக்கடி ஏற்பட்ட இடத்திற்கு சவர்க்காரமிட்டு நீரால் கழுவி சுத்தமான புடவைத் துண்டால் துடைத்தல்.

2) இயன்றளவு விரைவில் நோயாளியை வைத்திய சாலைக்கு எடுத்துச் செல்லல்.

3) நோயாளியை அமைதிப்படுத்தல், பயத்தைப் போக்குதல், இளைப்பாற விடல்

4) மோதிரம், வளையல்கள் ஆகியவற்றை கழட்டுதல்

5) வலி நிவாரணி பரசிற்றமோல் வில்லைகளை வழங்குதல்

இவ் முறைகளின் சரியான ஒழுங்கு

1) A,C,E,D,B 2) B,A,C,E.D 3) C,A,D,E,B 4) E,D,A,C,B

16)மரதனோட்ட வீரரொருவர் நீண்ட நேரம் ஓடவேண்டி இருக்கும். எனவே குறுந்தூர ஓட்ட வீரரொருவரை விட மரதன் ஓட்ட வீரருக்கு அதிகளவு சக்தி தேவைப்படும். இவ்வீரர் இதற்கு தேவையான சக்தியை பெறுவது

1) காற்றினில் சுவாசத்தின் மூலமாகும். 2) காற்றுச் சுவாசத்தின் மூலமாகும்.

3)துரித சுவாசத்தின் மூலமாகவாகும். 4) திடீர் சுவாசத்தின் மூலமாகவாகும்

17)மனித வாழ்விற்கு சவாலாக விளங்குகின்ற சூறாவளி, வெள்ளம், வரட்சி, நிலநடுக்கம், சுனாமி போன்ற இயற்கை இடர்களிலிருந்து தப்புவதற்கான சரியான நடைமுறையானது.

1) அனைத்து இலங்கையரும் ஒன்றிணைந்து சூழல் மாசடைவதைத் தவிர்க்க முன்வரல்.

2) இயற்கை இடர்களுக்கு உட்படும் பிரதேசங்களில் வசிக்காதிருத்தல்.

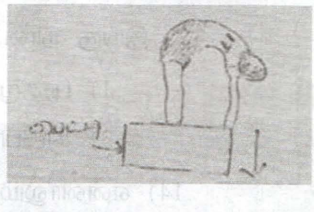
3) இயற்கை இடர்கள் பற்றிய அறிவுறுத்தல்களை கருத்தூன்றிக் கேட்டு அதற்கமைய செயற்படல்

4) இயற்கை இடர்களை தடுப்பதற்கான குறுங்கால நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல்.

kalvi.lk

03800

18) உடற்றகமைக் காரணி ஒன்றை அளப்பதற்கு பொருத்தமான சோதனை வரிப்படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இச் சோதனை எவ் உடற்காரணியை அளவிட மிகப் பொருத்தமானது?



1) பலம் (Stregnth)   2) நெகிழும் தன்மை (Flexibility)

3) ஒத்திசைவு (Co-Ordination)   4) துரிதம் (Agility)

19) காந்தன் தரம் 10ஐச் சேர்ந்த மாணவன். அவனுக்கு காது தொடர்பான விபத்து ஒன்று ஏற்பட்டிருப்பதாக வைத்தியர் கூறுகின்றார். இவ்வாறு வைத்தியர் குறிப்பிடுகின்றார். இதற்கு காரணம் யாது?

1) மோதி விளையாடும் பட்சத்தில் விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டிருத்தல்.

2) நீர் விளையாட்டில் பங்கேற்றிருத்தல்

3) வானவேடிக்கையின் அதி உயர்ஒலியைக் கேட்டல்

4) மேற்கூறிய மூன்றும் சரியானது.

20) பமீலாவில் திருத்தமான ஒரு கொண்ணிலையை கீழ்வரும் செயற்பாடு குறிப்பிடவில்லை. அது எது?

1) முள்ளந்தண்டு வளைவுகள் இயல்பாக அமைந்திருத்தல்

2) உடற்பாரம் பாதங்களில் சமனாக தாங்குதல்

3) உடலின் இருபக்கமும் கைகள் இலகுவாகக் காணப்படல்.

4) பாதவிரல்கள் முன்னோக்கியும் உள்ளங்கால்கள் சாய்வாகவும் ஒடுங்கியும் காணப்படல்.

21) ஜதக் என்பவரால் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடவினாவிற்கு எழுதப்பட்ட விடையில் குறிப்பிட்டதொரு மைதானத்தின் தன்மை பின்வருமாறு விளக்கப்பட்டுள்ளது. "400 நீளம் கொண்டதும் நேரான சமாந்தரப்பக்கங்கள் இரண்டையும் அதன் இரு சமாந்தர அங்கங்களிலும் அரைவட்ட வடிவங்களையும் கொண்டுள்ளது" ஜகத்தினால் விரிவாக்கப்பட்டிருப்பது

1) ஈட்டி எறிதல் மைதானமாகும்   2) சட்ட வேலியோட்ட மைதானமாகும்.

3) நீளம் பாய்தல் மைதானமாகும்   4) நியம ஓட்ட பாதையாகும்

22)

நாம் — ஓடுவோம் / பாய்வோம் / நடப்போம்

அவர்கள் — நிற்கின்றனர் / இருக்கின்றனர் / படுத்துள்ளனர்

மேற்குறிப்பிட்ட குறிப்புகளுக்கமைய

1) நாம் இயங்கு கொண்ணிலைகளில் உள்ளதுடன் அவர்கள் நிலையான கொண்ணிலைகளில் உள்ளனர்.

2) நாம் நிலையான கொண்ணிலைகளில் உள்ளதுடன் அவர்கள் இயங்கு கொண்ணிலைகளில் உள்ளனர்.

3) நாமும் அவர்களும் இயங்கு கொண்ணிலைகளில் உள்ளனர்.

4) நாமும் அவர்களும் நிலையான கொண்ணிலைகளில் உள்ளோம்.

kalvi.lk

23) விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் பங்கேற்பதன் மூலமாக கரிஸ் பெற்றுக் கொள்வது யாது?

1) தொடர்பாடற்திறன் விருத்தியாகும்.

2) சரியான தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளும் திறன்.

3) சமாதானமாக ஒத்துழைத்து விளையாட்டில் ஈடுபடும் திறன்.

4) மேற் கூறப்பட்ட அனைத்து திறன்களும் விருத்தியாகும்.

24) ஒரு ஓட்ட வீரனுடைய.....................................முடிவுக் கோட்டின் உள் விளிம்பு தளத்தை அடைந்தவுடன் ஓட்ட நிகழ்ச்சியின் முடிவு தீர்மானிக்கப்படும்.

1) தலை 2)முண்டம் 3)கழுத்து 4)கால்கள்

✹விந்தை மிகு உடலின் தொகுதிகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன. இவற்றின் துணையுடன் இல 25 தொடக்கம் 28 வரையான வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

A உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி

B சுவாசத் தொகுதி

C தசைத் தொகுதி

D குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி

E இனப்பெருக்கத் தொகுதி

F என்புத் தொகுதி

25) மேலே குறிப்பிட்டுள்ள தொகுதிகள் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கான தொழிற்பாடுகளில் பங்களிப்புச் செய்கின்றன. இவற்றுள் ஒரு தொகுதி இத் தொழிற்பாடுகளிற்கு மேலதிகமாக சற்று வேறுபட்ட தொழிற்பாட்டையும் மேற்கொள்கிறது. அத் தொகுதி

1) a 2) d 3) e 4) f

26) நாம் உட்கொள்ளும் உணவு வகைகளை உடலினுள் அகத்துறிஞ்சக்கூடிய வகையில் சிறிய கூறுகளாக மாற்றும் தொகுதி

1) a 2)c 3)d 4)e

27)வெளிச் சூழலிலருந்து உடலினுள் புகும் நோய் விளைவிக்கும் அங்கிகளை அழிப்பதுடன்,சமிபாடடைந்த உணவு ஒட்சிசன்(O_2) ஆகியவற்றை இழையங்களை நோக்கி எடுத்துச் செல்வதும் இழையங்களினுள் உருவாகும் காபனீரொட்சைட்டு(CO_2) வாயுவை வளிமண்டலத்திற்கு வெளியேற்றுவதற்கென எடுத்துச் செல்லும் தொகுதி.

1)a 2)b 3)c 4)d

28) மனித உடலின் அசைவுச் செயற்பாடுகளிற் அதிக அளவில் பங்கேற்கும் உடற்தொகுதிச் சோடி

1) b,f ஆகியன 2)c,aஆகியன 3)c,fஆகியன 4)f,dஆகியன

kalvi.lk

29) ஏழு அணிகள் கொண்ட கரப்பந்தாட்டப் போட்டித்தொடர் ஒன்று விலகல் முறையில் ஒழுங்கமைக்கப்படுகிறது. இதில் நடாத்த வேண்டிய போட்டிகளின் எண்ணிக்யைக் குறிப்பது.

1) $\frac{(n-1)}{2}$ 2) $n-1$ 3) $n(n-1)/2$ 4) $n-2$

30) a-புகைத்தல் b-மீள் சுழற்சி

c- உரிய அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றாது பூச்சிகொல்லி விசுறுதல்

d- இளநீர்க் கோம்பைகள், தகரங்கள், பொலித்தீன் உறைகள் ஆகியவற்றை உரியவாறு அகற்றாமை.

மேலே தரப்பட்ட செயற்பாடுகளில் அங்கிகளுக்கு அச்சுறுத்தல் ஏற்படும் வகையில் சூழலில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவன

1) a,b,c என்பன 2) a,b,d என்பன 3) a,c,d என்பன 4) b,c,d என்பன

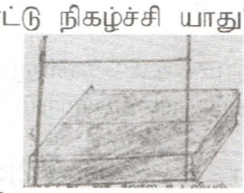
31) அருகேயுள்ள வரிப்படத்தில் காட்டப்பட்டிப்பது

1) அஞ்சற்கோல் மாற்றும் போது குறுங்கோலைப் பிடிக்க வேண்டிய முறையாகும்.
2) கோலூன்றிப் பாய்தலின் போது கோலை பிடிக்க வேண்டிய முறையாகும்.
3) பட்மின்ரன் விளையாட்டின் போது ரக்கற்றைப் பிடிக்க வேண்டிய முறையாகும்.
4) ஈட்டியெறிதலின் போது ஈட்டியைப் பிடிக்க வேண்டிய முறையாகும்.

32)படத்திற் காட்டப்பட்டவாறு கால்களையும் இருகைகளையும் அசைத்தவாறு சமமான தூரத்தில் செங்கற்கள் அல்லது வேறு உபகரணத்தின் மூலம் பாய்ந்து முன்னோக்கி ஓடும் அப்பியாசம்

1) பாய்ந்து ஓடுதல் எனப்படும் (bounding)
2) மிதந்தவாறு ஓடுதல் எனப்படும்(skipping)
3) முழுங்காலை மேலே உயர்த்தி ஓடுதல் எனப்படும்.(High knee running)
4) பாதத்தைப் பிட்டத்தில தட்டி ஓடுதல் எனப்படும்(butt kicks)

33) உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள உபகரணம் பயன்படுத்தப்படும் விளையாட்டு நிகழ்ச்சி யாது?



1) கோலூன்றிப் பாய்தல் 2) உயரம் பாய்தல்

3) சட்ட வேலி ஓட்டம் 4) ஜிம்னாஸ்ரிக்

34) கமலாவுக்கு சவால் ஒன்றிற்கு முகம் கொடுக்க வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டது. அச் சவால் உடலியல் சவாலாகவே அமைந்தது. அது எது?

1) படிக்கும் போது சோர்வு ஏற்படல் 2) தந்தை மது அருந்துதல்

3) வீட்டில் ஏற்படும் கலக்கம் 4) தனக்கு விருப்பமான துறையைத் தெரிவுசெய்ய முடியாது இருத்தல்

35) கையில் நெருப்புச் சூட்டுக் காயம் ஏற்பட்ட உங்களது தம்பிக்கு உங்களால் செய்யக் கூடிய மிகப் பொருத்தமான முதலுதவி எது?

1) சூடுபட்ட இடத்தை ஓடும் குழாய் நீரில் பிடித்தல்

2) சூடுபட்ட இடத்தில் பிள்ளைக்கற்றாளை இலைச்சாற்றைப் பூசுதல்.

kalvi.lk

3) முட்டை வெண்கருவை காயத்தின் மீது பூசுதல்

4) சூடு பட்ட இடத்தில் அதிகளவு பற்பசையை இடல்

36)உண்ண உணவின்றி அனாதரவாக பஸ்தரிப்பிடத்திற்கு அண்மையிலுள்ள நடைபாதையில் அமர்ந்திருந்த வயோதிபர் ஒருவரை கண்ட சுசில் உடனே அவ்விடத்தை நோக்கி சென்றார். பின்னர் அண்மையில் இருந்த உணவகம் ஒன்றிலிருந்து வாங்கிய உணவுப் பொட்டலத்தையும் ரூபா100 பணத்தையும் அவரிடம் கொடுத்து அவர் செல்லவேண்டிய பேருந்தில் ஏறிவிட்டார். இதிலிருந்து சுசில் தொடர்பாக வரக்கூடிய முடிவு

1) உணர்வுள்ள நபராவார் 2) அனுதாபம் கொண்ட நபராவார்.
2) பச்சாதாபம் கொண்ட நபராவார் 4) கருணை கொண்ட நபராவார்

37ம்,38ம் வினாக்களுக்கு விடையளிப்பதற்குப் பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்துக

பிரபாவின் தொண்டைப் பகுதி வெளிநோக்கிப் பருத்துக் காணப்படுவதுடன் குரலிலும் மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது. ஜெஸீமா வெளிறிய நிலையில் உள்ளாள். அவளுக்கு களைப்பும் உள்ளது. அவனது உடற்திணிவுக் குறிகாட்டி(BMI) 18.5 இலும் குறைவாகும்.

37) பிரபா தனது வேளை உணவைத்தயாரிக்கும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டியது

1) ரம்பை, கறிவேப்பிலை, கறுவா போன்ற இயற்கைச் சுவையூட்டிகளைச் சேர்த்தல்.

2) எலுமிச்சம்புளி மற்றும் இரும்புச்சத்துக் கொண்ட உணவுப் பொருட்களைச் சேர்த்தல்.

3) விற்றமின் C மற்றும் புரதம் அடங்கிய உணவுப் பொருட்களைச் சேர்த்தல்.

4) அயடீன் சேர்க்கப்பட்ட உப்பைச் சேர்த்தல்.

38) ஜெஸீமாவின் நோய் நிலைமைக்குக் காரணமாக அமைவது.

1) அதிக காபோவைதரேற்றுக் கொண்ட உணவுப் பொருட்களை உட்கொண்டமை.

2) இரும்புச் சத்து குறைபாடு.

3) அயடீன் குறைபாடு.

4) விற்றமின் A குறைபாடு.

39) காற்பந்தாட்ட வீரர் ஒருவரால் உதைத்த பந்து ஒன்று ஆடுகளத்தை விட்டு வெளியேறியதால், ஆட்டம் நடுவரின் சமிக்ஞைகளுக்கமைவாக இடை நிறுத்தப்பட்டு மீளவும் ஆரம்பித்தல் எவ்வாறு?

1) மூலை உதை 2) பேற்று உதை 3) உள் எறிகை 4) தண்ட உதை

40) ரமணி பாடசாலை இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டியில் 1500m நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்கிறாா். அந் நிகழ்ச்சியில் வெற்றி பெறுவதற்கு உகந்த ஆக்கிரமிப்பு முறை

1) குந்துபுறப்பாடு (Crouch start)
2) நின்ற நிலைப்பாடு (standing start)
3) குந்து புறப்பாடு அல்லது நின்ற நிலைப்புறப்பாடு.
4) கலைந்த நிலைப் புறப்பாடு

(40x1=40)

kalvi.lk

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் II

முதலாம் வினா உட்பட பகுதி 1 இலிருந்து 2 வினாக்களையும், பகுதி11 இல் 2 வினாக்களையும் தெரிவு செய்து எல்லாமாக 5 வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

1) கமல், ரவி ஆகிய இருவரும் ஒரே நிறுவனத்தில் பணி புரிகின்றனர். அதிகம் சோற்றை விரும்பி உண்ணும் கமல் இறால், நண்டு மற்றும் அதிக எண்ணைத்தன்மையான உணவுகளை உண்ணும் பழக்கத்தை கொண்டுள்ளார். உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடாத இவர் அலுவலக வேலைப் பழுவைப் போக்கப் புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல், ஆகியவற்றில் ஈடுபடுகின்றார். ஒருநாள் அவர் விழுந்து தலையில் ஏற்பட்ட காயத்திலிருந்து இரத்தம் வழிந்தபோது ரவி அவருக்கு முதலுதவி அளித்த விதம் அனைவரதும் பாராட்டுக்கு உள்ளானது. வைத்திய பரிசோதனைகளிலிருந்து அவர் இதயக் கோளாறினால் அவதியுறுவதாகத் தெரிய வந்தது.

உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதில் முனைப்பாக உள்ள அனைவராலும் விரும்பப்படும் ரவி நாள் தோறும் உடற்பயிற்சி செய்வார். எப்போதும் நிறையுணவை உட்கொள்ளும் ரவி அலுவலக உதைபந்தாட்ட, வொலிபோல் அணிகளின் தலைவராக விளங்கும் விளையாட்டு உணர்வு கொண்ட சிறப்பான விளையாட்டு வீரராவார்.

1) ரவியின் வேளை உணவில் அடங்கியிருக்கும் போசணைக் கூறுகளை பெயரிடுக
2) கமலின் உணவுக் கோலத்திற்கமைய அவரது போசணை நிலை எவ்வாறானதாக இருக்கலாம்?
3) கடும் களைப்பை போக்க கமலால் மேற்கொள்ளப்படும் நடவடிக்கைகள் காரணமாக அவருக்கு ஏற்படக்கூடிய(மேலே குறிப்பிடப்படாத) நோய் நிலைமைகள் இரண்டை குறிப்பிடுக?
4) கமலின் உளச்சுகாதார நிலையைச் சீராக்க அவரால் மேற்கொள்ளப்படவேண்டிய நடவடிக்கைகள் 2 தருக.
5) இவ்விரு நபர்களிடையேயும் அதிக ஆளிடைத்தொடர்புகளை கொண்ட நபர் யாரெனக் காரணங்களுடன் தருக,
6) சுகாதாரத்துடன் தொடர்பான உடற்றகமைகளைப் பேணுவதற்கு பொதுவாக ரவி உடற் பயிற்சியில் எவ்வளவு நேரம் ஈடுபட வேண்டும்?
7) ரவியை மையமாகக் கொண்டு உடற்றகைமை என்றால் என்ன என சுருக்கமாக தருக
8) விளையாட்டு வகைப்படுத்தலுக்கமைய ரவி பங்யேற்கும் விளையாட்டு வகைகளின் பொதுவான இயல்புகள் 2 தருக.
9) ரவியால் கமலுக்கு முதலுதவி மேற்கொள்ளப்பட்ட விதத்தை ஒழுங்கு முறையில் குறிப்பிடுக
10) ரவியிடமுள்ள விளையாட்டு உணர்வுகள் (sportsman ship) இரண்டைத் தருக.

(2x10 = 20)

kalvi.lk

2) பின்வரும் நிகழ்வுகளில் குறிப்பிட்ட சவால்களுக்கு நீர் வெற்றிகரமாக முகம் கொடுக்கும் முறையைச் சுருக்கமாக குறிப்பிடுக?

1. நாம் ஒரே வகுப்பு மாணவர்கள்- ஒரே உணவுப் பொதியை அனைவரும் பகிர்ந்து உண்பது வழமையாகும். எனது நண்பர் தனக்கு HIV தொற்று ஏற்பட்டுள்ளதென அறிந்ததும் எனக்கு அது பற்றி சொல்கிறார்.

2. நண்பர்களுடன் சென்ற பொழுதுபோக்குச் சுற்றுலாவின் போது நீர்வீழ்ச்சிக்கு அண்மையிலுள்ள வெளியில் சென்று அமர்ந்த என்முன்னிலையில் மதுபானப் போத்தல் ஒன்றை நண்பர்கள் வைத்தனர். இன்று குடிக்காவிட்டால் நாம் உன்னுடன் இனிமேல் கதைக்கமாட்டோம் என அவர்கள் கூறுகின்றனர். எனது மனதில் சலனமேதுமில்லை. எனது தீர்மானம் மிக உறுதியானது.

3. நாமிருவரும் கட்டிளமைப்பருவ பாடசாலை மாணவர்கள். க.பொ(சா.த)ப் பரீட்சை எமக்கு அண்மித்த சவாலாக உள்ளது. இதற்கிடையில் என் நண்பி எனக்கு காதல் கடிதம் தருகின்றார்.

4. பாடசாலை முடிந்த பின்பு இரு மாணவ குழுக்கள் தம்மிடையே அடிக்கடி மோதிக்கொள்கின்றன.

5. கலைத்துறையில் ஆர்வம் கொண்டுள்ள மிதிலாவைப் பெற்றோர் எஞ்சினியராக வருவதற்கு கணிதப் பிரிவைத் தெரவு செய்யுமாறு வற்புறுத்துதல்.

3) தேங்கிய நீரைக் கொண்ட குழியொன்றுக்கு அண்மையில் அமைந்திருந்த வேணு என்பவரின் வீட்டின் சுற்றுப்புறச் சூழலில் கழிவுகள் நிறைந்து காணப்படுகின்றன. வேணுவிற்கு கடும் தலைவலி, அதிக காய்ச்சல் ஆகியன ஏற்பட்டமையால் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். அவரது தோலின் கீழ் செந்நிற அடையாறங்கள் காணப்பட்டன. அவரது குருதியிலுள்ள குருதிச் சிறுதட்டுக்களின் எண்ணிக்கை படிப்படியாகக் குறைவடைவதாக வைத்தியர் தெரிவித்தார்.

1. வேணுவிற்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய் யாதாகவிருக்கலாம்? (1 புள்ளி)
2. வேணுவிற்கு ஏற்பட்ட நோயிற்குரிய நோய்க்காரணி மற்றும் அந்நோய் காரணி உடலினுட் சென்ற விதம் ஆகியவற்றைச் சுருக்கமாக குறிப்பிடுக? (2 புள்ளி)
3. அந்நோய்க்குரிய வேறு நோயறிகுறிகள்(மேலே குறிப்பிட்டதை தவிர) இரண்டை தருக (2 புள்ளி)
4. அந்நோயிலிருந்து பாதுகாப்பை பெறுவதற்குக் கைக்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் ஐந்தை விபரிக்குக? (5 புள்ளி)

4) ரன்தெனிய பாடசாலையில் நடைபெறவுள்ள கரப்பந்தாட்ட சுற்றுப் போட்டிக்கு போட்டி நிரல் தயாரிப்பதற்கு உம்மிடம் பொறுப்பு ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது

* 7 அணி பங்கிடுதல்
* ஒரு போட்டியில் தோல்வியுற்றால் அவ்வணி போட்டியிலிருந்து நீக்கப்படும்.

1. எவ் போட்டி நிரல் முறையில் போட்டி நடாத்தலாம்? (1 புள்ளி)

kalvi.lk

2. எத்தனை சுற்று இடம்பெறும், (1 புள்ளி)

3. எத்தனை போட்டிகள் இடம்பெறும்? (1 புள்ளி)

4. போட்டி நிரல் அட்டவணையைத் தயாரிக்குக? (4 புள்ளி)

5. இம் முறையில் உள்ள நன்மைகள் எவை? (3 புள்ளி)

பகுதிII

5)

1. உடற்கல்வி ஆசிரியர் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் எம்மை ஈடுபடுத்துவதன் மூலம் அளவிட எதிர்பார்க்கும் உடற்றகமைகளை (physical fitness Qualities) பெயரிடுக

   1) குறுகிய தூரத்திற்கு விரைவாக ஓடுதல்

   2) குறிப்பிட்டளவு சுமையைத் தூக்குதல் (1 புள்ளி)

2. இல்லங்களுக்கிடையிலான மெய்வல்லுனர் போட்டியில் 200அ ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றிய மாலாவின் தசைகளில் ஏற்பட்ட பாதிப்புக் காரணமாக போட்டியிலிருந்து இடைவிலக வேண்டியதாயிற்று. இந் நிலமை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் 2 தருக? (2 புள்ளி)

3.மாலாவிற்கு முதலுதவி அளிக்கவென வந்த நிமல் சில ஐஸ் கட்டிகள்,கட்டுப்பந்தனம்(Bandage) பெரிய கைக்குட்டை ஆகியவற்றை மட்டும் கொண்டுவந்தார். நிமலுடன் இணைந்து இந்த நோயாளிக்கு எவ்வாறு முதலுதவி செய்வீர் எனப் படிமுறையில் விளக்குக? (4 புள்ளி)

4. முதலுதவியின் பின்னர் மாலாவை வகுப்பறைக்கு கொண்டு வரவேண்டியதாயிற்று. நிமல் நோயாளியைக் கொண்டு வந்த விதத்தை விளக்குக? (3 புள்ளி)

6) போட்டியாளர்கள் சிலர் பங்கேற்கும் நிகழ்ச்சிகள் அடங்கிய குறிப்பு இங்கு தரப்பட்டுள்ளது. இக்குறிப்பிற்கமைய கேட்கப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக

போட்டியாளர்	பங்கேற்கும் நிகழ்ச்சி
A	200m, ஈட்டி எறிதல்
B	5000m, 1500m ஓட்டம்
C	முப்பாய்ச்சல்
D	கோலூன்றிப் பாய்தல்
E	பரிதி வட்டம் எறிதல்

1. போட்டிக் குறிப்பில் காட்டப்பட்டுள்ள பாய்தல் நிகழ்ச்சியை தவிர்ந்த கிடைப்பாய்ச்சல், நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சிகளுக்கான வேறு ஒவ்வொரு உதாரணம் தருக?(1 புள்ளி)
2. C என்ற விளையாட்டு வீரர் பங்கேற்கும் நிகழ்ச்சியின் பிரதான படிமுறைகள் 3 ஐ எழுதுக? (1 புள்ளி)

kalvi.lk

3. வேகமாகச் செயற்படும் தசை நார்கள் மற்றும் மெதுவாகச் செயற்படும் தசை நார்கள் அதிகளவில் கொண்டுள்ளவரென அனுமானிக்கக்கூடிய வீரர்கள் ஒவ்வொருவரை பெயரிடுக? (2 புள்ளி)

4. கீழே குறிப்பிட்ட சமன்பாட்டில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு தமது நிகழ்ச்சிக்கான சக்தியை பெற்றுக்கொள்ளும் வீரர்கள் இருவரை பெயரிட்டு உங்கள் விடைக்கான காரணத்தை எழுதுக?

$$ATP \rightleftharpoons ADP+\text{சக்தி}\uparrow$$

(3 புள்ளி)

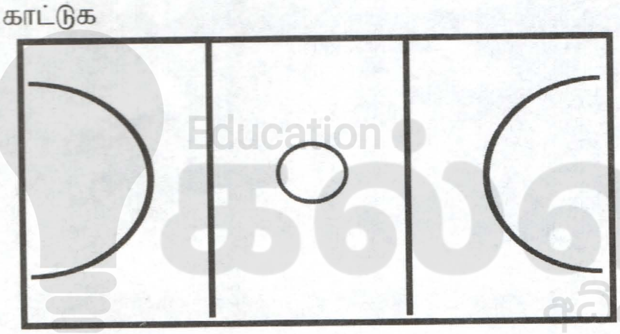
5. மேற் குறிப்பிட்ட சக்திப்பிறப்பு முறை அல்லாத வேறு பிறப்பின் மூலம் கிடைக்கும் சக்தியை பெறும் வீரரைப் பெயரிட்டு அதற்கான காரணத்தைச் சுருக்கமாக எழுதுக (3 புள்ளி)

7) இவ்வினாவின் பகுதி A யிற்கு அல்லது B யிற்கு மட்டும் விடை எழுதுக

A]

1. வலைப்பந்து விளையாட்டிலுள்ள பந்துடனான இணக்கத்திறன்கள் இரண்டைப் பெயரிடுக (2 புள்ளி)

2. கீழ்க் காட்டப்பட்டுள்ள ஆடுகளத்தை உமது விடைத்தாளில் பிரதி செய்து தொடக்கச் சமிக்ஞை கிடைக்கச் சற்று முன்னைய கணத்தில் ஆடுகளத்தில் வீரர்கள் நிலைகொள்ளுமிடங்களை பெயரிட்டுக் காட்டுக (3 புள்ளி)



3. வலைப்பந்தாட்டத்தில் கீழ்வரும் விதி மீறல்களுக்கு வழங்கப்படும் தண்டனைகள் யாவை?
   1) பந்து கையிலுள்ள போது அடியெடுத்து வைத்தல் (stepping)
   2) வேண்டுமென்று எதிரணி வீராங்கனையின் உடலில் மோதுதல் (personal contact)
   3) இரு அணியும் சேர்ந்த வீராங்கனைகள் இருவர் ஒரே தடவையில் பந்தைப்பிடித்தல் (out ball)
   4) பந்து ஆடுகளத்திற்கு அப்பாற் செல்லல் (held ball) (5 புள்ளி)

அல்லது கரப்பந்தாட்டம்,உதை பந்து, அகியவற்றில் ஒரு விளையாட்டை தெரிவுசெய்து கீழே தரப்பட்ட வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக

B]

1. நீர் தெரிவு செய்த விளையாட்டின் பிரதான திறன்கள் இரண்டை தருக (2 புள்ளி)
2. நீர் தெரிவு செய்த விளையாட்டின் ஆடுகளத்தை விடைத்தாளில் வரைக (அளவுகள் அவசியமன்று) அவ் ஆடுகளத்தில் வீரர்கள் நிற்கும் ஒரு முறையைக் குறித்துக் காட்டுக (3 புள்ளி)
3. நீர் தெரிவு செய்த விளையாட்டில் ஏற்படக் கூடிய தவறுகள் 5 எழுதுக (5 புள்ளி)

kalvi.lk

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

எங்கள் குறிக்கோள்

எண்ணிம உலகத்தில் மாணவர்களிற்கென சிறந்தொரு 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