யாழ்ப்பாணம் வலயக் கல்வி அலுவலகம்

மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை – 2019

தரம் : 08	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் சுட்டெண் :	நேரம் : 2.00 மணித்தியாலம்

பகுதி - I

❖ **மிகப் பொருத்தமான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.**

1. சுய கௌரவத்திற்குத் தேவையான விசேட தனிநபர் ஆற்றலாக அமைவது எது?
   1) கீழ்ப்படிவு 2) நேர்மை 3) வயல் வேலை 4) தன்னடக்கம்

2. கட்டளை "வலம் திரும்பு" என்ற நிலையில் செயற்பட வேண்டிய விதம் பின்வருவனவற்றில் எது?
   1) நிற்கும் திசையில் இருந்து 90^0 வலப்பக்கம் திரும்புதல்
   2) நிற்கும் திசையில் இருந்து 45^0 வலப்பக்கம் திரும்புதல்
   3) நிற்கும் திசையில் இருந்து 180^0 இடப்பக்கம் திரும்புதல்
   4) நிற்கும் திசையில் இருந்து 90^0 இடப்பக்கம் திரும்புதல்

3. பணித்தல் திறனுடன் ஆரம்பிக்கும் விளையாட்டு அல்லாதது எது?
   1) கரப்பந்து 2) டெனிஸ் 3) பூம்பந்து 4) வலைப்பந்து

4. பின்வரும் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளில் பதுங்கிப் புறப்பாட்டைப் பயன்படுத்தும் ஓட்ட நிகழ்ச்சி எது?
   1) 100m, 800m 2) 1500m, 200m 3) 5000m, 800m 4) 200m, 4×100m

5. சிறந்த ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சூழலில் காணப்பட வேண்டிய அம்சமாக அமையாதது எது?
   1) கவர்ச்சிகரமற்ற சூழல் 2) தூய குடிநீர்
   3) வகுப்பறைச் சுத்தம் 4) பாதுகாப்பான சூழல்

6. வழி விளையாட்டின் மூலம் மேம்படுத்தப்படும் உளத் தகைமைப் பண்பு எது?
   1) குழு உணர்வு 2) ஆளிடைத் தொடர்பு
   3) சுயஒழுக்கம் ஏற்படல் 4) களைப்பைத் தாங்கும் ஆற்றல்

7. வலைப்பந்து, உதைபந்து விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் வீரர்கள் முறையே
   1) 14, 12 2) 12, 11 3) 7, 11 4) 20, 16

8. பின்வருவனவற்றுள் எது பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோயாகும்?
   1) நீரிழிவு 2) மரஸ்மஸ்
   3) கொணொரியா 4) புற்றுநோய்

9. பாடசாலை மட்டத்தில் நடைபெறாத ஒரு மைதான நிகழ்வு எது?
   1) நீளம் பாய்தல் 2) முப்பாய்தல் 3) குண்டு போடுதல் 4) சம்மட்டி எறிதல்

kalvi.lk

10. விளையாட்டுப் பான்மையுடன் தொடர்புடைய தேர்ச்சியாக அமைவது
1) குழு உணர்வு 2) நியாயபூர்வமான போட்டி
3) தீர்ப்புக்கு மதிப்பளித்தல் 4) மேற்கூறிய யாவும் சரி

11. பின்வருவனவற்றுள் எது கலப்புணவில் அடங்காதது?
1) பாற்சோறு 2) கீரைப்பிட்டு 3) இலைக்கஞ்சி 4) இடியப்பம்

12. இதயத்துடிப்பு வீதத்தை அதிகரிக்கும் சந்தர்ப்பமாக அமையாதது எது?
1) நீந்துதல் 2) மூச்சுப் பயிற்சி
3) சைக்கிள் ஓடுதல் 4) சாதாரணமாக நடத்தல்

13. பின்வருவனவற்றுள் எது தொற்றா நோயாகும்?
1) மலேரியா 2) டெங்கு 3) தடிமன் 4) புற்றுநோய்

14. முதலுதவி வழங்குதலின் நோக்கமாக அமையாதது
1) சுகத்தைப் பெற்றுக்கொடுத்தல் 2) உயிரைப் பாதுகாக்க உதவுதல்
3) நோய் நிலைமையை மேலும் அதிகரித்தல் 4) பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்தல்

15. இரும்புச் சத்துக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய் எது?
1) மாலைக்கண் 2) நீரிழிவு 3) குருதிச்சோகை 4) பெரிபெரி நோய்

16. வளியில் நடத்தல் நுட்பமுறை எந்த விளையாட்டுடன் தொடர்புடையது?
1) உயரம் பாய்தல் 2) 200m 3) ஈட்டி எறிதல் 4) நீளம் பாய்தல்

17. உலக கைகழுவுதல் தினம் எப்போ அனுஷ்டிக்கப்படுகின்றது?
1) மார்ச் 21 2) டிசம்பர் 1 3) மே 1 4) ஒக்டோபர் 15

18. பின்வருவனவற்றுள் எது பெருவிளையாட்டாக அமையாதது?
1) கபடி 2) எல்லே 3) கிட்டிப்புள் 4) றக்பி

19. எமக்குச் சக்தியை வழங்கக்கூடிய போசணைக்கூறு எது?
1) காபோவைதரேற்று 2) இலிப்பிட்டு
3) புரதம் 4) கனியுப்பு

20. 2022ம் ஆண்டு நடைபெறவுள்ள உலகக் கிண்ண காற்பந்தாட்டப்போட்டி எந்த நாட்டில் நடைபெறவுள்ளது?
1) அவுஸ்திரேலியா 2) யப்பான் 3) கட்டார் 4) இந்தியா

(20×1=20 புள்ளிகள்)

பகுதி - II

❖ எவையேனும் 6 வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01) "சுற்றாடலைப் பாதுகாத்து ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்."

i. சுற்றாடல் சார்ந்த சவால்கள் நான்கு தருக.
ii. நாம் எதிர்கொள்ளும் இயற்கை அனர்த்தங்கள் 3 தருக.
iii. சுற்றாடல் சார்ந்த சவால்களை எதிர்கொள்ள வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய திறன்கள் இரண்டைத் தருக.
iv. அனர்த்தங்கள் காரணமாக இடம்பெறும் பாதிப்புக்கள் இரண்டு தருக.
v. விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் இரண்டு தருக.

(5×2=10 புள்ளிகள்)

02) i. உணவைப் பரிமாறும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 3 தருக.
ii. உணவின் போசணைத் தன்மை இழக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் 3 தருக.
iii. போசாக்குள்ள ஈட்றுணவுக்கு 3 உதாரணங்கள் தருக.
iv. வீட்டுத் தோட்டத்தின் நன்மைகள் 3 தருக.
v. உணவைத் தெரிவுசெய்யும்போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் 3 தருக.

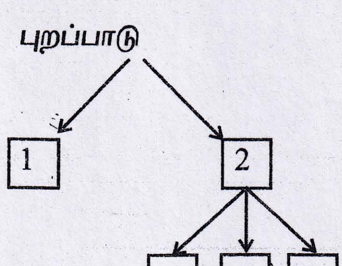
(5×2=10 புள்ளிகள்)

03) i. நோய்கள் எத்தனை வகைப்படும்? அவை எவை?
ii. போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள் 2 தருக.
iii. முதலுதவி என்றால் என்ன?
iv. முதலுதவி அளிப்பவரிடம் காணப்படவேண்டிய பண்புகள் 3 தருக.
v. வீட்டில் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள் 2 தருக.

(5×2=10 புள்ளிகள்)

04) i. கரப்பந்தாட்ட மைதானத்தின் நீள அகலம் யாது?
ii. வலைப்பந்தாட்டத்தில் இரண்டு கைகளாலும் பந்தை அனுப்பும் முறைக்கு இரு உதாரணம் தருக.
iii. வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் 3 தருக.
iv. உதைபந்தாட்டத்தில் பந்தை தலையால் அடிக்கும்போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் 2 தருக.
v. பந்தைத் தலையால் அடிக்கும் முறைகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக. (5×2=10 புள்ளிகள்)

05) i.



ii. இலக்கம் ஒன்றில் ஆரம்பிக்கும் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கு இரண்டு உதாரணம் தருக.
iii. புறப்பாட்டில் ஏற்படும் தவறுகள் 2 தருக.
iv. எறிதல் நிகழ்ச்சிக்கு 2 உதாரணங்கள் தருக.
v. இலக்கம் 2ல் ஆரம்பிக்கப்படும் ஓட்ட நிகழ்ச்சிக்கான ஆரம்பிப்பு கட்டளை யாது?

(5×2=10 புள்ளிகள்)

06) i. ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தக்கூடிய உடற்காரணிகள் 3 தருக.

ii. இதயம் மற்றும் சுவாசம் சார் தாக்குதிறனை விருத்தி செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகளுக்கு 2 உதாரணம் தருக.

iii. நெகிழும் தன்மையை விருத்தி செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகளுக்கு இரு உதாரணம் தருக.

iv. சரியான உடற் கட்டமைப்பைப் பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் 2 தருக.

v. தசைகளின் தாங்குதிறனை விருத்தி செய்ய மேற்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகளுக்கு 2 உதாரணங்கள் தருக.

(5×2=10 புள்ளிகள்)

07) i. இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் 2 தருக.

ii. பாலியல் நோய்கள் மூன்று தருக.

iii. இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள் 2 தருக.

iv. கட்டிளமைப் பருவத்தில் கருத்தரிப்பதால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் 2 தருக.

v. கருக்கட்டல் என்றால் என்ன?

(5×2=10 புள்ளிகள்)

Education கல்வி අධ්‍යාපන

2025

1ம் தவணை வகுப்புகள்

தரம் 6 முதல் 11 வரையான மாணவர்களிற்கான தமிழ் மற்றும் ஆங்கில மொழிமூல வகுப்புக்கள் ஆரம்பமாகவுள்ளன.

ஆரம்பம் 01.01.2025

இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும் Zoom app மூலம் எமது வகுப்புகளில் இணைந்து கொள்ள முடியும்.

அனைத்துப் பாடங்களும் ஒரே கல்வி நிறுவனத்தின் கீழ்...

Education கல்வி අධ්‍යාපන Kalvi.lk

Whatsapp
075 287 1457