සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை - 2020
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் / සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

சுட்டெண்:.................................. தரம் : **10** நேரம்: 1 மணித்தியாலம்

- எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.
- 1 முதல் 40 வரையுள்ள வினாக்களுக்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள 1, 2, 3, 4 விடைகளுள் மிகவும் பொருத்தமான அல்லது சரியான விடையைத் தெரிவு செய்க
- உங்களுக்குத் தரப்பட்டுள்ள விடைப் பத்திரத்தில் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வட்டங்களில் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்து புள்ளடி (X) இட்டுக் காட்டுக.
- விடைப்பத்திரத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஏனைய வழிகாட்டல்களையும் கவனத்தில் கொள்க.

1. நோய்கள், பலவீனங்கள் இல்லாத நிலை மட்டுமன்றி உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆன்மீக ரீதியான நன்நிலையின் பூரணடுத்துவமடைவது.
   1) சுகாதார மேம்பாடாகும் 2) பூரண சுகாதாரமாகும்
   3) பூரண ஆளுமையாகும் 4) சமூக ஆரோக்கியமாகும்

2. பயன்பாடுள்ள கல்வி நல் ஆரோக்கியத்திற்கும், நல் ஆரோக்கியம் பயன்பாடுள்ள கற்றலுக்கும் பங்களிப்பு செய்யும் இக்கூற்று
   1) உண்மை 2) பொய்
   3) ஓரளவு உண்மை 4) உண்மை அல்லது பெய் என்று கூறமுடியாது

3. பாடசாலை மாணவத் தலைவர் குழுவில் அங்கத்தவரான சச்சின் சுறுசுறுப்பான ஒழுக்கமான மாணவனாகும். ஆனாலும் குழுச் செயற்பாடுகளின் போது அடிக்கடி கோபப்படும் தன்மை காணப்படுகின்றது இவன்,
   1) பூரண ஆளுமையுடைய ஒரு நபராகும்
   2) உடலியற் துறையை இன்னும் விருத்தி செய்து கொள்ள வேண்டிய ஒரு நபராகும்
   3) சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக செயற்படும் ஒரு நபராகும்
   4) உள ஆரோக்கியம் இன்னும் விருத்தியடைய வேண்டிய ஒரு நபராவான்

4. எமது சூழலிலுள்ளவர்களுடன் ஆரோக்கியமான தொடர்புகளைப் பேணி செயற்படுவது
   1) உடல் ஆரோக்கியமாகும் 2) உள ஆரோக்கியமாகும்
   3) சமூக ஆரோக்கியமாகும் 4) ஆன்மீக ஆரோக்கியமாகும்

5. ஒருவரின் சரியான இடுப்பளவு
   1) உள ஆரோக்கியத்தின்பண்பொன்றாகும்
   2) சீரான போசணை மட்டத்தை இனங்காணக் கூடிய பண்பொன்றாகும்
   3) சுகாதார மேம்பாட்டின் உபாயமொன்றாகும்.
   4) நிகழ்காலத்து ஆரோக்கியத்திற்கு உள்ள சவாலாகும்.

6. இரத்த உறவுத் தொடர்புகள் மற்றும் தனது குடும்பச் சூழல் பற்றி அறிந்திருப்பது தலசீமியா, புற்று நோய் போன்றவற்றை இழிவாக்க உதவும் இக்கூற்றானது
   1) உண்மை 2) பொய்
   3) ஓரளவு உண்மை 4) உண்மை, பெய் பற்றி கூறமுடியாது

இவ் வினாப்பத்திரம் சகல சுகாதார பாதுகாப்பு நடைமுறைகளை பின்பற்றி சுகாதார அமைச்சின் வழிகாட்டல்களின் படி அச்சிட்டு, பொதி செய்செய்யப்பட்டு விநியோகிக்கப் பட்டது

kalvi.lk

- **7 ஆம் 8 ஆம் 9 ஆம் வினாக்களுக்கு விடையளிக்க கீழுள்ள அட்டவணையின் தகவல்களை பயன்படுத்துக.**

அண்மையில் பாடசாலையில் நடைபெற்ற வைத்தி பரிசோதனைகளின் போது பெறப்பட்ட அமானி, ஆதிப், அகிலா, ரவி ஆகியோரின் உடற்றினிவுச் சுட்டி பின்வருமாறு

மாணவர் பெயர்	உடற்றிணிவுச் சுட்டி BMI
அமானி	31.0
ஆதிப்	26.5
ஆகீலா	20.0
ரவி	16.5

மேலுள்ள அட்டவணையின் படி

7. உயரத்திற்கேற்ற நிறையை உடைய மாணவன் / மாணவி
   1)அமானி 2) ஆதிப் 3) அகீலா 4) ரவி

8. சக்தி தரும் உணவுகளை போதியளவு பெற்றுக் கொள்ளாமையால் போசாக்கு பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாகியுள்ள மாணவன்/ மாணவி
   1) அகீலா 2) ரவி 3) அமானி 4) அகீலா

9. தொற்றா நோய் ஏற்படுவதற்கு அிதக வாய்ப்புள்ள மாணவர்
   1) அகீலா, ரவி 2) ஆதிப், அகீலா 3) அமானி, ஆதிப் 4) அமானி, ரவி

10. ஆதிகாலம் தொட்டு இன்று வரை விளையாட்டுக்களின் பிரதான எதிர்பார்ப்பானது?
    1) சக்தி தரும் உணவுகளை அதிகளவு உண்பதற்கு மக்களைத் தூண்டுவது
    2) நாடுகளுக்கிடையே போட்டித் தன்மையை ஏற்படுத்துவது
    3) பூரண ஆரோக்கியமுள்ள விளையாட்டு வீரர்களை உருவாக்குவது
    4) ஆரோக்கியமான உடலையும் நல்ல உள நிலையையும் ஏற்படுத்துவது

11. தடை செய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்துகளையும், மருந்துகளையும் பாவிப்பதால் ஏற்படுவது?
    1) நரம்பு பாதிப்புகள் ஏற்படுவது 2) திறமைகள் பாதிக்கப்படும்
    3) சமூகத்தால் கழித்தொதுக்கப்படல் 4) இவை யாவும்

12. • பிள்ளைகளின் தேவைகளை நிறைவு செய்தல்
    • அரவனைத்தலும் கொஞ்சுவதும்
    • பிள்ளையுடன் கதைத்தல், சிரித்தல்

    மேலுள்ள தேவைகள் நிறைவேற்றப்பட வேண்டிய பருவமானது,

    1) சிசுப் பருவம் 2) முன்பிரசவப் பருவம்
    3) முன்பிள்ளைப் பருவம் 4) பிள்ளைப் பருவம்

13. முன்பிள்ளைப் பருவத்திற்கான வயதெல்லை
    1) 1 முதல் 2 வயது வரை 2) 1 முதல் 3 வயது வரை
    3) 1 முதல் 4 வயது வரை 4) 1 முதல் 5 வயது வரை

14. பிள்ளைப் பருவத்து குழந்தைகளின் உடல், உள சமூக தேவைகளை சரிவர நிறைவேற்றுவதால் எதிர்ப்பார்ப்பது
    1) நோயற்ற, புத்தியுள்ள சந்ததியொன்றை நாடடுக்களித்தல்
    2) சுயகொளரவம், தன்னம்பிக்கை கொண்ட சந்ததியை உருவாக்கல்
    3) ஆக்கத் திறன் கொண்ட சந்ததியொன்றை உருவாக்கல்
    4) மேற்கூறிய யாவும்.

kalvi.lk

15. நுரையீரலில் இடம்பெறும் வாயுப்பரிமாற்றத்தை கவனிக்கும் போது,
   1) சிற்றறையின் சுவர் பலகலத் தடிப்பாலானதால் வாயுப்பரிமாற்றம் கட்டுப்படுத்தப்படும்.
   2) சிற்றறைகளில் காணப்படும் வளியில் ஒட்சிசன் செறிவானது மயிர்த்துளைக்குழாய்களில் உள்ளதைவிட அதிகமாதலால் ஒட்சிசன் சிற்றறையிலிருந்து மயிர்த்துளைக்குழாய்களுக்குள் செல்லும்.
   3) சிற்றறைகளில் உள்ள வளியில் காபனீரொட்சைட்டு செறிவு மயர்த்துளைக் குழாயை விட அதிகமாதலால் காபனீரொட்சைட்டு சிற்றரையிலிருந்து மயர்த்துளைக் குழாய்களுக்கு செல்லும்.
   4) வளிமண்டல வாயுவின் வெப்பநிலை அதிகரிப்பதற்காக நுரையீரலுள்ள சிற்றறைகள் பயன்படும்.

16. உட்சுவாசம் மற்றும் வெளிச்சுவாசத்தின் போது ஏற்படும் உராய்வை தடுப்பதற்கு நுரையீரலைச் சூழவுள்ள வியக்கத்தக்க அமைப்பானது,
   1) குருதிபாய் பொருள்   2) சீதப்படை
   3) நெஞ்சறைக்குழி பாய்பொருள்   4) குரல்வளை

17. பக்கவாத நோய் ஏற்படுவதில் செல்வாக்கு செலுத்தக்கூடிய காரணி ஒன்றானது.
   1) இதயத்திற்கு குருதியை கொண்டு செல்லும் குருதிக் குழாயினுள் கொழுப்பு படிவதால் குருதி வழங்கல் தடைப்படல்.
   2) மூளையில் குருதிக் குழாய் தடைப்பட்டு மூளையின் கொழுப்பு படிவதலாகும்.
   3) மூளையில் குருதிக் குழாய் தடைப்பட்டு மூளையின் ஒரு பகுதிக்கு குருதி வழங்கள் குறைவடைதல்
   4) இதயத் தசை ஒரு பகுதிக்கு முற்றாக குருதி வழங்கள் தடைப்படல்.

18. A - x கதிர்களை பயன்படுத்தி உடல் உட்பகுதிகளை பரிசோதித்தல்
   B - புகைத்தலில் ஈடுபடல்
   C - போதியளவு நீர் அருந்தாமை
   D - முகக் கவசம் பயன்படுத்தாமை.

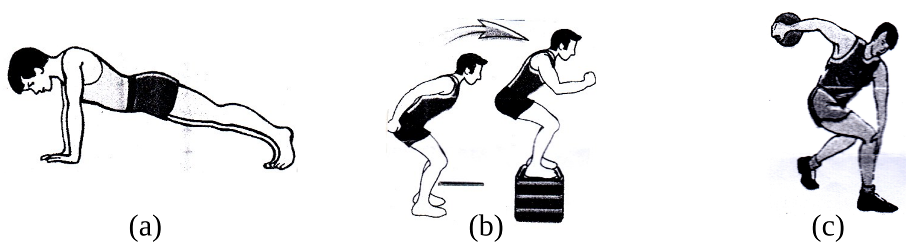
   மேலேயுள்ள காரணங்களில் குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியின் மகிமையை பாதிக்கும் காரணிகளைக் கொண்ட விடையானது.
   1) A,B,C   2) B,C,D   3) A,C,D   4) மேலுள்ள யாவும்

Education கல்வி அධ්‍යාපන

19. சிறுநீரகத்தின் தெரிழற்படும் அலகானது
   1) சிறுநீரகத்தி   2) விந்து   3) சூல்   4) நியுரோன்

20. ஆண் துணைப் பாலியல்புகளை ஏற்படுத்துவதும் பாலியல்புகளை தொடர்ச்சியாக பேணுவதற்குக் காரணமான தெசுதெசுத்துரோன் ஓமோனை சுரப்பது
   1) சுக்கிலச் சிறுகுழாய்   2) விதைப்பை
   3) சிறுநீர்ப்பையினுள்   4) அப்பாற் செலுத்தியில்

21. தரம் 10 ல் கல்வி கற்கும் மாணவர்களது உடற்றகைமையை அளந்தறிவதற்கு செய்யப்பட் சில உடற்றகைமை பரிசோதனைகளின் படங்கள் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளன.



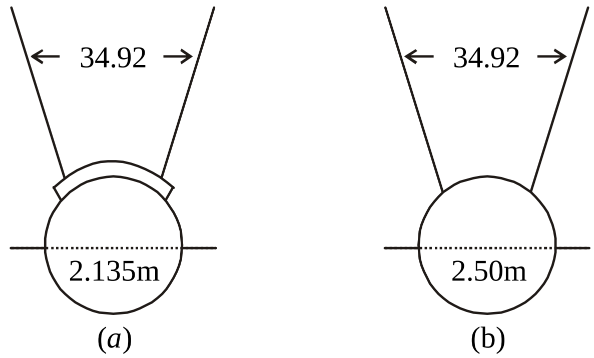
(a)   (b)   (c)

   மேலுள்ள பரிசோதனைகளில் தசை நார்களின் சக்தியை அளவிடுவதற்கான பரிசோதனை/ பரிசோதனைகளாவன
   1) a   2) a,b   3) b   4) b,c

22. ஆரோக்கியமான ஆண் ஒருவரில் காணப்பட வேண்டிய கொழுப்பினளவு உடல் நிறையின் நூற்று வீதத்தில் சரியாக காட்டுவது.
   1) 20 % - 25 %   2) 30 % - 35 %   3) 25 % - 35 %   4) 40 % - 45 %

kalvi.lk

23. பிரதான எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் இரண்டிற்கு பயன்படுத்தப்படும் மைதானங்களின் உருவப் படங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.



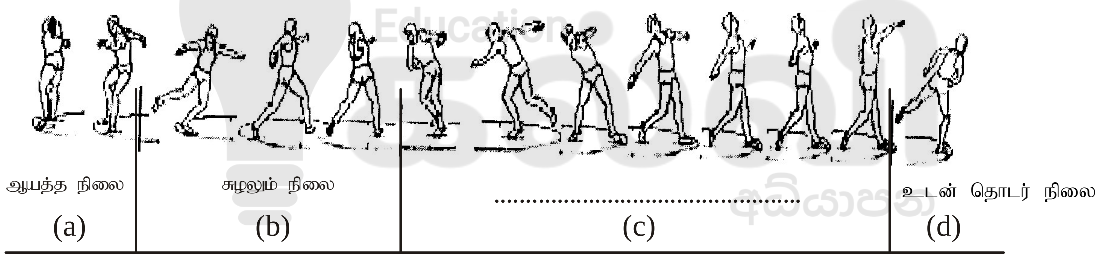
மேலுள்ள மைதானம் a யில் நடாத்தப்படும் நிகழ்ச்சியானது

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

24. மைதானம் "b" யில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சியில் பங்கு பற்றும் வீரர்/ வீராங்கனை பயன்படுத்தக் கூடிய நுட்ப முறையானது?

1) கத்திரி பாய்ச்சல் 2) நேர்கோட்டு முறை
3) சூழன்று வீசும் முறை 4) பெரி "ஓ" பிரயன் முறை

25. தட்டெறிதலில் பயன்படுத்தப்படும் நுட்பமுறையொன்றின் பிரதான நிலைகளைக் காட்டும் உருவப்படம் கீழே தரப்பட்டுள்ளது.



மேலுள்ள உருவப்படங்களில் "c" எழுத்தால் காட்டப்படும் நிலையைக் குறிக்கும் விடையானது,

1) விடுவித்தல் நிலை 2) சுழலும் நிலை
3) பின் தொடர் நிலை 4) ஆரம்ப நிலை

26. பாதத்தை முழங்காலில் மடக்கி குதியால் பின்பக்கம் அடித்தவாறு முன்னே ஓடுவது?.

1) ஓட்டம் A (Running A) 2) ஓட்டம் B (Running B)
3) ஓட்டம் C (Running C) 4) ஜொகிங் (Jogging)

27. 400m சுவட்டு ஓட்டப்பாதையுள்ள மைதானத்தில் 4 x 400 m அஞ்சல் ஓட்டப் போட்டியில் ஈடுபடும் ஓட்ட வீரர்களுக்கு மிகப் பொருத்தமான அஞ்சற் கோல் மாற்றும் முறை,

1) உட்பக்க மாற்றல் 2) வெளிப்பக்க மாற்றல்
3) பார்த்து மாற்றல் 4) கலப்பு மாற்றல்

28. அணுகலோட்டம் பிரதானமாக நேராக ஓடுதல், வட்டமாக ஓடுதல் என இரு முறைகளைக் கொண்ட போட்டி நிகழ்ச்சியானது,

1) நீளம் பாய்தல் 2) உயரம் பாய்தல்
3) முப் பாய்ச்சல் 4) கோலூன்றி பாய்தல்

kalvi.lk

- **29,30,31 ஆம் வினாக்களுக்கு பின்வரும் அட்டவணையைப் பயன்படுத்தி விடையளிக்க.**

வீரர்கள் சிலர் பங்கு பற்றிய நிகழ்ச்சிகள் பற்றிய தரவுகள் கீழே அட்டவணையில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

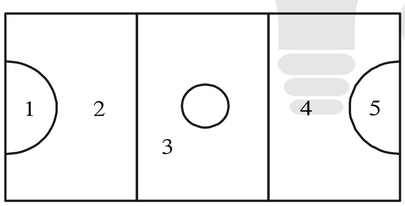
போட்டியாளர் பெயர்	நிகழ்ச்சிகள்
சாகிர்	200 m
நூமான்	400 m
பிரசாத்	1500 m
பாரதி	வீதி ஓட்டம்
ரகு	80 m

29. மேலுள்ள நிகழ்ச்சிகளில் நின்று புறப்படு முறையில் தனது நிகழ்ச்சியில் பங்கு பற்றும் போட்டியாளர்கள்
    1) பிரசாத், பாரதி 2) சாகிர், நூமான் 3) பிரசாத், நூமான் 4) ரகு, பிரசாத்

30. போட்டி ஆரம்பத்தில் ஆரம்பிப்பாளரால் “குறிப்புக்குச் செல்” “ஆயத்தம்” “வெடியொல” எனும் கட்டளைகள் வழங்கப்படும் நிகழ்ச்சிக் கூட்டமானது.
    1) 80 m, 200 m, 400m 2) 80 m, 400 m, 1500 m
    3) 80 m, 400 m, வீதியோட்டம் 4) 400 m, 1500 m, வீதியேட்டம்

31. பாரதி தனது நிகழ்ச்சியில் பங்ககொள்ளும் போது ஓடவெண்டிய ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட தூரத்தினளவு
    1) 40 km 2) 41.20 km 3) 42.195 km 4) 50 km

32. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது செய்யும் சரியான செயற்பாடொன்று.
    1) பந்தை கையில் வைத்து பணித்தல்
    2) அறையும் போது வலையை ஸ்பரிசித்தல்
    3) பின் வரிசை வீரர் ஒரவர் தடுத்தலில் ஈடுபடல்
    4) உடலின் எந்தப ்பகுதியிலாலாவது பந்திற்கு அடித்தல்

33. 

இவ்வலைப்பந்து மைதானத்தில் 2,3 ஆகிய பிரதேசங்களில் விளையாடக் கூடிய வீராங்கனைகள்.
    1) GA, WA, C 2) GS, GK, S
    3) WA, GD, GK 4) C, GD, WA

34. காற்பந்தாட்டத்தில் ஏற்படக் கூடிய பாரதூரமான தவறல்லாதது,
    1) ஆக்ரோசத்துடன் தாக்குதல் 2) பேற்று உதை அடித்தல்
    3) எதிரணியினரின் மேல் பாய்தல் 4) வேண்டுமென்றே பந்தை கையால் பிடித்தல்

35. • ஒட்சிசன் கொண்டு செல்லல் விருத்தியடைதல்
    • குறைந்த களைப்புடன் அதிக வேலை செய்யக் கூடிய ஆற்றல்
    • கொழுப்பு எரிக்கப்படுவதால் உடல் நிறை குறைதல்

    சுகாதாரத்துடன் தொடர்பான உடற்றகைமை காரணி ஒற்றை விருத்தி செய்வதன் மூலம் எமக்கு கிடைக்கும் நன்மைகள் சில மேலே தரப்பட்டுள்ளன. அத்தகைமைக் காரணியானது,
    1) தசை நார்களின் சக்தி 2) இதயம் குருதிக்கலன் தொடர்பான தகைமை
    3) நெகிழும் தன்மை 4) தசை நார்களின் தாங்கு திறன்

36. A - அசையும் மற்றும் இழுபடும் அப்பியாசங்கள்
    B - அமுக்கி எழுப்புதல் மற்றும் குந்தி எழும்புதல்
    C - நீச்சலில் ஈடுபடல்
    D - Zig Zag ஓட்டம்
    இச் செயற்பாடுகளில் நெகிழும் தன்மையை விருத்தி செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகளைக் கொண்ட விடையானது?
    1) A,B 2) B,C 3) C,D 4) A,C

kalvi.lk

37. "அக்ரிலிமைட்டு" எனும் நச்சு இரசாயனப் பொருள் அதிகளவு அடங்கிய உணவிற்கு உதாரணம்,

1) அச்சாறு
2) பொரித்த கிழங்குச் சீவல்
3) பூஞ்சணமுள்ள உணவு
4) தக்காளி சோஸ்

38.
- பழைய நீரூற்றுக்கள் வற்றி போதல்
- மரங்கள் படிப்படியாக சாய்தல்
- தரை அமிழுதல்

போன்ற நிலைமைகள் கொண்ட அனர்த்த வகையானது

1) பூமி அதிர்ச்சி
2) மண்சரிவு
3) சுனாமி நிலை
4) வெள்ளம்

39. வெளியில் தென்படாத எலும்பு *முறிவு அல்லது வெடிப்பாக குறிப்பிடப்படுவது,*

1) மூடிய முறிவு
2) திறந்த முறிவு
3) சிக்கல் முறிவு
4) நெருங்கள் முறிவு

40. இலங்கை வீரர் ஒருவர்/ வீராங்கைன ஒருவர் கடைசியாக ஒலிம்பிக் பதக்கம் ஒன்றை வென்றடுத்து இவ்வருடம் 20 வருடத்தை பூர்த்தி செய்கின்றது. அத்திறமையை கடைசியாக காட்டிய வீரர்/ வீராங்கனை

1) சுகத் திலகரத்ன
2) தமயந்தி தர்ஷா
3) சுசந்திகா ஜயசிங்க
4) டங்கன் வைட்

Education கல்வி අධ්‍යාපන

இவ் வினாப்பத்திரம் சகல சுகாதார பாதுகாப்பு நடைமுறைகளை பின்பற்றி சுகாதார அமைச்சின் வழிகாட்டல்களின் படி அச்சிட்டு, பொதி செய்செய்யப்பட்டு விநியோகிக்கப் பட்டது

kalvi.lk

This document was created with Win2PDF available at http://www.win2pdf.com.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை - 2020
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் / සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

தரம் : **10** நேரம்: 2 மணித்தியாலம்

♦ **முதலாம் வினாவையும் பகுதி I ல் இரு வினாக்களுக்கு பகுதி IIல் இரு வினாக்களுக்குமாக மொத்தம் 5 வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.**

---

1. சுந்தரபுரத்து கிராமம் விவசாயிகள் வாழும் சிறு கிராமமாகும். இக்கிராமத்து மக்கள் தற்போது பல போசாக்கு தோடர்பான பிரச்சினைகளுக்கும் கடுமையான குடிநீர் பிரச்சினைக்கும் ஆளாகியுள்ளனர். சுந்தரபுர மகாவித்தியாலத்தில் கல்வி பயிலும் திறமையான மாணவியான அர்ச்சனா குறுந்தூர ஓட்டங்களிலும் வொலிபோல் விளையாட்டிலும் திறமையானவள். தரம் 5 இல் கல்விகற்கும் அர்ச்சனாவின் இளை சகோதரனான அர்ஜுன் புலமை பரிசில் பரீட்சையில் சித்தியடைந்திருந்தாலும் குடும்ப பொருளாதார நிலைமை காரணத்தால் நகரத்திலுள்ள பாடசாலைக்கு செல்ல முடியாதுள்ளது. அவளது தாயும் இதய நோயாளி என்ற காரணத்தால் அர்ச்சனா கடும் மன அழுத்தத்திற்குள்ளாகியுள்ளால்.

அண்மையில் அவளது பாடசாலையில் நடைபெற்ற சிறுவர்தின விழாவில் பிரதான கருப்பொருளாக “பூரண சுகாதாரமும் சிறுவர் உள்ளமும்” எனத் தலைப்பில் கொண்டாடப்பட்டது. இவ்விழாவின் இறுதியில் நடைபெற்ற திறந்த வெலிபோல் போட்டியின் போது எதிரணி வீராங்கைனையின் அறைதலை தடுக்க எத்தனித்தபோது காலில் ஏற்பட்ட தசை இழுபடல் காரணத்தால் தொடர்ந்து விளையாட முடியாமல் போட்டியிலிருந்து வெளியேற வேண்டிய ஏற்பட்டது.

1) மேலுள்ள தரவுகளின் படி பூரண சுகாதாரம் உள்ள ஒருவரில் விருத்தியடைய வேண்டிய துறைகள் எவை? (2 புள்ளிகள்)
2) குடி நீர்ப் பிரச்சினை காரணத்தால் சுந்தரபுரத்து மக்கள் எதிர்நோக்கக் கூடிய நோய் நிலைமைகள் 2 குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)
3) பிள்ளைப் பருவத்திலிருக்கும் அர்ஜுனின் உடலியற் தேவைகள் இரண்டு குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)
4) பலபிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிட்டதால் மன அழுத்திற்குள்ளாகியுள்ள அர்சனாவில் காணக் கூடிய நடத்தை ரீதியான அறிகுறிகள் இரண்டு எழுதுக. (2 புள்ளிகள்)
5) குறுந்தூர ஓட்ட வீராங்கனையான அர்ச்சனாவிற்கு விளையாட்டின் போது ஏற்படக் கூடிய விபத்துக்கள் 2 குறிப்பிடுக.
6) அர்ச்சனா பங்கு கொள்ளக்கூடிய குறுந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் இரண்டு குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)
7) அர்ச்சனாவின் காலில் ஏற்பட்ட விபத்திற்கு வழங்கப்படும் முதலுதவி முறை எது? (2 புள்ளிகள்)
8) அர்ச்சனாவின் தாய்க்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய் நிலைமையை தவிர்க்க பின்பற்ற வேண்டிய செயல் முறைகள் 2 எழுதுக. (2 புள்ளிகள்)
9) வொலிபோல் விளையாட்டின் அறைதலின் போது ஏற்படக் கூடிய தவறுகள் 2 எழுதுக. (2 புள்ளிகள்)
10) பிள்ளைகளின் பூரண சுகாதார விருத்திக்காக பாடசாலையில் நடாத்தக் கூடிய சுகாதாரமும் உடற் கல்வியும் அடிப்படையிலான செயற்றிட்டங்கள் 2 ஐக் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)

இவ் வினாப்பத்திரம் சகல சுகாதார பாதுகாப்பு நடைமுறைகளை பின்பற்றி சுகாதார அமைச்சின் வழிகாட்டல்களின் படி அச்சிட்டு, பொதி செய்செய்யப்பட்டு விநியோகிக்கப் பட்டது

kalvi.lk

பகுதி - I

2. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை கொண்டு நடாத்த தேவையான ஊட்டச்சத்துகள் போதியளவு கிடைக்காதபோது ஊட்டக் குறைபாடுகளை எதிர்நோக்க வேண்டிய வரும்.

   1) அதன்படி கீழுள்ள அட்டவைணயில் 1 தொடக்கம் 4 வரையான இடைவெளிகளை நிரப்புக.

போசணை வகை	குறைவு/ அதிகம்	நோய் நிலை
1.	குறைவடைதல்	குறையூட்டம்
	2.	அதியூட்டம்
நுன் போசனை	குறைதல்	3. ....
		4. ....

(4 புள்ளிகள்)

   2) மேலே அட்டவணையில் குறிப்பிடப்பட்ட போசணை வகைகளுக்குரிய போசணைப் பதார்த்தங்கள் 2 வீதம் எழுதுக. (1/2 x 4 = 2 புள்ளிகள்)

   3) இரும்புச் சத்து குறைபாட்டு நிலையை தவிர்த்துக் கொள்ள கவனஞ் செலுத்த வேணடிய விடயங்கள் 2 குறிப்பிடுக. (2x2 = 4 புள்ளிகள்)

3. நான் உங்களது உடலின் மகிமையை பேண அதிகளவு பங்களிபப்புச் செய்யும் ஒரு தொகுதியாவேன். நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவைச் சமிபாடடையச் செய்வது நானாகும்.

   1) உணவு சமிபாடு தவிர்ந்த இத் தொகுதியால் ஆற்றப்படும் வேறு இரு தொழில்களைக் குறிப்படுக. (2 புள்ளிகள்)

   2) பெப்சினோஜன் மற்றும் ஐதரோகுளோரிக் அமிலம் இத் தொகுதியின் எப்பகுதியில் சுரக்கப்படுகின்றன. (2 புள்ளிகள்)

   3) உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதிக்குரிய பின்வரும் பகுதிகளில் உணவில் ஏற்படும் மாற்றம் ஒன்று வீதம் தருக.
      - வாய்க் குழி • சிறு குடல் • பெருங்குடல் (3 புள்ளிகள்)

   4) இத் தொகுதியின் மகிமைக்கு பாதிப்பேற்படுத்தும் நோயொன்றாக புற்று நோயைக் குறிப்பிடலாம் புற்று நோய் ஏற்படுவதில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணங்கள் 3 குறிப்பிடுக. (3 புள்ளிகள்)

4. பின்வரும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங் கொடுக்க கூடிய முறைகளை சுருக்கமாக தருக.

   1) வெசாக் பௌர்ணமி தினத்தில் தனது பாடசாலையில் ஏற்பாடு செய்திருந்த தியான செயற்திட்டத்தில் தான் கலந்து கொள்ளாது இருக்கப் போவதாக உமது நண்பன் உம்மிடம் கூறுகையில்.

   2) பழக் கடையில் வாங்கிய வாழைப்பழத்தை உரித்து சாப்பிட்ட பின் அதன் தோலை கவனயீனமாக வீசுவதை நீர் காணும் போது.

   4) வன ஆய்வில் ஈடுபட்டிருந்த நீர் உட்பட உமது குழு இருந்த காட்டுப்பகுதி திடீரென பனி மூட்டத்தால் மூடப்பட்டடு சூழல் தென்படாத நிலை ஏற்பட்ட போது.

   5) பாடசாலை காலைக்கூட்டத்தில் கோவிட் 19 தொற்று நிலை பற்றிய விடயங்களை கூறுமாறு உம்மிடம் கேட்ட போது.

பகுதி - II

5. சர்வதேச மெய்வல்லுனர் சங்கம், மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளை பிரதானமாக ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் என வகைப்படுத்தியுள்ளது.

   1) பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளை சரியாக வகைப்படுத்தி உதாரணங்களுடன் காட்டுக. (1/2 x 6 = 3 புள்ளிகள்)

   2) "புளோப்" முறையில் தனது நிகழ்ச்சியில் பங்கு பற்றும் வீரர்/ வீராங்கனை தனது நுட்பமுறையில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய கட்டங்களை (திறன்களை) குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)

   3) மேலே குறிப்பிட்ட நுட்ப முறை தவிர்நத இந்நிகழ்ச்சியல் பயன்படுத்தக் கூடிய வேறு நுட்ப முறைகள் இரண்டு குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)

   4) புதிய வீரர் ஒருவருக்கு "புளொப்" முறையை பழக்குவதற்கு பின்பற்றக் கூடிய முறை ஒன்றை உருவப்படங்களுடன் சுருக்கமாக விளக்குக. (3 புள்ளிகள்)

6. கடந்த வருடம் நடந்து முடிந்த தேசிய விளையாட்டுப் விழாவில் போட்டி இலக்கம் 20 உடைய போட்டியாளராக மத்தியதூர ஓட்டத்தில் பங்கு பற்றிய கமலும், போட்டி இலக்கம் 80 ல் எறிதல் போட்டியில் பங்கு பற்றிய திமுதுவும் தமது நிகழ்ச்சிகளில் முதலாமிடங்களை பெற்றுக் கொண்டார்.

1) மேலே குறிப்பிட்ட இலக்கம் 20 மற்றும் 80 பங்கு பற்றியிக்கக் கூடும் என அனுமானிக்கக் கூடிய நிகழ்ச்சிகள் 2 வீதம் தருக. (2 புள்ளிகள்)

(a)

(b)

2) மேற்படி விளையட்டு விழாவில் போட்டி நடையில் பங்கு பற்றிய இரு வீரர்களது போட்டி விதிகளை மீறிய சந்தர்ப்பம் மேலே காட்டப்பட்டுள்ளது. மீறப்பட்ட விதிகள் எவை எனக் குறிப்பிடுக.

3) அஞ்சலோட்டப் போட்டியல் பங்குபற்றும் வீரர்/ வீராங்கனைகள் போட்டியில் பங்கு பற்றும் போது பின்பற்ற வேண்டிய விதிமுறைகள் 04 குறிப்பிடுக. (4 புள்ளிகள்)

7. இவ்வினாவில் A,B,C பகுதிகளில் ஒன்றை மட்டும் தெரிவு செய்து விடை எழுதுக.

A. பகுதி

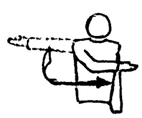
பாடசாலையில் கட்டாய விளையாட்டான வொலிபோல் வளையாட்டானது குறைந்த வசதிகளுடன் விளையாடக்கூடியதாகையால் மிகவும் பிரபல்யமடைந்துள்ளது.

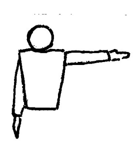
1) வொலிபோல் விளையாட்டில் முக்கிய திறன் ஒன்று பக்கத்தில் உருவப்படத்தால் காட்டப்பட்டுள்ளது. அத்திறனை பெயரிடுக. (1 புள்ளி)

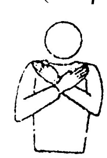
2) அ) மேலே காட்டிய திறன் அல்லாத வேறு இரு திறன்களை குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)

ஆ) அதில் ஒரு திறனை புதிய வீரர் ஒருவருக்கு பயிற்றுவிக்க செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகள் இரண்டு குறிப்பிடுக. (தேவையான சந்தர்ப்பங்களுக்கு உருவப்படங்களை பயன்படுத்துக) (4 புள்ளிகள்)

3) கீழே உருபப்படங்களால் காட்டப்படும் நடுவர் சமிக்ஞைகளை சுருக்கமாக விளக்குக. (3 புள்ளகள்)


(i)

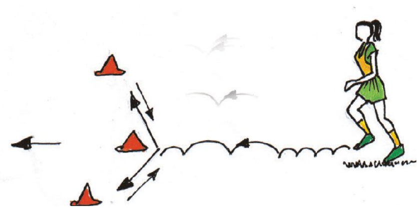

(ii)


(iii)

B. பகுதி

இங்கிலாந்தின் ஜெனி கிரீன் அம்மையாரால் இலஙகைக்கு அறிமுகப்படுத்திய வலைப்பந்தாட்டம் இலஙகையரிடத்தில் மிகவும் பிரபல்ய விளையாட்டொன்றாகும்.

1) வலைப்பந்தாட்ட திறன் ஒன்றை பயிற்றுவிப்பதற்கு பயன்படுத்தம் செயல் ஒன்று கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது அத்திறன் எது?



kalvi.lk

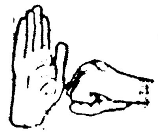
2) மேலே காட்டப்பட் திறனை புதிய வீராங்கனை ஒருவருக்கு பயிற்றுவிக்கக் கூடிய பொருத்தமான இரு செயற்படுகளை விளக்குக. (தேவையான சந்தர்ப்பங்களுக்குஉருவப்படங்களை பயன்படுத்துக.)

(4 புள்ளகள்)

3) மேலே குறிப்பிட்ட திறன் தவிர்ந்த வலைப் பந்தாட்டத்தின் வேறு இரு திறன்களை குறிப்பிடுக.

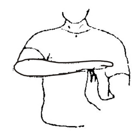
(2 புள்ளிகள்)

4) கீழே உருவப் படங்காளால் காட்டப்படும் நடுவர் சமிக்ஞைகளை விளக்குக. (3 புள்ளிகள்)



(i)

(ii)



(iii)

C பகுதி

உலகில் அதிகமானோர் இரசிக்கும் உலகின் மிகப் பிரபல்யமான விளையாட்டாக காற்பந்தை குறிப்பிடலாம்

1) காற்பந்து விளையாட்டில் பயன்படுத்தும் பந்தை நிறுத்தும் முறையொன்று கீழே உருவில் காட்டப்படுகிறது. அம் முறை எவ்வாறு அழைக்கப்படும். (1 புள்ளி)

2) மேலுள்ள முறை தவிர்ந்த பந்தை நிறுத்த பயன்படுத்தப்படும் வேறு முறைகளை குறிப்பிடுக.

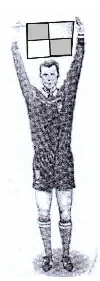
(2 புள்ளிகள்)

3) மேலே குறிப்பிட்ட திறனை விருத்தி செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் 2 ஐ விளக்குக. (தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் படங்களை வரைக) (4 புள்ளிகள்)

4) கீழே காட்டப்பட்ட நடுவர் சமிக்ஞைகளை விளக்குக. (3 புள்ளிகள்)

(i)

(ii)



(iii)

இந்த வினாப்பத்திரம் சுகாதார நடைமுறைக்கு உட்பட்டதாக சுகாதார அமைச்சின் அனுமதியுடன் அச்சிடப்பட்டு, பொதி செய்யப்பட்டு, விநியோகிக்கப் பட்டது

kalvi.lk

This document was created with Win2PDF available at http://www.win2pdf.com.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.

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