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

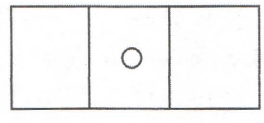
இரண்டாம் தவணைப் பொதுப் பரீட்சை-2016
SECOND TERM EXAM

தரம் GRADE	10	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION.	நேரம் TIME: 1.00 Hours

000762

பகுதி - 01

1. நிஷாந்தன் தரம் 10ல் கல்வி கற்கும் மாணவன் ஆவான். இவர் பாடசாலை விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஆர்வம் கொண்டவர். நண்பர்களுக்கு உதவும் மனப்பாங்கு கொண்டவர். இவரிடம் காணப்படும் பண்புகள்
   1. உடல் ஆன்மீகப்பண்பு　　2. உள ஆன்மீகப்பண்பு
   3. உடல் உள சமூக ஆன்மீகப்பண்பு　　4. உடல் உள சமூகப்பண்பு
2. பிரியா என்ற மாணவி வகுப்பறையில் சோர்வாகவும் கடமைகளைசட சரிவர செய்யாமையும் அடிக்கடி தொற்றுநோய்க்கு உட்படுகின்றாள். இவரது உடற்திணிவுச்சுட்டி வீச்சு
   1. 18.5 - 25.0　　2. 18.5 குறைவு
   3. 30.0 அதிகம்　　4. 25.0 - 30.5
3. பூ ரண சுகாதாரத்திற்கான சவால்களுள் அடங்காதது
   1. சனத்தொகை அடர்த்தி　　2. பொருளாதார கல்வி நிலை
   3. தொழிநுட்ப வளர்ச்சி　　4. மேற்கூறிய எவையும் அல்ல
4. முன்பிள்ளைப்பருவ வயதெல்லை யாது
   1. பிறந்தது முதல் 28 நாட்கள் வரை　　2. முதல் மாதத்திலிருந்து 12 மாதங்கள் வரை
   3. 6 - 10 வயது வரை　　4. 1 - 5 வயது வரை
5. இலங்கையில் பிரசவத்தின்போது குழந்தையின் சராசரி நிறை யாது
   1. 2Kg　　2. 2.5Kg
   3. 1.5Kg　　4. 4Kg
6. கொண்ணிலையைப் பாதிக்கும் உயிரியற் பொறிமுறைக்காரணிகளைக் குறிப்பிடுக
   1. புவியீர்ப்பு மையம், காலநிலை　　2. சமநிலை, நிறை
   3. புவியீர்ப்பு மையம், சமநிலை　　4. புவியீர்ப்பு மையம், சமநிலை, உயரம்
7. நிமிர்ந்து நிற்கும் சந்தர்ப்பத்தின்போது எப்பகுதியில் புவியீர்ப்பு மையம் காணப்படும்
   1. நெஞ்சு　　2. முழங்கால்
   3. தொடை　　4. இடுப்புப்பகுதி
8. சரியான கொண்ணிலையில் கதிரையில் அமரும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்
   1. பாதங்கள் முழுமையாக நிலத்தில் தொடுகையுற்று இருத்தல் வேண்டும்
   2. பார்வை நேரானதாக இருத்தல் வேண்டும்
   3. தலை, தோள்பட்டை, இடுப்பு என்பன நேர்கோட்டில் காணப்படல் வேண்டும்
   4. மேற்கூறிய அனைத்தும் சரியானவை
9. அசையும், அசையாத கொண்ணிலைகள் அடங்கும் தொகுதி முறையே
   1. நடத்தல், இருத்தல்　　2. ஓடுதல், பாய்தல்
   3. நிற்றல், இருத்தல்　　4. படுத்தல், ஓடுதல்
10. கரப்பந்தாட்டம் இலங்கையில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட ஆண்டு
    1. 1911ஆம் ஆண்டு　　2. 1991ஆம் ஆண்டு
    3. 1916ஆம் ஆண்டு　　4. 1895அம் ஆண்டு
11. வொலிபோல் விளையாட்டில் காணப்படும் நடுவர்களின் எண்ணிக்கை
    1. 6பேர்　　2. 2பேர்
    3. 5பேர்　　4. 4பேர்
12. இவ்விரு பிரதேசத்திலும் விளையாட உரித்துடைய வீரர்கள்
    1. GS.GA.GL.WD　　2. GS.C.WA.WD
    3. C.GS.GA.GK.GD　　4. WA.C.GA.GS



kalvi.lk

13. வலைப்பந்தாட்டப் போட்டி ஒன்றை ஆரம்பிப்பதற்கு ஒரு அணியில் குறைந்தது எத்தனை வீரர்கள் பங்குகொள்ளலாம்

1. 7
2. 5
3. 12
4. 11

14. நேர் சுயாதீன உதை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பம் அல்லாதது

1. உரித்தற்ற பிரதேசத்தில் பிரவேசித்தல்
2. கைகளால் பந்தைத் தொடுதல்
3. எதிரணி வீரரை இழுத்தல்
4. எதிரணி வீரரை பற்றிப்பிடித்தல்

15. சர்வதேச காற்பந்தாட்டப்போட்டி ஒன்றின் நேர அளவு யாது

1. 20 - 5 - 20
2. 45 - 15 - 45
3. 45 - 10 - 45
4. 40 - 15 - 40

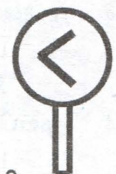
16. வெளிக்களக் கல்விச்செயற்பாட்டில் அடங்காதது

1. முகாம் அமைத்தல்
2. படகோட்டம்
3. வன ஆராய்ச்சி
4. வகுப்பறைக் கற்றல்

17. பஞ்ச நிகழ்ச்சியில் அடங்காதது

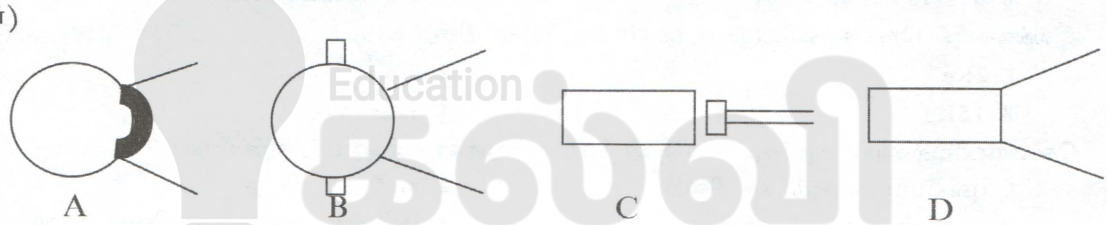
1. நீளம் பாய்தல்
2. 200M
3. 400M
4. தட்டெறிதல்

18. போட்டி நடையில் இக்குறியீடு எவ்வெச்சரிக்கைக்காக வழங்கப்படும்



1. முழங்கால் மடித்தல்
2. பாதம் தரையுடன் தொடர்பின்மை
3. வீரரை இடையூறு செய்தல்
4. ஓடுதல்

19. கீழ் காணப்படும் வரைபடங்களைக் கொண்டு 19 - 23 வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக வீரர் இலக்கம் நிகழ்ச்சி (பாடசாலைமட்ட விளையாட்டுப்போட்டியில் குறிப்பிட்ட 05 வீரர்கள் பங்குபற்றிய நிகழ்வுகள்)



89 - குண்டு, தட்டு
75 - நீளம், 200M
532 - ஈட்டி, நீளம்
95 - தட்டு, ஈட்டி
86 - நீளம், உயரம்

மைதானம் B விட்டம் யாது

1. 2.5M
2. 2.135M
3. 2.315M
4. 3.215M

20. மைதானம் D செல்ல வேண்டிய போட்டியாளர்களின் இலக்கங்கள்

1. 75,86
2. 95,89
3. 532,86
4. 532,95

21. மைதானம் Aல் பயன்படுத்த வேண்டிய உபகரணம் எது

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

22. பெரியோபிரைன் முறை பயன்படுத்தப்படும் மைதானம்

1. D
2. B
3. A
4. C

23. மைதானம் C செல்ல வேண்டிய போட்டியாளர்களின் இலக்கங்கள்

1. 86,89
2. 86,95
3. 532,89
4. 532,86

24. அஞ்சல்கோல் மாற்றும் பிரதேசத்தின் அளவு யாது

1. 20M
2. 10M
3. 15M
4. 30M

25. பதுங்கிப்புறப்பாட்டின் குறிப்பிற்குச்செல் கட்டளையில் நிலம் படும் உடற்பகுதிகள் எத்தனை

1. 2
2. 5
3. 4
4. 3

kalvi.lk

26. பாடசாலைமட்ட விளையாட்டுப்போட்டியில் தலைவர் யார்

1. அதிபர்
2. பிரதி அதிபர்
3. உதவி அதிபர்
4. விளையாட்டு பொறுப்பாசிரியர்

27. அண்மையில் ஊக்கமருந்து பயன்பாட்டால் தடைசெய்யப்பட்ட வீரர்

1. மரியன்ஜோன்ஸ்
2. மரிய ஷெரோபா
3. சுசந்திகா ஜெயசிங்க
4. உசைன் போல்ட்

28. ஒலிம்பிக் வளையங்களில் மஞ்சள் நிறத்தை குறிக்கும் கண்டம் எது

1. அவுஸ்திரேலியா
2. ஐரோப்பா
3. ஆசியா
4. அமெரிக்கா

29. நுண் போசணைக்கூறுகளாவன

1. காபோவைதரேற்று.புரதம்.இலிப்பிட்டு
2. காபோவைதரேற்று. விற்றமின்கள்
3. புரதம். கனியுப்பு
4. விற்றமின்களும். கனியுப்புக்களும்

30. குருதிச்சோகை நோய் எப்போசணைக் குறைபாட்டால் ஏற்படும்

1. இரும்பு
2. கல்சியம்
3. விற்றமின் A
4. நாகம்

31. போசணைக் குறைபாட்டைக் குறைப்பதில் மாணவர்களின் பங்களிப்பு அல்லாதது

1. போசணை தொடர்பான திறன்களை விருத்தி செய்தல்
2. உணவுத்தேவைக்காக வீட்டுத்தோட்டத்தை அமைத்தல்
3. பொதி செய்யப்பட்ட உணவுகளைப் பயன்படுத்தல்
4. உள்நாட்டு உணவுப்பாவனை

32. ஒஸ்டியோ பொரோசிஸ் எக்குறைபாட்டால் ஏற்படும்

1. விற்றமின் B
2. கல்சியம்
3. இரும்பு
4. அயடீன்

33. உடலின் வெளிப்புறம் ஏற்படும் விபத்து அல்லாதது

1. உராய்வுக்காயம்
2. வெட்டுக்காயம்
3. என்பு முறிவு
4. கண்டற்காயம்

34. PRICES என்ற முதலுதவி முறையில் E என்ற எழுத்து குறித்து நிற்பது

1. ஐஸ் வைத்தல்
2. அப்பகுதியை உயர்த்தி வைத்தல்
3. அமுத்தம் கொடுத்தல்
4. ஓய்வாக வைத்திருத்தல்

35. வொலிபோல் விளையாட்டில் அருகில் உள்ள படம் காட்டும் சமிக்ஞை யாது

1. பணித்தலில் பந்து கையிலிருந்து நழுவாது இருத்தல்
2. வீரர் பதிலீடு
3. பணித்தல் தாமதம்
4. பிடித்தல்

36. வலைப்பந்தாட்டத்தில் அருகில் உள்ள படம் காட்டும் சமிக்ஞை யாது

1. இடையூறு விளைவித்தல்
2. பந்தை வைத்திருத்தல்
3. மேலெறிகை
4. பாத அசைவு

37. காற்பந்தாட்டத்தில் அருகில் உள்ள படம் காட்டும் சமிக்ஞை யாது

1. அனுகூலம்
2. நேரடி சுயாதீன உதை
3. நேரில் சுயாதீன உதை
4. எச்சரிக்கை

38. 2016ஆம் ஆண்டு ஒலிம்பிக் போட்டி நடைபெறவுள்ள நாடு

1. எதேன்ஸ்
2. பிரேசில்
3. லண்டன்
4. கிரேக்கம்

39. 20 - 20 உலகக்கிண்ண கிரிக்கெட் போட்டியில் வெற்றி பெற்ற நாடு

1. இலங்கை
2. இந்தியா
3. அவுஸ்திரேலியா
4. மேற்கிந்திய தீவு

40. உலக சுற்றுச்சூழல் தினம் எப்போது கொண்டாடப்படுவது

1. ஒக்டோபர் 10
2. டிசம்பர் 01
3. யூ ன் 05
4. ஏப்ரல் 22

(40x1=40 புள்ளிகள்)

Education கல்வி
kalvi.lk

Education கல்வி අධ්‍යාපන
kalvi.lk

000746

மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்-வடக்கு. மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்-வடக்கு.

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

இரண்டாம் தவணைப் பொதுப் பரீட்சை-2016
SECOND TERM EXAM

தரம் GRADE	10	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION.	நேரம் TIME	2.00 Hours

பகுதி-II

முதலாம் வினா உட்பட பிரிவு-1 இலிருந்து மூன்று வினாக்களையும் பிரிவு-2 இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் தெரிவு செய்து எல்லாமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக

பிரிவு-1

(01)அருண்,கமலா,விமல் மூவரும் தரம்10 இல் கல்வி கற்கின்றார்கள்.இவர்களில் அருண் பாடசாலையில் சகல வேலைத்திட்டங்களிலும் முன்மாதிரியாக செயற்பட்டான்.காலை உடல் நல வேலைத்திட்டத்திலும் மிக ஆர்வமாக பங்கு பற்றினான்.கமல் எல்லோருடனும் மிகஅன்பாக பழகுவான்.சிறந்த ஆளுமையுடையவன்.ஆனால் சுகாதார வேலைத்திட்டங்களில்ஆர்வமற்றவன் .விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் போது மயங்கி விழுவான்.விமல் சிறு சிறு விடயங்களுக்கு கோபம் அடைவான்மைதான நிகழ்ச்சிகளில் ஆர்வமுடன் பங்கு பற்றுவான்.

1) சுகாதாரம் என்றால் என்ன? வரைவிலக்கணம் தருக?
2) உடல் நலத்தில் சிறந்த மாணவர்கள் யாவர் ?
3) உளவியல் பண்புகள் 2 தருக?
4) ஆரோக்கியமான சமூகம் ஒன்றின் கூறுகள் 2 தருக?
5) நீர் அவதானித்த மைதான நிகழ்ச்சிகள் 2 தருக?
6) திமர் உணவுகள் 2 தருக?
7) உடற் திணிவு சுட்டியின் சமன்பாடு யாது?
8) டெங்கு நோய் ஏற்படுத்தும் நுளம்பின் பெயர் யாது?
9) மிகை ஊட்டத்தினருக்கு ஏற்படும் நோய்கள் எவை?
10) 200 M ஓட்ட புறப்பாட்டின் கட்டளைகள் எவை? (2x10 =20புள்ளிகள்)

(02)**"தற்கால மக்களின் வாழ்வியல் செயற்பாட்டுகளுக்கு உடலியல் செயற்பாடுகள் முக்கியமாகும்"**

1) ஆண்களுக்கான பஞ்ச நிகழ்ச்சிகளினை தருக? (2புள்ளிகள்)
2) போட்டி நடையின் பிரதானமான இரு விதிகளும் எவை? (2புள்ளிகள்)
3) பதுங்கி புறப்பாட்டின் போது ஏற்படும் தவறுகள்3 தருக? (3புள்ளிகள்)
4) அஞ்சல் கோல் மாற்றும் பிரதேசத்தினை வரைந்து அளவுத்திட்டங்களை வரைந்து காட்டுக? (3புள்ளிகள்)

(03) **"விளையாட்டின் மூலம் மானிட ஒழுக்கத்தை பேணுவோம்"**

1) விளையாட்டு விதிமுறைகளை பின்பற்றுவதால் ஏற்படுகின்ற நன்மைகள்4 தருக? (2புள்ளிகள்)
2) தடைவிதிக்கப்பட்ட ஊக்க மருநதினை பாவிப்பதனால்விளையாட்டு வீரர்கள் எதிர் நோக்கும் பிரச்சினைகள் எவை? (2புள்ளிகள்)
3) 2016இல்ஒலிம்பிக் விளையாட்டு எந்த இடத்தில் நடைபெறும் ? (1புள்ளிகள்)
4) ஒலிம்பிக் கொடியில் காணப்படும் ஐந்து வளையங்களும் எவற்றை குறித்து நிற்கின்றன? (2புள்ளிகள்)
5) பாடசாலை சுகாதாரத்தை மேம்படுத்த நீர் மேற் கொண்ட வேலைத்திட்டங்கள் யாவை? (2புள்ளிகள்)

(04)**"பிள்ளைகளின் உடல்,உள ,சமூக விருத்தி மூலம்ஆரோக்கிய வாழ்வை மேம்படுத்துவோம்"**

1) பிள்ளை பருவத்தின் பிரதான கட்டங்கள் எவை? (2புள்ளிகள்)

kalvi.lk

2) பின் பிள்ளை பருவத்தின் உடலியல் தேவைகள் எவை? (4புள்ளிகள்)
3) விபத்துக்கள் மூலம்உடலின் வெளிப்புறத்தில் ஏற்படும் காயங்கள் எவை? (4புள்ளிகள்)

பிரிவு-2 (இரண்டு வினாக்களுக்கு விடை தருக)

(05)"நிறைவான போசணை மூலம் ஆரோக்கியமான சமூகத்தை பெற்றுக்கொள்வோம்"

1) போசணைக்கூறுகளின் பிரதானமான இரு கூறுகளும் எவை? (2புள்ளிகள்)
2) போசணைக் குறைபாட்டை குறைப்பதற்கு நீர் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் 2தருக? (2புள்ளிகள்)
3) வீட்டுத் தோட்டத்தின் மூலம் நீர் பெற்றுக் கொள்ளும் அனுகூலங்கள் 2 தருக? (3புள்ளிகள்)
4) கற்பிணித்தாயின் நிறையில் போதுமான அளவு அதிகரிப்பு ஏற்படாமைக்குரிய காரணிகள் 3 தருக? (3புள்ளிகள்)

(06) " நோயற்ற வாழ்வுக்கு கொண்ணிலை இன்றியமையாததாகும்"

1) கொண்ணிலையில் செல்வாக்கு செலுத்தும் உயிரியல் பொறிமுறை காரணிகள் எவை? (2புள்ளிகள்)
2) கொண்ணிலையின் இரு பிரிவுகளும் எவை? (2புள்ளிகள்)
3) சரியான முறையில் கதிரையில் அமரும்கொண்ணிலைகளின் செயற்பாட்டை தருக? (2புள்ளிகள்)
4) கொண்ணிலைகளை சரியாக பேணுவதால் ஏற்படும் அனுகூலங்கள் எவை? (3புள்ளிகள்)

Education கல்வி அධ්‍යාපන

(07) A.B.C ஆகிய வினாக்களில் இருந்து ஏதாவது ஒன்றைத் தெரிவு செய்து விடை எழுதுக

(a) **"கரப்பந்து எமது நாட்டின் தேசிய விளையாட்டு ஆகும்"**

1) கரப்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் எவை? (2புள்ளிகள்)
2) அறைதல் திறனில் அதன் படிமுறைகளை தருக? (2புள்ளிகள்)
3) கோட்டு நடுவர்களின் கொடிகள் மூலம் காட்டும் சமிக்ஞைகள் எவை? (3புள்ளிகள்)
4) கரப்பந்தாட்ட மைதான வரைபடத்தினை அளவுத்திட்டங்குளுடன் வரைந்து காட்டுக? (3புள்ளிகள்)

(B) **"திருமதிஜெனிகிறினால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட வலைப்பந்து இன்று பிரசித்தி பெற்று காணப்படுகின்றது"**

1) வலைப்பந்தின் திறன்கள் 4 தருக? (2புள்ளிகள்)
2) வலைப்பந்து நிகழ்வின் போட்டி நேரத்தைகறிப்பிடுக? (2புள்ளிகள்)
3) வலைப்பந்தாடட் போட்டி ஒன்றின் போது கடமையாற்றும் உத்தியோகஸ்தர்கள்யார? (3புள்ளிகள்)
4) வலைப்பந்தாட்ட மைதானதில் விளையாட்டு வீரகள் நிலை கொள்ளும் இடங்களை வரைந்து காட்டுக? (3புள்ளிகள்)

(C) **" உதைபந்தாட்டம் உலகில்அதிகளவான இரசிகர்கள் கொண்ட விளையாட்டாகும்"**

5) உதை பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்கள் எவை? (2புள்ளிகள்)
6) பந்தினை கட்டுப்படுத்தும் முறைகள் எவை? (2புள்ளிகள்)
7) காற்பந்தாட்டத்தில் ஏற்படும் பாரதூரமான விளைவுகள் எவை? (3புள்ளிகள்)
8) பிரதம நடுவரின் கடமைகள் எவை? (3புள்ளிகள்)

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 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