



## வலயக்கல்வி அலுவலகம் - யாழ்ப்பாணம்

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2017

தரம் - 10

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

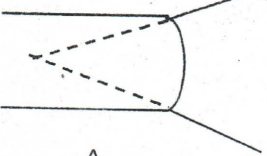
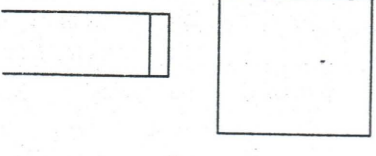
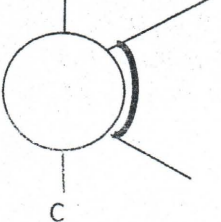
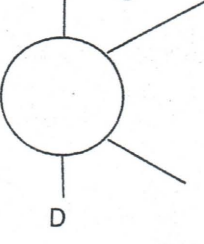
நேரம் : 3 மணி

### பகுதி I

1 - 40 வரையான கூட்டில் வினாக்களுக்குப் பொருத்தமான விடைகளைத் தெரிவு செய்து புள்ளித்தாளில் பொருத்தமான விடைக்குப் புள்ளி இடுக.

1. பூரண சுகாதார வாழ்கைக் கோலத்தில் நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடத்தைக் கோலங்களில் அடங்குவது.
  - 1) முறையற்ற உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள்
  - 2) மன அழுத்தங்களுடன் வாழப் பழகாதல்
  - 3) பொருத்தமான உடற்றிணைவுச் சுட்டியைப் பேணாதல்.
  - 4) சமூகத்தில் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட விதிமுறைகளைப் பின்பற்றாமை.
2. யுத்த, இயற்கை அனர்த்தங்களால் அகதிகளாக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பு/ பாதிப்புக்கள்
  - 1) உடல் ஆரோக்கியம்
  - 2) உள ஆரோக்கியம்
  - 3) சமூக ஆரோக்கியம்
  - 4) மேற்கூறிய யாவும்
3. சிசுப் பருவமாக கருதப்படுவது.
  - 1) தாயின் கருவறையிலுள்ள காலம்
  - 2) 1 - 5 வயது வரை
  - 3) பிறந்தது முதல் 28 நாட்கள் வரை
  - 4) 1 வயது வரையுள்ள காலம்.
4. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளுக்கு முக்கியமான உயிரியற் பொறிமுறைக் காரணிகள் எவை?
  - 1) புவியீர்ப்பு மையம், சமநிலை
  - 2) ஆளுமை, தாங்குதிறன்.
  - 3) புவியீர்ப்பு மையம், தாங்குதிறன்
  - 4) சமநிலை, வேகம்.
5. நோய்களுக்கு ஆளாகும் நிலையில் நாம் எதிர் நோக்கும் சவால்களில் அடங்காத விடயம்.
  - 1) கல்வியைத் தொர்வதில் சிக்கல்
  - 2) தொழில் செய்வதில் இடையூறு.
  - 3) நோய் தொற்றினால் வாழ்க்கைத் தரம் பாதிப்பு
  - 4) சுகமான வாழ்வு கிடைத்தல்.
6. சிறந்த ஆளுமை வளர்ச்சிக்குப் பிரதான காரணியாக அமைவது சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதாகும். பிரதான கொண்ணிலை எனக் குறிப்பிடுவது,
  - 1) அசையும் கொண்ணிலை
  - 2) அசையாக் கொண்ணிலை
  - 3) அசையும் கொண்ணிலை, அசையாக் கொண்ணிலை
  - 4) வேகமான கொண்ணிலை
7. வெளிக்களச் செயற்பாட்டுக் கல்வியினுடாக மாணவர் அடையும் நன்மை / நன்மைகள்
  - 1) சூழல் தொடர்பான விடயங்களில் அனுபவம் பெறல்
  - 2) இயற்கையுடன் ஒன்றிணையும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்
  - 3) விநோதமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடக் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்
  - 4) மேற்கூறிய யாவும் சரியானவை
8. பாடசாலைச் சுகாதார வாரச் செயற்பாட்டில் அடங்காத விடயம்.
  - 1) பாடசாலை மட்ட சிரமதானம்
  - 2) சுகாதாரம் தொடர்பான சுவரொட்டிகளைக் காட்சிப் படுத்தல்
  - 3) பாதுகாப்பற்ற இடங்களை இல்லாது செய்தல்
  - 4) முதலுதவி பற்றி அக்கறை செலுத்தாமை

9. குறையூட்டத்தினால் ஏற்படக்கூடிய நிலைகளில் அடங்குவது.
- 1) ஞாபக சக்தி அதிகரிப்பு
  - 2) ஆயுட்காலம் கூடுதல்
  - 3) அதிக பருமன் ஏற்படல்
  - 4) உடல் தேய்வடைதல்
10. இரும்புச் சத்து அடங்கியுள்ள உணவுத் தொகுதி காணப்படுவது
- 1) வல்லாரை, கடலை, இறைச்சி, ஈரல்
  - 2) அரிசி, கோதுமை, பயறு, முட்டை
  - 3) கோதுமை, கடலை, அரிசி, நெல்.
  - 4) வல்லாரை, சோயா, அரிசி, நெல்
11. ரவி கல்வி கற்பதில் உற்சாகமற்றவன். குட்டையான தோற்றமுடையவன், கழுத்துப்பகுதி முன்னோக்கித் தள்ளப்பட்டுக் காணப்பட்டது. இந்நிலையில் ரவியைப் பாதித்துள்ள குறைபாடு
- 1) அயடின் குறைபாடு
  - 2) இரும்புச் சத்துக் குறைபாடு
  - 3) புரதச் சத்துக் குறைபாடு
  - 4) விட்டமின் A குறைபாடு
12. போசணைக் குறைபாட்டில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளின் ஒன்று
- 1) உணவு தொடர்பாக மக்களிடையே காணப்படுகின்ற அறிவின்மை
  - 2) சத்துள்ள உணவுகளைத் தேடி உண்ணல்
  - 3) சரியான வேளைகளில் பொருத்தமான உணவுகளை உண்ணல்
  - 4) இனிப்பூட்டிய பானங்களைத் தவிர்த்தல்
13. தற்போது இலங்கையில் அநேக வீதி விபத்துக்கள் நடைபெறுவதாகச் செய்திகள் வெளிவருகின்றன. இதுபற்றி மக்களிற்கு விழிப்புணர்வுட்டும் செயற்பாடாக அமைவது.
- 1) வீதிச் சமிக்கைகளைப் பின்பற்ற வேண்டியதில்லை
  - 2) வீதிப் போக்குவரத்துச் சட்டத்தினை மீறுவோர் மீது தகுந்த நடவடிக்கை எடுத்து தண்டனை வழங்கல்
  - 3) போக்குவரத்து சம்பந்தமான அடையாளங்களை உரிய இடங்களில் காட்சிப் படுத்தாது விடல்
  - 4) பாதசாரிகள் வீதியில் இடது பக்கமாகச் செல்ல வலியுறுத்தல்.
14. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது பல சந்தர்ப்பங்களில் தசைகள் தொடர்பான உபாதைகளை எளிதில் சந்திக்கின்றனர். இவ்வாறான வேளைகளில் வழங்கப்படும் முதல்தவி முறை PRICE ஆகும். இதில் P யினைக் குறிப்பிடப்படுவது
- 1) விபத்து ஏற்பட்ட பகுதியை ஓய்வாக வைத்தல்
  - 2) அப்பகுதியை உயர்த்தி வைத்தல்
  - 3) அப்பகுதிக்கு வெளித் துணை ஒன்றினை வழங்கல்
  - 4) விபத்து ஏற்பட்ட பகுதியைப் பாதுகாத்தல்
15. கர்ப்ப காலத்தில் தாயின் நிறையில் போதியளவு அதிகரிப்பு ஏற்பட்டமைக்குரிய காரணிகளில் ஒன்று
- 1) தாய் போதியளவு உணவுகளை உரிய வேளையில் உள்ளெடுத்தல்.
  - 2) கட்டிளமைப் பருவத்தில் உடல் வளர்ச்சியில் சீரான தன்மை காணப்படாமை.
  - 3) தாய்க்கு ஏற்படுகின்ற பல்வேறுபட்ட நோய் நிலைமைகள்
  - 4) சரியான வேளைகளில் மருத்துவ ஆலோசனைகளைப் பெற்று அதன்படி செயற்படல்
16. அளவுக்கு அதிகமான நிறை அதிகரிப்பால் ஏற்படும் நோய் நிலைமை / நிலைமைகள்
- 1) உயர் குருதியழுக்கம்
  - 2) நீர்ழிவு
  - 3) மூட்டுவலி
  - 4) மேற்கூறிய யாவும்
17. உணவைப் பேணிக் காத்தலின் இடையூறாக உள்ள கராணி / காரணிகள்.
- 1) உயிரியல் காரணிகள் மட்டும்.
  - 2) இரசாயனக் காரணிகள் மட்டும்
  - 3) பௌதீகக் காரணிகள் மட்டும்
  - 4) உயிரியல், இரசாயன, பௌதீகக் காரணிகள்
18. உருளைக் கிழங்கு சூரிய ஒளி படுவதால் பச்சை நிறமாக மாறி விடுகின்றது. இதன் போது உருளைக் கிழங்கில் சுரக்கும் பதார்த்தம் யாது?
- 1) சொலானின்
  - 2) மியூக்கர்
  - 3) இன்சலின்
  - 4) பியூற்றனின்

19. பாடசாலைகளில் இல்ல மெய்வல்லுநர் போட்டிகளை நடாத்துவதன் நோக்கங்களின் அடங்காதது  
 1) பாடசாலையிலுள்ள எல்லா மாணவர்களும் விளையாட்டில் கலந்து கொள்ளச் சந்தர்ப்பம் வழங்கல்  
 2) தலைமைத்துவப் பண்புகளை வளர்த்தல்  
 3) போட்டி மனப்பாங்கை வளர்த்தல்  
 4) ஒழுங்கமைத்தல், தொடர்பாடல், தலைமைத்துவம் என்பவற்றை வளர்த்தல்.
20. திடீர் விபத்து எனக் கருத முடியாதது  
 1) தீ விபத்து  
 2) கை முறிவடைதல்  
 3) நீரில் மூழ்குதல்  
 4) டெங்குத் தொற்று
21. புராதன ஒலிம்பிக் தோற்றம் பெற்ற வருடம்  
 1) 1896  
 2) 1996  
 3) 1898  
 4) 1890
22. ஓட்ட நிகழ்வு ஒன்றில் போட்டியாளர்கள் பெற்ற இடங்களைத் தெரிவு செய்வதில் வீரரின் முண்டப் பகுதியானது முடிவு கோட்டின் உள்விளிம்பைத் தொடுதல் அல்லது செங்குத்துத் தளத்தினைத் தொடுதலின் அடிப்படையிலாகும். இதில் முண்டம் எனக் கருதப்படுவது  
 1) போட்டியாளரின் தலைப் பகுதி  
 2) போட்டியாளரின் கால்கள்  
 3) தலை, கை, கால்கள், கழுத்துத் தவிர்ந்த பகுதிகள்  
 4) கால்கள், கைகள்
23. பதுங்கிப் புறப்பாடு சம்பந்தமாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள கீழ்வரும் கருத்துக்களில் சரியானது  
 1) வெடியொலி பற்றிக் கவனம் செலுத்த வேண்டியதில்லை  
 2) ஆரம்பக் கோட்டில் கைகள் படுவது சரி  
 3) 800M ற்குக் குறைவான சகல ஓட்ட நிகழ்வுகளிற்கும் இப்புறப்பாடு பயன்படுத்தப்படும்  
 4) சர்வதேசப் போட்டிகளில் 400M ம் அதற்குட்பட்ட நிகழ்விற்கும் தொடக்கக் கட்டளைகள் பயன்படுத்தப்படும்
- 24 - 27 வரையான நிகழ்விற்குப் பின்வரும் படங்களைப் பயன்படுத்துக.
- 1)  2) 
- 3)  4) 
24. வளியின் பறத்தல் / மிதத்தல் செயற்பாட்டுடன் தொடர்புடைய மைதானம் யாது?  
 1) B  
 2) A  
 3) D  
 4) C
25. படம் D பின்வரும் எவ்விளையாட்டிற்குரிய மைதானமாகும்  
 1) தட்டெறிதல்  
 2) குண்டு போடுதல்  
 3) உயரம் பாய்தல்  
 4) ஈட்டி எறிதல்
26. குண்டு போடுதல் மைதானத்தையும் தட்டெறிதல் மைதானத்தையும் வேறு பிரித்தறிய உதவும் அமைப்பு  
 1) நிறுத்தற்பலகை குண்டு போடும் மைதானத்தில் காணப்படும்  
 2) தட்டெறியும் மைதானத்தில் நிறுத்தற்பலகை காணப்படும்  
 3) இரண்டிலும் நிறுத்தற்பலகை காணப்படும்  
 4) மேற்கூறிய யாவும் சரி

27. பெரியோ பிரையின் முறை பயன்படுத்தப்படும் மைதானம்

- 1) A      2) B      3) C      4) D

28. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களில் அடங்காதது

- 1) பணித்தல்      2) தடுத்தல்      3) அறைதல்      4) பேற்றுக்கு எய்தல்

29. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் பேற்று வட்டத்திற்குள் மட்டும் சென்று விளையாடக் கூடியவர்கள்

- 1) GA,GS,GK,GD      2) C,GA,WA,WD  
3) WA,GA,WD,GD      4) C,GS,GK,WA

30. காற்பந்தாட்டப் போட்டி ஒன்றில் பின்வரும் தவறுகளுக்கான நடுவரின் சைகைகள் முறையே யாவை? எச்சரிக்கை செய்தல், வெளியேற்றுதல்

- 1) சிவப்பு அட்டை காண்பித்தல், மஞ்சள் அட்டை காண்பித்தல்  
2) மஞ்சள் அட்டை காண்பித்தல் சிவப்பு அட்டை காண்பித்தல்  
3) விசில் ஊதுதல், மஞ்சள் அட்டை காண்பித்தல்  
4) மேற்கூறிய யாவும்

31. மே, யூன் மாதங்களில் வானில் நாம் காணக்கூடிய உடுத்தொகுதிகள்/ தொகுதி

- 1) விருட்சகம், சிம்மம்      2) பெரியநாய், சிறுகரடி  
3) சிம்மம், சிறுகரடி      4) மிதுனம், இடபம்

32. எறிதல் நிகழ்ச்சிக்கான விதிமுறைகள் உண்டு. இவற்றில் ஒன்று

- 1) எறிதலின் போது வட்டத்தின் முன்பகுதியிலுள்ள ஆரைச் சிறைக்குள் உபகரணம் விழுதல் அவசியமில்லை.  
2) போட்டியின் போது கைகளிற்குப் பாதுகாப்புக் கையுறைகள் அணியலாம்  
3) போட்டி ஆரம்பித்த பின் பயிற்சியில் ஈடுபடலாகாது  
4) எறிந்த பின் வட்டத்தின் எப்பகுதியிலிருந்தாவது வெளியேறலாம்

இல்ல மெய்வல்லுநர் போட்டிக்காக விளையாட்டு குழுவினரின் உறுப்பினரிடம் பின்வரும் குழுவினரின் கடமைகள் பகிர்ந்தளிக்கப்பட்டன.

- A - கமலா - அழைப்பிதழ்கள் அனுப்ப வேண்டியவர்களின் பட்டியல் தயார்ப்படுத்தலும் அனுப்பும் ஒழுங்கு மேற்கொள்ளலும்  
B - சிறி - விருந்தினர்களை வரவேற்றலும் அவர்களைக் கௌரவப்படுத்தலும்  
C - செல்வன் - மைதானத்தில் நாட்டப்பட்ட கொடிக் கம்பங்களை மீளவும் உரிய இடத்தில் சேர்த்தல்.

33 - 35 வரையான வினாக்களிற்கு மேலுள்ள தகவல்களின் அடிப்படையில் விடையளிக்க.

33. போட்டிக்குப் பின்னரான ஒழுங்கமைப்பு நடவடிக்கைகளின் ஈடுபடுவர் / ஈடுபடுபவர்கள்

- 1) சிறி      2) செல்வன்      3) கமலா      4) கமலாவும் சிறியும்

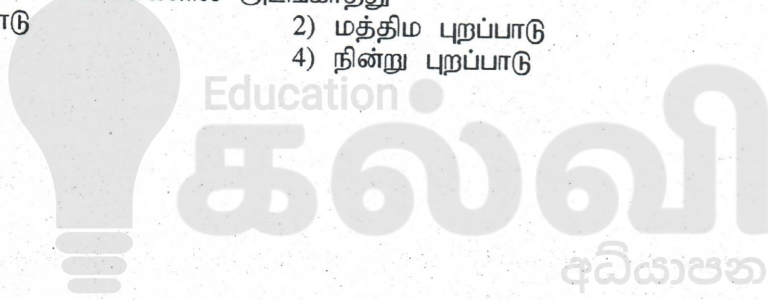
34. கமலா மேற்கொள்ளும் செயற்பாடு அடங்குவது

- 1) போட்டியின் விழா அன்றைய தின நடவடிக்கை  
2) போட்டிக்கு முன்னரான ஒழுங்கமைப்பு  
3) போட்டிக்குப் பின்னரான செயற்பாடு  
4) மேற்கூறிய யாவும் அல்ல

35. செல்வனின் ஒழுங்கமைப்பு தொடர்பாக மேற்கூறப்பட்டது தவிர்ந்த வேறு ஒரு செயற்பாடு பின்வருவனவற்றுள் யாதாக இருக்கும்

- 1) விருந்தினர்களுக்கு நன்றி தெரிவித்து கடிதங்கள் அனுப்புதல்  
2) பரிசில் வழங்குவதில் உதவுதல்  
3) இடைவேளை நிகழ்வுக்கான ஆயத்தங்கள்  
4) முதலுதவி சம்பந்தமான ஒழுங்குகளை மேற்கொள்ளல்

36. 4x100 அஞ்சலோட்ட நிகழ்வொன்றில் குறுங்கோல் மாற்றுதல் மிகவும் கட்டாயமான செயற்பாடாகும் இதில் குறுங்கோல் மாற்றும் பிரதேசத்தினதும், விரைவுபடுத்தும் பிரதேசத்தினதும் அளவுகள் முறையே  
 1) 40m, 10m      2) 10m, 20m      3) 10m, 10m      4) 20m, 10 m
37. 2020ம் ஆண்டு ஒலிம்பிக் போட்டிகளை நடாத்துவதற்கு உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ள நாடும் நகரமும் யாவை?  
 1) ஐப்பான், ரோக்கியே      2) அவுஸ்திரேலியா, சிட்னி  
 3) பிரேசில், ரியோடி ஜெனீரா      4) சீனா, பிஜிங்
38. மேற்படி உருவில் காணப்படும் சமிக்ஞைகள்.  
 1) மரதன் ஓட்டப்போட்டி தொடர்பானது  
 2) புகையிரத கடவையில் காட்டப்படுவது  
 3) வீதிச் சட்டங்கள் தொடர்பாக காட்டப்படுவது  
 4) போட்டி நடை தொடர்பாகப் பயன்படுத்துவது
39. கூட்டு நிகழ்ச்சிகளில் சப்த நிகழ்ச்சிகள் பெண்களுக்காக நடாத்தப்படுகின்றன. இதில் அடங்காத நிகழ்வு  
 1) தட்டெறிதல்      2) குண்டு போடுதல்  
 3) ஈட்டி எறிதல்      4) உயரம் பாய்தல்
40. பதுங்கிப் புறப்படுதலின் வகைகளில் அடங்காதது  
 1) குறுகிய புறப்பாடு      2) மத்திய புறப்பாடு  
 3) நீள் புறப்பாடு      4) நின்று புறப்பாடு



## பகுதி II

❖ முதலாம் வினா கட்டாய வினாவாகும். முதலாம் வினாவிற்கும் பகுதி “அ” இலிருந்து 2 வினாக்களுக்கும் பகுதி “ஆ” இலிருந்து 2 வினாக்களுக்குமாக 5 வினாக்களுக்கு விடை தருக.

(1) பின்வரும் பந்திக்கு அமைவாக பத்து வினாக்களிற்கு விடை தருக.

கல்வியில் சிறந்து விளங்கும் பாடசாலை ஒன்றில் நாளாந்த செயற்பாடுகள் சிறப்பாக அமைய வேண்டுமென்ற நோக்குடன் காலைப் பிரார்த்தனைக் கூட்டம் நடைபெற்று அதைத் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடு நடைபெறுவதுடன் கற்றல் செயற்பாடுகள் ஆரம்பிக்கப்படுகின்றன. இணைபாட விதானச் செயற்பாடுகளில் கூடுதலான மாணவர்கள் பங்கு பற்றுகின்றனர். மாலை வேளைகளில் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களிலும் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களிலும் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களிலும் ஈடுபடுகின்றனர். போசணைமிக்க உணவின் அவசியம், சூழல் சுத்தம், தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு இத்தலைப்புகளின் கீழ் சுகாதாரக் கழகத்தினரால் கருத்தரங்குகள் நடத்தப்பட்டன. இவ்வாறு செயற்பாடுகள் மத்தியில் மாணவர், அதிபர், ஆசிரியர் தொடர்புகளின் நன்நிலை பேணப்படுவதுடன் மகிழ்ச்சிகரமான பாடசாலையாகத் திகழ்கின்றது.

1. இப்பாடசாலை மாணவர்களிடையே காணக்கூடியதெனக் கருதக்கூடிய சமூகப்பண்புகள் 2 தருக.
2. காலை பிரார்த்தனையைத் தொடர்ந்து நடத்தப்படும் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாட்டின் மூலம் மாணவர் பெறக்கூடிய நன்மைகள் 2 தரு.
3. போசணை பற்றிய கருத்தரங்கில் மாணவர்கள், நுண்ணட்டம் பற்றி மாணவருக்கு விளக்கமளிக்கப்பட்டது. மாணவர்கள் அடங்கியுள்ள உணவின் கூறு ஒன்றினையும், நுண்ணூட்டம் அடங்கியுள்ள உணவின் கூறு ஒன்றினையும் குறிப்பிடுக.
4. மேலே மாணவர்களால் விளையாடப்படும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு ஒன்றைக் குறிப்பிட்டு அதில் ஒரு அணியில் விளையாடக்கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கையைக் குறிப்பிடுக.
5. இணைபாட விதானச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் மாணவரிடையே வளரக்கப்படும் பண்புகள் 2 தருக.
6. மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சியில் சுவட்டு நிகழ்ச்சிக்கு ஒரு உதாரணத்தையும், மைதான நிகழ்ச்சிக்கு ஒரு உதாரணத்தையும் குறிப்பிடுக.
7. பாடசாலைச் சுத்தம் பேணுகையில் மாணவர்களால் கைக்கொள்ள வேண்டிய பணிகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.
8. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் போது பாதணிகள் அணிவது நல்லது என்ற கருத்துக்கமையவாக மாணவர் பெறக்கூடிய நன்மைகள் 2ஐக் குறிப்பிடுக.
9. உபகரணம் பயன்படுத்தாமல் விளையாடக்கூடிய மைதான நிகழ்ச்சி ஒன்றைக் குறிப்பிடுக.
10. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டில் காணப்படும் சிறப்பம்சங்கள் 2 தருக.

(10x2=20புள்ளிகள்)

## பகுதி “அ”

(2) உணவு வேளைகளில் காந்தன் தொடர்ந்து ஊட்டக்கூறுகள் நிறைந்த உணவுகளை நீண்டகாலமாக உட்கொள்வதில்லை. ஆனால் சலாம் எண்ணை நிறைந்த உடனடி உணவுகளை உட்கொள்வதுடன் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுவதில்லை. இதன் அடிப்படையில்

1. காந்தனிற்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய் நிலைமை யாது? (2புள்ளிகள்)
2. சலாம் எதிர்கொள்ளும் நோய் நிலைமைகள் யாவை? (3புள்ளிகள்)
3. ஊட்டதக்கூறுகளை ஒழுங்காகக் குறிப்பிட்டு அவற்றில் அடங்கியுள்ள உணவு ஒன்று வீதம் குறிப்பிடுக. (5புள்ளிகள்)

- (3) விபத்துக்கள் மனிதனின் அன்றாட வாழ்வில் அவன் எதிர்நோக்கும் பெரும்சவால்களில் ஒன்றாகும்.
1. விபத்துக்கள் ஏற்படக் காரணமாக அமையும் காரணிகள் யாவை? (2புள்ளிகள்)
  2. வீதி விபத்துக்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய விதிமுறைகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக. (2புள்ளிகள்)
  3. இயற்கை அனர்த்தங்கள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக. (2புள்ளிகள்)
  4. விலங்குகளால் ஏற்படும் விபத்துக்களின் போது மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கை 2 தருக (2புள்ளிகள்)
  5. விபத்துக்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் 3 தருக? (2புள்ளிகள்)

- (4) பின்வரும் சவால்களிற்கு நீர் எவ்வாறு முகம் கொடுப்பீர் என விளக்குக.
1. உங்கள் நெருங்கிய நண்பர் ஒருவர் இன்னொரு நபரினால் மதுபானம் அருந்துவதற்குத் தூண்டப்படுகின்றார்.
  2. மைதானத்தில் பயிற்சியில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் உமது நண்பர் தவறான பயிற்சி மூலம் விழுந்து விபத்திற்கு உள்ளாகிய வேளை
  3. க.பொ.த (சா/த) பரீட்சைக்குத் தோற்றிய உமது நண்பி பரீட்சையின் இறுதி நாளன்று தனது காதலனுடன் செல்வதற்குத் தயாரான வேளை
  4. கட்டிளமைப் பருவத்திலுள்ள உமது நண்பர் ஒருவர் உணவுவேளைகளில் சத்தான உணவுகளைத் தவிர்த்து உடனடி உணவுகளில் நாட்டத்துடன் காணப்படல்.
  5. பாடசாலை நாட்களில் தினமும் காலை வேளையில் தாமதமாகி வரும் உமது நண்பி அதிபரினால் தண்டனைக்குள்ளான சந்தர்ப்பத்தில்
- (5x2=10 புள்ளிகள்)

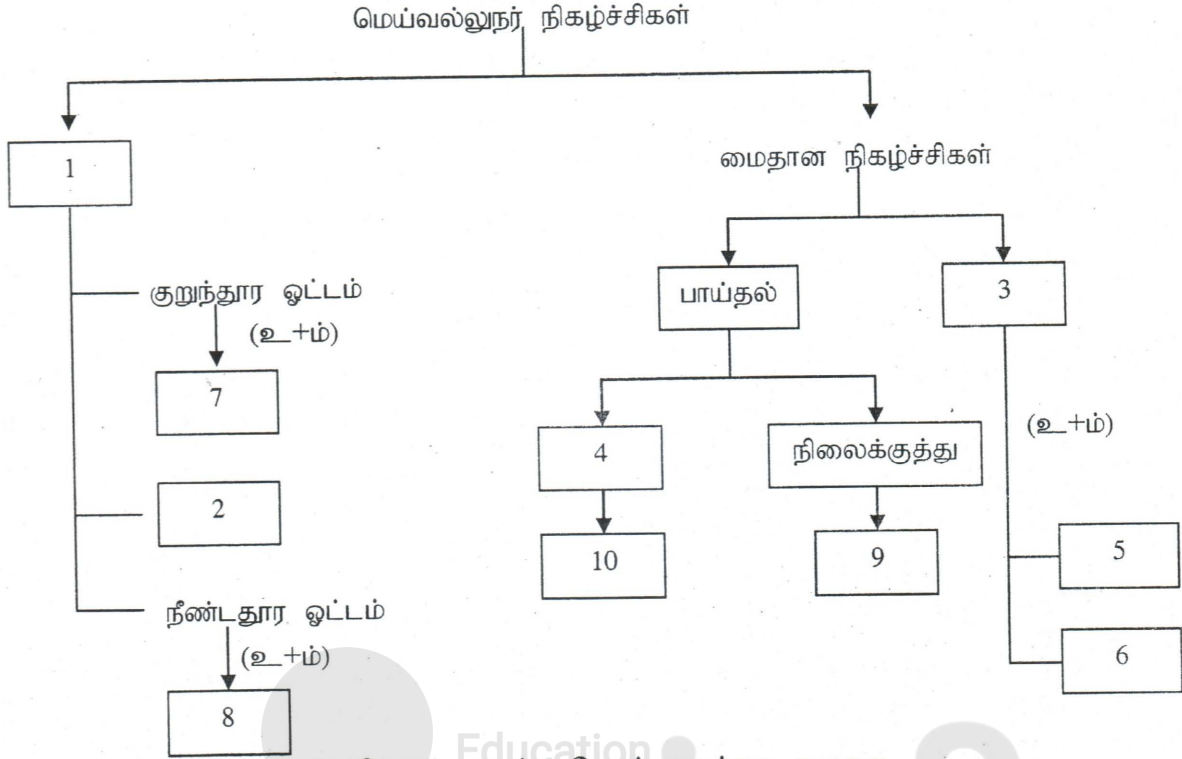
Education  
கல்வி  
அறிவியல்

- (5) பின்வரும் நீளம் பாய்தல் பெறுபேற்று அட்டவணைக்கமைவாகக் கீழுள்ள வினாக்களிற்கு விடை தருக.

	1வது	2வது	3வது	4வது	5வது	6வது	திறமை	நிலை
A	3.48அ	3.54	3.60	3.75	3.42	3.32		
B	4.02	4.08	4.10	4.02	-	4.12		
C	3.98	-	3.76	3.82	3.95	3.99		
D	4.29	4.31	4.22	4.28	4.32	4.48		
E	4.32	4.40	4.21	4.22	4.48	4.40		

1. அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்வதன் மூலம் 1ம் இடத்தினைப் பெறுபவர் யார்? (1புள்ளிகள்)
2. 2ம், 3ம் இடங்களைப் பெறுபவர்கள் யாவர்? (2புள்ளிகள்)
3. நீளம் பாய்தலின் படிமுறைகளை ஒழுங்காகக் குறிப்பிடுக. (2புள்ளிகள்)
4. நீளம் பாய்தலின் போது ஏற்படும் தவறுகள் 3ஐக் குறிப்பிடுக. (3புள்ளிகள்)
5. போட்டியில் 8 பேரிற்குக் கூடுதலான மாணவர்கள் பங்குபற்றின் எத்தனங்களை வழங்குதல் தொடர்பாக மேற்கொள்ள வேண்டிய முறையைக் குறிப்பிடுக. (2புள்ளிகள்)

(6)



1. 1 - 10 வரையான கூடுகளிற்குள் அடங்க வேண்டியவற்றை எழுதுக. (10x½ = 5 புள்ளிகள்)
2. இல 4 இனால் குறிப்பிடப்பட்ட நிகழ்ச்சியில் ஏற்படக்கூடிய தவறுகள் 2ஐக் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)
3. நீண்டதூர ஓட்ட நிகழ்வின் புறப்பாடு யாது? (2 புள்ளிகள்)
4. உபகரணமின்றி நடைபெறும் மைதான நிகழ்ச்சி ஒன்று தருக. (1 புள்ளிகள்)

(7) A, B, Cல் ஏதாவது ஒரு வினாவிற்கு விடை தருக.

A.

- i. பாடசாலையின் வொலிபோல் அணியினருக்குப் பயிற்சி வழங்கும் பொறுப்பு உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. இதனடிப்படையில் நீர் பயிற்றுவிக்கக்கூடிய திறன்கள் 2 தருக. (2 புள்ளிகள்)
- ii. பணித்தல் திறனில் ஏற்படக்கூடிய தவறுகள் 3 எழுதுக. (2 புள்ளிகள்)
- iii. பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் உமது தீர்ப்பு யாது?
  - கீர்த்தி அணி வீரர் பணித்தலை மேற்கொள்கையில் பணித்தல் கோட்டை மிதித்தல்
  - சசி அணியினால் எறியப்பட்ட பந்து வெளியே செல்லல்
  - லிபரோ வீரர் (சசி அணியின்) பந்தை அறையும் சந்தர்ப்பத்தில் ஈடுபடல்
  - கீர்த்தி அணியின் முன் வரிசை வீரரொருவர் எதிரணியால் அனுப்பப்பட்ட பந்தைத் தடுத்தாட முற்பட்ட வேளை அவரது பாதம் மத்திய கோட்டைத் தாண்டி எதிரணியினரின் பகுதியில் படல்
  - நடுவர் விசில் ஊதி ஒலியெழுப்பியதும் சசி அணியின் பணிப்போனால் பணிக்கப்பட்ட பந்து வலையில் பட்டு பின்னர் எதிரணியினரின் மைதானத்துள் விழல்
  - கீர்த்தி அணிவீரர் தமது பணித்தலின் சந்தர்ப்ப வேளைகளில் ஒரே வீரர் தொடர்ந்தும் பணித்தலில் ஈடுபடல்

(6x1=06 புள்ளிகள்)

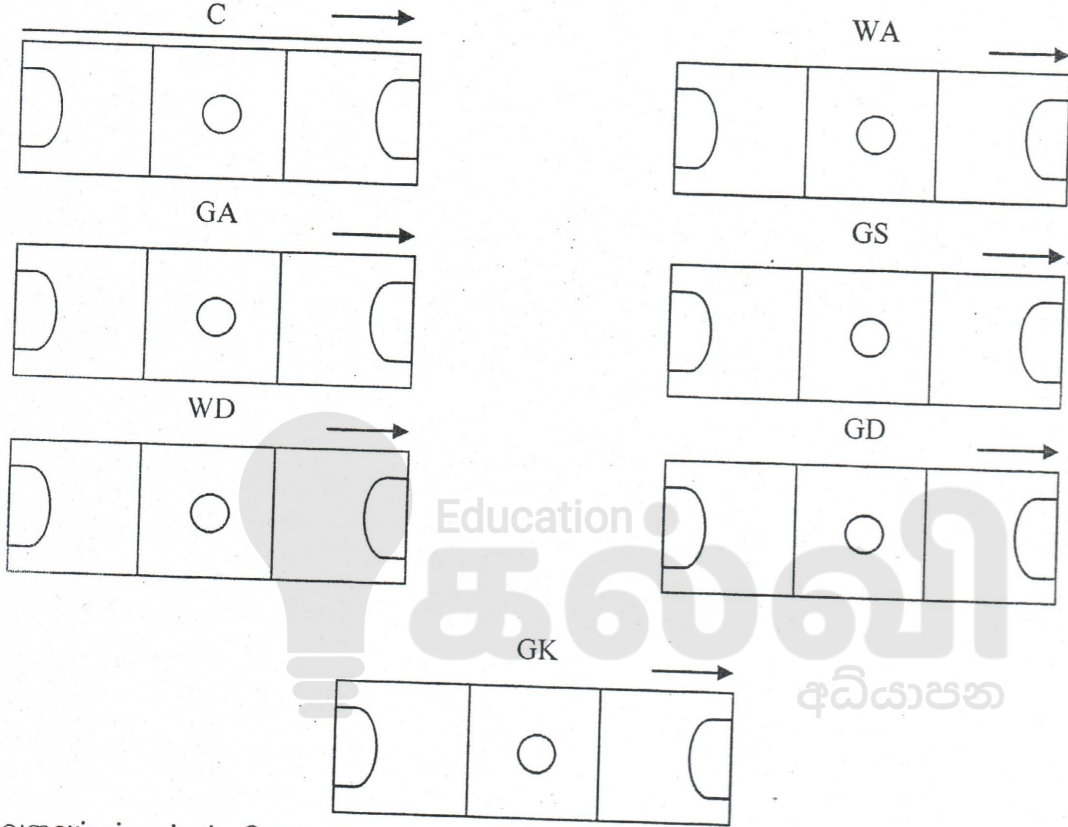


B. உங்களுடைய பாடசலையின் குறிப்பிட்ட ஓர் வயதுப் பிரிவினருக்கு வலைப்பந்தாட்டத்தினைப் பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு வழங்கப்பட்டுள்ளது எனக்கொள்க.

i. தங்களால் அவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தப்படும் வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்கள் இரண்டு தருக.

(2புள்ளிகள்)

ii. பின்வரும் படங்களை விடைத்தாளில் பிரதிசெய்து வீரர்கள் சென்று விளையாடக்கூடிய பிரதேசங்களை நிழற்றிக் காட்டுக.



(7புள்ளிகள்)

iii. வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியொன்றின் போது இருக்க வேண்டிய நடுவர்களின் எண்ணிக்கையைக் குறிப்பிடுக.

(1புள்ளிகள்)

C. உங்களுடைய பாடசலையின் குறிப்பிட்ட ஓர் வயது பிரிவினருக்கு உதைப்பந்தாட்டத்தினைப் பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு தங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது எனக் கொள்க.

i. தங்களால் அவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தப்படும் உதைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்கள் மூன்று தருக.

(3புள்ளிகள்)

ii. உதைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் தண்டனையாக நேர்சுயாதீன உதவியினைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்கு காரணமாக அமையப் பெறும் நடத்தைகள் இரண்டு தருக.

(2புள்ளிகள்)

iii. உதைப்பந்தாட்ட போட்டியொன்றில் வீரர்கள் நிற்கவேண்டிய முறையொன்றை வரைபடத்தில் காட்டுக.

(5புள்ளிகள்)





Follow and Get papers Daily...!



## 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 கல்வித்துறை 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 ஊடக உங்களிற்கு தேவையான பரீட்சை வினாத்தாள்களை இலகுவான முறையில் தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளமுடியும்.**

# kalvi.lk

**கல்வி சார் செய்திகளை உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள எமது சமூக ஊடக தளங்களின் ஊடக உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள முடியும்.**



Viber  
Community



Whatsapp  
Channel



Facebook  
Page