



யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூர்

முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2023

தரம் - 9

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம் :- 2.00 மணித்தியாலம்

பெயர் / சுட்டெண்

பகுதி I

(01) சரியான விடையைத் தெரிவு செய்க.

01. சுகாதாரம் என்பது.

- 1) ஆன்மீக சமூக நலம்
- 2) உடல், உள, சமூக நலம்
- 3) உடல், உள நலம்
- 4) உடல், உள, சமூக ஆன்மீக நலம்

02. சமூகத்தில் ஒவ்வொருவரினதும் தேவைகள் வேறுபடுவதற்கான காரணங்கள் எவை?

- 1) பல்வேறு தொழில்
- 2) பல்வேறு இரசனை
- 3) பல்வேறு வயது மட்டம்
- 4) மேற்கூறிய யாவும்

03. சுயதிறனியல் நிறைவை உச்ச அளவில் பெற்றுக்கொண்ட சமயப் பெரியார் யார்?

- 1) மகாத்மாகாந்தி
- 2) அரிஸ்ரோட்டில்
- 3) பிளேட்டோ
- 4) நியூட்டன்

04. உள்ளக விளையாட்டில் ஒன்றாகக் கருதப்படுவது.

- 1) காற்பந்து
- 2) சதுரங்கம்
- 3) ஜஸ்டெஹாக்கி
- 4) வோட்டாபலே

05. திசையறி கருவி கட்டாயம் தேவைப்படும் வெளிக்கள செயற்பாடு யாவை?

- 1) சைக்கிள் ஓட்டம்
- 2) வனஆராய்ச்சி
- 3) தீ முட்டல்
- 4) முகாமைத்துவம்

06. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதால் ஏற்படும் பயன் ஒன்றாகக் கருத முடியாதது.

- 1) சுறுசுறுப்பு அதிகரித்தல்
- 2) நோயற்றவராதல்
- 3) செயற்பாட்டை மேற்கொள்ள அதிக நேரம் எடுத்தல்
- 4) மேற்கூறிய மூன்றும்

07. நாம் வாழும் சமூகத்தில் பரவலாக காணப்படக்கூடிய ஆரோக்கிய ரீதியான பிரச்சினை எது?

- 1) தொற்றுநோய் பரவுதல்
- 2) சூழல் மாசடைதல்
- 3) குற்றங்களும் துஷ்பிரயோகங்களும் அதிகரித்தல்
- 4) மேற்கூறிய யாவும் சரி

08. மாஸ்லோவின் தேவைக்கோட்பாட்டின் படி தேவைகளை ஒழுங்கு வரிசைப்படுத்தும் போது உயர் மட்ட தேவையாக காணப்படுவது.

- 1) உடலியல் தேவை
- 2) கணிப்புத் தேவை
- 3) அன்புத்தேவை
- 4) சுயதிறனியல் நிறைவுத் தேவை

பகுதி II

விரும்பிய நான்கு வினாக்களுக்கு விடை தருக.

(01) 01. சூழல் மாசடைதல் என்றால் என்ன?

02. சமூகத்தில் இடம் பெறும் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் 3 தருக?

03. நிலம் மாசடைவதன் பாதகமான விளைவுகள் 3 தருக?

04. குற்றங்கள் மற்றும் துஷ்பிரயோகம் என்பவற்றிற்கு 3 தருக?

05. சுகாதார மேம்பாட்டின் நன்மைகள் 3 தருக?

(5 x 3 = 15 புள்ளிகள்)

(02) 01. சுயநிறனியல் நிறைவு என்றால் என்ன?

02. மாஸ்லோவின் தேவைக் கோட்பாட்டின் படிமுறையை குறிப்பிடுக?

03. கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஒருவர் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய திறன்கள் 3 தருக?

04. சுயநிறனியல் நிறைவை உச்ச அளவில் பெற்றுக் கொண்ட நபர்கள் 3 குறிப்பிடுக?

05. சுயநிறனியல் நிறைவைப் பெறுவதற்கு ஒருவர் கொண்டிருக்க வேண்டிய சிறப்பம்சங்கள் 3 தருக?

(5 x 3 = 15 புள்ளிகள்)

(03) 01. சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

02. பரம்பரை அல்லது சூழல் ரீதியான காரணிகளால் ஏற்படும் குறைபாடுகள் 3 தருக?

03. சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதால் ஏற்படும் பயன்கள் 3 தருக?

04. உடல் ரீதியான குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கான பிரதான காரணிகள் எவை?

05. பிழையான கொண்ணிலைகளால் ஏற்படும் குறைபாடுகளை தவிர்த்துக்கொள்வதற்கு கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் 3 தருக?

(5 x 3 = 15 புள்ளிகள்)

(04) 01. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன?

02. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் பொதுவான இயல்புகள் 3 தருக?

03. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களுக்கு 3 உதாரணம் தருக?

04. வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் 3 தருக?

05. தற்காப்புக் கலைகளுக்கு 3 உதாரணம் தருக?

(5 x 3 = 15 புள்ளிகள்)

(05) 01. வொலிபோல் உலகில் யாரால்? எப்போது? எங்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

02. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் 5 தருக?

03. வெற்றிகரமான அறைதலின் போது கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயங்கள் 3 தருக?

04. தடுத்தல் என்றால் என்ன?

05. தடுத்தல் திறனை பயில்வதற்கான பயிற்சி செயற்பாடுகள் 3 தருக?

(5 x 3 = 15 புள்ளிகள்)

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 Kalvi.lk
අකමර



Whatsapp
075 287 1457