



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) ஜஸ்ஹோக்கி
- 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)

தரம் 01 - 10

3ம் தவணை

REVISION | PAPER DISCUSSION

புதிய அனுமதிகள்
வழங்கப்படுகின்றன..

கட்டண விபரங்கள்

ஆரம்பம் - 01.12.2024

மீட்டல் மற்றும் வினாத்தாள்
கலந்துரையாடல் வகுப்புகள்

இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும்
இணைந்து கொள்ள முடியும்.

JOIN NOW

தமிழ் Medium

தரம் 01-02

2000/=

தரம் 03-05

2500/=

தரம் 06-10

3000/=

English Medium

தரம் 06-07

3500/=



KALVI.LK



WHATSAPP

075 287 1457