



முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - தரம் 10 - 2020

First Term Test - Grade 10 - 2020

பெயர் : .....

நேரம் : 03 மணி. 10 நிமி.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - I

கவனிக்க :

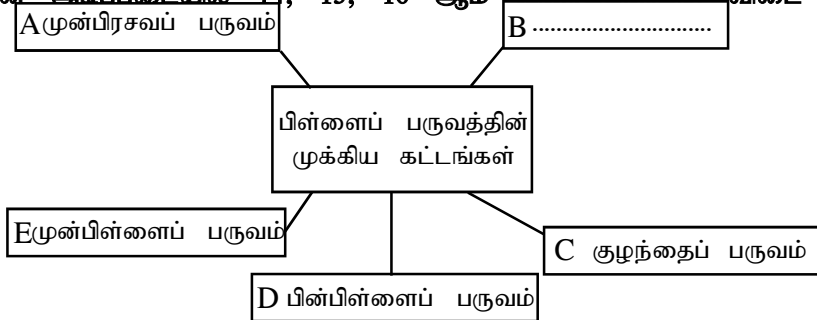
- எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.
- இலக்கம் 01 - 40 வரையான வினாக்களுக்கு தரப்பட்டுள்ள 1, 2, 3, 4 எனும் விடைகளுள் மிகச் சரியான விடையினைத் தெரிவு செய்க.
- உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட விடைத்தாளில் சரியான விடையினைக் குறிக்கும் இலக்கம் உடைய வட்டத்திற்குள் (X) அடையாளமிடுக.
- அவ்விடைத்தாளின் பின் புறத்திலுள்ள அறிவுறுத்தல்களை நன்கு வாசித்து அவற்றைப் பின்பற்றவும்.

■ பொருத்தமான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

- (01) பூரணச் சுகாதாரம் என்ற எண்ணக் கருவை அறிமுகப்படுத்திய அமைப்பானது
- 1) ஐக்கிய நாடுகள் சபை
  - 2) உலக சுகாதார ஸ்தாபனம்
  - 3) ஐக்கிய நாடுகள் சிறுவர் அமைப்பு
  - 4) யுனெஸ்கோ அமைப்பு
- (02) உடற் திணிவு சுட்டியை கணிக்க பயன்படுத்தும் சமன்பாடானது
- 1)  $\frac{\text{உடல் நிறை (Kg)}}{\text{உயரம்(m)} \times \text{உயரம்(m)}}$
  - 2)  $\frac{\text{உயரம்(m)} \times \text{உயரம்(m)}}{\text{உடல் நிறை (Kg)}}$
  - 3)  $\frac{\text{உடல் நிறை (Kg)}}{\text{உயரம்(m)}}$
  - 4)  $\frac{\text{உயரம்(m)}}{\text{உடல் நிறை (Kg)}}$
- (03) ஒரு நபரின் சரியான உடற் திணிவுச் சுட்டி வீச்சானது
- 1) 18.5 ஐ விடக் குறைவு
  - 2) 18.5 - 24.9
  - 3) 25.0 - 29.9
  - 4) 30.0 ஐ விட அதிகம்
- (04) உடற் திணிவு சுட்டி காட்டி வரைபில், அமானி செம்மஞ்சள் நிற வலயத்தினுள் காணப்படுகின்றாள். அதன்படி நாம் அனுமானிக்க கூடியது.
- 1) குறை நிறை
  - 2) சாதாரண நிறை
  - 3) கூடிய நிறை
  - 4) அதி கூடிய நிறை
- (05) ஆரோக்கியமான ஒருவரின் இடுப்புச் சுற்றளவு காணப்படவேண்டிய வீச்சானது
- 1) 1.5 ஐ விடக் குறைவு
  - 2) 0.3 ஐ விடக் குறைவு
  - 3) 0.4 ஐ விடக் குறைவு
  - 4) 0.5 ஐ விடக் குறைவு
- (06) சாதாரண நபர் ஒருவருக்கு ஒரு நாளைக்கு எத்தனை மணித்தியால தூக்கம் அவசியம்
- 1) 4 - 6 மணித்தியாலம்
  - 2) 5 - 7 மணித்தியாலம்
  - 3) 8 - 10 மணித்தியாலம்
  - 4) 10 - 10 மணித்தியாலம்

- (07) எளிய வாழ்க்கைக் கோலம் என்பது  
 1) தன்னை மாத்திரம் எண்ணி செயல்படுவது  
 2) தனக்குத் தேவையான சகலவற்றையும் சேகரித்து வாழ்வது  
 3) தேவைப்படும்போது மாத்திரம் சம்பாதித்த பணத்தை பயன்படுத்துவது  
 4) அத்தியாவசியமான தேவைகளில் மாத்திரம் திருப்தி அடைந்து மகிழ்வாக வாழ்வது
- (08) தனிநபர் ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் நற்பழக்க வழக்கம் ஒன்றானது  
 1) சரியான உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள்  
 2) உடன் உணவுகளை பயன்படுத்துதல்  
 3) அதிக நேரம் தொலைக்காட்சி இரசித்தல்  
 4) மதுபானம் மற்றும் புகைப்பிடித்தல்
- (09) நல் ஆளிடைத்தொடர்பு பாதிப்படைவதால்  
 1) மன அழுத்தம் குறையும்  
 2) சோர்வும் விரக்தியும் ஏற்படும்  
 3) மன மகிழ்ச்சி ஏற்படும்  
 4) சமூக ஆரோக்கியம் ஏற்படும்
- (10) நல் ஆரோக்கிய பழக்கவழக்கங்களுக்குரிய அறிவு, திறன், மனப்பாங்குகளை வளர்த்துக் கொள்வதால்  
 1) பரீட்சைகளில் அதிக புள்ளிகள் கிடைக்கும்  
 2) தனக்கு சிறந்த அறிவு உண்டென மற்றவர்களுக்கு வெளிப்படுத்த முடியும்  
 3) சமூகத்தில் நல்ல அங்கத்தவர் ஒருவர் ஆகலாம்.  
 4) தலைமைத்துவ பண்புகளுக்கு இடையூறு ஏற்படும்
- (11) கர்ப்பிணிப் பருவத்தில் உரிய போசணையை பெரும் தாயின் நிறையில் ஏற்படும் அதிகரிப்பானது  
 1) 2.5 kg  
 2) 5 kg - 8 kg  
 3) 10 kg - 12 kg  
 4) 15 kg - 8 kg
- (12) ஆரோக்கியமான குழந்தை பிரசவத்தின் போது மூளையில் நரம்புகள் எத்தனை வீதம் வளர்ச்சி அடைந்திருக்க வேண்டும்  
 1) 10%  
 2) 20%  
 3) 50%  
 4) 75%
- (13) சிசு ஒன்றிற்கு பிரசவத்தின் பின் எவ்வளவு நேரத்தில் தாய்ப்பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்கப் வேண்டும்  
 1) 15 நிமிடம்  
 2) 30 நிமிடம்  
 3) 45 நிமிடம்  
 4) ஒரு மணித்தியாலம்

பின்வரும் குறிப்பின் அடிப்படையில் 14, 15, 16 ஆம் வினாக்களுக்கான விடை தருக.



- (14) மேலே குறிப்பில் இடைவெளிக்குப் பொருத்தமான விடையானது  
 1) கட்டிளமைப் பருவம்  
 2) முன் கட்டிளமைப் பருவம்  
 3) குழந்தைப் பருவம்  
 4) சிசுப் பருவம்
- (15) மேலே B பருவத்தில் உள்ளவருடன் தொடர்பான மிகவும் பொருத்தமான கூற்றானது  
 1) சுற்றுப்புறச் சூழலை ஆராய்வதுடன் பல்வேறு பொருட்களை பயன்படுத்தி விளையாடுவதற்கு சந்தர்ப்பம் ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்

- 2) அவர்கள் மனவெழுச்சிகளை வெளிப்படுத்த அழகை, பொருட்களை நிலத்தில் தூக்கி அடித்தல் போன்ற செயல்களை செய்வர்
- 3) மொழி ஆற்றல்களையும் சிந்தனை ஆற்றல்களையும் விருத்திசெய்து ஆக்கத்தின் வளர்ச்சிக்கு சந்தர்ப்பம் பெற்றுக்கொடுத்தல்
- 4) கொழுப்பு இழையங்கள் போதியளவு வளர்ச்சியடைந்து இல்லாமையால் அதிக குளிர், சூடு என்பவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பு பெற்றுக்கொடுத்தல்.

(16) குறிப்பில் கட்டம் A இற்கு உட்படுவது

- 1) தாயின் கர்ப்பத்தில் உள்ள முளையம்
- 2) பிறந்தது முதல் முதல் நான்கு வாரங்கள்
- 3) பிறந்தது முதல் முதல் ஆறு மாதங்கள்
- 4) பிறப்பிலிருந்து முதல் ஒரு வருடம்

(17) புதிதாக பிறந்த சிசுவிற்கு கொலஸ்திரம் அடங்கிய தாய்ப்பால் கொடுப்பதன் முக்கியத்துவமானது

- 1) நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்
- 2) உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதியின் செயற்பாட்டை ஆரம்பிக்கவும் செயல் படுத்தவும் உதவும்
- 3) உடல் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான புரதம் அடங்கி இருப்பது
- 4) மேலே குறிப்பிட்ட யாவும்

(18) முன் பிள்ளைப் பருவத்து பிள்ளை ஒருவரது சமூக தேவைகளை பற்றி கருத்தில் கொள்ளும் போது அதற்காக

- 1) சூழலை ஆராய சந்தர்ப்பம் வழங்க வேண்டும்.
- 2) அதிக போசணை கொண்ட உணவுகள் பெற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்
- 3) பிள்ளையைப் பற்றி எப்போதும் அவதானத்துடன் இருக்க வேண்டும்.
- 4) சுகாதார பழக்கவழக்கங்களை பழக்க வேண்டும்.

(19)



A வாகனத்தைத் தள்ளுதல் B பாரமென்றைத் தூக்குதல்

பக்கத்தில் காட்டப்படும் A, B ஆகிய கொண்ணிலைகள் 2 பற்றிய சரியான கூற்றை தெரிவு செய்க.

- 1) கொண்ணிலை A சரியானது அதேவேளை கொண்ணிலை B பிழையானது
- 2) கொண்ணிலை B சரியானது அதேவேளை கொண்ணிலை A பிழையானது.

- 3) A, B ஆகிய இரு கொண்ணிலைகளும் சரியானவை
- 4) A, B ஆகிய இரு கொண்ணிலைகளும் பிழையானவை.

**பின்வரும் நிகழ்ச்சியை அடிப்படையாகக் கொண்டு 20ஆம் 21ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

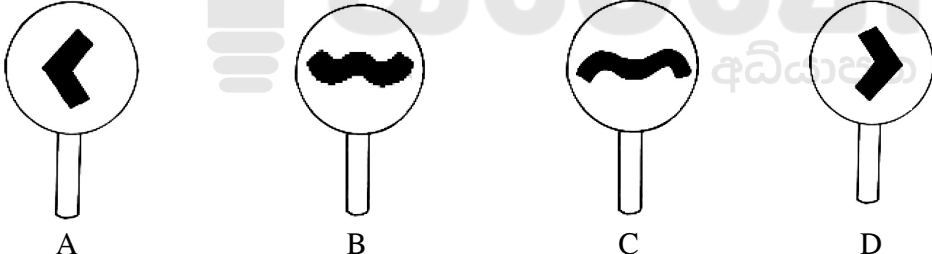
அணிநடை பயிற்சியில் ஈடுபட்டிருந்த சகான் தலை சுற்று ஏற்பட்டு திடீரென விழுந்தபோது அவனுக்கு அதிகம் வியர்த்தும் முகம் வெளிறியும் காணப்பட்டது.

(20) சகானுக்கு ஏற்பட்டிருப்பது

- 1) தசை விபத்தாகும்
- 2) மயக்க நிலையாகும்
- 3) பாம்புக்கடி ஆகும்.
- 4) எலும்பு முறிவாகும்.

(21) மேற்படி நிலையை தவிர்த்துக்கொள்ள செய்யவேண்டியது

- 1) போசாக்குள்ள உணவு வேளையை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்
- 2) உடலை உஷ்ணப்படுத்தும் பயிற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும்
- 3) உடலைத் தளர்த்தும் பயிற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும்
- 4) மேற்கூறிய செயற்பாடுகள் யாவற்றையும் பின்பற்ற வேண்டும்

- (22) நான்கு பிள்ளைகள் விளையாட்டு மைதானத்தில் இருந்த கொண்ணிலைகள் பின்வருமாறு ஆசிக் : ஒற்றைக்காலில் நின்று இருத்தல்  
நிமல் : கவனமாய் நின்றல் நிலையில் இருத்தல்  
சியான் : இலகுவாய் நின்றல் நிலையில் இருத்தல்  
அகீல் : கைகளில் நின்றல் (Hand Stand) நிலையில் இருத்தல்  
இவர்களில் மிகவும் நல்ல சம நிலையில் இருப்பவர்,  
1) ஆசிக் 2) நிமல் 3) சியான் 4) அகீல்
- (23) வருடாந்த கலை விழாவின்போது பாடசாலையின் நடனக்குழு, இசையின் தாளத்திற்கேற்ப கை மற்றும் கால்களை அசைத்தனர். அதற்கு பாய்தல் மற்றும் சுழலும் செயற்பாடுகளும் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டிருந்தது. இதற்காக அவர்களில் காணப்படவேண்டிய தகைமைப் பண்புகளானவை  
1) தாங்கும் ஆற்றல் 2) ஒத்திசைவு 3) சக்தி 4) வேகம்
- (24) ஆழமான காயம் ஒன்று ஏற்பட்ட சமயத்தில் கட்டாயமாக பெற்றுக்கொள்ள வேண்டிய தடுப்பு ஊசியானது  
1) போலியோ தடுப்பூசி 2) நீர்பய நோய் தடுப்பூசி  
3) ஏற்பு வலி தடுப்பூசி 4) முக் கூற்று வக்சின்
- (25) விளையாட்டின்போது அசையா கொண்ணிலையைக் காட்டும் சந்தர்ப்பம் ஒன்றானது  
1) ஜிம்னாஸ்டிக் விளையாட்டில் கையூன்றி நின்றல்  
2) போட்டி நடையின் போது பாதங்கள் தரையுடன் தொடுகை நிலை  
3) வொலி போல் விளையாட்டில் பந்தை பணித்தல்  
4) வலைப்பந்து விளையாட்டில் பேற்றுக் கெய்தல்.
- (26) ஏதாவது ஒரு பொருள் அல்லது மனித உடலின் நிறை செயற்படும் புள்ளியானது.  
1) புவியீர்ப்பு ஆகும் 2) சம நிலையாகும்  
3) புவியீர்ப்பு மையம் ஆகும் 4) உடன் தொடர்நிலை
- (27)   
A B C D
- மேலே காட்டப்பட்ட குறியீடுகளில் போட்டி நடைக்குரிய குறியீடுகளானவை.  
1) A, B 2) B, C 3) A, C 4) C, D
- (28) P - நடத்தல், ஓடுதல், எறிதல்  
Q - நீந்துதல், அமருதல், ஓடுதல்  
R - அமருதல், நின்றல், படுத்தல்  
மேலுள்ள கொண்ணிலைகளில்  
1) கூற்றுக்கள் P அசையும் கொண்ணிலைகளையும் கூற்றுக்கள் R அசையாக் கொண்ணிலைகளையும் மாத்திரம் காட்டுகின்றன  
2) கூற்றுக்கள் R அசையும் கொண்ணிலைகளையும் கூற்றுக்கள் P அசையாக் கொண்ணிலைகளையும் மாத்திரம் காட்டுகின்றன  
3) கூற்றுக்கள் P, Q இரண்டிலும் அசையும் கொண்ணிலைகளைக் காட்டும் அதே வேளை கூற்று R அசையாக் கொண்ணிலைகளைக் காட்டும்  
4) கூற்றுக்கள் P, Q, R மூன்றிலும் அசையாக் கொண்ணிலைகளை மாத்திரம் காட்டுகின்றன.
- (29) சர்வதேச மெய்வல்லுனர் போட்டிகளில் ஆண்களுக்கான போட்டி நடை நிகழ்ச்சியின் தூரம் எது.  
1) 30 km 2) 40 km 3) 50 km 4) 60 km

- (30) மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சி வகைப்படுத்தலுக்கேற்ப மத்திய தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சி எது.  
1) 100 m 2) 200 m 3) 400 m 4) 800 m
- (31) ஒரே நாளில் நடத்தி முடிக்கப்படும் கூட்டு நிகழ்ச்சி எது.  
1) தசம நிகழ்ச்சி 2) பஞ்ச நிகழ்ச்சி  
3) மும்மை நிகழ்ச்சி 4) சப்த நிகழ்ச்சி
- (32) வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்து தடுத்தலின் போது பந்தை அணுகக்கூடிய முறை ஒன்று  
1) மூன்று சுவடு முறை 2) இரண்டு சுவடு முறை  
3) குறுக்காக முன்னேறும் முறை 4) பறத்தல் முறை
- (33) வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் ஒரு அணியில் விளையாடக் கூடிய குறைந்த வீரர்களின் எண்ணிக்கை  
1) 5 2) 6 3) 7 4) 8
- (34) சர்வதேச கால்பந்து போட்டியின் போட்டிக்கான காலம்  
1) 45 நிமிடங்கள் 2) ஒரு மணித்தியாலம்  
3) 90 நிமிடங்கள் 4) இரண்டு மணித்தியாலங்கள்
- (35) வொலிபோல், வலைப்பந்து, காற்பந்து...  
1) சிறு விளையாட்டுகளுக்கு உதாரணங்கள் ஆகும்  
2) கிராமிய விளையாட்டுகளுக்கு உதாரணங்களாகும்  
3) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளுக்கு உதாரணங்கள் ஆகும்  
4) பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுகளுக்கு உதாரணங்களாகும்.
- (36) பாடசாலையின் மாணவர் தலைவர் குழு தெரிவு செய்யும் நேர்முக பரீட்சைக்கு சமூகமளிக்க மாணவன் குமாருக்கு முடியாமல் போனமைக்கு காரணம் சுனாமியின்போது அவனது சான்றிதழ்கள் சேதமடைந்து இருந்தமையாகும்.  
குமார் முகம்கொடுத்த அனர்த்தமானது,  
1) வீடுகளில் ஏற்படும் அனர்த்தம் 2) இயற்கை அனர்த்தம்  
3) தொழில்ரீதியான அனர்த்தம் 4) இரசாயன பொருள் அனர்த்தம்
- (37) பாம்பு தீண்டிய போது செய்யக்கூடாத செயல் ஒன்று  
1) வலி நீக்கி மாத்திரைகள் கொடுத்தல்  
2) மோதிரம், காப்பு ஆகியவற்றை கழற்றுதல்  
3) நோயாளியை ஓய்வாக வைத்திருத்தல்  
4) தீண்டிய இடத்தில் வாயை வைத்து உறிஞ்சுதல்.
- (38) பின்வரும் கூற்றுகளில் பிழையான கூற்றை தெரிவு செய்க  
1) நியாயபூர்வமான போட்டியை நடாத்த விளையாட்டு விதிமுறைகள் அத்தியாவசியம்  
2) செஸ் மற்றும் டாம் விளையாட்டுக்களால் உள ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்யலாம்.  
3) விளையாட்டு விழாக்களின் போது ஆரம்பப் போட்டிகள் நடத்துவது மிக பயன் உள்ளது.  
4) திறந்தவெளி செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் நல் ஆளிடைத் தொடர்புகள் விருத்தி செய்து கொள்ளலாம்.
- (39) 2019ஆம் ஆண்டு இலங்கை மெய்வல்லுனர் குழு அதி திறமை காட்டிய விளையாட்டு விழா எது  
1) ஆசிய விளையாட்டு விழா 2) ஒலிம்பிக் விளையாட்டு விழா  
3) சாக் விளையாட்டு விழா 4) ஆசிய உள்ளக விளையாட்டு விழா
- (40) 2020ஆம் ஆண்டு ஒலிம்பிக் விளையாட்டு விழா நடைபெறவிருக்கும் நாடானது  
1) ஜப்பான் 2) அவுஸ்திரேலியா  
3) சீனா 4) பெரிய பிரித்தானியா



பெயர் : .....

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - II

**கவனிக்க**

முதலாம் வினா உட்பட ஐந்து வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

- (01) சுகாதார மேம்பாட்டு பாடசாலையான எழிலூர் வித்தியாலய தரம் 10 இல் கல்வி கற்கும் மாணவர்கள் பாடசாலை சமூகத்தையும் இணைத்துக்கொண்டு வெளிக்கள கல்விப் பயிற்சி பட்டறை ஒன்று ஒழுங்கு செய்தனர். அதன்போது தத்தமது உடற் தமைகளைப் பேணிக் கொள்வதற்காக உடல் நல பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவது கட்டாயப் படுத்தப்பட்ட அதேவேளை குப்பை, கூலங்களை அதற்கென ஒதுக்கப்பட்ட இடங்களில் இடுவது தொடர்பாக முக்கியத்துவம் வழங்கப்பட்டிருந்தது. தேவையான வளங்களை பிரதேச மக்கள் வழங்கியிருந்தனர். பயிற்சிப் பட்டறை செயற்பாடுகளில் இறுதி நாளில் நடாத்தப்பட்ட சினேக பூர்வ வொலிபோல் விளையாட்டுப் போட்டி தொடரில் விபத்துக்கு உள்ளான நுசானிற்கு முதலுதவி வழங்க முன்வந்த காசிம் யாவரதும் பாராட்டுக்கு ஆளானான். எதிர்காலத்தில் பூரண ஆரோக்கியத்துடன் கூடிய பிள்ளை ஒன்றை உருவாக்கும் நோக்கில் ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட மேற்படி பயிற்சிப் பட்டறையில் மாணவர்களின் காலை உணவு வேளை உள்நாட்டு உணவுக்கலாச்சாரத்திற்கு ஏற்ப தயார் செய்வதில் பெற்றோர் கவனம் செலுத்தியிருந்தனர்.
1. பூரண சுகாதாரம் என்ற எண்ணக்கருவிற்குள் உள்ளடங்கும் நான்கு துறைகள் எவை.
  2. சிறந்த உடல் தகைமையை பேணுவதற்கு நபர் ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது எவ்வளவு நேரம் உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்.
  3. பயிற்சிப் பட்டறை செயற்பாடுகளை ஒழுங்குபடுத்துகையில் குழுவாக செயற்படுவதால் அவர்களில் விருத்தி செய்து கொள்ளக்கூடிய ஆன்மீக பண்புகள் இரண்டு எழுதுக.
  4. பாடசாலைகளில் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் வெளிக்கள செயற்பாடுகளில் கலந்துகொள்வதால் உடம்பில் விருத்தி செய்து கொள்ளக்கூடிய தேர்ச்சிகள் இரண்டு எழுதுக
  5. உடல்நலச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கு மேலதிகமாக மாணவர்களின் உடல் ஆரோக்கியத்தை நன்னிலையில் பேணுவதற்காக நாளாந்தம் பின்பற்றக்கூடிய செயற்பாடுகள் இரண்டு எழுதுக.
  6. காசிமிற்கு முதலுதவி வழங்க முன்வந்த நுசானில் காணப்பட்ட தேர்ச்சி யாது.
  7. உள்நாட்டு உணவுக் கலாச்சாரத்திற்கு ஏற்ப தயார் செய்யக் கூடிய உணவு வகை 2 எழுதுக.
  8. வொலிபோல் விளையாட்டு தவிர்ந்த, நீர் அறிந்த ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் இரண்டு எழுதுக.
  9. முகாம் ஒழுங்கமைப்பின் போது சேரக்கூடிய குப்பை கூலங்களை உரிய இடங்களில் போடாமையால் ஏற்படக்கூடிய சூழல் பிரச்சினைகள் இரண்டு எழுதுக.
  10. விளையாட்டின் போது ஏற்படும் விபத்துக்களுக்கு காரணங்கள் இரண்டு எழுதுக.
- (02) சிசு ஒன்று தாயின் வயிற்றினுள் மிகப் பாதுகாப்பாக இருந்து பிறக்கும் வரை அதாவது முன் பிரசவ பருவத்தில் / கர்ப்ப காலத்தில் தாயின் தேவைகள் நிறைவு செய்வதன் மூலம் சிசுவின் தேவைகளும் நிறைவேறும்.
1. கர்ப்பக் காலத்தில் நல் ஆரோக்கிய நிலைமையை பேணுவதற்காக பின்பற்ற வேண்டிய செயல் முறைகள் 3 எழுதுக.
  2. கர்ப்பக்காலத்தில் தாய் ஒருவருக்கு கிடைக்க வேண்டிய உளச்சமூகத் தேவைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.
  3. இப்பருவத்தில் கர்ப்பிணித்தாய் ஒருவருக்கு உரிய போசணைகள் கிடைக்காத போது ஏற்படக்கூடிய பாதகமான விளைவுகள் 3 குறிப்பிடுக.
  4. கர்ப்ப காலத்தில் தாய் ஒருவருக்கு பாலியல் நோய் தொற்று ஏற்படுவதால் ஏற்படக்கூடிய பாதகமான விளைவுகள் 2 தருக.

- (03) விளையாட்டு செயற்பாடுகளில் பங்கு பற்றும் போது சமநிலையை பேணுவது தொடர்பாக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.
1. உடற் சமநிலையைப் பேணுவதில் தாக்கம் செலுத்தும் காரணிகள் மூன்று எழுதுக.
  2. சரியான கொண்ணிலைகள் பேணி நாளாந்த செயற்பாடுகளின் ஈடுபடுவதால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் 3 எழுதுக.
  3. வெளியிலிருந்து வரும் விசையை நோக்கி உடலை வளைத்தலால் சமநிலையைப் பாதுகாத்து கொள்ள முடியும் என்பதை காட்டுவதற்காக உயிரியல் பொறிமுறை காரணியை விளக்குக.
- (04) பின்வரும் சவால்களுக்கு நீர் எவ்வாறு வெற்றிகரமாக முகம் கொடுப்பீர் என்பதனை சுருக்கமாக விளக்குக
1. இல்லங்களுக்கு இடையிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளில் 18 வயதின் கீழ் சிறந்த விளையாட்டு வீரராக தெரிவு செய்யப்பட்ட குமார் உல்லாசப் பயணம் ஒன்று செல்லவிருப்பதால் வலய மட்ட விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்வதில்லை என உம்மிடம் கூறுகிறான்.
  2. வீதியை கடக்க முடியாமல் வீதியின் ஓரத்தில் வயோதிபர் ஒருவர் நிற்பதை பாடசாலை விட்டு செல்லும் நீர் காண்கிறீர்.
  3. திங்கட்கிழமை காலைக் கூட்டத்தில் பேச்சு ஒன்றை நிகழ்த்தும் படி பணிக்கப்பட்டு இருப்பதால் அன்று தான் பாடசாலைக்கு சமூகமளிக்காமல் இருக்கப் போவதாக சுந்தரம் கூறுகின்றான்.
  4. உறவுமுறை இளைஞர் ஒருவர் தன்னுடன் காதல் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ள விரும்புவதாக தெரிவிக்கின்றார் என தங்கை கூறுகிறார்.
  5. உமது நண்பர் ஒருவர் எப்போதும் வேகமாக வண்டியை செலுத்துவதாக உம்மிடம் கூறுகின்றார்.
- (05)
1. சர்வதேச மெய்வல்லுனர் சங்க விதிமுறைகளுக்கு ஏற்ப மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளை பிரதான ஐந்து பிரிவுகளாக வகைப்படுத்த முடியும். அவற்றில் இரண்டு பிரிவுகளை குறிப்பிடுக.
  2. மேலே கூறப்பட்ட வகைப்படுத்தலில் படி பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளை சரியாக வகைப்படுத்தி காட்டுக.
  3. போட்டி நடைக்கான பிரதான விதிகள் 2 ஆகும். அவற்றை தருக.
  4. மேலே 3 இல் நீர் குறிப்பிட்ட விதிமுறைகளை மீறி வீரர்/ வீராங்கனை ஒருவர் போட்டியில் ஈடுபடும்போது நடுவராக நீர் எவ்வாறு செயல்படுவீர் என்பதை விளக்குக.
- (06) நாளாந்தம் வீதி விபத்துக்கள், பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள் மற்றும் விலங்குகளால் ஏற்படும் விபத்துக்கள் என்பன விரைவாக அதிகரித்துச் செல்வதாக அறிக்கைகள் மூலம் தெரிய வருகின்றன.
1. மேலே கூறப்பட்ட விபத்துக்கள் ஏற்படுவதில் செல்வாக்கு செலுத்தும் பிரதான காரணங்கள் மூன்று குறிப்பிடுக
  2. பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவதற்காக நீர் மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் இரண்டு குறிப்பிடுக.
  3. விவசாய இரசாயனப் பொருட்களால் ஏற்படும் விபத்துகளை இழிவாக்கிக் கொள்வதற்காக நீர் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக
  4. வெளிக்காயம் என்றால் ஏற்படும் குருதிப் பெருக்கை தடுப்பதற்கு நீர் செயல்படும் முறையை சுருக்கமாக விளக்குக.

(07) A, B, C ஆகிய பகுதிகளில் ஒரு பகுதிக்கு மாத்திரம் விடை அளிக்க.

### A பகுதி

குறைந்த செலவில் விளையாட்டை விளையாட கூடியமை, குறைந்த உபகரண பாவனை என்பன எமது தேசிய விளையாட்டின் பரம்பலில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் ஆகும்.

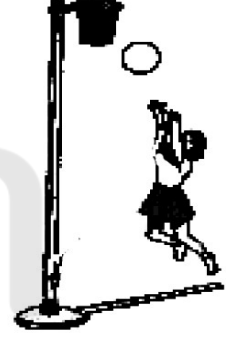
1. மேலே கூறப்பட்ட காரணங்கள் தவிர்ந்த எமது தேசிய விளையாட்டு பிரபல்யமடைய காரணமான வேறு இரு காரணங்களைத் தருக.
2. வொலிபோல் விளையாட்டில் பிரதான திறன்கள் மூன்றை குறிப்பிடுக.
3. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன் ஒன்றை கீழே படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.  
(அ) மேலே படத்தில் காட்டப்படும் திறன் எது.  
(ஆ) அத்திறனை புதிய வீரர் ஒருவருக்கு பயிற்சி அளிக்க செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக. (தேவைப்படின் படங்கள் மூலமாகவும் காட்டுக.)



### B பகுதி

பெண்கள் மத்தியில் மிகவும் பிரபல்யம் பெற்ற கவர்ச்சிகரமான விளையாட்டாக வலைப்பந்து விளையாட்டை குறிப்பிடலாம்.

1. வலைப்பந்தாட்ட அணி ஒன்றில் விளையாடக்கூடிய ஆகக்கூடிய போட்டியாளர்களின் எண்ணிக்கை எத்தனை.
2. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்கள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.
3. வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறன் ஒன்று கீழே படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.  
(அ) அப் படத்துடன் தொடர்பான திறனை குறிப்பிடுக.  
(ஆ) அத்திறனை புதிய வீராங்கனை ஒருவருக்கு பயிற்சி அளிக்க செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக. (தேவைப்படின் படங்கள் மூலமாகவும் காட்டுக.)



### C பகுதி

உலகின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் ஒரே விதமாக பிரபல்யமான விளையாட்டாக காற்பந்தாட்டம் விளங்குகின்றது.

1. கால்பந்தாட்டத்தில் ஒரு அணியில் விளையாடக் கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது.
2. கால்பந்தாட்டத்தில் திறன்கள் மூன்றைத் தருக.
3. காற்பந்தாட்டத்தின் திறன் ஒன்று கீழே படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.  
(அ) அப் படத்துடன் தொடர்பான திறனை குறிப்பிடுக.  
(ஆ) அத்திறனை புதிய வீரர் ஒருவருக்கு பயிற்சி அளிக்க செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக. (தேவைப்படின் படங்கள் மூலமாகவும் காட்டுக.)





முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights Reserved



வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்  
 Provincial Department of Education - NWP  
 Department of Education

முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - தரம் 10 - 2020

First Term Test - Grade 11 - 2020

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - விடைப்பத்திரம்

## பகுதி I

(1) 2	(11) 3	(21) 4	(31) 2
(2) 1	(12) 3	(22) 3	(32) 3
(3) 2	(13) 2	(23) 2	(33) 1
(4) 1	(14) 4	(24) 3	(34) 3
(5) 4	(15) 4	(25) 1	(35) 3
(6) 3	(16) 1	(26) 3	(36) 2
(7) 4	(17) 4	(27) 3	(37) 4
(8) 1	(18) 1	(28) 1	(38) 3
(9) 2	(19) 3	(29) 3	(39) 3
(10) 3	(20) 2	(30) 4	(40) 1

(1 x 40 = 40 புள்ளிகள்)

## பகுதி II

(01)

1. ❖ உடலியல் துறை ❖ உளவியல் துறை  
❖ சமூகத் துறை ❖ ஆன்மிகத் துறை
2. 20 - 30 நிமிடங்கள்
3. ❖ நல் ஆளிடைத்தொடர்பு ❖ மகிழ்வு  
❖ சமூகத்தில் தனக்குரிய இடம் பற்றிய சரியான தெளிவு
4. ❖ சரியான முடிவெடுக்கும் ஆற்றல்  
❖ பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காணும் ஆற்றல்  
❖ ஒழுக்கத்தை பின்பற்றும் தன்மை  
❖ வெற்றி தோல்விகளைத் தாங்கும் மனப்பாங்கு  
❖ பொறுமை...
5. ❖ போசாக்குள்ள உணவு முறைகளை பின்பற்றல்  
❖ சுகமான நித்திரை ❖ போதியளவு நீர் அருந்துதல்
6. பரிவுணர்வு தேர்ச்சி
7. ❖ பயற்று பாச்சோறு ❖ பலாக்கொட்டை வற்றல் ❖ ஹத் மாலு
8. வலைப்பந்தாட்டம், காற்பந்தாட்டம், கூடைப்பந்து
9. ❖ நோய் தொற்றல் அதிகரித்தல்  
❖ சூழல் அழகு கெடுதல்
10. ❖ முறையான முன் பயிற்சியின்மை  
❖ பொருத்தமற்ற உபகரணப் பயன்பாடு  
❖ அளவிற்கு அதிகமான பயிற்சி  
❖ விளையாட்டிற்குரிய விதிமுறைகளை பின்பற்றாமை.

(02)

1. ❖ உரிய போசணையைப் பெற்றுக்கொள்ளல்  
❖ குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தருக்கு அறிவிப்பதும் தொடர்ச்சியான சிகிச்சைகளில்

முழுமையாக பங்கு பற்றலும்

- ❖ வைத்திய சோதனைகளுக்கு உட்படல்.
  - ❖ வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெறல்.
  - ❖ மதுசாரம், போதைப்பொருள் பாவனையை தவிர்த்தல்.
2. ❖ ஆரோக்கியமான உளநிலைமைகளை பேணல்.
- ❖ மகிழ்வுடன் இருத்தல்
  - ❖ மன அழுத்தத்தில் இருந்து விடுபடல்
  - ❖ பயனுள்ள சமூகத் தொடர்புகளைப் பேணல்.
3. ❖ உடல் வளர்ச்சி தடைப்படல்
- ❖ நிறை குறைவான சிசு பிறப்பு
  - ❖ நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைதல்
  - ❖ மூளை வளர்ச்சி குன்றுதல்
4. ❖ சிசு இறந்து பிறத்தல்
- ❖ கண் குருடாதல்

(03)

1. ❖ தாங்கும் பாதத்திற்கு மேலாக புவியீர்ப்பு மையம் அமைத்தல்.
- ❖ புவியீர்ப்பு மையம் கீழ்மட்டத்தில் இருத்தல்.
  - ❖ தாங்கும் பாதங்கள் அகலமாய் இருத்தல்.
2. ❖ உடலுக்கு கவர்ச்சியான தோற்றம் கிடைத்தல்
- ❖ உடலுக்கு இலகுவான தன்மை கிடைத்தல்
  - ❖ தசைகளின் களைப்பு குறையும்
  - ❖ உச்ச திறன்களை காட்ட முடியுமாதல்.
3. உடலை கீழ் மட்டத்திற்கு கொண்டு வருவதால் புவியீர்ப்பு மையம் கீழ் மட்டத்திற்கு கொண்டு வரப்படுவதன் மூலம் சமநிலை பேணப்படும்.

(இக்கருத்துக்கமைந்த விடைகளுக்கு)

(04) நேர் வகையான விடைகளுக்கு புள்ளி வழங்குக

(05)

1. ❖ சுவட்டு மற்றும் மைதான நிகழ்ச்சி ❖ போட்டி நடை
- ❖ வீதியோட்டம் ❖ நாட்டுக்குக் குறுக்கான ஓட்டம்
  - ❖ மலை ஏற்றம் ❖ நிலைக்குத்து பாய்ச்சல்
2. ❖ கிடைப் பாய்ச்சல் ❖ நிலைக்குத்து பாய்ச்சல்
3. ❖ போட்டி நடையின் போது எப்போதும் ஒரு பாதம் நிலத்துடன் தொடர்புடன் இருக்க தக்கவாறு அடுத்த சுவடுகள் வைக்கப்பட வேண்டும்.
- ❖ முன்கால் நிலத்தை தொடும் வரை முழங்கால் மடிக்காமல் இருக்க வேண்டும்.
4. ❖ தவறை குறிக்கும் மஞ்சள் குறியீட்டை காட்டுவதன் மூலம் போட்டியாளருக்கு தவறைக் காட்டல்.
- ❖ அடிப்படை விதிகளை மீறும் போது சிவப்பு குறியீட்டை காட்டுதல்.
  - ❖ மூன்று நடுவர்கள் சிவப்பு நிற குறியீட்டை ஒரே போட்டியாளருக்கு எதிராக பிரதம நடுவருக்கு அனுப்பியிருந்தால் அப்போட்டியாளரை போட்டியில் இருந்து நீக்குதல்.

(06)

1. ❖ போதிய அறிவின்மை
- ❖ கவனயீனம்
  - ❖ பொருத்தமற்ற உபகரணப் பயன்பாடு
  - ❖ விதிமுறைகளை பின்பற்றாமை போன்ற...
2. ❖ இடத்திற்கேற்றவாறு புத்தி சாதூர்யத்துடன் நடந்து கொள்ளல்.
- ❖ தனியாக இருப்பதை தெரியப்படுத்தாதிருத்தல்
  - ❖ அறிமுகம் இல்லாதவர்களை வீட்டுக்குள் எடுக்காது இருத்தல்
  - ❖ யாருமில்லாத இடங்களில் தனியாக செல்வதை தவிர்த்தல் (போன்ற)
3. ❖ பாதுகாப்பான உடைகளை பயன்படுத்தல்
- ❖ கையுறை, முகக்கவசம், தலைக் கவசம் போன்றவற்றை பாவித்தல்.
  - ❖ உரிய அளவில் இரசாயன பொருட்களை இடுதல்
  - ❖ பயன்படுத்திய பின் உபகரணங்களை பாதுகாப்பாக சுத்தப்படுத்தல் (போன்ற...)
4. ❖ குருதிப் பெருக்கை தடுக்க ஐஸ் வைத்தல்
- ❖ காயத்தை மூடுதல்

- ❖ மிதமான அழுத்தம் கொடுத்தல்
- ❖ கட்டுப் போடுதல்
- ❖ காயம் ஏற்பட்ட பகுதியை நோயாளியின் இதயத்துக்கு மேலாக உயர்த்தி வைத்தல்
- ❖ வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெறல்.

(07)

**A பகுதி**

1. ❖ குறைவான இடப் பரப்பில் விளையாடக்கூடியமை
- ❖ போட்டிக்கு எடுக்கும் காலம் குறைவு
- ❖ தெளிவான விதிமுறைகள் காணப்படல்
- ❖ வினோதமான செயற்பாடுகள் கொண்டது  
(போன்ற)
2. ❖ பணித்தல்
- ❖ பெற்றுக்கொள்ளல்
- ❖ ஒழுங்கமைத்தல்
- ❖ அறைதல்
- ❖ தடுத்தல்
- ❖ மைதானம் காத்தல்
3. (அ) தடுத்தல்  
(ஆ) உரிய சரியான விடைக்கு புள்ளி வழங்குக

**B பகுதி**

1. ஏழு பேர்
2. ❖ பந்தை கட்டுப்படுத்தல்
- ❖ பாத அசைவு
- ❖ தாக்குதல்
- ❖ பாதுகாத்தல்
3. (அ) பேற்றுக் கெய்தல்  
(ஆ) உரிய சரியான விடைக்கு புள்ளி வழங்குக

**C பகுதி**

1. பதினொரு பேர்
2. ❖ சொட்டிச் செல்லல்
- ❖ உதைத்தல்
- ❖ நிறுத்துதல்
- ❖ தலையால் அடித்தல்
- ❖ உள்ளெறிகை
- ❖ பேறு காத்தல்
- ❖ பேற்றுப் பாதுகாப்பு
3. (அ) உள்ளெறிகை  
(ஆ) உரிய சரியான விடைக்கு புள்ளி வழங்குக



**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](http://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 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