



**மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்**  
**வடக்கு மாகாணம்**  
**Provincial Department of Education, Northern Province**



**மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை - 2022 - (2023)**

**தரம் - 09**

**சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்**

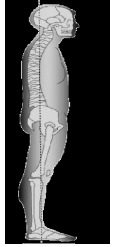
**நேரம்:**  
2.00 மணித்தியாலங்கள்

பெயர் / சுட்டெண் .....

**பகுதி - I**

**01. மிகப் பொருத்தமான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.**

1. நச்சுத்தன்மை கொண்ட தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய பதார்த்தங்களை நீரில் கலப்பதனால் ஏற்படும் மாற்றம்
  1. வளி மாசடைதல்
  2. நிலம் மாசடைதல்
  3. நீர் மாசடைதல்
  4. ஒலி மாசடைதல்
2. அழகியற் செயற்பாடுகள், சுகாதார செயலமர்வுகள், விளையாட்டுப்போட்டி நடாத்துதல் போன்ற செயற்பாடுகளை உள்ளடக்கிய மேம்பாடு
  1. ஆரோக்கியம் தொடர்பான கொள்கைகள்
  2. சுகாதார சேவை நிறைவுருவாக்கம்
  3. சுகாதார நேயமான சூழல்
  4. தனியாள் தேர்ச்சிகள்
3. தன் திறமையை சமூகத் தவறுக்காகப் பயன்படுத்தியவர்
  1. அல்பேட் ஜன்ஸ்ரிள்
  2. ஆதர்சீ கிளார்க்
  3. நபிகள் நாயகம்
  4. ஆபிரகாம் லிங்கன்
4. படத்தல் காட்டப்பட்டுள்ளது பரம்பரை அல்லது சூழற்காரணிகளால் ஏற்படும் குறைபாடுகளில் ஒன்று இக்குறைபாடு குறித்து நிற்பது
  1. ஒட்டகக்கூனல்
  2. முதுகுக்கூனல்
  3. தட்டைமுதுகு
  4. பக்ககூனல்
5. பனியில் விளையாடும் விளையாட்டுக்களின் சரியான சோடி
  1. பராஜம்ஸ், ஸ்கிஜம்ஸ்
  2. ஸ்கியம்ஸ், ஸ்னோஜம்ஸ்
  3. வோட்டர் போலோ, ஸ்னோஜம்ஸ்
  4. பனியில் நடனமாடுதல், ஜஸ்ஸ்பெஷல்
6. வலைக்கு மேலாக வரும் பந்தை மேலே பாய்ந்து எதிரணிக்கு வேகமாக அனுப்புதல்
  1. பணித்தல்
  2. அறைதல்
  3. தடுத்தல்
  4. பெற்றுக்கொள்ளல்
7. வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியின்போது வீராங்கனை ஒருவர் தாக்கும் வீரரில் இருந்து நிலை கொள்ள வேண்டிய தூரம்
  1. 3 அடி
  2. 4 அடி
  3. 2 அடி
  4. 1 அடி
8. மேற்படி படத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கும் காற்பந்தாட்டத் திறன் குறிப்பது
  1. பேறுகாத்தல்
  2. உள்ளெறிகை
  3. சொட்டிச் செல்லல்
  4. உதைத்தல்
9. பறத்தல் திறனுடன் தொடர்புடைய மைதான நிகழ்ச்சிகளில் ஒன்று
  1. குண்டு போடுதல்
  2. கோலூன்றிப் பாய்தல்
  3. உயரம் பாய்தல்
  4. நீளம் பாய்தல்



10. வாழ்வில் பல்வேறு பருவங்களைச் சந்திக்கின்றோம். அப்பருவங்களில் கட்டிளமைப்பருவ வயதெல்லை
1. 10 -19
  2. 11 - 20
  3. 20 - 39
  4. 6 - 10
11. குறுந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் அடங்கிய தொகுதி
1. 100m, 200m, 800m
  2. 200m, 1500m, 800m
  3. 200m, 400m, 100m
  4. 800m, 1500m, 500m
12. எண்ணெய் சேர்க்கப்பட்ட உணவைக் குறைவாக உட்கொள்ள வேண்டியவர்கள்
1. நீரிழிவு நோயாளி
  2. இதய நோயாளி
  3. உயர்கருதியமுக்க நோயாளி
  4. டெங்கு நோயாளி
13. பின்வருவனவற்றில் தோலில் ஏற்படும் நோய்களில் ஒன்று
1. பொருகு
  2. கீழ்க்காட்டி
  3. தொழுநோய்
  4. முரசு கரைதல்
14. கண்ணின் ஆரோக்கியத்துக்கு உதவும் விற்றமின்
1. விற்றமின் A
  2. விற்றமின் B
  3. விற்றமின் C
  4. விற்றமின் D
15. அழுக்கி எழும்புதல் சோதனையின் மூலம் பரிசோதிக்கப்படும் உடற்றகமை
1. தசைநார் சக்தி
  2. தசைநார்களின் தாங்குதிறன்
  3. நெகிழும் தன்மை
  4. உடற்கொள்ளவு
16. கயிறுகளை இணைத்து வெவ்வேறு முடிச்சுக்களை இடுகின்றோம். துணி உலர்த்துவதற்கான கயிறுகளில் போடப்படும் முடிச்சு
1. வழக்காத சுருக்கு முடிச்சு
  2. ஆண்முடிச்சு
  3. துணிக்கட்டு
  4. பளப்பட்டை முடிச்சு
17. உளநெருக்கீட்டை வெற்றிகரமாக எதிர் கொள்ளக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறை அல்லாதது
1. உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல்
  2. ஆன்மீகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
  3. சவால்களுக்கு முகம்கொடுத்தல்
  4. நேரத்தை உரிய முறையில் முகாமை செய்யாமை
18. பொறுப்பற்ற பாலியல் நடத்தையால் ஏற்படும் பாதிப்புகளில் ஒன்று
1. எதிர்பாராத கர்ப்பம்
  2. உடல் நலம் விருத்தியடைதல்
  3. சமூகத்தில் மதிப்பு உயரும்
  4. குடும்பத் தொடர்பு ஏற்படும்
19. பாதுகாப்பற்ற பாலியல் தொடர்புகளால் ஏற்படும் நோய்களில் ஒன்று
1. தடிமன்
  2. கோவிட்
  3. எயிட்ஸ்
  4. தைபோயிட்டு
20. 2022 ஆம் ஆண்டு நடைபெற்ற உலகக்கிண்ண காற்பந்தாட்டப் போட்டியில் வெற்றி பெற்ற நாடு
1. ஜேர்மன்
  2. பிரான்ஸ்
  3. பிரேசில்
  4. ஆர்ஜென்டினா

(20 X 2 = 40 புள்ளிகள்)

பகுதி - II

❖ முதலாம் வினா கட்டாயமானது. முதலாம் வினா உட்பட எல்லாமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01. தரம் 9 மாணவர்கள் தமது பாடசாலையை சுகாதார மேம்பாடு கொண்ட பாடசாலையாக பல்வேறு சிரமமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டனர். இச் செயற்பாடுகளுடன் வாழ்வில் பல்வேறு பருவங்களின் போசணைத் தேவைகள் பற்றியும் மாணவர்களிடம் ஏற்படும் தொற்றும், தொற்றா நோய்கள் பற்றியும் கலந்துரையாடப்பட்டு மாலையில் மாணவர்கள் குழுக்களாக பெரு விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டனர். அத்துடன் தீக்குவியல் கண்காட்சியும் ஒழுங்கு செய்யப்பட்டது.

1. சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையின் பண்புகள் 2 தருக.
2. உமக்குத் தெரிந்த தொற்றா நோய்கள் 2 கூறுக.
3. நோய்கள் காரணமாக ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் 2 தருக.
4. கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் பிழையான உணவுப் பழக்கத்தால் ஏற்படும் விளைவுகள் 2 தருக.
5. விசேட போசணைத் தேவையுடையவர் இருவரைத் தருக.
6. உடற்பயிற்சி செய்வதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 2 தருக.
7. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் 2 தருக.
8. கோவிட் 19 நோயினை ஏற்படுத்தும் காரணி எது?
9. கோவிட் 19 நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறும் வழிகள் 2 தருக.
10. தீக்குவியலின் வகைகள் 2 தருக.

(10 X 2 = 20 புள்ளிகள்)

02. ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு சூழல் பாதுகாப்பும் சரியான கொண்ணிலையும் இன்றியமையாதவை.

1. சூழல் மாசடைவதற்கான காரணங்கள் 2 கூறுக.
2. சுகாதார மேம்பாட்டின் பயன்கள் 2 தருக.
3. பரம்பரை அல்லது சூழற்காரணிகளால் ஏற்படக்கூடிய குறைபாடுகள் 3 தருக.
4. சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 3 தருக.

(10 புள்ளிகள்)

03. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மகிழ்வடையலாம்.

- 1.வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களைத் தருக.
- 2.தடுத்தல் படிமுறைகளைத் தருக.
- 3.வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஏற்படும் தவறுகள் 2 தருக
4. காற்பந்தாட்டத்தில் பேறுகாக்கும் முறைகள் எவை?

(10 புள்ளிகள்)

04. வாழ்க்கைப் பருவங்களுக்கேற்ப போசணைத் தேவைகளை நிறைவு செய்தல்.

1. உணவின் பிரதான தொழில்கள் 2 தருக.
2. போசணைத் தேவை மாற்றமடையும் பருவங்கள் எவை?
3. வயோதிப பருவத்தில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்கள் 2 தருக.
4. கர்ப்பிணிப் பருவத்தில் தாய்க்கு உரிய போசணை கிடைக்காதவிடத்து ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் 2 தருக.

(10 புள்ளிகள்)

05. மனித உடல் தொகுதிகளின் செயற்பாட்டிற்கு போசணை அவசியமாகும்

1. மனித உடலின் மிகப்பெரிய அங்கம் எது?
2. உதடு சார்ந்த நோய்கள் 2 தருக.
3. பற்களைப் பாதுகாக்கும் சுகாதார நடைமுறைகள் 3 தருக.
4. தோலினால் ஆற்றப்படும் தொழில்கள் 3 கூறுக.
5. மணத்தை நுகர்வதற்கு உதவும் நரம்பு எது?

(10 புள்ளிகள்)

06. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

1. குறுந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கான கட்டளையைத் தருக.
2. குறுங்கோல் மாற்றும் விதிமுறைகள் 2 தருக.
3. வலுக் கொண்ணிலை பொதுவாக உள்ள எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் 3 தருக.
4. உயரம் பாய்தல் முறையின் படிமுறைகளைத் தருக.

(10 புள்ளிகள்)

07. சமூக சவால்களை வெற்றி கொண்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

1. எதிர்காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய சமூகச் சவால்கள் 3 தருக.
2. தொற்று நோய்கள் பரவும் முறைகள் 3 கூறுக.
3. பாலியல் மூலம் ஏற்படும் நோய்கள் 2 தருக.
4. டெங்கு நோய் ஏற்பட்ட ஒருவருக்கு காணப்படும் நோயறிகுறிகள் 2 தருக.

(10 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**