யா/ஹாட்லிக் கல்லூரி, பருத்தித்துறை
J/Hartley College, Point Pedro

முதலாந் தவணைப் பரீட்சை – 2020 – தரம் 10
First Term Examination – 2020 – Grade 10

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I,II Health And Phvsical Education I.II	86	T	I,II	மூன்று மணித்தியாலம் Three Housrs

சுட்டெண்
Index No

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பகுதி I

மிகச்சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக

1) சமூகம் ஒன்றின் முக்கிய கூறுகள் எவை?
   1. பொருத்தமான சுகாதார சேவைகள்
   2. சிறந்த சமூக பொருளாதாரப் பின்னணி
   3. சுத்தமான சூழல்
   4. மேற்கூறிய மூன்றும்

2) சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகம் கொடுத்தல் என்பது எவ்வகைச் சுகாதாரத்தினுள் அடங்கும்?
   1. உடற்சுகாதாரம்
   2. உளச்சுகாதாரம்
   3. சமூகசுகாதாரம்
   4. ஆன்மீக சுகாதாரம்

♣ **கீழே காட்டப்பட்டுள்ள விபரம் குறிப்பிட்டோரின் உடற்திணிவுச் சுட்டியாகும். இதைக் கொண்டு 03 தொடக்கம் 07 வரையான வினாக்களுக்கு விடை அளிக்க**

→ < 18.5 ஹசீம்
→ 18.5 - 24.9 ஜினூசன்
→ 25.0 – 29.9 ஸயான்
→ > 30.0 மயூரன்

3) உடற்திணிவுச் சுட்டி BMI என்பது
   1. $\frac{\text{உயரம்}}{\text{நிறை x நிறை}}$
   2. $\frac{\text{நிறை}^2}{\text{உயரம்}}$
   3. $\frac{\text{நிறை}}{\text{உயரம் x உயரம்}}$
   4. $\frac{\text{நிறை x நிறை}}{\text{உயரம்}}$

4) உடற்பருமன் கொண்டவர்
   1. ஹசீம்
   2. ஜினூசன்
   3. ஸயான்
   4. மயூரன்

5) அதிக கொழுப்புச்சத்துக்களைக் கொண்ட உணவுகளை உண்ணுவதைத் தவிர்தலும் போதியளவு உடற்பயிற்சிகளையும் மேற்கொள்ளத் தேவையுடையவர்
   1. ஹசீம், ஸயான்
   2. ஜினூசன் மயூரன்
   3. ஹசீம், ஜினூசன்
   4. ஸயான், மயூரன்

kalvi.lk

6) இலகுவில் நோய்வாய்ப்படக் கூடியவரும் செயற்பாட்டுத் திறன் குறைந்த மெலிந்த தோற்றமுடையவருமாய் உள்ளவர்

1. ஹசீம் 2. ஜினுசன் 3. ஸயான் 4. மயூரன்

7) சிறந்த உடற்சுகாதாரமுடையவர் என மிகவும் கருதக் கூடியவர்

1. ஹசீம் 2. ஜினுசன் 3. ஸயான் 4. மயூரன்

8) அதிக நிறையும் உடற்பருமனும் உடையவர்கள் எதிர்நோக்கும் நோய்கள் எவை?

1. உயர்குருதி அமுக்கம் 2. நீரிழிவு 3. பாரிசவாதம் 4. மேற்கூறிய மூன்றும்

9) வளர்ந்தவர்களின் சரியான நித்திரை மணித்தியாலம் யாது?

1. 6 மணித்தியாலம் 2. 8 மணித்தியாலம் 3. 7 மணித்தியாலம் 4. 9 மணித்தியாலம்

10) மாணவர் என்ற ரீதியில் செய்யக் கூடாதவை எவை?

1. தவறான பாலியல் நடத்தையில் ஈடுபடல்
2. போதைப்பொருள், மதுபானம் பயன்படுத்தல் மற்றும் புகைத்தல்
3. சாதரண சட்டத்தின் மூலமாக தடை செய்யப்பட்டவைகளை கடைப்பிடித்தல்
4. மேற்கூறியயாவும் செய்யக் கூடாதவை

11) ஒரு மனிதனின் உயர்ந்த வாழ்க்கை மட்டத்தில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துவது?

1. உணவு 2. வதிவிடம் 3. தொழில் 4. நோய்

12) ஒரு குழந்தை இவ்வுலகில் பிறக்கும் போது அதன் மூளையின் கலங்கள் உருவாகும் அளவு

1. 50% 2. 75% 3. 25% 4. 100%

13) ஒரு கருவுற்ற தாயின் நிறை அண்ணளவாக அதிகரிக்க வேண்டிய அளவு

1. 7.5kg 2. 15kg 3. 12kg 4. 10.5kg

14) வேறு எந்தப் பால் உணவிலும் காணப்படாத முழுப் போசணை மிக்க பதார்த்தம் தாய்ப்பாலில் காணப்படுகின்றது அது எது?

1. புளோரைட் 2. கொலஸ்திரம்
3. ஐதரோக்குளோரிக்கமிலம் 4. காபோனிக்கமிலம்

15) ஒரு பிள்ளையின் முதல் 10 வருடங்கள் முக்கிய பருவங்களாகக் கணிக்கப்படுகிறது இதில் 1-4 வாரங்கள் வரையுள்ள காலப்பகுதி வரையறுக்கப்படும் பருவம்

1. சிசுப்பருவம் 2. குழந்தைப்பருவம் 3. முன்பிள்ளைப்பருவம் 4. பிள்ளைப்பருவம்

16) BCG வக்சீன் எந்த நோயைத் தடுக்க ஏற்றப்படுகிறது

1. குக்கல் 2. ஈர்ப்புவலி 3. தொண்டைக்கரப்பான் 4. கசம்

kalvi.lk

17) வொலிபோல் இலங்கையில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட ஆண்டு

1. 1911ம் ஆண்டு 2. 1991ம் ஆண்டு 3. 1916ம் ஆண்டு 4. 1895ம் ஆண்டு

18) வொலிபோல் விளையாட்டில் காணப்படும் நடுவர்களின் எண்ணிக்கை

1. 6பேர் 2. 2 பேர் 3. 5பேர் 4. 4பேர்

19) FIVB எனும் சுருக்கக் குறியீடு குறிப்பது

1. சர்வதேச உதைபந்து சம்மேளனம் 2. உலக கிறிக்கற் சம்மேளனம்
3. சர்வதேச வலைப்பந்தாட்ட சம்மேளனம் 4. சர்வதேச வொலிபோல் சம்மேளனம்

20) குறிப்பிற்கு செல், ஆயத்தம், வெடியொலி எனும் இரு கட்டளைகள் மட்டும் வழங்கித் தொடங்கக் கூடிய நிகழ்ச்சித் தொகுதி

1. 400m, 800m, 1500m 2. 800m, 1500m, மரதன் ஓட்டம்
3. 100m, 800m, மரதன் ஓட்டம் 4. 100m, 200m, 400m

21) அஞ்சல் கோல் ஒன்றின் சுற்றளவு

1. 18-20cm 2. 10-13cm 3. 12-13cm 4. 20-21cm

22) இலங்கையில் ஒரு பெண் திருமணம் முடிப்பதற்குச் சட்டரீதியாக அனுமதிக்கப்பட்டள்ள வயது?

1. 18 வயது பூர்த்தி 2. 16 வயது பூர்த்தி 3. 20 வயது பூர்த்தி 4. 21 வயது பூர்த்தி

23) தூங்கும் போது புவியீர்ப்பு மையம் அமைந்து காணப்படும் இடம்

1. உடலுக்குப் பக்கத்தில் 2. முதுகுப்புறத்தில் 3. கால்களில் 4. தலைப்பகுதியில்

24) நஸார் இரு கைகளையும் உடலின் இரு பக்கங்களிலும் கீழே தொங்கவிட்டு நேராக நிமிர்ந்து நிற்கிறார் அவரின் புவியீர்ப்பு மையம் அமைந்து காணப்படும் இடம்

1. பாதங்களிலிருந்து 60% உயரத்தில் அமைந்திருக்கும்
2. பாதங்களிலிருந்து 40% உயரத்தில் அமைந்திருக்கும்
3. பாதங்களிலிருந்து 75% உயரத்தில் அமைந்திருக்கும்
4. பாதங்களிலிருந்து 56% உயரத்தில் அமைந்திருக்கும்

25) A- ஆணின் புவியீர்ப்பு மையத்தின் அமைவிடத்தை விடப் பெண்ணின் புவியீர்ப்பு மையத்தின் அமைவிடம் கீழ் மட்டத்தில் அமைந்திருக்கும் இதனால் பெண்ணின் சமநிலை ஒப்பீட்டளவில் அதிகமாகும்.

B- வயோதிபரைவிட பிள்ளையின் புவியீர்ப்பு மையத்தின் அமைவிடம் மேலே அமைந்திருக்கும் வயோதிபரின் சமநிலை ஒப்பீட்டளவில் அதிகமாகும்

kalvi.lk

C- நீண்ட நேரம் நிற்கும் போது தாங்கும் பாதத்தை அகலமாக்குவதால் சிறந்த சமநிலையைப் பேணலாம்

D- ஒருவரின் தாங்கும் பாதங்களுக்கிடையிலான அகலம் அதிகரிக்கும் போது அவரது சமநிலை அதிகரிக்கும் (சமநிலை தொடர்பான சரியான கூற்றைக் கொண்ட தொகுதி)

1. A சரியானது
2. A உம் B உம் சரியானது
3. A உம் B உம் C உம் சரியானது
4. யாவும் சரியானது

26) குறுந்தூர ஓட்டப் புறப்பாட்டின் போது புவியீர்ப்புமையம் அமைந்து காணப்படும் இடம்

1. உடலுக்குப்பக்கத்தில்
2. தாங்கும் கையின் மேலே
3. பின்காலில்
4. தோள்களில்

27) உலகின் அதிவேக ஓட்ட வீரர்

1. சுசந்திகா ஜெயசிங்க
2. முத்தையா முரளிதரன்
3. உசைன் போல்ட்
4. டங்கன் வயிற்

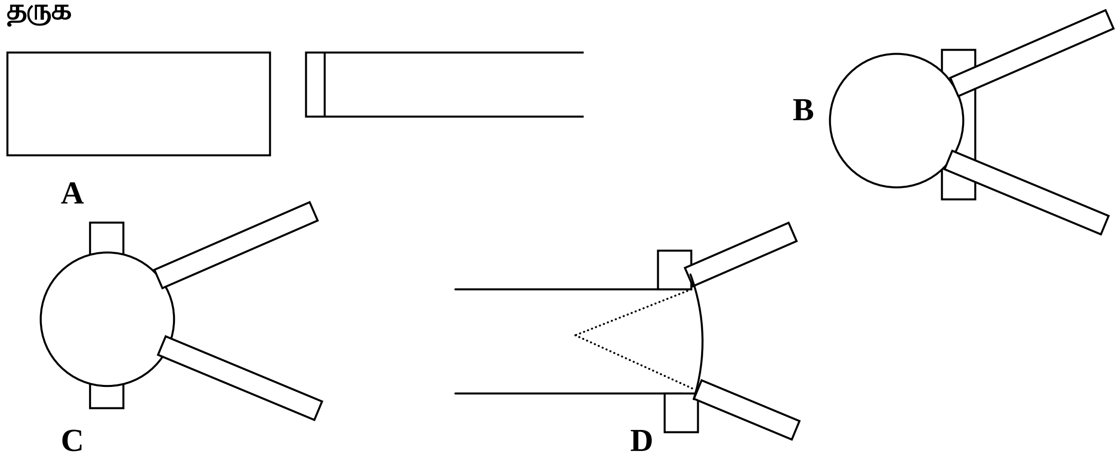
28) பணித்தல், பெற்றுக் கொள்ளல், ஒழுங்கமைத்தல், அறைதல் தடுத்தல், மைதானத்தைக் காத்தல் மேற்கூறப்பட்ட திறன்களைக் கொண்ட விளையாட்டு

1. வொலிபோல்
2. உதைப்பந்து
3. கிரிக்கற்
4. எல்லே

29) இரவில் நீண்ட நேரம் விழிந்திருந்தால் விரைவில் களைப்புறுதல் என்பது எவ்வகையான சவாலாகும்.

1. உளவியல் சவால்
2. உடலியல் சவால்
3. சமூகவியல் சவால்
4. ஆன்மீகரீதியான சால்

♣ **கீழ் காணப்படும் வரைபடங்களைக் கொண்டு 30 – 35 வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக**



30) மைதானம் Cல் பயன்படுத்த வேண்டிய உபகரணம் எது?

1. குண்டு
2. தட்டு
3. சம்மட்டி
4. ஈட்டி

31) பெரிய பிரயன் முறை பயன்படுத்தப்படும் மைதானம் எது?

1. B
2. D
3. C
4. A

kalvi.lk

32) ஈட்டி எறிதல் நிகழ்வில் பங்குபற்றும் வீரர்கள் செல்லவேண்டிய மைதானம் எது?

1. A   2. B   3. C   4. D

33) 4x100m அஞ்சலோட்ட நிகழ்வில் அஞ்சல் கோல் மாற்றும் பிரதேசத்தின் அளவு யாது?

1. 20m   2. 10m   3. 15m   4. 30m

34) பதுங்கிப் புறப்பாட்டின் குறிப்பிற்குச் செல் கட்டளையில் நிலம்படும் உடற்பகுதிகள் எத்தனை?

1. 2   2. 4   3. 5   4. 3

35) உடலில் வெளிப்புறம் ஏற்படும் விபத்து அல்லாதது

1. உராய்வுக்காயம்   2. என்பு முறிவு   3. வெட்டுக்காயம்   4. துளைக்காயம்

36) முதலுதவி கொடுப்பதன் நோக்கம் யாது?

1. உயிரைப் பாதுகாத்தல்
2. ஆபத்தான நிலையைத் தவிர்த்தல்
3. குணமாதலைத் துரிதப்படுத்தல்
4. மேற்கூறியயாவும் சரி

37) பாதிக்கப்பட்ட இடத்திற்கு ICE வைக்கும் போது எத்தனை நிமிடங்கள் அவ்விடத்தில் வைத்தல் வேண்டும்

1. 15-20 நிமிடம்   2. 40-45 நிமிடம்   3. 30-35 நிமிடம்   4. 20-25நிமிடம்

38) உலக போதைப்பொருள் எதிர்ப்பு தினம் எப்போது கொண்டாடப்படுவது?

1. டிசம்பர் 01   2. மே31   3. யூன் 05   4. ஒக்டோபர் 10

39) ஒலிம்பிக் வளையங்களில் மஞ்சள் நிறத்தை குறிக்கும் கண்டம் எது?

1. ஆசியா   2. அவுஸ்திரேலியா   3. ஐரோப்பா   4. அமெரிக்கா

40) 2020ம் ஆண்டு ஒலிம்பிக் போட்டி நடைபெறவுள்ள நாடு?

1. பிரேசில்   2. கட்டார்   3. யப்பான்   4. ஜேர்மன்

(40 x 1 = 40 புள்ளி)

kalvi.lk

பகுதி II

முதலாம் வினா உட்பட பகுதி-அ விலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் பகுதி ஆவிலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் தெரிவு செய்து எல்லாமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக

1) மத்துகம இந்துக் கல்லூரியில் இவ் ஆண்டுக்கான இல்ல மெய்வல்லுநர் போட்டிகள் சிறப்பாக நடைபெற்றதாக எல்லோரும் பேசிக் கொண்டனர். சிறப்பான நேரமுகாமைத்துவத்துடன் நடைபெற்ற போட்டிகளில் தடகள நிகழ்வுகளோடு வினோத விளையாட்டுக்களும் நடைபெற்றன. இங்கு அணிநடையில் பங்குபற்றிய மாணவர்கள் மயங்கி விழுந்தனர். அதற்கான காரணம் அவர்கள் மதிய உணவு உட்கொள்ளாமல் இருந்தமை கண்டு பிடிக்கப்பட்டது.

i. ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றின் முக்கிய கூறுகள் 2 தருக?
ii. விளையாட்டு நிகழ்வுகளில் பங்குபற்றுவதனால் மாணவர்களிடம் விருத்தியடையும் உடலியல், உளவியல் பண்புகள் ஒவ்வொன்று தருக?
iii. உடற்பருமன் அதிகரிப்பதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?
iv. இந்நிகழ்வில் நீர் அவதானித்த சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள் 2 தருக?
v. மயக்கமடைந்த வீரர்கள் உட்கொண்டிருக்க வேண்டிய அவசியமான உணவுகள் 2 தருக?
vi. 800m ஓட்ட நிகழ்வுக்கு வழங்கப்பட்ட ஆரம்பகட்டளைகளைத் தருக
vii. அணிநடைக்குழு மரியாதை செலுத்தும் போது நேரே பார்த்து செல்லும் வீரர் யார்?
viii. உமது பாடசாலை விளையாட்டு நிகழ்வில் தேசிய கொடியை ஏற்றியவர் யார்?
ix. இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியின் போது ஏற்படக் கூடிய விபத்துக்கள் 2 தருக?
x. கட்டிளமைப்பருவ வயதெல்லை யாது?

(10 x 2 = 20 புள்ளிகள்)

பகுதி அ

2) விளையாட்டுக்கள் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உடற்தொகுதிகளின் செயற்பாடுகள் அதிகரிக்கும்

i. பூரண ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் 2 தருக?
ii. பூரண சுகாதார வாழ்க்கைக் கோலங்கள் 2 தருக?
iii. மதுபானம் போதைப்பொருள், புகைத்தல் பாவனையைத் தடுப்பதற்கு மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள் 3 தருக?
iv. பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதில் உள்ள சவால்களை வெற்றிகொள்ளும் வழிகள் 3 தருக?

(2+2+3+3 = 10 புள்ளிகள்)

3) ஒரு நற்பிரசையை உருவாக்குவதற்கு அடிப்படையாக அமைவது பிள்ளைப்பருவம் ஆகும்.

i. பிள்ளைப்பருவத்தின் பிரதான கட்டங்கள் 5 இனையும் குறிப்பிடுக?
ii. சிசுப்பருவத்தின் உடலியல் தேவைகள் 2தருக?
iii. கருவுற்ற தாய் புரதக் கலோரிக் குறைபாட்டுக்கு ஆளாகி இருந்தால் எவ்வாறான விளைவுகள் ஏற்படும்?
iv. குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலே சிறந்தது என்பதற்கான 3 காரணங்களைக் குறிப்பிடுக

(2+2+3+3 = 10 புள்ளிகள்)

4) புவியீர்புமையம், சமனிலை என்பன அன்றாட செயற்பாடுகளுக்கு பயன்படுகின்றன

kalvi.lk

i. புவியீர்ப்பு மையம் என்றால் என்ன?

ii. பாய்தல் எறிதல் நிகழ்வின் போது புவியீர்ப்புமையம் இருக்கும் நிலையை விளக்குக?

iii. சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் 3தருக?

iv. கொண்ணிலைகளின் போது சமநிலையைப் பேணும் காரணிகள் எவை?

(2+2+3+3 = 10 புள்ளிகள்)

பகுதி ஆ

5) மெய்வல்லுநர் போட்டிகளுக்கான விதிமுறைகள் சட்டதிட்டங்கள் என்பவற்றை நிர்ணயிக்கும் அமைப்பு IAAF ஆகும்.

i. மெய்வல்லுநர் நிகழ்வின் பிரதான 5 பிரிவுகளையும் தருக?

ii. நடைப்போட்டியின் சரியான நுட்பங்கள் 3ம் எவை?

iii. கிடைப்பாய்ச்சலில் அடங்கும் நிகழ்வுகள் 2 தருக?

iv. உயரம் பாய்தலிலுள்ள முறைகள் 3 தருக?

(2+3+2+3 = 10 புள்ளிகள்)

6)

i. விளையாட்டின் போது ஏற்படும் விபத்துக்களின் 2 வகைகளும் எவை?

ii. விபத்துக்கள் இடம்பெறும் இரு இடங்களைத் தருக?

iii. முதலுதவியாளரிடம் காணப்படும் பண்புகள் 3 தருக?

iv. உள்ளக விபத்தின் போது இலகுவாக விரையில் கடைப்பிடிக்கப்படும் முதலுதவியை விரிவாக்கத்துடன் தருக?

(2+3+2+3 = 10 புள்ளிகள்)

7) A, B, C ஆகியவற்றில் ஒன்றை தெரிவு செய்க

A) இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு கரப்பந்தாட்டமாகும்.

1. கரப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்கள் நான்கையும் குறிப்பிடுக?
2. லிப்ரோ வீரர் செய்ய முடியாத திறன்களை குறிப்பிடுக
3. தடுத்தலின் நுட்பமுறைகள் 3 தருக?
4. கரப்பந்தாட்டத்தில் வீரர்களின் நிலையை படம் வரைந்து காட்டுக

(2+2+3+3= 10 புள்ளிகள்)

B) வலைப்பந்தாட்டம் பெண்களால் மட்டுமல்ல ஆண்களாலும் விளையாடப்படும் விளையாட்டாகும்

1. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தை வரைந்து வீரர்கள் நிற்கும் நிலைகளைக் குறிப்பிடுக
2. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்கள் 4 தருக?
3. வலைப்பந்தாட்டத்தில் ''பேற்றுக்கெய்தல்'' செயற்பாட்டை பயிற்றுவிப்பதற்கு பயன்படுத்த கூடிய செயற்பாடுகள் 3ஜ கூறுக
4. வலைப்பந்தாட்டத்தில் தவறுகளுக்காக வழங்கப்படும் தண்டனைகள் 3 தருக?

(2+2+3+3=10 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

C) உலகில் அதிக ரசிகர்களைக் கொண்ட விளையாட்டு காற்பந்தாட்டமாகும்

1. காற்பந்து விளையாட்டின் போது பயன்படுத்தப்படும் உதைத்தல் முறைகள் 4 தருக?
2. காற்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்கள் 4 தருக?
3. காற்பந்து விளையாட்டில் பிரதம நடுவரின் கடமைகள் 3 தருக?
4. காற்பந்து விளையாட்டில் நிகழும் பாரதூரமான தவறுகள் 3 தருக?

(2+2+3+3=10 புள்ளிகள்)

Education கல்வி அධ්‍යාපන

kalvi.lk

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 கலவித்துறை 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 ஊடாக உங்களிற்கு தேவையான பரீட்சை வினாத்தாள்களை இலகுவான முறையில் தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளமுடியும்.

kalvi.lk

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

Viber Community

Whatsapp Channel

Facebook Page