



கரு/அக்/அல்-ஜாயிஸா மகளிர் கல்லூரி - ஒலுவில்

இரண்டாம் துவணைப் பரீட்சை - 2019

தரம்
07

சேர்விலக்கம்:.....

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம்: 02 மணித்தியாலம்

பகுதி - I

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக

01. மகப் பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக

01. ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழலின் இயல்புகளில் பௌதீகச் சூழலின் இயல்பாகக் குறிப்பிடக்கூடியது.

- 1) ஆளிடைத் தொடர்பு
2) சுத்தமான குடிநீர்
3) தொடர்பாடல்
4) யோகா அப்பியாசம்

02. 3R முகாமைத்துவத்தில் Reduce எனப்படுவது

- 1) பாவனையைக் குறைத்தல்
2) மீள்பாவனைக்குட்படுத்தல்
3) மீள்சுழற்சிக்குட்படுத்துதல்
4) மீள்ப் பாவித்தல்

03. உள சமூகத் தேவையாகக் கருத முடியாதது.

- 1) அன்பு
2) காப்பு
3) கணிப்பு
4) உறையுள்

04. இவ்விளையாட்டானது பணித்தல் திறனோடு ஆரம்பிக்கப்படும். அதாவது வீரர் பணிப்புப் பிரதேசத்திலிருந்து எதிர்ப்பக்கத்திற்குப் பந்தை அனுப்பதல் மூலம் போட்டி சுற்று ஆரம்பமாகும். இவ்விளையாட்டானது

- 1) காற்பந்து
2) வலைப்பந்து
3) கரப்பந்து
4) கிரிக்கெட்

05. கீழ்வரும் செயற்பாடுகளைச் செய்வது இவ்விளையாட்டின் போது ஏற்படும் தவறுகளாக விதி கூறுகின்றது.

நிலம்பட்ட பாதத்தை இழுத்தல், தள்ளுதல். சறுக்குதல், வழக்குதல், துள்ளுதல் போன்றன வாகும்.

- 1) காற்பந்து
2) கரப்பந்து
3) எல்லே
4) வலைப்பந்து

06. சரியான நடத்தல் முறையைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் அனுசூலம் அல்லாதது.

- 1) களைப்புக் குறைவடையும்
2) சமனிலை இழக்கப்படும்
3) வினைத்திறன் அதிகரிக்கும்
4) ஆளுமை விருத்தியடையும்

07. நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் வகையினுள் அடங்கும் நிகழ்ச்சியானது

- 1) சட்டவேலி
2) உயரம்பாய்தல்
3) நீளம் பாய்தல்
4) நின்று நீளம்பாய்தல்

08. காற்பந்தாட்டத்தின் போது பரந்த விளையாட்டு மைதானத்தினுள் நீண்ட நேரத்திற்கு ஓடி விளையாட தேவையான உடற்றகைமைக் காரணியானது

- 1) வேகம்
2) தாங்குதிறன்
3) ஒத்திசைவு
4) பலம்

09. விற்றமின் A குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் நிலைமை குறிப்பது

- 1) மாலைக்கண்
2) நீரிழிவு
3) பாரிசுவாதம்
4) கண்டக்கழலை

10. காற்பந்தாட்டத்தில் ஒரு அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

- 1) 7
2) 9
3) 11
4) 6

11. கிராமிய விளையாட்டினுள் உள்ளடங்குவது?
 - 1) கிளித்தட்டு
 - 2) கிட்டிப்புள்
 - 3) சடுகுடு
 - 4) மேற்கூறிய யாவும்.
12. கரப்பந்தாட்டம் முதன் முதலில் உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட ஆண்டு?
 - 1) 1891
 - 2) 1895
 - 3) 1823
 - 4) 1921
13. சரியான ஓட்டத்தின் போது முழங்கை அசையவேண்டிய பாகை அளவு
 - 1) 45°
 - 2) 90°
 - 3) 120°
 - 4) 180°
14. குறுந்தார ஓட்ட நிகழ்ச்சியினுள் அடங்குவது
 - 1) 800 m
 - 2) 200 m
 - 3) 1500 m
 - 4) 3000m
15. எறிதல் நிகழ்ச்சியினுள் அடங்குகின்ற நிகழ்ச்சியானது
 - 1) ஈட்டி
 - 2) பரிதி
 - 3) சம்மட்டி
 - 4) மேற்கூறிய யாவும் சரி
(15x2 = 30 புள்ளிகள்)

02. சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (×) எனவும் அடையாளம் கிடுக.

- 1) உடலின் முட்டுப் பகுதிகளின் துணையுடன் நடைபெறும் செயற்பாடுகளின் போது பரந்த வீச்சில் அசைவுகளை மேற்கொள்வது நெகிழுந் தன்மை எனப்படும். ()
- 2) பிழையான கொண்ணிலைக்கு ஏதுவான காரணிகளில் மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாட்டின்மையும் ஒன்றாகும். ()
- 3) காற்பந்தாட்டத்தின் போது பேற்றுக் காவலனோடு மற்றைய வீரர்களில் முவர் பந்தினை கைகளால் தொட்டு விளையாட முடியும். ()
- 4) ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களில் காலை உணவைத் தவறாது உட்கொள்வது மிக மிக அவசியமாகும். ()
- 5) ஓட்ட முடிவின் போது முடிவுக்கோட்டை அடைய வேண்டிய வீரரின் உடலின் பகுதி கால் ஆகும். ()
(5x2 = 10 புள்ளிகள்)

பகுதி - II

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக

01. “ஆரோக்கியமான குடும்ப சூழலைக் கட்டியெழுப்புவதன் மூலம் நற்பிரஜையுடைய பிள்ளைகளை மிளிர்ச் செய்யலாம்”
 - 1) சுகாதார மேம்பாடு என்றால் என்ன? (05 புள்ளிகள்)
 - 2) சுகாதார சேவைகளின் பயன்களைப் பற்றி நாம் எவரிடமும் இருந்து பெற்றுக்கொள்ள முடியும். பெறக்கூடிய இரு நபர்களைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)
 - 3) ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் இரண்டு தருக. (02 புள்ளிகள்)
 - 4) குடும்பச் சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள் ஐந்தையும் எழுதுக? (05 புள்ளிகள்)
02. “ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கும், கவர்ச்சிகரமான தோற்றத்திற்கும் சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவது அவசியமாகும்”
 - 1) சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன? (05 புள்ளிகள்)
 - 2) அமர்தல் (இருத்தல்) கொண்ணிலைகள் ஐந்து தருக? (05 புள்ளிகள்)
 - 3) கொண்ணிலைகளில் கவனமாக (நிமிர்ந்து) நிற்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டினை எழுதுக? (02 புள்ளிகள்)

4) சரியான கோண்கலைகளைப் பேறுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

03. “மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் நோயற்ற வாழ்வைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்”

- 1) உமக்குத் தெரிந்த குறந்தூர ஓட்டங்கள் முன்றினை எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)
- 2) பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்திக் காட்டுக. (06 புள்ளிகள்)
- 3) ஓட்டப் பயிற்சி செயற்பாடுகள் 02 தருக. (03 புள்ளிகள்)
- 4) பாய்தலின் மூன்று நிலைகளையும் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

04. “பெரு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் ஓய்வினைச் சீறந்த முறையில் கழிப்பதோடு ஆரோக்கியமாகவும் வாழலாம்”

- 1) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் உமக்கு வகுப்பறையில் கற்பித்த முன்று பெரு விளையாட்டுக்களின் பெயர்களை எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)
- 2) இலங்கையில் தேசிய விளையாட்டினது திறன்களைக் குறிப்பிடுக. (05 புள்ளிகள்)
- 3) கீழே தரப்பட்டுள்ள ஆண்டுகளில் உலகில் முதன் முதலாக ஆரம்பிக்கப்பட்ட பெரு விளையாட்டுகள் எழுதுக?
 - a) 1895 :-
 - b) 1891 :-(02 புள்ளிகள்)
- 4) நீர் முதலாம் வினாவில் கூறிய பெருவிளையாட்டில் ஒன்றினைத் தெரிவு செய்து குறிப்பிட்டு அவ்விளையாட்டு இலங்கையில் எத்தனையாமாண்டு ஆரம்பிக்கப்பட்டது? அவ்விளையாட்டில் ஒரு அணியில் விளையாடக்கூடிய வீரர்கள் எத்தனைபேர், பதிவு செய்யும் வீரர்கள் எத்தனை பேர்? என்பதனை எழுதுக? (05 புள்ளிகள்)

தரம் 01 - 10

3ம் தவணை

REVISION | PAPER DISCUSSION

ஆரம்பம் - 01.12.2024

மீட்டல் மற்றும் வினாத்தாள்
கலந்துரையாடல் வகுப்புகள்

இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும்
இணைந்து கொள்ள முடியும்.

JOIN NOW

புதிய அனுமதிகள்
வழங்கப்படுகின்றன..

கட்டண விபரங்கள்

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