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

கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர) மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை – 2022 (2023)
General Certificate of Education (Ord.Level) Third Term Examination- 2022 (2023)

நேரம்: 3.00 மணித்தியாலங்கள்	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - I,II	பாட எண் : 86 T I, II

பெயர் / சுட்டெண் ....

மேலதிக வாசிப்பு நேரம்: 10 நிமிடங்கள்

கவனிக்க:
- எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.
- 1தொடக்கம் 40 வரையான வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் (1), (2), (3), (4) என இலக்கமிடப்பட்ட விடைகளில் சரியான அல்லது மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்க.
- உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் உரிய வட்டங்களில் உமது விடையின் இலக்கத்தை ஒத்த வட்டத்தினுள்ளே புள்ளடியை (×) இடுக.

பகுதி - I

1) உங்களதும் உங்கள் குடும்பத்தாரினதும் அயற் சமூகத்தினரும் சுகாதார நிலைமைகளில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் நடவடிக்கை எடுக்கிறீர்களெனில், நீங்கள் பங்களிப்பு செய்வது,

1. நோய் பரவுவதைத் தடுத்தல்
2. சுகாதார மேம்பாட்டுக்காகும்.
3. சூழலின் தூய்மையைப் பேணுவதற்காகும்
4. திடீர் விபத்துக்கள் இடர்களைக் குறைப்பதற்காகும்.

➢ **கீழே தரப்பட்ட தகவல்களைப் பயன்படுத்தி 2, 3 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.**

➢ **ராயு பிறர்க்கு உதவும் நற்பண்பும், இறைபக்தியும் அழகிய உடலமைப்பும், பதட்டமும் நிறைந்த மாணவராவார்.**

2) ராயு வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய வினைத்திறன்,

1. பூரண ஆளுமை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்
2. நிறை சுகாதாரத்தை வளர்க்க வேண்டியவர்.
3. ஆன்மீகப் பண்பை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டியவராவார்.
4. உளசுகாதாரப் பண்பை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

3) ராயுவினால் வளர்த்துக் கொள்ளப்பட வேண்டிய பண்பு விருத்தியின்மையினால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்பாகக் கொள்ளக்கூடியது,

1) உடற்பருமன் 2) நெருக்கீடு 3) இதயநோய் 4) ஒவ்வாமை

kalvi.lk

➢ **மூன்று நபர்களின் உடற்திணிவுச் சுட்டி (BMI) மற்றும் வீச்சுக்களைக் (Ranges) காட்டி நிற்கிறது. இந்தக் குறிப்புக்கமைய 4,5 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.**

பெயர்	உடற்திணிவுச்சுட்டியின் வீச்சு
சக்தி	18.5 இலும் குறைவு
சோபனா	18.5 – 22.9
வெஸ்மி	27 இலும் அதிகம்

4) உயரத்திற்கேற்ப நிறையைப் பேண முயற்சிக்க வேண்டிய நபர்கள்,

1) சோபனாவும் வெஸ்மியும் 2) சக்தியும் சோபனாவும்

3) சக்தி, சோபனா, வெஸ்மி ஆகிய மூவரும்

4) சக்தியும் வெஸ்மியும்

5) குறளாகுதல் நோய்க்கு உட்படக்கூடியவர் / முகம் கொடுப்போர்,

1) சக்தி 2) சோபனா 3) வெஸ்மி 4) சக்தியும் வெஸ்மியும்

6) மனித வாழ்கையில் பருவங்களின் வரிசையில் பிறந்து 28 நாட்கள் உள்ளடக்கிய பருவமாகக் கொள்ளக்கூடியது,

1) முன்பிரசவப்பருவம் 2) குழந்தைப்பருவம்

3) சிசுப்பருவம் 4) பிள்ளைப் பருவம்

7) அசையாத அல்லது அசையும் நிலையில் உடலை வைத்திருக்கக் கூடிய ஆற்றலை உடைய தகைமையாகக் கொள்ளக்கூடியது.

1) துரிதம் 2) சமநிலை 3) வலு 4) கதி

- **வினா இலக்கங்கள் 8, 9, 10 என்பவற்றிற்கு விடையளிப்பதற்கு பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.**

பாடசாலையில் மருத்துவப் பரிசோதனையின்போது பின்வரும் போசணைக் குறைபாடு உடைய பிள்ளைகள் இனங்காணப்பட்டனர்.

➢ ரகு – குருதிச்சோகை

➢ மாலா – கண்டக் கழலை

➢ கஜன் – முரசுகரைதல்

➢ நதியா – பீற்றோப்புள்ளி

8) மாலாபின்வரும் நுண்போசனைக் குறைபாட்டால் கண்டக் கழலை நோய்க்குப் பாதிப்புக்குள்ளாகியிருந்தார்.

1) கல்சியம் 2) விற்றமின் A 3) அயடீன் 4) விற்றமின் K

9) விற்றமின் K குறைபாட்டிற்கு ஆளாகியுள்ள நபர்,

1) ரகு 2) மாலா 3) கஜன் 4) நதியா

10) விற்றமின் A குறைபாட்டினால் பாதிப்புக்குள்ளான பிள்ளையாகக் கருதப்படுபவர்,

1) நதியா 2) கஜன் 3) மாலா 4) ரகு

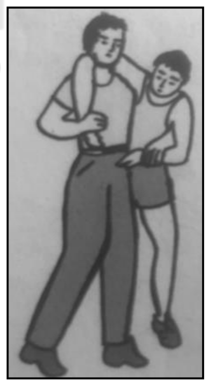
11) உருளைக்கிழங்கில் சூரிய ஒளிபடுவதால் எவ் நச்சுப் பதார்த்தம் சுரக்கப்பட்டு பச்சையாகிறது.

1) இலக்ரிக்கமிலம் 2) சொலனின்
3) விற்றமின் D 4) ஐதரோக்குளோரிக்கமிலம்

12) முதலுதவி முறையில் பின்பற்றப்படும் 'PRICES' முறையில் "R" குறித்து நிற்பது,

1) ஐஸ்கட்டி வைத்தல் 2) ஓய்வாக வைத்திருத்தல்
3) வெளித்துணையொன்று கொடுத்தல் 4) விபத்துப் பகுதியைப் பாதுகாத்தல்

13) படத்தில் காட்டப்பட்ட நோயாளிக்கு உதவும் நபர் பின்வரும் சந்தர்ப்பத்தில் மேற்கொள்கிறார்,

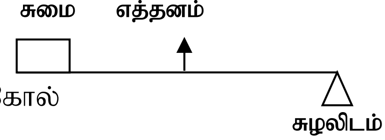


1. நடப்பதற்கு நகர முடியாதவருக்கு உதவுதல்.
2. நடப்பதற்கு இயலாது கெந்துபவரிற்கு உதவுதல்.
3. காலில் காயம் ஏற்பட்டு நிலத்தில் காலை வைக்க முடியாதவரிற்கு உதவுதல்.
4. யாவும் சரியாகும்.

14) முதலுதவிப் பயிலுநராகச் செயற்படும் நீங்கள் சுமுகமாக சுவாசிக்கச் சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரைச் சந்திக்கும்போது முதலில் செய்யக் கூடியது.

1. எப்படியாவது நோயாளியை அருகிலுள்ள வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லல்.
2. அயலவரின் உதவியை நாடிச் செயற்படல்.
3. சரியான நடைமுறைக்கிணங்க செயற்கைச் சுவாசம் வழங்குதல்.
4. மிக விரைவாக வைத்தியரை அழைத்துவரல்.

15) இப் படம் எத்தனையாம் வகை நெம்பு கோலாகும்.



1) மூன்றாம் வகை நெம்புகோல் 2) இரண்டாம் வகை நெம்புகோல்
3) முதலாம் வகை நெம்புகோல் 4) யாவும் பிழையாகும்.

kalvi.lk

16) வீதியைக் கடக்க முடியாமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்த முதியவர் ஒருவரிடம் உடனடியாக சென்று வசந்தன் கடக்க உதவி புரிந்தார். இதனூடாக வசந்தனிடம் காணக்கூடிய பண்பு,

1) உணர்ச்சி 2) அனுதாபம் 3) கடமையுணர்வு 4) பரிவுணர்வு

17) பின்வரும் கூற்று, காரணம் தொடர்பான விடையைத் தெரிவு செய்க.

கூற்று – நடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல் மற்றும் எறிதல் என்பன மனிதனின் பரிணாமத்துடன் அமைந்த கொண்ணிலைச் செயற்பாடுகளாகும்.

காரணம் - இதன் தாக்கமானது மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சியின் மிளிர்ச்சிக்கு வழிகோலியது.

1. கூற்றும் காரணமும் பொய்யானது.
2. கூற்று உண்மை. காரணம் பொய்யானது.
3. கூற்று பொய்யானது காரணம் உண்மையானதாகும்
4. கூற்றும் காரணமும். உண்மையானதாகும்.

பாடசாலை உடற்கல்வி வேலைத்திட்டத்திற்கான தகவல்கள் C,D,E,F ஆகிய ஆங்கில எழுத்துக்களால் தரப்பட்டுள்ளன.

C- பாடசாலை உடற்கல்வி வேலைத்திட்டத்தில் அனைத்து மாணவர்களும் ஈடுபடவேண்டும்.

D – அவ்வேலைத்திட்டங்களை பாடசாலை நிர்வாகமும் பங்களிப்பது சாலச் சிறந்ததாகும்.

E - இவ் வேலைத்திட்டங்களிற்கும் மாகாணத்திணைக்களமே முழுப் பொறுப்பாகும்.

F – பாடசாலை உடற்கல்வி வேலைத்திட்டமானது மாணவர்களின் தலைமைத்துவப் பண்பை வளர்க்கும்.

18) மேற்கூறப்பட்ட கூற்றுக்களில் சரியானவை,

1) D,E,F 2) C,D,F 3) C,E,F 4) C,D,E

19) HIV வைரசு காணக்கூடிய சுரப்புக்கள் அல்லது திரவங்கள் கொண்ட உடல் அங்கங்களாகக் கருதக்கூடியது?

1) குருதி 2) தாய்ப்பால் 3) சுக்கிலப் பாய்மம் 4) யாவும்சரி

20) சமூக சுகாதாரமேம்பாட்டை ஏற்படுத்தும் பொருத்தமான அறிவுறுத்தல்,

1) நிற ஆடைகள் அணிவதைத் தவிர்த்தல்.
2) குடையின்றி வெளியே செல்ல வேண்டாம்.
3) பொது இடங்களில் புகைத்தல் கூடாது.
4) நாய்கள் நடமாடும் இடங்களிற்கு செல்லவேண்டாம்.

kalvi.lk

- **பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்தி 21, 22 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.**

  மதி, கரன் இருவரும் ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் பங்கு பற்றுவதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாட்டில் ஈடுபட்டுக் கொண்டு இருக்கும்போது மதி நிலைகுலைந்து கீழே விழுந்தான்.

21) மதி நிலை குலைந்து விழுந்தமைக்கான காரணமாகக்கருதக் கூடியது.

1. சமநிலை இழந்தமையினால்.
2. உடலை முன் வளைத்தமையினால்.
3. துரித செயற்பாட்டினால்.
4. புவியீர்ப்புகீழ் மட்டத்தில் இருந்தமையால்.

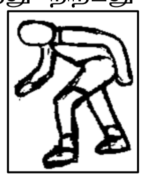
22) கண்ணன் விழாது செயற்பாட்டை திறம்படச் செயற்பட்டமைக்கான காரணமானக் கொள்ளக்கூடியது,

1. மெதுவாகச் செயற்பட்டமையினால்
2. நிமிர்ந்து செயற்பட்டமையினால்
3. தாங்குபாதம் குதிக்காலில் காணப்பட்டமையினால்
4. கை, கால்களை எதிர்த்திசையில் அசைத்துச் செயற்பட்டமையினால்

23) சர்வதேச ரீதியான சட்டவேலி ஓட்டத்தில் ஆண்களுக்கான போட்டி நிகழ்ச்சிகள் யாவை?

1) 100m, 400m　2) 400m, 200m　3) 110m, 100m　4) 110m, 400m

24) படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள வீரரின் செயற்பாட்டைக் கொண்ட நிகழ்வு குறித்து நிற்பது?



1) பதுங்கிப் புறப்பாடு　2) நின்றபுறப்பாடு
3) பலேநடனம்　4) சறுக்கிச் செல்லல்

25) மேற்கூறப்பட்ட செயற்பாட்டின் நிகழ்வின் தூரமாக கருதக் கூடிய கூட்டம்,

1) 10,000 m, 1500 m　2) 100m, 400m
3) 10m சதுரப்பரப்பும், 20m உயரமான தளம்
4) அளவுத்திட்டமில்லை, தேவைக்கேற்ப வேறுபடும்.

26) 4x100m அஞ்சலோட்டத்தில் கலந்து கொள்ளும் குழுவில் இறுதியாக ஓடும் வீரரிற்கு இருக்க வேண்டியதிறன்களும் பண்புசார் ஆளுமையாகக் கருதக்கூடியது,

1. வளைவில் ஓடும் திறன்.
2. சவால்களை எதிர்கொள்ளும் திறன்.
3. அஞ்சல் கோலை பரிமாற்றும் திறன்.
4. யாவும் பிழையாகும்.

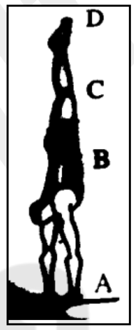
27) இப்படம் குறித்து நிற்கும் வீரனின் நிலையானது

1) ஓட்ட ஆரம்பம் 2) தடைதாண்டல்
3) ஓட்டமுடிவு 4) குறுச்சட்டத்தைச் கடத்தல்

28) ஒலிம்பிக் போட்டியில் பதக்கம் பெற்ற வீரரிற்கு மேற்கொள்ளப்பட்ட பரிசோதனையில் பதக்கத்தை இழக்கவும், போட்டியில் தொடர்ந்து பங்கு பற்றவும் தடைவிதிக்கப்பட்டது. இங்கு வீரரின் தடைக்கான காரணமான பரிசோதனை,

1. சிறுநீர்ப் பரிசோதனை
2. உடற்தகுதிகாண் பரிசோதனை
3. வெப்பமேற்றும் பரிசோதனை
4. ஏனைய வீரர்களின் முறைப்பாட்டுக் கடிதத்தினால்

29) ஜிம்னாஸ்ரிக் விளையாட்டில் கையூன்றி நிற்றல் (Hand Stand) செயற்பாட்டின்போது உருவில் காட்டப்பட்ட வீரரின் புவியீர்ப்பு மையம் அமைந்துள்ள இடம்.



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

30) விளையாட்டு வீரரொருவர் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுகின்றபோது 360^{o} தோள் மூட்டு பகுதியைச் சுழற்றினார். இங்கு இவரின் செயற்றினை மேற்கொண்ட மூட்டாகக் கொள்ளக்கூடியது.

1. பந்துக் கிண்ண மூட்டு
2. சுழற்சி மூட்டு
3. பிணையல் மூட்டு
4. வழுக்கல் மூட்டு

31) 100m ஓட்டப் போட்டியின்போது சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்ளும் முறையாக காற்றின்றிய சுவாசம் பின்பற்றப்படுகிறது இதற்கான சூத்திரம்,

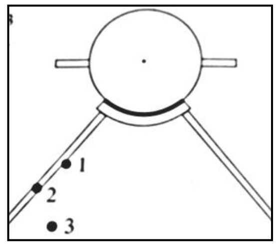
1) குளுக்கோசு ⟶ கிளைக்கோஜன் + நீர்
2) குளுக்கோசு ⟶ காபனீரொட்சைட் + நீர் + சக்தி
3) கிளைக்கோஜன் ⟶ இலக்ரிக்கமிலம் ⟶ சக்தி
4) கிளைக்கோஜன் ⟶ கொழுப்பமிலம் ⟶ நீர் + சக்தி

32) உடற்தொகுதிகளில் ஒன்றாகக் காணப்படும் தசைத்தொகுதிகளில் மளமளப்பான தசை கொண்டுள்ள உடற்பகுதியானது.

1) இதயம் 2) நாடி, நாளம் 3) கை, கால் 4) பிரிமென்றகடு

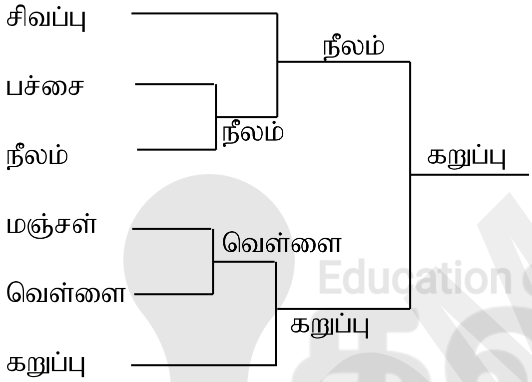
kalvi.lk

33) குண்டு போடும் நிகழ்ச்சியில் பங்கு கொண்ட போட்டியாளரது 3 எத்தனங்கள் நிலம் பட்ட இடங்கள் உருவில் 1, 2, 3 என இலக்கமிட்டுக் காட்டப்பட்டுள்ளது. இதில் சரியான நிலப்படலானது,



1. 1ஆவது போடுதல் மட்டுமாகும்.
2. 1 ஆவது, 3ஆவது போடுதல்கள் மட்டுமாகும்
3. 3ஆவது போடுதல் மட்டுமாகும்
4. 1 ஆவது, 2 ஆவது, 3 ஆவது போடுதல்களாகும்

- **ஆறுகுழுக்கள் பங்கு பற்றும் வலைப்பந்தாட்ட போட்டியின் அட்டவணை கீழே தரப்பட்டுள்ளது. இதை அடிப்படையாகக் கொண்டு 34, 35 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.**



34) இவ் அட்டவணையானது எவ்வகையான நிரல் போட்டி நடாத்துவதற்காகத் தயாரிக்கப்பட்டதாகும்.

1) சுழற்சிமுறை 2) சேர்மானமுறை 3) கலப்புமுறை 4) விலகல் முறை

35) இப்போட்டி சுழற்சி முறையில் நடைபெற்றிருந்தால் போட்டிகளின் எண்ணிக்கைகளாவன

1) 30 போட்டிகள் 2) 20 போட்டிகள் 3) 15 போட்டிகள் 4) 5 போட்டிகள்

- **கீழே தரப்பட்டுள்ள தகவல்களைக் கொண்டு 36, 37 வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.**

வீரர் பெயர்	திறன்கள்
ரதி	பாத அசைவு
முரளி	குறுக்குச் சட்டம் கடத்தல்
மாலா	வழுக்குதல்
ரகு	தத்துதல்

36) மேற்கூறப்பட்டதிறன்களில் முரளி, மாலா வெளிக்காட்டிய போட்டி நிகழ்வுகளின் வரிசையாகக் கொள்ளக்கூடியதானது

1. கிடைப்பாய்ச்சல், போடுதல்
2. நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல், போடுதல்
3. நிலைக்குத்துப்பாய்ச்சல், கிடைப்பாய்ச்சல்
4. எறிதல், போடுதல்

37) மேற்கூறப்பட்ட திறன்களில் ரகுவிற்கு பொருத்தமான பெருவிளையாட்டுக்களில் ஒன்று

1) எல்லே 2) வலைப்பந்து 3) கிளித்தட்டு 4) சதுரங்கம்

- கீழே தரப்பட்ட A, B, C, D நிகழ்வுச் சோடிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு 16, 17 வினாவிற்கு விடையளிக்குக.

A
- கிராமத்தில் செயற்படுத்தப்பட்ட சிரமதானத்தில் பங்கெடுத்தல்
- சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு ஏற்படல்

B
- அணிவீரர் பயிற்சிக்கு ஒழுங்கின்மை
- சிறந்த பெறுபேற்றினைக் காட்டல்

C
- உணவருந்தியவுடன் இரும்பு மாத்திரையை உள்ளெடுத்தல்
- உடலின் செயற்திறனில் அதிகரிப்பை ஏற்படுத்தும்

D
- பொறுப்புடனும், சிறந்த சிந்தனையுடனும் செயற்படல்
- சவால்களை இலகுவாகக் கையாளலாம்

38. முதலாவது அதிகரிப்பு இரண்டாவது அதிகரிப்பிற்கு காரணமாக அமையக் கூடிய நிகழ்வுச் சோடியானது

1) A,B 2) B,C 3) CD 4) AD

39. முதலாவது அதிகரிப்பு இரண்டாவது குறைவிற்கு காரணமாக அமையக்கூடிய நிகழ்வுச் சோடியானது

1) AB 2) BC 3) AD 4) யாவும் சரி

40) உலகக்கிண்ண உதைபந்தாட்டப் போட்டியில் 2 தடவைகள் ஆட்ட வீரரிற்கான விருது பெற்றவர் யார்?

1) பீலே 2) மரடோனா 3) மெசி 4) ரொனால்டோ

பகுதி -II

➢ **முதலாம் வினா கட்டாயமானது பகுதி 'அ' இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் பகுதி 'ஆ' இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் தெரிவு செய்து எல்லாமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

01. தரம் 11இல் கல்வி கற்கும் மாணவர்கள் இறுதியாக நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் போட்டியை அதிபர் மற்றும் உடற்கல்வி ஆசிரியரின் ஒழுங்கமைப்பில் தொலைக்காட்சியில் இறுவெட்டு ஊடாக பாடசாலை விடுமுறையில் கண்டுகளித்தார்கள். வெற்றியீட்டியவர்களிற்கு வழங்கப்படும் பரிசில்கள், ஓட்டப்புறப்பாடு, தவறு இழைத்தவர்கள் எவ்வாறு போட்டியில் இருந்து நீக்கப்படுகிறார் போன்ற பல்வேறு விடயங்களைப் பார்த்துத் தெரிந்து கொண்டனர். மாணவன் ஒருவன் அங்கே மயக்கமுற்று விழுந்தான். உடனடியாக அவனுக்கு முதலுதவி வழங்கப்பட்டது.

சில மாணவர்கள் நுளம்புக் கடியினால் அமர்ந்து பார்ப்பதற்கு அவதியுற்றனர். இதை அவதானித்த அதிபர், ஆசிரியர் மாணவர்கள் ஒலிம்பிக்போட்டி முடிந்தவுடன் பாடசாலை வளாகத்தை துப்பரவு செய்தனர்.

மாணவர்களை அழைத்துச் செல்ல வருகை தந்த பெற்றோர்களும் தாமாகவே முன் வந்து இணைந்து சிரமதானப் பணியில் ஈடுபட்டனர் இறுதியில் அனைவருக்கும் இயற்கையான பானமும், கலப்புணவும் உடனே தயாரித்து வழங்கப்பட்டது.

மேற்படி விடயத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு (i) – (x) வரையான வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

i. மாணவர்கள் பார்வையிட்ட ஒலிம்பிக் போட்டியானது எத்தனையாம் ஆண்டு, எங்கு நடைபெற்றது?

ii. போட்டியில் வீரர்கள் ஊக்க மருந்து பாவிக்கப்பட்டதை எப்பரிசோதனை நடைமுறை மூலம் இனங்காணப்பட்டது?

iii. ஓட்டப் புறப்பாட்டில் வீரர்கள் தவறிழைக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.

iv. சுகாதார மேம்பாட்டின் பொருட்டு மாணவர்களின் நலன்களை விருத்தி செய்வதற்கு மேற்கொள்ளப்பட்ட நடவடிக்கைகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.

v. மேலே குறிப்பிடப்பட்டது போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் குழுவாகச் செயற்படும் போது உங்களிடம் விருத்தி செய்து கொள்ளக் கூடிய சமூகரீதியான திறன் ஒன்றையும், தனியாள் திறன் ஒன்றையும் குறிப்பிடுக.

vi. இங்கு மயக்கமுற்ற மாணவனுக்கு உடனடியாக வழங்கக் கூடிய முதலுதவி சிகிச்சை முறைகளில் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.

vii. உடனடியாக வழங்கப்பட்டிருக்கக் கூடிய இயற்கைப் பானம் ஒன்றினையும். கலப்புணவு ஒன்றையும் குறிப்பிடுக?

viii. இப்பாடசாலைப் பிரதேசத்தில் நுளம்பு பெருகியமைக்கான காரணங்கள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.

ix. பெற்றோர்கள் உடனடியாக இறங்கிச் சிரமதானப் பணியில் ஈடுபட ஏதுவான காரணிகளில் ஒன்றைக் குறிப்பிடுக.

x. மாணவர்கள் ஒலிம்பிக் போட்டியைப் பார்த்தமையினால் அடைந்திருக்கக் கூடிய தேர்ச்சிகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக. (2x10=20 புள்ளிகள்)

பகுதி - அ

➢ **இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடையளிக்குக.**

02. சரஸ்வதி வித்தியாலயத்தில் பெரும்பாலான மாணவர்களுக்கு மாலைக்கண் உள்ளிட்ட வேறு நுண் போசணைக் குறைபாடுகளைக் கொண்டுள்ளனரென பாடசாலை மட்ட வைத்தியப் பரிசோதனையின்போது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

i. சரஸ்வதி வித்தியாலயத்தில் மாணவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கக்கூடும் என அனுமானிக்கக் கூடிய நுண்போசணைக் குறைபாட்டு நோய்கள் இரண்டினைப் பெயரிடுக. (2 புள்ளிகள்)

ii. மேலே (i) இல் நீங்கள் குறிப்பிட்ட நோய்கள் ஏற்படுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் ஒவ்வொரு நுண் போசணைப் பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே குறிப்பிடுக. (3 புள்ளிகள்)

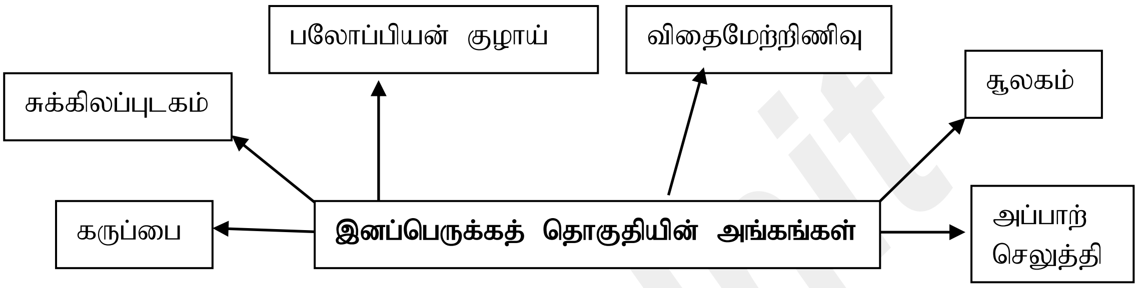
kalvi.lk

iii. பின்வரும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் உணவின் சுகாதாரரீதியான தன்மையைப் (Food safety) பேணுவதற்கான மேற்கொள்ளத் தக்க நடவடிக்கை ஒவ்வொன்று வீதம் குறிப்பிடுக.

a) உணவை நுகர்வதற்கு தெரிவு செய்யும் போது
b) உணவு உற்பத்தியின்போது
c) உணவைக் கொண்டு செல்லும்போது
d) உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தும்போது
e) உணவைத் தயார் செய்யும்போது

(5 புள்ளிகள்)

03. **இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அங்கங்கள் பற்றி குறிப்பிடப்பட்ட இவ் அட்டவணையைப் பயன்படுத்தி விடையளிக்குக.**



i. மேற்குறிப்பிட்ட தொகுதியில் ஆணிற்குரிய, பெண்ணிற்குரிய பொருத்தமான அங்கங்களை வேறுபடுத்திக் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)

ii. அ) அட்டவணையில் தரப்பட்ட அங்கங்களில் விந்தும், சூலும் வந்தடையும் இடத்தைக் குறிப்பிடுக.
ஆ) ஆணிற்கு, பெண்ணிற்கு சுரக்கும் ஓமோன்களில் ஒவ்வொன்று வீதம் குறிப்பிடுக.

(3 புள்ளிகள்)

iii. அ) இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் ஏற்படும் தொற்று நோய்கள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக?
ஆ) மேற்கூறப்பட்ட நோயைத்தடுக்கும் பொருட்டு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக. (5 புள்ளிகள்)

4. **பின்வரும் சவால்களை வெற்றிகரமாக முகம் கொடுப்பதற்காக செயற்பட வேண்டிய விதத்தை சுருக்கமாகக் குறிப்பிடுக.**

i. நித்திரைக்கு சென்றபின் படுக்கையிலே விந்து வெளியேறுவதாகவும் நண்பன் பயந்துடன் இருப்பதை நீங்கள் அறிந்தமை.

ii. விளையாடுவதற்காக மைதானம் சென்றபோது நண்பர் போதைப் பாவனைக்காக உம்மை அழைக்கும் போது.

iii. அடிக்கடி தங்கை கையடக்கத் தொலைபேசியில் உரையாடுவதை வழக்கப்படுத்திக் கொண்டமையை நீங்கள் காணும் வேளை.

iv. அடிக்கடி சோர்வுற்றுப் போவதாகவும் பதட்டமாக இருப்பதாகவும், அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பதாகவும் தந்தை உங்களிடம் குறிப்பிடும் சந்தர்ப்பம்.

v. நண்பர்களுடன் சினிமா பார்க்க விடுமுறைக்குச் சென்றபோது அங்கே உள்நுழைய முடியாதவாறு கூட்டம் நிரம்பி வழிவதைக் காணும் சந்தர்ப்பம். (2x5=10 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

பகுதி-ஆ

➢ **இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடையளிக்க.**

5. A, B ஆகிய விளையாட்டு வீரர்கள் பங்கு கொள்ளும் நிகழ்ச்சிகள் இரண்டு கீழேயுள்ள உருக்களில் தரப்பட்டுள்ளன. அவ் உருக்களை நன்கு அவதானித்து விடை தருக.

i. மேற்குறிப்பிட்ட வீரர்களின் நிகழ்ச்சிகளைக் குறிப்பிட்டு, உங்களால் அடையாளப் படுத்துவதற்கான காரணி ஒவ்வொன்றை எழுதுக. (2 புள்ளிகள்)

ii. A வீரரின் ஊன்று காலை அடிப்படையாகக் கொண்டு எத்தனையாம் வகை நெம்புகோல், அதற்கான ஆதாரங்களைக் குறித்து அல்லது எழுதுக? (3 புள்ளிகள்)

iii. அ) A,B வீரர்களுக்கு பொருத்தமான தசை நார்களை வெவ்வேறாகக் குறிப்பிடுக.
ஆ) மேற்கூறப்பட்ட வீரர்களின் தசை நார்களின் இயல்புகள் இரண்டு வீதம் எழுதுக?
(5 புள்ளிகள்)

6. கீழே தரப்பட்ட அட்டவணையைக் கொண்டு வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

இலக்கம்	மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகள்
41	10,000 m, 5000m, வீதியோட்டம்
50	800m, 1500m, மலையேற்றம்
14	நீளம், பாய்தல், 100m, 400m
05	110m சட்டவேலி, 100m சட்டவேலி
23	ஈட்டியெறிதல், தட்டெறிதல்
32	போட்டி நடை,

i. இங்கே தரப்பட்ட அட்டவணையைக் கொண்டு மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்துக.
(2 புள்ளிகள்)

ii. இலக்கம் 23 வீரர் பங்குபற்றும் நிகழ்ச்சிகளில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விதி முறைகள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக. (3 புள்ளிகள்)

iii. மாகாண மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டியின்போது பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் உங்களால் வழங்கப்படும் தீர்ப்பினைக் காரணத்துடன் விளக்குக.
அ) போட்டிநடை வீரர் போட்டியில் இடை நடுவிலே நீக்கப்பட்டார்.
ஆ) நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியில் பங்கு கொண்ட போட்டியாளர் மிதி பலகைக்கு வெளியே கால்களை வைத்துப் பாய்ந்தார்.
இ) சட்டவேலி ஓட்டத்தில் பங்கேற்று முதலிடம் பெற்ற இலக்கம் 05 இற்குரிய போட்டியாளர் சட்டவேலியைத் தாண்டும்போது சட்டவேலிக்கு வெளிப்புறமாகக் கால்களை எடுத்தல்.
(5 புள்ளிகள்)

7. A,B,C **ஆகிய வினாக்களில் ஒன்றுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.**

நீர் மத்தியஸ்தராக கடமையாற்றிக் கொண்டிருக்கும்போது எடுக்கும் முடிவுகளை வினா 1, 2 ற்கு விடையளிக்குக.

A) 1) வலயமட்ட வொலிபோல் போட்டியில் ஸ்ரார் அணிவீரர் சமிக்ஞையின் பின்பும் கோல்ட் அணியினருக்கு பந்தைப் பணிக்காது தாமதித்துக்கொண்டிருக்கிறார். (2 புள்ளிகள்)

2) அ) பணிப்புக்கான ஊது குழலொலி எழுப்பப்பட்டபின் கோல்ட் அணி பணித்தல் வீரர் பந்தை நிலத்தில் அடிக்கிறார்.

ஆ) ஸ்ரார் அணித்தலைவர் ஐந்தாம் சுற்றின்போது இரண்டு குறுகிய இடைவேளையின் பின்னர் மூன்றாவது தடவையாகவும் குறுகிய இடைவேளையை கோருகிறார்

(5 புள்ளிகள்)

3) லிபரோ வீரராக நீர் விளையாடும் போது மைதானத்தில் செய்ய முடியாத விடயங்கள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக. (3 புள்ளிகள்)

B) i) ஆரம்ப உதை மூலம் உதைபந்தாட்ட போட்டியொன்றை ஆரம்பிக்கும் மத்தியஸ்தரான நீங்கள் வேறு எச்சந்தர்ப்பத்தில் ஆரம்ப உதை வழங்குவீரெனக் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)

ii) மூலை உதையை மேற்கொள்ளும் வீரர் மற்றும் எதிரணி வீரர்கள் அச்செயற்பாட்டின்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விதிமுறைகள் ஒவ்வொன்றைக் குறிப்பிடுக. (3 புள்ளிகள்)

iii) மாகாண மட்ட உதைபந்தாட்டப் போட்டியில் A அணியினர் அடித்தபந்து நீளப்பக்கம் ஊடாக உருண்டு வெளியே சென்றது. மத்தியஸ்தரான உமது தீர்ப்பினைச் சுருக்கமாகக் குறிப்பிடுக.

அ) மேற்கூறப்பட்ட செயற்பாட்டின் பின் நீங்கள் மீண்டும் எவ்வாறு போட்டியை ஆரம்பிக்கச் செயற்படுவீர்.

ஆ) மேற்கூறப்பட்ட செயற்பாட்டை வீரர் செயற்படுத்தும்போது கோல் கம்பத்தினுள் பந்து புகுந்து விட்டது. மத்தியஸ்தரான உமது தீர்ப்பைக் குறிப்பிடுக. (5 புள்ளிகள்)

C) **வலைப்பந்தாட்ட அணியின் தலைவராக பாடசாலையில் செயற்படும் நீங்கள் கீழே தரப்பட்ட வினாக்களுக்கு செயற்படும் விதத்தை விளக்குக**.

i. வலயமட்ட போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் உங்களது பாடசாலையின் பெயர் பட்டியலில் வீரரின் நிலைகளின் பெயரை தமிழ்/ஆங்கிலத்தில் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)

ii. போட்டியின் போது நடுவரினால் மேலெறிகை வழங்கப்பட்டது. இவ் எறிகை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக. (3 புள்ளிகள்)

iii. அ) சர்வதேச வலைப்பந்தாட்டப் போட்டி விளையாடப்படும் பகுதிகளையும் இடைவேளை களையும் நேரத்தின் அடிப்படையில் குறிப்பிடுக.

ஆ) வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியின் முன் வழங்கப்படும் அப்பியாச செயற்பாடுகள் மூன்றினை எழுதுக. (5 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

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 අධ්‍යාපන Kalvi.lk

Whatsapp 075 287 1457