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

மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை – 2022 – (2023)

தரம் - 10	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் – I,II	நேரம்: 1.00 மணித்தியாலம்

பெயர் / சுட்டெண் ....

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.

Education Unit கல்வி අධ්‍යාපන

➢ **1 - 40 வரையுள்ள வினாக்களுக்கு சரியான அல்லது மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்க.**

01) உங்களதும் உங்கள் குடும்பத்தினதும் அயற் சமூகத்தினதும் சுகாதார நிலைமைகளில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் மேம்படுத்துவதற்கும் நடவடிக்கையெடுக்கிறீர்களெனில், நீங்கள் பங்களிப்புச் செய்வது

(1) நோய்கள் பரவுவதைத் தடுப்பதற்காகும்.
(2) சூழலின் தூய்மையைப் பேணுவதற்காகும்.
(3) சுகாதார மேம்பாட்டுக்காகும்.
(4) திடீர் விபத்துக்கள் மற்றும் இடர்களைக் குறைப்பதற்காகும்.

★ A, B, C, D ஆகிய நால்வர் பற்றிய சில தகவல்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு 2, 3 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை தருக.

A - அனைத்து சமயங்களையும் மக்களையும் சமமாக மதிக்கக்கூடிய நுண்ணறிவுமிக்க வினைத்திறனான நபராவார்.

B - புத்தாக்கத்திற்காகப் பாடுபடும் படித்த ஒருவராவார்.

C - சமூகத்தில் தானாக முன்வந்து பணியாற்றும் ஒரு சமூக சேவகராவார்.

D - தமது சமயத்தை மேம்படுத்துவதற்காக பாடுபடும் சமயத் தலைவராவார்.

02) மேலே தரப்பட்ட தகவல்களுக்கமைய இவர்களில் பூரண ஆரோக்கியமுடையவர்,

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

03) இவர்களுள் சமூக ஆரோக்கியமுடைய நபர் / நபர்கள்

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

04) எனது நண்பர் மன அழுத்த முகாமைத்துவம், மனவெழுச்சி முகாமைத்துவம் ஆகிய ஆற்றல்களைக் கொண்டவராவார். இதற்கமைய கூறத்தக்கது இவர்,

(1) உடற்சுகாதார நன்னிலையுடையவர்
(2) உளச்சுகாதார நன்னிலையுடையவர்
(3) சமூகச்சுகாதார நன்னிலையுடையவர்
(4) உளச்சமூக நன்னிலையுடையவர்

05) நடத்தல், ஓடுதல் ஆகிய கொண்ணிலைகள் தொடர்பாகக் கீழே தரப்பட்டுள்ள கூற்றுகளுள் சரியானதைத் தெரிவு செய்க.

(1) நடத்தல் அசைவற்ற கொண்ணிலையாவதுடன் ஓடுதல் அசையும் கொண்ணிலையாகும்.
(2) ஓடுதல் அசைவற்ற கொண்ணிலையாவதுடன் நடத்தல் அசையும் கொண்ணிலையாகும்.
(3) நடத்தல், ஓடுதல் ஆகியன அசைவற்ற கொண்ணிலையாகும்.
(4) நடத்தல், ஓடுதல் ஆகியன அசையும் கொண்ணிலையாகும்.

★ **வினாக்கள் 6, 7 என்பவற்றுக்கு விடையளிப்பதற்காக பின்வரும் தகவலைப் பயன்படுத்துக. வெவ்வேறு போசாக்கு நிலைமைகளைக் குறிக்கும் உடற்திணிவுச் சுட்டிகளின் (BMI) வீச்சுக்களைக் காட்டும் நிறங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.**

- பச்சை
- செம்மஞ்சள்
- இளம்ஊதா
- கடும்ஊதா

06) தனது உயரத்துக்கரிய உடற்திணிவைக் கொண்ட மாணவியான சுமதிக்குரிய வீச்சினைக் காட்டும் நிறம் யாது?

(1) பச்சை (2) செம்மஞ்சள் (3) இளம் ஊதா (4) கடும் ஊதா

07) அதீத உடற்பருமன் கொண்ட நீவேதா எனும் மாணவிக்குரிய நிற வீச்சு

(1) கடும் ஊதாவினால் காட்டப்படும்
(2) பச்சையினால் காட்டப்படும்
(3) செம்மஞ்சளினால் காட்டப்படும்
(4) இளம் ஊதாவினால் காட்டப்படும்

08) பின்வருவனவற்றுள் பிள்ளைப் பருவத்தின் பிரதான கட்டங்களை ஒழுங்காகக் கொண்டிருக்கும் தெரிவு யாது?

(1) முன் பிரசவப் பருவம், குழந்தைப் பருவம், சிசுப் பருவம், பிள்ளைப் பருவம்
(2) முன் பிரசவப் பருவம், சிசுப் பருவம், குழந்தைப் பருவம், பிள்ளைப் பருவம்
(3) சிசுப் பருவம், முன் பிரசவப் பருவம், பிள்ளைப் பருவம், குழந்தைப் பருவம்
(4) சிசுப் பருவம், முன் பிரசவப் பருவம், குழந்தைப் பருவம், பிள்ளைப் பருவம்

kalvi.lk

★ **பின்வரும் தகவல்களைக் கொண்டு 9 தொடக்கம் 11 வரையான வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.**

போசணைக் குறைபாட்டு நோங்களுக்குட்பட்ட M, N, O ஆகியோரின் பிரதான உணவு வேளைகளில் சேர்த்துக்கொள்வதற்காக ஓர் உணவியல் வல்லுநரினால் சிபாரிசு செய்யப்பட்ட உணவு வகைகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

M - கடற்பாசி, கடல்மீன், அயடீன் கலந்த உப்பு

N - கடும்பச்சை நிறக் காய்கறிகள், கீரை வகைகள், மஞ்சள் நிறப் பழங்கள், விலங்கு எண்ணெய்

O - நெய்த்தோலி, சிறிய மீன், பாலும் பாலுணவுகளும்

09) கண்டமாலை நோயினால் பீடிக்கப்பட்டவர் / பீடிக்கப்பட்டவர்கள்

(1) M, N ஆவார் (2) N, O ஆவார் (3) M ஆவார் (4) O ஆவார்

10) என்பு வெடிப்புக்குள்ளானவர் என உத்தேசிக்கக் கூடியவர் / உத்தேசிக்கக் கூடியவர்கள்

(1) M ஆவார் (2) N ஆவார்
(3) O ஆவார் (4) M, N, O ஆகியோர்

11) கண்ணில் பீற்றாப் புள்ளி நோய்ப் பாதிப்புக்கு உட்பட்டவர் / உட்பட்டவர்கள்

(1) M, O ஆவார் (2) N, O ஆவார் (3) N ஆவார் (4) O ஆவார்

12) விசேட போசணைத் தேவையுடையவர்கள்

(1) கர்ப்பிணித்தாய், பாலூட்டும் தாய், ஆசிரியை ஆகியோர்
(2) விளையாட்டு வீரர், கர்ப்பிணித்தாய், மனையாள்
(3) நோயாளி, கர்ப்பிணித்தாய், பாலூட்டும் தாய், ஆசிரியர்
(4) கர்ப்பிணித்தாய், பாலூட்டும் தாய், நோயாளி, விளையாட்டு வீரர்

13) கழிவுப் பொருளான காபனீரொட்சைட்டு வாயு வெளிச்சுவாசச் செயற்பாட்டின் போது .... மூலமாக வெளியேற்றப்படுவதுடன் நைதரசன் கழிவுப் பொருள்களான அமோனியா, யூரியா, யூரிக்கமிலம் ஆகியன .... மூலம் வெளியேற்றப்படுகின்றன.
மேலே கூறப்பட்ட வாக்கியத்தின் இடைவெளியைப் பூரணப்படுத்துவதற்கு மிகவும் பொருத்தமான பதங்கள் முறையே

(1) கழிவகற்றும் தொகுதி மற்றும் சுவாசத்தொகுதி
(2) சுவாசத்தொகுதி மற்றும் கழிவகற்றும் தொகுதி
(3) குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதி மற்றும் கழிவகற்றல் தொகுதி
(4) சுவாசத்தொகுதி மற்றும் குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதி

14) உணவை விழுங்கும் போது குரல்வளையினுள் உணவுத் துணிக்கைகளைச் செல்லவிடாது மூடிக்கொள்ளும் பகுதி எது?

(1) வாதனாளி (2) தொண்டை
(3) மூச்சுக் குழல்வாய் மூடி (4) புடைச்சவ்வு

kalvi.lk

15) மெலிந்திருப்பதால் துன்பமுறும் குமார் ஊர் மக்களுடன் அடிக்கடி சண்டையிடுவான். அவன் சமய நடவடிக்கைகளில் அர்ப்பணிப்புள்ளவன். குமாருடைய நன்நிலையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் துறைகளாவக

(1) உடல், உள, மற்றும் சமூகம் ஆகும்.

(2) உள, ஆன்மீக மற்றும் சமூகம் ஆகும்.

(3) உடல், ஆன்மீக மற்றும் உளம் ஆகும்

(4) உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆன்மீகம் ஆகும்

16) முதலுதவிப் பயிலுனராகச் செயற்படும் நீங்கள் சுமூகமாக சுவாசிக்கச் சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரை சந்திக்கும் போது முதலில் செய்யக் கூடியது

(1) எப்படியாவது நோயாளியை அருகில் உள்ள வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லல்

(2) மிக விரைவாக வைத்தியரை அழைத்து வரல்

(3) அயலவர்களின் உதவிகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காகச் செயற்படல்

(4) சரியான நடைமுறைக்கிணங்க செயற்கைச் சுவாசத்தினை வழங்குதல்

17) நிஷாரவின் வயது 27 நாட்களாகும். கவியின் வயது 3 வருடங்கள் ஆகும். அந்த இருவரினதும் பருவங்களை முறையே சரியாகக் காட்டும் விடை எது?

(1) குழந்தைப் பருவம், பிள்ளைப் பருவம்

(2) சிசுப் பருவம், முன்பிள்ளைப் பருவம்

(3) முன்பிரசவப் பருவம், குழந்தைப் பருவம்,

(4) குழந்தைப் பருவம், முன்பிள்ளைப் பருவம்

18) டெங்குநோய் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கான சில தகவல்கள் K, L, M, N ஆகிய ஆங்கில எழுத்துக்களினால் கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

K - டெங்குநோய் பரவுவதைத் தடுப்பது அனைவரினதும் கடமையாகும்.

L - நீர் தேங்கி நிற்கும் இடங்களை இல்லாமல் ஆக்குவதன் மூலம் டெங்குநோய் பரவுவதைத் தடுக்க முடியும்.

M - சூழலைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதன் மூலம் டெங்குநோய் பரவுவதைத் தடுக்க முடியும்.

N - டெங்குநோய் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கான முழுமையான பொறுப்பு சுகாதாரத் திணைக்களத்திற்குரியதாகும்.

மேற்குறித்த கூற்றுக்களுள் சரியானவை

(1) K, L, M (2) K, L, N (3) L, M, N (4) K, L, M, N

kalvi.lk

★ 19, 20 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிப்பதற்குக் கீழே தரப்பட்ட தகவல்களைப் பயன்படுத்துக.

கணுக்காலில் (ankle) ஏற்பட்ட சுளுக்கிற்கு முதலுதவி வழங்கும் போது பின்பற்றப்பட வேண்டிய சில படிமுறைகள் A, B, C, D எனக் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

A - துணியொன்றினால் சுற்றப்பட்ட சில ஐஸ்கட்டிகளைக் கொண்டு விபத்திற்குட்பட்ட பகுதிக்கு அடிக்கடி ஒத்தடம் கொடுத்தல்.

B - விபத்துக்குட்பட்ட பாதத்தை இதயமட்டத்தைவிட சற்று உயர்த்தி வைத்தல்.

C - விபத்து ஏற்பட்ட பகுதிக்கு சற்று அழுத்தம் கொடுத்தல்

D - நோயாளியை ஓய்வாக வைத்திருத்தல்

19) இந்த முதலுதவி முறையைப் பயன்படுத்தும் போது பின்பற்ற வேண்டிய சரியான படிமுறைகளை ஒழுங்குமுறையில் கொண்ட விடையைத் தெரிவு செய்க.

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

20) மேற்குறித்த முதலுதவி முறையைப் பயன்படுத்தக்கூடிய வேறு விபத்து

(1) வெளிப்படையான என்பு முறிவு
(2) வெளிப்படையற்ற என்பு முறிவு
(3) மூட்டு விலகுதல்
(4) தசை கிழிதல்

21) வீதியைச் சுயமாகக் கடக்க முடியாமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்த முதியவர் ஒருவரது தேவையை அறிந்த சேகர் உடனடியாக அருகே சென்று அவருக்கு வீதியைக் கடக்க உதவி புரிந்தார். இதனூடாக சேகரிடம் காணக்கூடிய பண்பு

(1) பரிவுணர்வு (2) அனுதாபம் (3) இரக்கம் (4) உணர்ச்சி

22) நிறை குறைவாகப் பிறந்த குழந்தை என அழைக்கப்படுவது பிறப்பின் போது குழந்தையின் நிறையானது

(1) $1.5\ kg$ அல்லது அதைவிடக் குறைந்தது.
(2) $2.0\ kg$ அல்லது அதைவிடக் குறைந்தது.
(3) $2.5\ kg$ அல்லது அதைவிடக் குறைந்தது.
(4) $3.0\ kg$ அல்லது அதைவிடக் குறைந்தது.

★ **பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்தி 23, 24 வினாக்களுக்கு விடையளிக்க**

தங்கை ஓடிவந்து கிறிகட்கெற் பந்தை தூர எறிகிறார். தம்பி ஓடிவந்து நீர் கொண்ட பள்ளத்தின் மேலாக பாய்கிறார். அமர்ந்து இருக்கும் தந்தையாரின் பக்கத்தில் நிற்கும் தாயார் இவர்களை அவதானித்தவாறு உள்ளார். போனர் தனது அறையில் உள்ள கட்டிலில் படுத்திருந்தார்.

23) மேற்படி நபர்களுள் நிலையான கொண்ணிலையில் உள்ளவர்கள்

(1) தம்பியும் தங்கையும்
(2) தாயும், தந்தையும்
(3) தந்தையும், பேரனும்
(4) தந்தை, தாய், பேரன்

24) அசையும் கொண்ணிலையை வெளிப்படுத்துபவர் / வெளிப்படுத்துபவர்கள்

(1) தங்கை
(2) பேரன்
(3) தம்பியும் தங்கையும்
(4) தாயும் தந்தையும்

25) குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சியொன்றில் பங்குபற்றும் வீரரின் பாதமானது முதலில் குதி இரண்டாவதாக சும்மாடு இறுதியாக விரல் என்றவாறு ஒழுங்கில் நிலத்தில் படுவதை நடுவர் அவதானித்தார். இந்த வீரர் பங்குபற்றியது

(1) போட்டி நடையிலாகும்
(2) $100\ m$ ஓட்டப் போட்டியிலாகும்
(3) நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியிலாகும்
(4) முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியிலாகும்.

26) குறுந்தூர ஓட்டப் புறப்பாட்டினை மேற்கொள்வதற்கு மிகவும் தேவையான கூறாகும்

(1) கதி
(2) நெகிழ்தகவு
(3) மறுதாக்க வேகம்
(4) சக்தி

27) பின்வரும் செயற்பாடுகளுள் இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளை ஒழுங்கு செய்யும் போது பிரதான ஏற்பாட்டுக் குழுவினரின் செயற்பாடு அல்லாது எது?

(1) விளையாட்டுப் போட்டியினை திட்டமிடலாகும்.
(2) விளையாட்டுப் போட்டி திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தலாகும்.
(3) விளையாட்டுப் போட்டியுடன் தொடர்புடைய அனைத்து ஆவணங்களையும் தயார் செய்யதலாகும்.
(4) விளையாட்டுப் போட்டியுடன் தொடர்புடைய அனைத்து நிகழ்வுகளையும் கட்டுப் படுத்தலாகும்.

28) வன ஆய்வுக்காகச் செல்வோர் திசையை அறிவதற்காகக் கொண்டு செல்ல வேண்டியது

(1) திசையறிகருவி
(2) பாதைவரைபடம்
(3) மின்சூள்
(4) கையடக்கத் தொலைபேசி

29) நடத்தல் மற்றும் ஓடுதலின் போது சமநிலை பேணப்படுவது

(1) புவியீர்ப்பு மையம் கீழ் மட்டத்தில் இருப்பதனாலாகும்.
(2) தாங்கு பாதம் பரந்திருப்பதனாலாகும்.
(3) உடல் முன்னால் வளைந்து கொடுப்பதனாலாகும்.
(4) கை, கால்களை எதிர்த் திசையில் அசையச் செய்வதனாலாகும்.

★ நான்கு வீராங்கனைகள் பங்குபற்றிய நிகழ்ச்சிகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அதற்கிணங்க 30 தொடக்கம் 32 வரையான வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

போட்டியாளர் இலக்கம்	பங்குபற்றிய போட்டி நிகழ்ச்சி
25	நீளம் பாய்தல், முப்பாய்ச்சல்
26	உயரம் பாய்தல்
38	கோலூண்றிப் பாய்தல்
58	$110\ m$ சட்டவேலி ஓட்டம்

30) இப்போட்டியாளர்களில் நிலைக்குத்தாகப் பாய்தலில் பங்குகொள்ளும் போட்டியாளர் இலக்கம் / இலக்கங்களாவன

(1) 25
(2) 26
(3) 25, 58
(4) 26, 38

31) இலக்கம் 58 ஐக் கொண்ட போட்டியாளர் பங்குபற்றுவது
    (1) ஒரு கிடைப்பாய்ச்சலில் ஆகும்
    (2) ஸ்டீபல்செஸ் நிகழ்ச்சியில் ஆகும்.
    (3) ஒரு சுவட்டு நிகழ்ச்சியில் ஆகும்.
    (4) தடைகளுடான ஓட்டத்தில் ஆகும்.

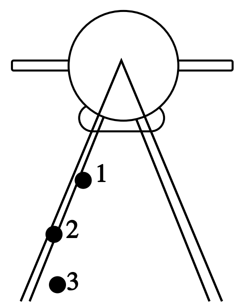
32) கிடைப்பாய்ச்சலில் பங்குகொள்ளும் போட்டியாளர் இலக்கம்
    (1) 25 (2) 26 (3) 25, 58 (4) 26, 38

33) ஒலிம்பிக் போட்டிகள் ஆரம்பிக்கப்படும் காலப்பகுதிகளில் போட்டிகளில் வெற்றி வாகை சூடியவர்களுக்கு பரிசாக வழங்கப்பட்டது
    (1) தங்கப்பதக்கம் ஆகும். (2) கேடயம் ஆகும்.
    (3) ஒலிவ் கிளை ஆகும். (4) பூங்கொத்து ஆகும்.

34) பின்வரும் கூற்று காரணம் ஆகியன தொடர்பாகத் தரப்பட்டுள்ள கூற்றுகளுள் சரியானதைத் தெரிவு செய்க.
    கூற்று - விளையாட்டு வீரரொருவர் உயரம் பாயும் போது அவரது உடலானது எறியத்தின் வழியே செயற்படும்.
    காரணம் - வளியை நோக்கி எறியப்பட்ட பொருளொன்று எரிபொருள் எனப்படும்.
    (1) கூற்று சரியானது எனினும் காரணம் பிழையானது.
    (2) கூற்று பிழையானது எனினும் காரணம் சரியானது
    (3) கூற்று காரணம் ஆகியன சரியானவையாகும்
    (4) கூற்று காரணம் ஆகியன பிழையானவையாகும்.

LMD Unit Education கல்வி அධ්‍යාපන

35) குண்டு போடுதல் நிகழ்ச்சியில் பங்கு கொண்ட போட்டியானரது 3 எத்தனங்களின் போது குண்டு போ்டும் மைதானத்தில் நிலம்பட்ட இடங்கள் உருவில் 1, 2, 3 எனக் காட்டப்பட்டுள்ளன. இவற்றுள் சரியான நிலம்படலானது

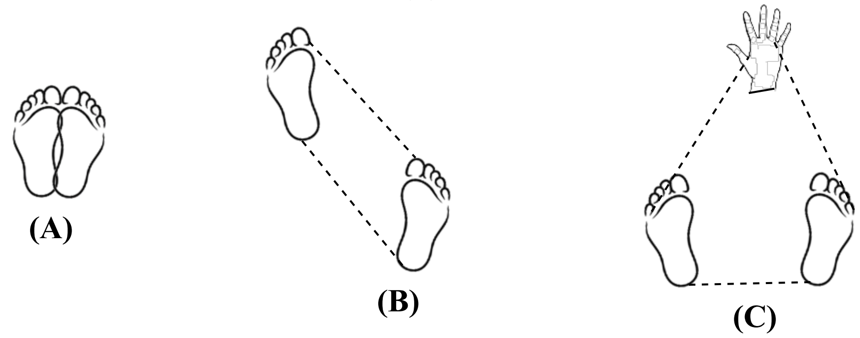


    (1) 1 ஆவது போடுதல் மட்டுமாகும்.
    (2) 3 ஆவது போடுதல் மட்டுமாகும்.
    (3) 1 ஆவது 3 ஆவது போடுதல் மட்டுமாகும்.
    (4) 1 ஆவது 2 ஆவது 3 ஆவது போடுதல்களாகும்.

36) பெண்கள் மற்றும் ஆண்கள் என இருபாலாரும் பங்குபற்றும் கூட்டு நிகழ்ச்சிகளாவன
    (1) பஞ்சம நிகழ்ச்சிகளாகும்.
    (2) தசம நிகழ்ச்சிகளாகும்..
    (3) பஞ்ச மற்றும் சப்த நிகழ்ச்சிகளாகும்.
    (4) சப்த மற்றும் தசம நிகழ்ச்சிகளாகும்.

kalvi.lk

★ **பின்வரும் வரிப்படங்களைப் பயன்படுத்தி 37, 38 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.**



37) A, B, C ஆகிய விளையாட்டு வீரர்கள் மூவரின் மூன்று கொண்ணிலைகளின் வரிப்படங்கள் மேலே காட்டப்பட்டுள்ளன. இவர்களுள் மிக அதிக சமநிலையைக் கொண்ட கொண்ணிலையிலுள்ள விளையாட்டு வீரர்

(1) A மாத்திரம்
(2) B மாத்திரம்
(3) C மாத்திரம்
(4) A யும் B யும் மாத்திரம்

38) A, B ஆகிய வீரர்களுடன் ஒப்பிடுகையில் வீரர் C யின்

(1) புவியீர்ப்பு மையம் ஆதாரப் பீடத்துக்கு வெளியே அமையப் பெற்றிருக்கும்.
(2) புவியீர்ப்பு மையம் மேலான மட்டத்தில் அமைந்திருக்கும்.
(3) ஆதாரப் பாதம் பெரியதாயிருக்கும்.
(4) சமநிலை, சிறிய புறவிசை காரணமாகக் கூட அற்றுப் போகலாம்.

★ பின்வரும் A, B, C, D ஆகிய நிகழ்வுச் சோடிகளை விளங்கிக் கொண்டு39, 40 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

A } பொருத்தமற்ற விளையாட்டு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல்
விளையாட்டின் போது விபத்துக்கள் ஏற்படல்

B } விளையாட்டு வீரரின் துலங்கல் வேகத்தை சிறப்பாகப் பேணுதல்
போட்டியில் வெற்றி பெறும் ஆற்றல் ஏற்படல்

C } யோகாசனப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்
உளநெருக்கிடை ஏற்படல்

D } விளையாட்டு வீரர்களின் நெகிழ்ச்சி விருத்தியடைதல்
மூட்டுக்களின் தொழிற்பாட்டுக்கத் தடை ஏற்படல்

39) முதலாவது அதிகரிப்பு இரண்டாவதன் அதிகரிப்பில் செல்வாக்கச் செலுத்தும் நிகழ்வு சோடி

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

40) முதலாவது அதிகரிப்பு இரண்டாவதன் குறைவில் செல்வாக்கச் செலுத்தும் நிகழ்வு சோடி

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

($40 \times 1 = 40$ புள்ளிகள்)

kalvi.lk

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

மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை – 2022 – (2023)

தரம் - 10	**சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் – II**	நேரம்: 2.00 மணித்தியாலம்

பெயர் / சுட்டெண் ....

➢ **முதலாம் வினா உட்பட பகுதி I இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் பகுதி II இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் தெரிவு செய்து எல்லாமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.**

01) எமது பாடசாலையில் நடாத்தப்பட்ட "சுகாதார தினம்" அன்று வாழ்க்கைக் கோலத்தைப் பின்பற்றுவதனால் பாலியல் தொற்று நோய்கள் மற்றும் நீரிழிவு போன்ற தொற்றாத நோய்கள் தொற்றுதலை மேலும் குறைத்துக் கொள்ள முடியுமென வைத்திய அதிகாரி விளக்கமளித்தார். உணவின் போசாக்கிற்குப் பாதிப்பாக அமைகின்ற போக்குவரத்து உட்பட நான்கு சந்தர்ப்பங்கள் பற்றிய போசாக்கு நிபுணர் விளக்கிக் கூறினார். பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களைத் தவிர்த்து நடந்து கொள்ளப் பின்பற்ற வேண்டிய நடைமுறைகளைப் பற்றி சமூகவியலாளர் விபரித்தார்.

மாலையில் சில மாணவர்கள் வொலிவோல் விளையாட்டில் பங்குபற்றினர். மற்றும் சிலர் பொதுபோக்கு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டனர். விளையாட்டுத் திடலில் மாலையில் நடாத்தப்பட்ட பாசறைத் தீக்குவியல் நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றியதன் பின்னர் சகல மாணவர்களும் மகிழ்ச்சியாக கலைந்து சென்றனர்.

(i) இந்நிகழ்வில் விவரிக்கப்பட்ட தொற்றாத நோய்க்கு மேலதிகமாக வேறு தொற்றாத நோய்கள் இரண்டு எழுதுக.

(ii) வைத்திய அதிகாரி குறிப்பிட்டபடி பின்வரும் நோய்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்குப் பின்பற்ற வேண்டிய நல்வாழ்க்கைப் பழக்கம் ஒன்று வீதம் எழுதுக.

(iii) போசாக்கு நிபுணரினால் கூறப்பட்ட விடயம் தவிர்த்த உணவின் போசாக்கிற்குப் பங்கம் விளைவிக்கின்ற வேறு இரண்டு சந்தர்ப்பங்களைக் குறிப்பிடுக.

(iv) பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு சமூகவியலாளர் எடுத்துக் காட்டிய விடயங்களில் நீர் பின்பற்ற வேண்டியவை இரண்டை எழுதுக.

(v) இந்நிகழ்வில் குறிப்பிடுகின்ற நிகழ்ச்சி நிரலின் ஒழுங்கிற்கேற்ப அப்பகுதியைச் சேர்ந்த மாணவர்களிடம் விருத்திறும் சமூகத்திறன்கள் இரண்டு எழுதுக.

(vi) இம் மாணவர்கள் பங்குபற்றிய ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டைத் தவிர்த்த வேறு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் இரண்டை எழுதுக.

(vii) மாணவர் ஈடுபட்ட பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்களின் இரண்டு பொது இயல்புகளைக் குறிப்பிடுக.

(viii) பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்களில் பங்குபற்றுவதனால் குறித்த மாணவர்களிடம் வளர்ச்சியுறும் உளத்தேவை ஒன்றையும் உடற்தேவை ஒன்றையும் எழுதுக.

(ix) வெளிக்களச் செயற்பாட்டு வகையைச் சார்ந்த ஒரு செயற்பாட்டிற்கு நிகழ்வின் அடிப்படையில் உதாரணம் ஒன்றைக் குறிப்பிடுக.

kalvi.lk

(x) பாசறைத் தீக்குவியில் காட்சியை ஒழுங்கமைக்கும் போது குறித்த மாணவர்களினால் கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டிய இரண்டு விடயங்களைச் சுருக்கமாக எழுதுக.

($10 \times 2 = 20$ புள்ளிகள்)

பகுதி - I

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை தருக.

02) பாடசாலை முடிந்து வீடு வந்தது தொடக்கம் நள்ளிரவு வரை தொலைக்காட்சி பார்ப்பதையும், கலோரிப் பெறுமானம் குறைவான உணவுகளையும் திடீர் உணவுகளையும் அடிக்கடி உண்ணும் பழக்கத்தையும் கமலன் கொண்டிருந்தான்.

(i) மேற்கூறப்பட்ட விபரத்துக்கமைய எதிர்காலத்தில் கமலன் போசணை நிலைமைக்கு யாது நிகழக் கூடும்? (1 புள்ளி)

(ii) கலோரிப் பெறுமானம் குறைவான நிலையான உணவுகளை வழக்கமாக உட்கொள்ளல் ஏற்றதல்ல என்பதை விளக்குவதற்கான விடயங்கள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளி)

(iii) போசணைக் கூறுகளைப் பற்றி கவனம் செலுத்தி பிரதான வேளை உணவு வகைகளைத் தயார் செய்யும் விதத்தைச் சுருக்கமாக விளக்குக. (2 புள்ளி)

(iv) கமலின் சுகாதார நிலைமையை மேம்படுத்துவதற்கு போசணைப் பழக்கம் தவிர அவரால் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய வேறு நடவடிக்கைகள் இரண்டு தருக. (2 புள்ளி)

(v) கமலின் சமூகநலம் பற்றிய உங்களது கருத்துக்களைக் காரணங்களுடன் குறிப்பிடுக. (3 புள்ளி)

03) உலக மக்களுக்கு ஒரு அச்சுறுத்தலாக அமைந்ததும், மக்கள் லட்சக்கணக்கில் நோய்த் தொற்றுக்கு ஆளாகியும், லட்சத்திற்கும் மேற்பட்டவர்கள் கொல்லப்பட்டும் உலக நாடே ஊரடங்கு பிறப்பித்து மக்களை வீட்டிற்குள் முடக்கி வைத்தது. அத்துடன் பொருளாதாரத்திற்கு பெரும் அச்சுறுத்தலாக அமைந்திருந்தது. நோய்த் தொற்றுக்குள்ளானவர் தனிமைப்படுத்தப்பட்டும் காணப்பட்டனர்.

(i) உலக நாட்டை அச்சுறுத்திய நோய் எது?

(ii) இந்நோய்க்கான காரணி மற்றும் நோய் எவ்வாறு உடலினுள் சென்ற விதத்தை சுருக்கமாக குறிப்பிடுக.

(iii) இந்நோய்க்குரிய நோயறிகுறிகள் மூன்று தருக.

(iv) அந்த நோயிலிருந்து பாதுகாப்பைப் பெறுவதற்குக் கைக்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் நான்கு விபரிக்குக.

04) கீழே தரப்பட்டுள்ள சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்க நீங்கள் செயற்படும் விதத்தை சுருக்கமாக விளக்குக.

(i) உங்கள் கிராமத்தில் டெங்கு நோயாளிகள் சிலர் இனங்காணப்பட்டிருத்தல்.

(ii) வாழ்க்கையில் உண்மையான மகிழ்வைப் பெறுவதற்கு புகைப்பிடித்தலே வழியெனக் கூறி உங்கள் நண்பன் உங்களைப் புகைப் பிடிக்குமாறு தூண்டுதல்.

(iii) க. பொ. த (உயர்தர) வகுப்பில் நீங்கள் தெரிவு செய்ய வேண்டிய பாடத்துறை எதுவென பெற்றோர் உங்களிடம் வினவுதல்.

(iv) பேருந்தில் ஏறிய நீங்கள் அங்கு இருந்தவர்கள் சமூக இடைவெளியை பேணாது இருப்பதை அகதானித்தீர்கள்.

(v) கட்டிளமைப் பருவத்தையுடைய உமது தம்பி எப்போதும் பெற்றோருடன் சண்டையிட்டு வருவதைக் காண்கிறீர்கள்.

பகுதி - II

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை தருக.

05) நீங்கள் உட்கொள்ளும் திண்ம மற்றும் திரவ வடிவிலான உணவு வகைகைள எமது உடலின் போசணைத் தேவைக்கு ஏற்ற விதமாக தயார் செய்து அகத்துறிஞ்சி எஞ்சிய கழிவுகளை சீராக அகற்ற உகந்த வகையில் உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி இசைவாக்கமடைந்துள்ள விதம் எவ்வளவு விந்தையானது? அந்த ஆற்றலை பாதுகாக்கும் பொறுப்பும் அழிக்கும் பொறுப்பும் உங்கள் கைகளிலேயே உள்ளது.

(i) உணவுச் சம்பாட்டுத் தொகுதியின் விந்தையை எடுத்துக் காட்டுவதற்கான இரண்டு விடயங்களைக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

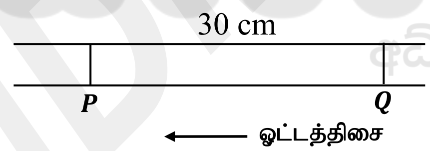
(ii) உங்கள் உணவுச் சம்பாட்டுத் தொகுதியின் செயற்பாட்டுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் செயற்பாடுகளில் கவனம் செலுத்தி பின்வரும் அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்க.

	செயற்பாட்டுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் நடவடிக்கை	ஏற்படும் பாதகமான நிலைமை
1)		
2)		
3)		

(03 புள்ளிகள்)

(iii) நோயாளியொருவருக்கு காலை உணவை உட்கொண்ட பின்னர் மாத்திரை வகையொன்றை விழுங்குமாறு வைத்தியரினால் அறிவுறுத்தப்பட்டது. ஆனால் அவர் நித்திரை விட்டு எழுந்ததும் உணவு உண்ண முன்னரே அம் மாத்திரைகளை விழுங்கும் பழக்கத்தைக் கொண்டுள்ளார். அவருக்கு எவ்வாறான நிலைமை ஏற்படலாம்? (05 புள்ளிகள்)

06)



(i) மேலேயுள்ள வரிப்படத்தில் அஞ்சற் குறுங்கோல் மாற்று வலயம் காட்டப்பட்டுள்ளது. PQ ஆகியவற்றுக்கு இடைப்பட்ட வலையத்திலேயே அஞ்சலோட்டத்தின் போது I, II ஆம் ஓட்ட வீரர்கள் குறுங்கோலை மாற்றினர். இந்தக் குறுங்கோல் மாற்றுதல் தொடர்பான உங்களது கருத்தைக் காரணங்களுடன் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளி)

(ii) பாடசாலை இல்லங்களுக்கிடையிலான மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டியின் போது 15 வயதுக்குட்பட்ட நீளம் பாய்தல் போட்டியில் முதன் முதலில் பங்குபற்றும் வீரருக்கு நீளம் பாய்தலைப் பரிச்சயப்படுத்துவதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் மூன்று எழுதுக. (3 புள்ளி)

(iii) மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகளை பல்வேறு விதமாக வகைப்படுத்தலாம். மெய்வல்லுநலர் நிகழ்ச்சிகள் தொடர்பான பின்வரும் சொற்களைப் பொருத்தமான குறிப்பின் மூலமாக வகைப்படுத்திக் காட்டுக.
மைதான நிகழ்ச்சிகள், குறுந்தூர ஓட்டம், மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகள், பாய்ச்சல்கள், கிடை, ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள், மத்தியதூர ஓட்டம், எறிதல், நிலைக்குத்து, நீண்டதூர ஓட்டம் (5 புள்ளி)

07) A, B, C ஆகிய வினாக்களில் ஒன்றுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

(A) (i) உங்களது இல்லத்தின் வொலிவோல் அணிக்குப் பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருக்குமாயின் நீங்கள் கற்பிக்கும் வொலிபோல் விளையாட்டின் பிரதான பணித்தல் முறைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளி)

(ii) வொலிபோல் விளையாட்டின் அறைதலின் போது மேலெழலின் பின்னர் வளியில் உடலினைப் பேண வேண்டிய முறையை விளக்குக. (3 புள்ளி)

(iii) வொலிபோல் விளையாட்டில் கீழ்க்கைப் பணித்தலுக்கான நுட்பத்தைப் புதிய வீரருக்கும் பயிற்றுவிப்பதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டினை விபரிக்குக. (5 புள்ளிகள்)

(B) (i) உங்களது இல்லத்தின் வலைப்பந்தாட்ட அணிக்குப் பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருக்குமாயின் அவர்களுக்கு நீங்கள் பயிற்றுவிக்கும் தனிக் கையால் பந்தை அனுப்பும் வலைப்பந்தாட்ட முறைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)

(ii) உங்களது இல்லத்தின் புதிய வலைப்பந்தாட்ட வீரர்களுக்கு, பேற்றுக் செய்தல் நுட்பத்தைப் பயிற்றுவித்தலை மேற்கொள்ளும் விதத்தைப் படிமுறையில் எழுதுக. (3 புள்ளிகள்)

(iii) வலைப்பந்தாட்டத்தில் பாதச் செயற்பாடு தொடர்பாகப் புதிய வீரர்களைப் பயிற்றுவிப்பதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டினை விபரிக்கு. (5 புள்ளிகள்)

(C) (i) உங்களது இல்லத்தின் உதைப்பந்தாட்ட அணிக்குப் பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருக்குமாயின் அவர்களுக்கு நீங்கள் கற்பிக்கும் உதைப்பந்து விளையாட்டில் பந்தினை நிறுத்தும் முறைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)

(ii) உங்களது இல்லத்தின் புதிய உதைப்பந்தாட்ட வீரர்களுக்கு உதைப்பந்தினை நிறுத்தும் நுட்பத்தைப் பயிற்றுவிப்பதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக. (3 புள்ளிகள்)

(iii) காற்பந்தாட்டத்தின் உட்பாத உதையைப் புதிய காற்பந்தாட்ட வீரர்களுக்குப் பயிற்றுவிப்பதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டினை விபரிக்குக. (5 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

Follow and Get papers Daily ..!

Education கல்வி அධ්‍යාපන

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