தரம்
10

முதலாம் தவணைப் பரீட்சை – 2016

சுகாதாரம்

புள்ளி

சுட்டெண் : ☐☐☐☐ நேரம் : 2.30 மணி

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.
சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

1. உடல், உள, சமூக ஆரோக்கியம் சுகாதாரம் என வரையறுத்த நிறுவனம்
   1. சுகாதார அமைச்சு
   2. வைத்திய அதிகாரிகள் சங்கம்
   3. உலக சுகாதார நிறுவனம்
   4. கல்வி அமைச்சு

2. தரமான வாழ்வுக்காக (Quality of life) செய்ய முடியுமான நடவடிக்கை
   1. தொற்று நோய்களைத் தடுத்தல்
   2. அனைவருக்கும் வாகன வசதி வழங்குதல்
   3. சுகாதார மேன்பாட்டு நடவடிக்கை மேற்கெள்ளல்
   4. நிறை உணவை உண்ணல்

3. நால்வாழ்வு வாழ விரும்பியிருக்கும் ஒருவர் அவசியமாக அறிந்திருக்க வேண்டிய அம்சம்
   1. சுத்தம்
   2. போசனை உள்ள உணவு வகைகள்
   3. விஷேட வைத்தியர்கள் பற்றி
   4. நிறைவான சுகாதாரம் பற்றிய எண்ணக்கரு.

4. சரியான கூற்றை தெரிவு செய்க
   1. சோறு, கோதுமை என்பன சக்தியைப் பிறப்பிக்கும் போசனையைக் கொண்டுள்ளது.
   2. கொழுப்பு உடல் வளர்சிக்கு உதவும்
   3. விற்றமின்கள் உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும்
   4. இழையங்கள் புதுப்பிக்க புரதம் உதவாது.

5. அதிகூடிய உடற் பருமன் கொண்ட ஒருவர் செய்யக் கூடியது
   1. அதிகளவு கொழுப்பு உணவுகளை சாப்பிடல்
   2. அதிக நேரம் தூங்குதல்
   3. பிரயாணங்களை சொகுசு வாகனங்களில் செய்தல்
   4. தினமும் வைத்திய ஆலோசனைப்படி உடற்பயிற்சி செய்தல்.

6. குருதிச் சோகை ஏற்படக் காரணம்
   1. கல்சியக் குறைபாடு
   2. இரும்புக் குறைபாடு
   3. அயடீன் குறைபாடு
   4. பொட்டாசியம் குறைபாடு

7. தசைப்பிடிப்பின் போது பிறப்பிக்கப்படுவது
   1. சிற்றிக் அமிலம்
   2. அசற்றிக் அமிலம்
   3. இலக்ரிக் அமிலம்
   4. போலிக் அமிலம்

8. குருதிச் சுற்றோற்ற தொகுதியில் மிக முக்கிய உறுப்பு
   1- நாடி 2-நாளம் 3- இதயம் 4-வலது சோனை யறை

9. கொண்ணிலையைப் பேணாவிட்டால் ஏற்படும் விளைவு
   1- உடல் அலகு பெறும்
   2- நோய்கள் ஏற்படும்
   3- குறைந்த சக்தியைப் பயன்படுத்தி வேலை செய்யலாம்
   4- வன் கூட்டுத் தொகுதியுடன் தொடர்புடைய பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்

10. எமது நாட்டில் பிறப்பில் ஆயுல் எதிர்பார்ப்பு 70 வயதை தாண்டியுள்ளது இதற்குக் காரணம்
    1- சுகாதார சேவைகள் அனைவருக்கும் கிடைத்தல்
    2- மருத்துவ சேவை (கிளினிக்) கர்ப்பிணி தாய்மார்களுக்கு கிடைத்தல்
    3-சுகாதாரம் பற்றிய மக்களின் விழிப்புணர்வு
    4-மேற் கூறிய அனைத்தும்

11. சுகாதரா மேம்பாடு என்பது
    1- நபரின் சுகாதார நிலையைப் பேணல்
    2-சமூகத்தின் சுகாதார நிலையைப் பேணல்
    3- நபரினதும் சமூகத்தினதும் சுகாதார நிலைகள் பேணல்
    4-உளச் சமூக சுகாதாரத்தைப் பேணல்

kalvi.lk

12. “சுகாதாரத்துக்கு அறைகூவலாக அமையும் ஒரு உயிரினம் நுளம்பாகும்” நுளம்பை அழிக்க பயன்படுத்தப்படுத்தக் கூடிய உயிரியல் முறை யாது ?
1-நுளம்பு பெருகும் குட்டைகளில் பொருத்தமான மீன்களை வளர்த்தல்
2-கதிர் தொழிற்பாடு மூலம் நுளம்புகளை மலடாக்கள்
3-நுளம்பு தங்கும் இடங்களினை மண்போட்டு மூடல்
4- வீட்டுத் தோட்டத்தை சுத்தமாக வைத்தல்

13. தரம் 10 கற்போர் உள்ளடங்கும் பருவம்
1- பிள்ளைப் பருவம் 2- பள்ளிப் பருவம் 3- முன்கட்டிளமைப் பருவம் 4-பின்கட்டிளமைப் பருவம்

14. எமது நாட்டில் வெற்றி கொள்ளப்பட்டுள்ள தொற்று நோய்
1- டெங்கு 2- மலேரியா 3- போலியோ 4 மஞ்சள் காய்ச்சல்

15. காலை நேர சூரிய ஒளி மூலம் பெறக்க கூடிய விட்டமின்
1- விடட்மின் A 2- விட்டமின்B 3. விட்டமின் C 4. விட்டமின் D

16. பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியில் சப்கான் திறமைகளை வெளிப்படுத்தினான் இதன் மூலம் தெளிவாகப் புலப்படும் ஆரோக்கிய நிலை
1- உடலாரோக்கியம் 2- உள ஆரோக்கியம் 3-சமூக ஆரோக்கியம் 4-ஆன்மீக ஆரோக்கியம்

17. அழகிய இயற்கை அழகிற்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும் கழிவுப் பொருள்
1-மரக்கறிகள் வெட்டிய பின் எஞ்சுபவை 2-சாப்பிட்டபின் எஞ்சும் களிவுக்ள்
3-மரங்களிலிருந்து விழும் இலைகள் 4-சூழலுக்கு வீசப்படும் பொலித்தீன் பைகள்

18. சரியான கூற்று யாது?
1- பிறக்கும் பிள்ளையின் மூலை 50 வீதம் வளர்ச்சியடைந்திருக்கும்
2 சிசுப் பருவத்தில் 12 மணி நேரம் தூங்க வேண்டும்
3- ஒரு வயது வரை தாய்பபால் மாத்திரமே ஊட்ட வேண்டும்
4- சிசுப் பருவ பிள்ளைகளுக்கு தாயின் அரவணைப்பு அவசியமன்று

19. உடலுக்கு வடிவத்தைக் கொடுப்பதற்கு நாம் நேராக நிற்பதற்கும் உதவும் தொகுதி
1- நரம்புத் தொகுதி 2- வன்கூட்டுத்தொகுதி 3 சமிபாட்டுத் தொகுதி 4-தசைத் தொகுதி

20. சுகாதார மேம்பாட்டை செய்ய எமது நாட்டில் மேற்கொள்ளப்பட்ட நடவடிக்கை அல்லாது
1-அயடின் கலந்த உப்பை விற்றல்
2-நாடலாவ ரீதியில் பொதுச் சுகாதார அதிகாரிகள் நியமிக்கப்பட்டிருத்தல்
3-மகப்பேற்றின் பின்னர் தாய் தந்தை இருவருக்கும் நான்கு மாத சம்பளத்துடன் விடு முறை
4-அசுத்தமான உணவுக் கடைகள் மீது சட்ட நடவடிக்கை

21. பாடசாலை இல்ல விளையாட்டின் போது விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பு குழுவில் தலைவராகவும் செயலாளாராகவும் செயற்படுபவர்கள் முறையே
1- பாடசாலை அதிபர், சுகாதார ஆசிரிய ஆலோசகர்
2-வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர், சுகாதார ஆசிரியர்
3-பாடசாலை அதிபர், சுகாதார உடற் கல்வி ஆசிரியர்
4-பழைய மாணவர் சங்கத் தலைவர், பாடசாலை அபிவிருத்திச் சங்க செயலாளர்.

22. கத்தரிப் பாய்ச்சல் , மேலையத்தேசபாய்ச்சல், புளோப் முறை என்பன
1- நீளம் பாயும் முறை 2- உயரம் பாயும் முறை
3- கோலூன்றிப் பாயும் முறை 4- முப்பாய்ச்சல் முறை.

23. உயரம் பாயும் போட்டியில் ஒரு உயரத்தை தாண்ட வழங்கும் அதிக பட்ச சந்தர்ப்பங்கள்
1- (1) 2-(2) 3- (3) 4(4)

24. ஒ பிரயன் முறையைப் பயன்படுத்தும் விளையாட்டு
1-குண்டு போடல் 2-பரிதி வட்டம் வீசுதல் 3- ஈட்டி எறிதல் 4- அஞ்சலோட்டம்

25. வலைப்பந்தாட்ட மைதானம் ஒன்றின் நீள அகலங்கள் முறையே
1-20 m , 10 m 2-15 m , 10 m 3- 30 m ,15 m 4- 18 m ,9 m

26. பதினொரு பேரைக் கொண்டு விளையாடும் விளையாட்டு
1-கிரிகட் 2- எல்லே 3- கரப்பந்து 4- றகர்

27. சர்வதேச தரத்திலான மைதானம் ஒன்றின் சுவட்டின் சுடற்றளவு
1- 100m 2-400m 3-800m 4- 200m

28. பின்வருவன வற்றுள் சுவட்டு நிகழ்ச்சியில் அடங்காத ஒட்ட தூரம்
1- 400m 2- 600m 3- 800m 4- 1500m

kalvi.lk

29. நீண்ட தூர ஓட்ட வீரனுக்கு இருக்க வேண்டிய தகைமை
1- வேகம் 2- பலம் 3- தாங்கு திறன் 4- நெகிழ்வு

30. அஞ்சலோட்டத்தில் ஒரு குழுவில் பங்கு பற்றும் வீரர்கள்
1-(3) 2- (4) 3- (5) 4 -(6)

31. அணி நடை ஒன்றில் தலைவர் உட்பட எத்தனை பேர் பங்கு பற்றலாம்
1-(20) 2- (24) 3-(25) 4-(26)

32. கால் பந்தாட்டத்தின் தவறு ஒன்று
1- தலையால் பந்தை அடித்தல் 2- மார்பால் பந்தை அடித்தல்
3-பாதத்தால் பந்தை அடித்தல் 4- கையால் பந்தை அடித்தல்

33. நீளம் பாயும் போட்டியில் தாக்கம் செலுத்தும் காரணி
1- வேகம் 2- பாயும் கோணம் 3- வளித்தடை 4- மேற்கூறிய யாவும்

34. பதுங்கிப் புறப்படும் ஓட்டங்களைக் கொண்ட தொகுதி
1- 100m, 800m, 200m 2) 200m ,400m 1500m
3- 400m 200m 100m 4)800m ,800m ,100m

35. கரப்பந்தாட்டம் திறன்களைக் கொண்ட தொகுதி
1-எறிதல், வீசுதல், மைதானம் காத்தல் 2-பணித்தல், மைதானம் காத்தல், பெற்றுக் கொள்ளல்
3-அறைதல், வீசுதல், தடுத்தல் 4-பணித்தல், பிடித்தல்

36. கரப்பந்தாட்டம் தொடர்பில் பிழையான கூற்று எது?
1- ஒரு பகுதியில் பந்து 4 தடவை பெறலாம்
2- மைதானத்திற்கு வெளியில் இருந்து பந்து பணிக்கப்படும்
3- ஒரு பகுதியில் 6 பேர் இருப்பர்
4- ஒரே வீரரின் கையில் தொடர்ந்து 2 முறை பந்து படக் கூடாது.

37. கால் பந்தாட்டத்தில் பந்தை மைதானத்தில் வைத்து தொட அனுமதிக்கப்பட்ட வீரர்
1- அணித்தலைவர் 2- முன்வரிசை (forward) வீரர்கள்
3- பின்வரிசை வீரர்கள் (Defend) 4- கோல் காப்பாளர்

38. தற்போதைய விளையாட்டுத் துறை அமைச்சர்
1- கொரவ அமைச்சர் ராஜித சேனாரத்ன 2- கௌரவ அமைச்சர் ஹலீம்
3- கௌரவ அமைச்சர் தயாசிறி ஜயசேகர 4- கௌரவ அமைச்சர் ருவன் விஜயவர்த்ன

39. தாங்கு திறன் அதிகளவு தேவைப்படும் விளையாட்டு
1- கிரிகட் 2- கால்ப்பந்து 3- கரப்பந்து 4- பூப்பந்து

40. 2020ம் ஆண்டு ஒலிம்பிக் நடைபெறவுள்ள நாடு
1- பிரேசில் 2- இங்கிலாந்து 3- பிரான்ஸ் 4- யப்பான்

பகுதி (ii)

முதலாம் வினாவுக்கும் பகுதி (1) இலிருந்து இரண்டு வினாக்களுக்கும் பகுதி (11) இலிருந்து இரண்டு வினாக்களுக்குமாக மொத்தம் 5 வினாக்களுக்கு விடை தருக.

சமயக் கடமைகளில் ஈடுபடும் பாடசாலைக் கல்வி நடவடிக்கைகளில் ஆர்வமும் கட்டான உடலமைப்பையும் கொண்ட சிறந்த விளையாட்டு வீரனே குமார். பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியில் உயரம் பாய்தல் போட்டியில் முதலாம் இடத்தையும், பெற்றோர் கால்ப்பந்தாட்டப் போட்டியில் சலைக்காமல் இறுதி வரை விளையாடி 4 கோள்களையும் பெற்றான் தசைப்பிடிப்புக்கு ஆளான மகேலவிற்கு முதலுதவியும் செய்தான், உணவு போசனை விடயங்களிலும் அதிக கவனம் செலுத்தும் பண்புகளையும் பெற்றிருந்தான்.

(1)

1- ஆரோக்கியம் தொடர்பாக குமார் வளர்ந்துள்ள துறைகள் எவை?
2- குமாரிடம் காணப்படும் உடற்தகமை காரணிகள் யாவை?
3- இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியில் குமார் கலந்து கொண்ட மைதான நிகழ்ச்சி தவிர்ந்த மெய்வல்லுனர் போட்டி இரண்டைத் தருக.
4- குமாரிடம் காணப்பட்ட சமூகச் சுகாதாரம் தொடர்பான 2 விடயங்களைக் குறிப்பிடுக.
5- மாலன் எந்த முறையில் முதலுதவி அளித்திருப்பான்?

kalvi.lk

6- விளையாட்டு வீரர்கள் தவிர்ந்த விசேட போசணைத் தேவையுடையவர்கள் இருவர் தருக.
7- குமாரிடம் காணப்பட்ட விளையாட்டு துறை பண்புகள் 2 தருக.
8- அ) கால்ப்பந்து அளவு வீரர்கள் பங்கு பற்றும் வேறொரு விளையாட்டுத் தருக.
ஆ)அணிக்கு 6 பேர் விளையாடும் பெரு விளையாட்டு ஒன்று தருக.
9- விளையாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் 2 தருக.
10- இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியினால் மாணவர்கள் அடையும் நன்மைகள் 2 தருக.

பகுதி (1)

(2)

1- சூழலின் கூறுகள் யாவை? (3 புள்ளிகள்)
2- வளி மாசடைதல் என்றால் என்ன? (2 புள்ளிகள்)
3- வளி மாசடைதலை தடுக்கக் கூடிய அல்லது குறைக்கக் கூடிய வழிகள் 3 தருக.
4- வளி மாசடைதலால் சுகாதாரத்துக்கான அச்சுருத்தல்கள் 2 தருக.(2 புள்ளிகள்)

(3) பின்வரும் சவாலகளை எவ்வாறு வெற்றிக் கொள்வீா்

1- கவனிப்பாரற்ற நிலையில் சிறு குழந்தையொன்று வீதியில் விடப்பட்ட நிலை
2- 1ம் தவணைப் பரீட்சை நாளில் நீா் தெரிவாகிய வலயமட்ட 100 M ஒட்டப் போட்டியும் நடை பெறவுள்ளது.
3- சிகரட் வாங்கி வர கடைக்குச் செல்லுமாறு பெரியவர் ஒருவர் உம்மை அனுப்புகின்றாா்.
4- குளக்கட்டில் நீா் இருக்கும் போது ஒருவா் குளத்தில் மூழ்கிக் கொண்டு கஷ்டப்படுவதனை அவதானித்தல்.
5- புலமைப் பரிசில் பரீட்சையில் உமது இளைய சகோதரன் குறைவான புள்ளியைப் பெற்று கவலைப்படும் போது. (2*5 =10)

4)

1- சுகாதாரம் என்பதனை வரையறை செய்க, (3 புள்ளிக்ள)
2- பூரண சுகாதாரத்துக்கு தடையான காரணிகள் யாவை ? 4 புள்ளிகள்)
3- உமது பாடசாலையில் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் சுகாதார மேம்பாட்டு நிகழ்ச்சிக்ள 3 தருக. (3 புள்ளிகள்)

பகுதி (11)

5)

1- உடற் தகைமைகள் 4 தருக.
2- பாத அசைவுகள் 4 தருக
3- சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?
4- அணிநடை குழுவில் திரும்பும் கட்டளைகள் 2 தருக.
5- அணிநடை குழு முன்னோக்கிச் செல்லும் முறைகள் 2 தருக

6)

1- மெய்வல்லுனா் விளையாட்டில் கிடைப்பாய்ச்சல் 2 தருக.
2- மெய்வல்லுனா் விளையாட்டில் குருந்தூர ஒட்டம் 2 தருக
3- ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட விளையாட்டின் பண்புகள் 3 தருக
4- வெளிக்கலச் செயற்பாடுகள் 3 தருக.

7)

1- கரப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்கள் எவை?
2- கரப்பந்தாட்ட மைதானமொன்றின் படத்தை வரைந்து நீள அகலங்களைக் குறிபிடுக
3- கரப்பாந்தாட்டப் விளையாட்டியின் போதான தவறுகள் எவை ?
4- கரப்பந்தாட்டத்தின் போது எத்தனை வீரர்கள் ஒரு அணியின் சாரிபில்விளையாடுவர்

8)

1- உதைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் யாது?
2- பிழையான இடத்தில் இடம் கொள்ளல் (Off said) என்றால் எனன?
3- உதைப்பந்தாட்டம் நடைபெறும் போது மொத்தமாக எத்தனை பேர் மைதானத்தினுல் இருப்பர் ?
4- உதைப்பந்தாட்டத்தில் தண்டனை உதை (Penalty) வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
5- உதைப்பந்தாட்டத்தில் இடம் பெறக்கூடிய தவறுகள் 2 தருக.

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