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

மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை – 2020

தரம் - 09	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I,II	நேரம்: 2 மணித்தியாலம்

பெயர் / சுட்டெண் ....

பகுதி I

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக

1. உள சுகாதார மேம்பாட்டை ஏற்படுத்துவதற்கு தேவையான குண இயல்பு
   1. ஓய்வும் உறக்கமும்
   2. வீட்டுத் தோட்டம்
   3. துன்புறுத்தலுக்கு ஆளாகாதிருத்தல்
   4. குப்பை கூழங்களை முறையாக அகற்றல்

2. விளையாட்டுச் சட்டதிட்டங்களையும் ஒழுக்க விழுமியங்களையும் மதித்து நடப்பதனால் ஏற்படும் பண்புகளில் ஒன்று அல்லாதது
   1 தலைமைத்துவமும் குழு உணர்வும்
   2. தீர்மானம் எடுத்தலும் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தலும்
   3. ஏனைய விளையாட்டு வீரர்களுடன் பொறுத்தமற்ற முறையில் நடந்து கொள்ளல்
   4. எதிரணியினரின் திறமைகளைப் பாராட்டுதல்

3. பின்வருவனவற்றில் கட்டிளமைப் பருவ வயதெல்லை
   1. 8–15 வயது　2. 10–19 வயது　3. 12–20 வயது　4. 13–18 வயது

4. வளி மாசடைவதால் ஏற்படும் நோய்களில் ஒன்று,
   1. சுவாச நோய்கள்　2. வயிற்றோட்டம்
   3. கேட்டல் குறைபாடு　4. மண்சரிவு

5. பதுங்கி புறப்பாட்டுக்கு பயன்படுத்தும் ஆனால் நின்ற நிலை புறப்பாட்டுக்கு பயன்படுத்தாத கட்டளையானது.
   1. குறிப்புக்குச் செல்　2. ஆயத்தம்　3. வெடி ஒலி　4. முன்னால் ஓடு

6. ஒரு நபரிடமிருந்து இன்னுமொரு நபருக்கு பரவ முடியாத நோய்களில் ஒன்றைத் தருக.
   1. சயரோகம்　2. வைரஸ் காய்ச்சல்　3. நீரிழிவு　4. டெங்கு

7. படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள அடுப்பின் பெயர்.
   1. மூன்று கல் அடுப்பு　2. கிடங்கு அடுப்பு
   3. தகரப் பேணி அடுப்பு　4. தட்டைக்கல் அடுப்பு

8. ஒருவரது உடற் திணிவுச் சுட்டியை அளவிடுவதில் பங்களிப்புச் செய்யும் காரணிகளாவன.
   1. உயரத்துக்கு ஏற்ற நிறை　2. உயரத்துக்கு ஏற்ற தோற்றம்
   3. நோயற்ற நிலை　4. வயதுக்கேற்ற உயரமும் நிறையும்

kalvi.lk

9. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் நீரில் விளையாடப்படும் விளையாட்டுக்களில் ஒன்றைக் குறித்து நிற்பது?

1. ஸ்கியம்பிங் 2. வோட்டர்போலோ 3. ஸ்னோஸ்கிப்பிங் 4. ஐஸ்ஹொக்கி

10. உபகரணங்கள் பயன்படுத்தாமல் விளையாடப்படும் விளையாட்டு எது?

1. கபடி 2. டாம் 3. ஸ்கொஷ் 4. கரம்

11. அதிக போசணைகளைக் கொண்ட உணவுத் தொகுதி

1. பால், சீஸ், பட்டர் 2. கீரை வகை, பயற்றுப் பாற்சோறு, இலைக்கஞ்சி
3. சீஸ், பட்டர், இலைக்கஞ்சி 4. ரோல்ஸ், பயற்று பாற்சோறு, பால்

12. வீதியில் சென்ற நீா் கண்ணுற்ற செய்தியொன்றின் பகுதி பின்வருமாறு. இதிலுள்ள இடைவெளியைப் பூர்த்தி செய்யப் பொருத்தமான சொற்றொடரைத் தெரிவு செய்க.

" கொறோனா நோயைத் தவிர்க்கும் பொறுப்பு......................"

1.அரசாங்கத்தினதாகும் 2. சுகாதார அமைச்சினதாகும்
3. கல்வி அமைச்சினதாகும் 4. நம் அனைவரினதுமாகும்

13. வெளிக்களக் கல்வி செயற்பாடுகள் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளப்படும் உள சமூக ரீதியான பயன் அல்லாதது எது.

1. மகிழ்ச்சி ஏற்படும் 2. பொறாமை ஏற்படும்
3. உள நெருக்கீட்டை கட்டுப்படுத்தலாம். 4. குழுவாற்றல் ஏற்படுதல்.

14. உணவுப் பொதியின் மீதுள்ள SLS குறிப்பிடுவது.

1. நுகர்விற்குப் பொருத்தமானதென 2. நுகர்விற்குப் பொருத்தமற்றதென
3. கலப்படம் செய்யப்பட்டதென 4. காலாவதியானதென

15. வலைப்பந்தாட்டப் போட்டிகளின் போது ஒரு அணியில் எத்தனை வீரர்கள் மைதானத்தில் விளையாடுவார்கள்?

1) 6 2) 7 3) 5 4) 10

16. வளரும் சிறுவர்களின் உணவில் அதிகளவில் அடங்கியிருக்க வேண்டிய போசணை எது.

1. புரதம் 2. காபோவைதரேற்று 3. கொழுப்பு 4. இரும்பு

17. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் லிபரோ என்னும் பெயருடைய வீரர் இடம்பெறும் விளையாட்டு எது?

1. வலைப்பந்து 2. கூடைப்பந்து 3. வொலிபோல் 4. பூப்பந்து

18. ஆண்களிடம் இருக்கவேண்டிய கொழுப்பின் கொள்ளளவு என்ன?

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

19. நாம் எமது அன்றாட வாழ்க்கையில் தற்காப்புக்கலை அதனோடு ஒன்றித்துள்ள விளையாட்டு பின்வருவனவற்றுள் எது?

1. கராத்தே 2. கபடி 3. கோ கோ 4.போர்த்தேங்காய் அடித்தல்

20. அருகில் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள முடிச்சு எந்த வகையான முடிச்சு

1. ஆண் முடிச்சு 2. பலாப்பட்டை முடிச்சு
3. சதுரக் கட்டு முடிச்சு 4. சிக்கல் முடிச்சு

(20x2=40 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

பகுதி II

முதலாம் வினா உட்பட விரும்பிய 05 வினா தொகுதிகளைத் தெரிவுசெய்து விடை எழுதுக.

01. எமது பாடசாலையில் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்துவதற்காக பாடசாலைச் சூழலைச் சுற்றி மரங்கள் நாட்டப்பட்டதோடு பொலித்தீன் பாவனை , பாடசாலைச் சிற்றுண்டிச்சாலை போன்றன தொடர்பாக அதிபர் கட்டுப்பாடுகளை விதித்திருந்தார். மாணவர்களிடம் ஏற்படும் தேவைகள் பற்றியும் அடிக்கடி கேட்டறிவார். பாடசாலையின் விளையாட்டுத் துறைக்கு பொறுப்பான ஆசிரியரால் மாணவர்களின் எதிர்கால ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக பல செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்தார். அவற்றில் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்தார். மேலும் தரம் 9 மாணவர்களுக்கு சில வாரங்களில் கூடாரங்கள் அமைக்கப்பட்டு இரவு நேரத்தில் தீப்பாசறைகள் உணவு சமைப்பதற்கு தேவையான அடுப்பு வகைகள் பற்றியும் உடுத்தொகுதியின் அமைப்புக்கள் பற்றியும் ஆராய்ந்து விளக்கமளித்தார்.

1. பாடசாலையில் சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக நடைமுறைப் படுத்தப்பட்டுள்ள விடயங்கள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக
2. சுகாதார மேம்பாட்டின் பயன்கள் இரண்டு தருக.
3. தேவைகள் பற்றிய கருத்தை முன் வைத்த உளவியலாளரைக் குறிப்பிடுக.
4. அத் தேவைகள் இரண்டைத் தருக.
5. மாணவர்களது எதிர்கால ஆரோக்கியத்துக்காக ஆசிரியரால் முன்னெடுக்கப்பட்டுள்ள நடவடிக்கைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.
6. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் இரண்டு தருக.
7. வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் இரண்டு தருக.
8. தீப்பாசறை அமைக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய செயற்பாடுகள் இரண்டு தருக.
9. உணவு சமைப்பதற்கு அமைக்கக் கூடிய அடுப்புக்களைத் தருக.
10. உமக்குத் தெரிந்த உடுத்தொகுதி இரண்டைக் குறிப்பிடுக.

(10x2=20புள்ளிகள்)

02.1. நாம் வாழும் சமூகத்தில் பரவலாகக் காணக்கூடிய ஆரோக்கிய ரீதியான பிரச்சினைகள் எவை?

2. கொண்ணிலையைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் தருக.
3. சூழற் காரணிகளால் ஏற்படும் குறைபாடுகள் என்றால் என்ன?
4 பரம்பரைக் காரணிகளால் ஏற்படும் பிழையான கொண்ணிலைகளைத் தருக.

(10 புள்ளி)

03.1. உணவு பழுதடையாது நீண்ட காலம் பேணும் முறைகளைத் தருக.

2. குழந்தைப் பருவ பிள்ளைக்கு கட்டாயம் தாய்ப்பால் தேவைப்படுவதற்கான காரணங்களைத் தருக.
3. கட்டிளமைப் பருவத்தில் அதிகளவில் தேவைப்படும் போசணைக் கூறுகள் எவை?
4. விசேட போசணைத் தேவையுடையோர் யாவர்? (10 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

04.1. இருவழிப்பார்வை என்றால் என்ன?

2. கண்களைப் பாதுகாக்கும் நடைமுறைகள் மூன்று தருக?

3. தோலினால் ஆற்றப்படும் தொழிற்பாடுகள் எவை?

4. செவியைப் பாதுகாக்கும் வழிமுறைகள் எவை? (10 புள்ளிகள்)

05.1. விளையாட்டில் பங்குபற்றுவதன் மூலம் கிடைக்கப்பெறும் பண்புகளைக் குறிப்பிடுக.

2. இதயம் மற்றும் நுரையீரல் சார்ந்த உடற்றகைமை விருத்தி காரணமாக ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?

3. தசைகளின் தாங்குதிறனை விருத்தி செய்வதற்கு மேற்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகள் எவை?

4. கொழுப்பின் கொள்ளளவு ஆண் பெண் ஆகியோருக்கு இருக்கக் கூடிய விகிதாசாரம் என்ன?

(10 புள்ளிகள்)

06.1. அஞ்சல் கோலை பெற்றுக் கொள்ளும் அடிப்படையில் அஞ்சல் கோல் மாற்றும் முறைகள் எவை?

2. அஞ்சல் ஓட்டத்தின் போது பின்பற்ற வேண்டிய சட்ட விதிகள் இரண்டு தருக.

3. எறிதல் நிகழ்ச்சிகளைக் குறிப்பிடுக.

4. நீளம் பாயும் திறன்கள் மூன்று தருக. (10 புள்ளிகள்)

07.1. வொலிவோல் விளையாட்டில் பந்தை அறைதலுக்கான படிமுறைகள் எவை?

2. பந்தைப் பணித்தலின் வகைகள் எவை?

3. வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஒரு கையால் மேற்கொள்ளப் படும் பந்துப் பரிமாற்றங்கள் எவை?

4. வலைப்பந்தாட்டத்தில் மேலெறிகை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

(10 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