வளர் - 1346

நல்லூர், யாழ்ப்பாணக் கல்விக்கோட்டம்
இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2015

தரம் : 09	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	நேரம் :
	பெயர் / சுட்டெண் :	2.00 மணித்தியாலம்

பகுதி - I

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடையளிக்குக.

01. பூரண ஆரோக்கியம் உடைய ஒருவரில் காணக் கூடியது
 1) சமூக ஆரோக்கியம் 2) உடல் ஆரோக்கியம்
 3) உள ஆரோக்கியம் 4) மேற்கூறிய மூன்றும்

02. அங்கீகரிக்கப்பட்ட சுவடு ஒன்றின் நீளம்
 1) 200m 2) 100m 3) 400m 4) 800m

03. உள்ளக விளையாட்டு அல்லாதது
 1) கரம் 2) சதுரங்கம் 3) பூப்பந்து 4) எல்லே

04. பதுங்கிப் புறப்பாட்டு வகையுள் அடங்குபவை
 1) குண்டுப் புறப்பாடு 2) மத்திய புறப்பாடு
 3) நீள் புறப்பாடு 4) மேற்கூறியவை எல்லாம்

05. கபடி விளையாட்டில் ஒரு அணியில் விளையாடக் கூடிய வீரர்கள்
 1) 10 2) 7 3) 11 4) 6

06. நிலைக் குத்துப் பாய்தல் வகை என்பன
 1) உயரம் 2) கோல் ஊன்றிப் பாய்தல்
 3) நீளம் பாய்தல் 4) மேற்கூறியவை.

07. சுவட்டு நிகழ்ச்சி ஒன்றில் முடிவிடத்தை அடைய வேண்டிய பகுதி?
 1) கால் 2) தலை 3) முண்டம் 4) கைகள்

08. குண்டு போடுதல், தட்டெறிதல் போன்ற நிகழ்ச்சிக்குரிய மைதானங்களின் உபகரணங்கள் விழக்கூடிய ஆரைச் சிறையின் அளவு
 1) 34.92^0 2) 40^0 3) 29^0 4) $3'94^0$

09. நடக்கும் போதும் ஓர் இடத்தில் நிற்கும் போதும் உடல் அங்கங்களைச் சரியாகவும், முறையாகவும் வைத்திருத்தல்
 1) காலிடத்து நிற்றல் 2) இலகுவாய் நிற்றல்
 3) கவனமாய் நிற்றல். 4) சரியான கொண்ணிலை

10. நெத்தலி போன்ற சிறிய மீன்களில் அதிகம் காணப்படும் போசணைக் கூறு?
 1) கல்சியம் 2) புரதம் 3) கொழுப்பு 4) காபோவைதரேற்று

kalvi.lk

11. மனிதனின் கணிப்புத் தேவையினுள் உள்ளடக்கப்படுவதில் ஒன்று
1) பாராட்டு 2) உணவு 3) உறையுள் 4) உடை

12. கரப்பந்தாட்டத்தில் அணி ஒன்று சாதாரணமாக வெற்றி பெற எடுக்க வேண்டிய புள்ளி
1) 22 2) 24 3) 25 4) 11

13. இரும்புச்சத்து குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்
1) குருதிச்சோகை 2) மாலைக்கண் 3) மூட்டுவாதம் 4) கண்டக்கழலை

14. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பேற்றுக்கு எய்தலை மேற்கொள்ளக் கூடியவர்கள்
1) GA, WA 2) G.S, GK 3) GA, GS 4) GA, GD

15. ஒட்டகக்கூனல் ஏற்படுவதற்கான காரணம்
1) நாட்பட்ட நோய்கள் 2) பரம்பரை
3) பிழையான பழக்கவழக்கம் 4) மேற்கூறியவை

16. எமது நாட்டின் தேசிய விளையாட்டு எது?
1) உதைப்பந்து 2) குத்துச்சண்டை 3) எல்லே 4) கரப்பந்து

17. அஞ்சல்கோலின் நீளம்
1) 12 - 13cm 2) 30 - 35cm 3) 35 - 39cm 4) 28 - 30cm

18. பாடசாலை மட்டத்தில் 15 வயதிற்குட்பட்ட ஆண்களிற்கான பரிதிவட்ட நிறை சரியாகக் குறிப்பது
1) 1kg 2) 2kg 3) 1.5kg 4) 0.5kg

19. 1986 ஆம் ஆண்டு சுகாதார மேம்பாடு தொடர்பான ஒப்பந்தம் நிறைவேற்றப்பட்ட இடம்
1) சீனா - பீஜிங்கில் 2) யப்பான் - டோக்கியோ
3) கனடா - நுட்டாவா 4) அவுஸ்ரேலியா - சிங்ஜி

20. மனிதத் தேவைகள் பற்றி விசேட ஆய்வு செய்த உளவியலாளர் எனக் குறிப்பிடப்படுபவர்
1) வில்லியம் ஜிமோந்கன் 2) எமில்போக்
3) ஆபிரகாம் மாஸ்லோ 4) அரிஸ்ரோட்டில்

(20 x 2 = 40 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

பகுதி - II

ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01. மனிதன் தனது ஓய்வைப் பயனுள்ளதாக்கிக் கொள்ள விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்கள செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுதல் சிறந்த முறையாகும்
   1) பயனுள்ள வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் இரண்டு தருக.
   2) அதில் ஒன்றை ஒழுங்கு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் நான்கு தருக.
   3) பயனுள்ள உள்ளக விளையாட்டுக்கள் நான்கு கூறுக.
   4) விளையாட்டின் மூலம் விருத்தியடையக் கூடிய பண்புகள் நான்கு தருக.

(12 புள்ளிகள்)

02. மைதான நிகழ்ச்சி ஒன்றினைத் தெரிவு செய்க.
   1) அதற்கான மைதான அமைப்பின் அளவுப் பிரமாணங்களைத் தருக.
   2) இவ் விளையாட்டின் திறன்களைத் தருக.
   3) இவ் விளையாட்டின் பொதுவான சட்டவிதிகள் யாவை?
   4) இவ் விளையாட்டில் பங்குபற்றுபவர் விடக் கூடிய தவறுகள் மூன்று தருக.

(12 புள்ளிகள்)

03. 1) உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகளைத் தருக.
   2) ஊட்டத் தேவைகள் வேறுபடுவதற்கான காரணங்கள் மூன்று தருக.
   3) கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் ஊட்டத் தேவைகள் மூன்று தருக.
   4) உமது சமூகத்திற்கு நீர் ஆற்ற உள்ள நற்பணிகள் இரண்டு தருக.

(12 புள்ளிகள்)

04. கரப்பந்து, வலைப்பந்து, உதைபந்து ஆகிய மூன்றில் ஒன்றைத் தெரிவு செய்து கீழ்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக.
   1) நீர் தெரிவு செய்த விளையாட்டு மைதானத்தினை வரைந்து அளவுப் பிரமாணங்களைக் குறிப்பிடுக.
   2) நீர் தெரிவு செய்த விளையாட்டின் திறன்களைத் தருக.
   3) குறித்த விளையாட்டில் ஏற்படும் தவறுகள் இரண்டு தருக.
   4) குறித்த விளையாட்டு யாரால் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

(12 புள்ளிகள்)

05. சூழலைப் பாதுகாத்து ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.
   1) சூழல் மாசடைதல் என்றால் என்ன?
   2) சூழலின் கூறுகள் எவை?
   3) சூழலை மாசடையச் செய்யும் காரணி ஒன்றினைக் குறிப்பிட்டு, அதனை தடுப்பதற்கு மேற் கொள்ளக் கூடிய விடயங்களைக் குறிப்பிடுக.

(12 புள்ளிகள்)

06. விளையாடுவோம் சமூகத்திற்கு இசைவாகுவோம்.
   1) பாடசாலையில் பின்பற்ற வேண்டிய பழக்கவழக்கங்கள் நான்கு தருக.
   2) விளையாட்டு வீரரின் குறிக்கோள்கள் நான்கு தருக.
   3) விளையாட்டு வீரனிடம் காணப்படும் சமூகப் பண்புகள் நான்கு தருக.

(12 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

kalvi.lk

Follow and Get papers Daily ..!

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