

வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2019
தரம் 09 - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
விடைப்பத்திரம்

பகுதி I

வினா இல.	விடை	வினா இல.	விடை
01.	சமூக	02.	விற்பனையின் D குறைபாடு
03.	ஒலி மாசடைதல்	04.	நீரில் வழக்கிச் செல்லல்
05.	4	06.	3
07.	கபடி	08.	அறிவை வளர்த்துக் கொள்ளல்
09.	புற்றுநோய்	10.	தட்டை முதுகு
11.	3	12.	4
13.	2	14.	2
15.	2	16.	சரி
17.	பிழை	18.	பிழை
19.	பிழை	20.	சரி

பகுதி II

01.	i.		சுகாதார முகாம் அமைத்தல் / சிரமதான வேலைத்திட்டம் நடைமுறைப் படுத்தல் / நோய்த்தடுப்பு வேலைத்திட்டம்	2
	ii.		தமது மற்றும் சுகாதார பிரச்சினைகளை குறைப்பதற்கான சுய ஆற்றல் உள்ளோர் ஆக ஆக்குதல் போன்ற கருத்திற்கு	2
	iii.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ செயற்பாடுகளுக்காக குறைந்தளவு சக்தி விரயமாகும். ➤ செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது குறைந்தளவு களைப்பு ஏற்படுதல். ➤ சுறுசுறுப்பு அதிகரித்தல். ➤ சிறந்த உடல் ஆரோக்கியத்தை பேணமுடிதல் ➤ விபத்துக்கள் குறைபாடுகளை தவிர்த்தல். ➤ உடல் ரீதியான உபாதைகள் குறைதல். 	2	
	iv.		பரம்பரை காரணிகள், சூழற்காரணிகள்	2
	v.		வொலிபோல், வலைப்பந்து, காற்பந்து, ரக்பி, கிரிக்கெட், மேசைப்பந்து, எல்லே	2
	vi.		வொலிபோல்	2
	vii.		உடலியல் ஆரோக்கியம் ஏற்படும், சுறுசுறுப்பு, ஆரோக்கியம், சமூக பங்களிப்பு, தாளத்திற்கு முன்னேற்தல்	2
	viii.		கராட்டி, ஜீடோ, குத்துச்சண்டை, வுசு, சிலம்பாட்டம்	2
	ix.		கெரம், செஸ், டாம், போன்ற மன ஆளமையை ஏற்படுத்தும் விளையாட்டுக்கள்	2
	x.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ போதைப் பொருள் சம்பந்தமான கேடு விளைவிக்கும் விடயங்கள் தொடர்பாக சமூகத்தை அறிவுறுத்தல். ➤ போதைப்பொருளுக்கான சட்டத்திட்டங்களை ஏற்படுத்தல். ➤ ஊடக பிரச்சாரங்களை நடுநிலைமையாக அறிந்து கொள்ளல். ➤ போதைப்பொருளுக்கு அடிமையான வீரர்களை மீள் உருவாக்கல் ➤ விளையாட்டு மற்றும் கலை, செயற்பாடுகளுக்கு செல்லுதல். ➤ மதம் சார்ந்த விடயங்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுத்தல் போன்றவை. 	2	
				20
02.	i.		சுனாமி, வெள்ளம், வரட்சி, மண்சரிவு போன்றவை	2
	ii.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ஆரோக்கியம் தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாக்குதல். ➤ தனியாள் தேர்ச்சி மற்றும் அறிவு விருத்தி 		

	iii.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ சுகாதார நேயமான சூழலை உருவாக்குதல். ➤ சமூக பங்களிப்பைனைப் பெற்றுக்கொள்ளல். ➤ சுகாதார சேவை மீளுருவாக்கவும், அவற்றினால் உச்ச பயனைப் பெற்றுக் கொள்ளலும் ➤ கவர்ச்சியான சூழலை உருவாக்குதல். ➤ டெங்கு போன்ற நோய்கள் குறைதல். ➤ சந்தோஷமாக வாழும் சூழல் உருவாக்குதல். ➤ பொருளாதார நலம் கிட்டும். ➤ சண்டை சச்சரவுகள் குறைதல். ➤ சமூக பிணைப்பு வழப்பெறல் ➤ சுகாதார செலவீனங்கள் குறைதல். ➤ தனிநபர் ஆளமை கூடும். ➤ நேரமுகாமை செய்து சிறப்பாக நேரத்தை பிரயோசப்படுத்தல். ➤ வாழ்வின் உன்னத நிலை கூட மேலோங்கச் செய்தல். போன்றவை 	4
			4
			10
03.	i.	எம்மில் காணப்படும் ஆற்றல்கள் மற்றும் திறன்கள் மூலம் சமூகத்திற்கு அதிகமாக சேவைகள் செய்து அதன் மூலம் திருப்தி, சரியான மற்றும் அமைதியான வாழ்வினை மேற்கொள்ளல்.	2
	ii.	உடல், உள, சமூக, அழகியல் போன்ற ஆற்றல்கள் விளையாட்டு, சித்திரம், நாட்டியம், சங்கீதம், பேச்சு, புது நிர்மாணம், தொழில் போன்றன பல்வேறு துறைகளில் பற்றி குறிப்பிடுக.	4
	iii.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ கற்றல் நுட்பத்தில் தேர்ச்சி பெறுதல். ➤ தான் கொண்டுள்ள திறன்களை சமூக மேம்பாட்டிற்காகப் பயன்படுத்தல். ➤ பிரபல்யம் அடையும் எதிர்பார்ப்பில் நலனோம்பல் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளாமை. ➤ தமக்குத் கிடைத்தவற்றைக் கொண்டு திருப்தியடைதல். ➤ எளிமையான வாழ்க்கை முறையை கொண்டிருத்தல். ➤ நல்லொழுக்கம் கொண்ட நபராக விளங்குதல். ➤ பிறரை மதிக்கும் பண்பைக் கொண்டிருத்தல். ➤ சிறந்த ஆளிடை தொடர்புகளைக் கொண்டிருத்தல். ➤ நெகிழ்வுப் போக்கு, பொறுமை, பதற்றப்படாத தன்மை ஆகியவற்றைக் கொண்டிருத்தல். ➤ நேரமுகாமைத்துத்தைக் கொண்டிருத்தல். ➤ சவால்களுக்கு வெற்றிகரமான முகங்கொடுத்தல். 	4
			10
04.	i.	சரியான கொண்ணிலை என்பது அசையும் போது அல்லது ஓய்வில் இருக்கும் போது உடல் அங்கங்களை சரியாக வைத்துக்கொள்வதாகும். இங்கு அன்றாட செயற்பாடுகளை மிக இலகுவாகவும் குறைந்தளவு சக்தி பிரயோகத்துடனும் வைத்திருக்க உடலை பழக்கப்படுத்துவது ஆகும்.	2
	ii.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ நாளாந்த கூடுதலான வேலைகளை நடைமுறைப்படுத்தல் ➤ தேவையான ஓய்வை பெற்றுக் கொள்ளாமை ➤ போதுமான உடற்பயற்சியில் ஈடுபடாமை ➤ தேவையான நித்திரை கிடைக்காமை ➤ அறிவீனம் ➤ கவனத்திற் கொள்ளாமை - போன்றவை 	4
	iii.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ நிறையுணவை உட்கொள்ளல். ➤ தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல். ➤ வைத்தியசாலை சிகிச்சைக்கு செல்லல் ➤ போதுமான நித்திரையும் ஓய்வும். ➤ நாளாந்த செயற்பாடுகளில் சரியான கொண்ணிலையை பேணல். ➤ மனவெழுச்சி சமகால ஆரோக்கிய மனநிலைகளை பேணல் - போன்றவை 	4
			10

05.	i.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட சட்டதிட்டங்கள் இருக்கும். ➤ ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு திடல் பாவிக்கப்படும். ➤ ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு உபகரணங்கள் காணப்படும். ➤ குறிப்பிட்ட விளையாட்டு வீரர்கள் காணப்படுவர். 	2
	ii.	வன ஆய்வு, வன நுட்ப ஆய்வு, சைக்கில் சவாரி, நீந்துதல், படகு ஓட்டல், மீன் பிடித்தல், மாலிமா பயன்பாடு	3
	iii.	<ul style="list-style-type: none"> a. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு b. நீர் விளையாட்டுக்கள் c. வானில் மேற்கொள்ளப்படும் விளையாட்டுக்கள் d. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் e. உள்ளக விளையாட்டுக்கள் 	5
			10
06.	i.	பணித்தல், பெற்றுக் கொள்ளல், ஒழுங்கமைத்தல், மைதானம் காத்தல்.	2
	ii.	பணித்தல் மற்றும் தடுத்தல் தவிர்ந்த எதிரணியினருக்கு பந்தை அனுப்பும் எல்லா செயற்பாடும் அறைதல் செயற்பாடாகவே சொல்லப்படும்.	
	iii.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ அறைதலின் பிழைகள் ➤ எதிரணியினரின் பந்துக்கு அறைதல். ➤ பின்வரிசை வீரர் ஒருவர் முன்வரிசைக்கு வந்து வலைக்கு மேலால் உள்ள பந்துக்கு அறைதல். ➤ லிபரோ வீரர் பந்தை அறைதல். ➤ பின்வரிசை வீரர் அறைதல் செயற்பாட்டில் ஈடுபடல் போன்றன. <p>கேள்விக்கு பொருத்தமான விடை இருப்பின் புள்ளி வழங்குக. படம் வரைந்து காட்டப்பட்டிருந்தால் புள்ளி வழங்குக.</p>	3
			5
			10
07.	i.	தண்ட எறிகை அல்லது தண்ட எய்தல்	2
	ii.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ காத்தல் வீராங்கனையிடம் இருந்து சுதந்திரமாதல். ➤ திசைகளை மாற்றி ஓடதல். ➤ பந்தை தமது பேற்ற கம்பத்தை நோக்கி கொண்டு செல்லல். ➤ கைகளை நீட்டி பந்தை பெற்றுக் கொள்ளல் 	3
	iii.	குறிப்பிட்ட சரியான விடையினை எழுதியிருப்பின் புள்ளி வழங்குக. படம் வரைந்து காட்டப்பட்டிருந்தால் புள்ளி வழங்குக. படம் வரைந்து காட்டப்பட்டிருந்தால் புள்ளி வழங்குக.	5
			10

* * * * *

GRADE
6-11

STUDY WITH US..!
ICT
ONLINE CLASSES

இலங்கை முழுவதும் உள்ள மாணவர்களை இணைத்து Google Meet செயலி மூலமாக இணைய வழியில் நடைபெறும் ICT பாட நிகழ்நிலை வகுப்புகள்.

Conducted by
Pathmanathan Pathmaraj
(BIT, B.COM, PGDM, MBA, ACPM, MCP, N+)

TAMIL MEDIUM

MONTHLY

ENGLISH MEDIUM

600/=

Whatsapp ஊடாக எம்மை தொடர்பு கொண்டு வகுப்புகள் தொடர்பான மேலதிக விபரங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும்.



075 287 1457



கல்வி
Digital Learning Platform

www.kalvi.lk





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 கல்வித்துறை 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 ஊடக உங்களிற்கு தேவையான பரீட்சை வினாத்தாள்களை இலகுவான முறையில் தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளமுடியும்.

kalvi.lk

கல்வி சார் செய்திகளை உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள எமது சமூக ஊடக தளங்களின் ஊடக உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

