

**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"> <li>➤ செயற்பாடுகளுக்காக குறைந்தளவு சக்தி விரயமாகும்.</li> <li>➤ செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது குறைந்தளவு களைப்பு ஏற்படுதல்.</li> <li>➤ சுறுசுறுப்பு அதிகரித்தல்.</li> <li>➤ சிறந்த உடல் ஆரோக்கியத்தை பேணமுடிதல்</li> <li>➤ விபத்துக்கள் குறைபாடுகளை தவிர்த்தல்.</li> <li>➤ உடல் ரீதியான உபாதைகள் குறைதல்.</li> </ul>	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 முன்னேறதல்	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"> <li>➤ போதைப் பொருள் சம்பந்தமான கேடு விளைவிக்கும் விடயங்கள் தொடர்பாக சமூகத்தை அறிவுறுத்தல்.</li> <li>➤ போதைப்பொருளுக்கான சட்டத்திட்டங்களை ஏற்படுத்தல்.</li> <li>➤ ஊடக பிரச்சாரங்களை நடுநிலைமையாக அறிந்து கொள்ளல்.</li> <li>➤ போதைப்பொருளுக்கு அடிமையான வீரர்களை மீள் உருவாக்கல்</li> <li>➤ விளையாட்டு மற்றும் கலை, செயற்பாடுகளுக்கு செல்லுதல்.</li> <li>➤ மதம் சார்ந்த விடயங்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுத்தல் போன்றவை.</li> </ul>	2	
				20
02.	i.		சுனாமி, வெள்ளம், வரட்சி, மண்சரிவு போன்றவை	2
	ii.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ஆரோக்கியம் தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாக்குதல்.</li> <li>➤ தனியாள் தேர்ச்சி மற்றும் அறிவு விருத்தி</li> </ul>		

	iii.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ சுகாதார நேயமான சூழலை உருவாக்குதல்.</li> <li>➤ சமூக பங்களிப்பைனைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.</li> <li>➤ சுகாதார சேவை மீளுருவாக்கவும், அவற்றினால் உச்ச பயனைப் பெற்றுக் கொள்ளலும்</li> <li>➤ கவர்ச்சியான சூழலை உருவாக்குதல்.</li> <li>➤ டெங்கு போன்ற நோய்கள் குறைதல்.</li> <li>➤ சந்தோஷமாக வாழும் சூழல் உருவாக்குதல்.</li> <li>➤ பொருளாதார நலம் கிட்டும்.</li> <li>➤ சண்டை சச்சரவுகள் குறைதல்.</li> <li>➤ சமூக பிணைப்பு வழப்பெறல்</li> <li>➤ சுகாதார செலவீனங்கள் குறைதல்.</li> <li>➤ தனிநபர் ஆளமை கூடும்.</li> <li>➤ நேரமுகாமை செய்து சிறப்பாக நேரத்தை பிரயோசப்படுத்தல்.</li> <li>➤ வாழ்வின் உன்னத நிலை கூட மேலோங்கச் செய்தல். போன்றவை</li> </ul>	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"> <li>➤ கற்றல் நுட்பத்தில் தேர்ச்சி பெறுதல்.</li> <li>➤ தான் கொண்டுள்ள திறன்களை சமூக மேம்பாட்டிற்காகப் பயன்படுத்தல்.</li> <li>➤ பிரபல்யம் அடையும் எதிர்பார்ப்பில் நலனோம்பல் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளாமை.</li> <li>➤ தமக்குத் கிடைத்தவற்றைக் கொண்டு திருப்தியடைதல்.</li> <li>➤ எளிமையான வாழ்க்கை முறையை கொண்டிருத்தல்.</li> <li>➤ நல்லொழுக்கம் கொண்ட நபராக விளங்குதல்.</li> <li>➤ பிறரை மதிக்கும் பண்பைக் கொண்டிருத்தல்.</li> <li>➤ சிறந்த ஆளிடை தொடர்புகளைக் கொண்டிருத்தல்.</li> <li>➤ நெகிழ்வுப் போக்கு, பொறுமை, பதற்றப்படாத தன்மை ஆகியவற்றைக் கொண்டிருத்தல்.</li> <li>➤ நேரமுகாமைத்துத்தைக் கொண்டிருத்தல்.</li> <li>➤ சவால்களுக்கு வெற்றிகரமான முகங்கொடுத்தல்.</li> </ul>	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"> <li>➤ நாளாந்த கூடுதலான வேலைகளை நடைமுறைப்படுத்தல்</li> <li>➤ தேவையான ஓய்வை பெற்றுக் கொள்ளாமை</li> <li>➤ போதுமான உடற்பயற்சியில் ஈடுபடாமை</li> <li>➤ தேவையான நித்திரை கிடைக்காமை</li> <li>➤ அறிவீனம்</li> <li>➤ கவனத்திற் கொள்ளாமை - போன்றவை</li> </ul>	4
	iii.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ நிறையுணவை உட்கொள்ளல்.</li> <li>➤ தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்.</li> <li>➤ வைத்தியசாலை சிகிச்சைக்கு செல்லல்</li> <li>➤ போதுமான நித்திரையும் ஓய்வும்.</li> <li>➤ நாளாந்த செயற்பாடுகளில் சரியான கொண்ணிலையை பேணல்.</li> <li>➤ மனவெழுச்சி சமகால ஆரோக்கிய மனநிலைகளை பேணல் - போன்றவை</li> </ul>	4
			10

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

\* \* \* \* \*

# 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** Kalvi.lk  
අකමර



Whatsapp  
**075 287 1457**