

முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights Reserved



வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்  
 Provincial Department of Education - NWP  
 Department of Education

முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - தரம் 10 - 2020

First Term Test - Grade 11 - 2020

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - விடைப்பத்திரம்

## பகுதி I

(1) 2	(11) 3	(21) 4	(31) 2
(2) 1	(12) 3	(22) 3	(32) 3
(3) 2	(13) 2	(23) 2	(33) 1
(4) 1	(14) 4	(24) 3	(34) 3
(5) 4	(15) 4	(25) 1	(35) 3
(6) 3	(16) 1	(26) 3	(36) 2
(7) 4	(17) 4	(27) 3	(37) 4
(8) 1	(18) 1	(28) 1	(38) 3
(9) 2	(19) 3	(29) 3	(39) 3
(10) 3	(20) 2	(30) 4	(40) 1

(1 x 40 = 40 புள்ளிகள்)

## பகுதி II

(01)

1. ❖ உடலியல் துறை ❖ உளவியல் துறை  
❖ சமூகத் துறை ❖ ஆன்மிகத் துறை
2. 20 - 30 நிமிடங்கள்
3. ❖ நல் ஆளிடைத்தொடர்பு ❖ மகிழ்வு  
❖ சமூகத்தில் தனக்குரிய இடம் பற்றிய சரியான தெளிவு
4. ❖ சரியான முடிவெடுக்கும் ஆற்றல்  
❖ பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காணும் ஆற்றல்  
❖ ஒழுக்கத்தை பின்பற்றும் தன்மை  
❖ வெற்றி தோல்விகளைத் தாங்கும் மனப்பாங்கு  
❖ பொறுமை...
5. ❖ போசாக்குள்ள உணவு முறைகளை பின்பற்றல்  
❖ சுகமான நித்திரை ❖ போதியளவு நீர் அருந்துதல்
6. பரிவுணர்வு தேர்ச்சி
7. ❖ பயற்று பாச்சோறு ❖ பலாக்கொட்டை வற்றல் ❖ ஹத் மாலு
8. வலைப்பந்தாட்டம், காற்பந்தாட்டம், கூடைப்பந்து
9. ❖ நோய் தொற்றல் அதிகரித்தல்  
❖ சூழல் அழகு கெடுதல்
10. ❖ முறையான முன் பயிற்சியின்மை  
❖ பொருத்தமற்ற உபகரணப் பயன்பாடு  
❖ அளவிற்கு அதிகமான பயிற்சி  
❖ விளையாட்டிற்குரிய விதிமுறைகளை பின்பற்றாமை.

(02)

1. ❖ உரிய போசணையைப் பெற்றுக்கொள்ளல்  
❖ குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தருக்கு அறிவிப்பதும் தொடர்ச்சியான சிகிச்சைகளில்

முழுமையாக பங்கு பற்றலும்

- ❖ வைத்திய சோதனைகளுக்கு உட்படல்.
  - ❖ வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெறல்.
  - ❖ மதுசாரம், போதைப்பொருள் பாவனையை தவிர்த்தல்.
2. ❖ ஆரோக்கியமான உளநிலைமைகளை பேணல்.
- ❖ மகிழ்வுடன் இருத்தல்
  - ❖ மன அழுத்தத்தில் இருந்து விடுபடல்
  - ❖ பயனுள்ள சமூகத் தொடர்புகளைப் பேணல்.
3. ❖ உடல் வளர்ச்சி தடைப்படல்
- ❖ நிறை குறைவான சிசு பிறப்பு
  - ❖ நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைதல்
  - ❖ மூளை வளர்ச்சி குன்றுதல்
4. ❖ சிசு இறந்து பிறத்தல்
- ❖ கண் குருடாதல்

(03)

1. ❖ தாங்கும் பாதத்திற்கு மேலாக புவியீர்ப்பு மையம் அமைத்தல்.
- ❖ புவியீர்ப்பு மையம் கீழ்மட்டத்தில் இருத்தல்.
  - ❖ தாங்கும் பாதங்கள் அகலமாய் இருத்தல்.
2. ❖ உடலுக்கு கவர்ச்சியான தோற்றம் கிடைத்தல்
- ❖ உடலுக்கு இலகுவான தன்மை கிடைத்தல்
  - ❖ தசைகளின் களைப்பு குறையும்
  - ❖ உச்ச திறன்களை காட்ட முடியுமாதல்.
3. உடலை கீழ் மட்டத்திற்கு கொண்டு வருவதால் புவியீர்ப்பு மையம் கீழ் மட்டத்திற்கு கொண்டு வரப்படுவதன் மூலம் சமநிலை பேணப்படும்.

(இக்கருத்துக்கமைந்த விடைகளுக்கு)

(04) நேர் வகையான விடைகளுக்கு புள்ளி வழங்குக

(05)

1. ❖ சுவட்டு மற்றும் மைதான நிகழ்ச்சி ❖ போட்டி நடை
- ❖ வீதியோட்டம் ❖ நாட்டுக்குக் குறுக்கான ஓட்டம்
  - ❖ மலை ஏற்றம் ❖ நிலைக்குத்து பாய்ச்சல்
2. ❖ கிடைப் பாய்ச்சல் ❖ நிலைக்குத்து பாய்ச்சல்
3. ❖ போட்டி நடையின் போது எப்போதும் ஒரு பாதம் நிலத்துடன் தொடர்புடன் இருக்க தக்கவாறு அடுத்த சுவடுகள் வைக்கப்பட வேண்டும்.
- ❖ முன்கால் நிலத்தை தொடும் வரை முழங்கால் மடிக்காமல் இருக்க வேண்டும்.
4. ❖ தவறை குறிக்கும் மஞ்சள் குறியீட்டை காட்டுவதன் மூலம் போட்டியாளருக்கு தவறைக் காட்டல்.
- ❖ அடிப்படை விதிகளை மீறும் போது சிவப்பு குறியீட்டை காட்டுதல்.
  - ❖ மூன்று நடுவர்கள் சிவப்பு நிற குறியீட்டை ஒரே போட்டியாளருக்கு எதிராக பிரதம நடுவருக்கு அனுப்பியிருந்தால் அப்போட்டியாளரை போட்டியில் இருந்து நீக்குதல்.

(06)

1. ❖ போதிய அறிவின்மை
- ❖ கவனயீனம்
  - ❖ பொருத்தமற்ற உபகரணப் பயன்பாடு
  - ❖ விதிமுறைகளை பின்பற்றாமை போன்ற...
2. ❖ இடத்திற்கேற்றவாறு புத்தி சாதூர்யத்துடன் நடந்து கொள்ளல்.
- ❖ தனியாக இருப்பதை தெரியப்படுத்தாதிருத்தல்
  - ❖ அறிமுகம் இல்லாதவர்களை வீட்டுக்குள் எடுக்காது இருத்தல்
  - ❖ யாருமில்லாத இடங்களில் தனியாக செல்வதை தவிர்த்தல் (போன்ற)
3. ❖ பாதுகாப்பான உடைகளை பயன்படுத்தல்
- ❖ கையுறை, முகக்கவசம், தலைக் கவசம் போன்றவற்றை பாவித்தல்.
  - ❖ உரிய அளவில் இரசாயன பொருட்களை இடுதல்
  - ❖ பயன்படுத்திய பின் உபகரணங்களை பாதுகாப்பாக சுத்தப்படுத்தல் (போன்ற...)
4. ❖ குருதிப் பெருக்கை தடுக்க ஐஸ் வைத்தல்
- ❖ காயத்தை மூடுதல்

- ❖ மிதமான அழுத்தம் கொடுத்தல்
- ❖ கட்டுப் போடுதல்
- ❖ காயம் ஏற்பட்ட பகுதியை நோயாளியின் இதயத்துக்கு மேலாக உயர்த்தி வைத்தல்
- ❖ வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெறல்.

(07)

**A பகுதி**

1. ❖ குறைவான இடப் பரப்பில் விளையாடக்கூடியமை
- ❖ போட்டிக்கு எடுக்கும் காலம் குறைவு
- ❖ தெளிவான விதிமுறைகள் காணப்படல்
- ❖ வினோதமான செயற்பாடுகள் கொண்டது  
(போன்ற)
2. ❖ பணித்தல்
- ❖ பெற்றுக்கொள்ளல்
- ❖ ஒழுங்கமைத்தல்
- ❖ அறைதல்
- ❖ தடுத்தல்
- ❖ மைதானம் காத்தல்
3. (அ) தடுத்தல்  
(ஆ) உரிய சரியான விடைக்கு புள்ளி வழங்குக

**B பகுதி**

1. ஏழு பேர்
2. ❖ பந்தை கட்டுப்படுத்தல்
- ❖ பாத அசைவு
- ❖ தாக்குதல்
- ❖ பாதுகாத்தல்
3. (அ) பேற்றுக் கெய்தல்  
(ஆ) உரிய சரியான விடைக்கு புள்ளி வழங்குக

**C பகுதி**

1. பதினொரு பேர்
2. ❖ சொட்டிச் செல்லல்
- ❖ உதைத்தல்
- ❖ நிறுத்துதல்
- ❖ தலையால் அடித்தல்
- ❖ உள்ளெறிகை
- ❖ பேறு காத்தல்
- ❖ பேற்றுப் பாதுகாப்பு
3. (அ) உள்ளெறிகை  
(ஆ) உரிய சரியான விடைக்கு புள்ளி வழங்குக



**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 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 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