සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2018

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

தரம் : **8** நேரம்: 2 மணித்தியாலம்

பெயர் /சுட்டெண்:

பகுதி I

- ♦ எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக
- ♦ மிகப் பொருத்தமான விடையினைத் தெரிவு செய்து அதன் கீழ்க் கோடிடுக.

♦ **1 தொடக்கம் 5 வரை உள்ள கேள்விகளுக்கு இடைவெளிக்குப் பொருத்தமான சொல்லை அடைப்பிற்குள் இருந்து தெரிவு செய்து எழுதுக.**

1. பாடசாலைச் சிற்றுண்டிச் சாலையிலிருந்து ....அகற்றும் அதிகாரத்தை சுகாதாரக் கழகத்திற்கு வழங்கலாம்.
(போசாக்குள்ள உணவை / போசாக்கற்ற உணவை / இயற்கை உணவை)

2. சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளை தூரத்திற்கு ஏற்ப .... வகையாக வகுக்கப்பட்டுள்ளது.
(இரண்டாக / மூன்றாக / நான்காக)

3. .... வலைப் பந்தாட்டத்தின் திறன் ஒன்றாகும்.
(பாதப் பரிச்சயம் / பணித்தல் / பெற்றுக்கொள்ளல்)

4. மனித இனப் பெருக்கத் தொகுதியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணி ....
(சமூக இழிவுக்கு ஆளாதல் / கருக்கட்டல் / கட்டிளமைப் பருவத்தில் கருத்தரித்தல்)

5. உலகில் அதிகமானோர் இரசிக்கும் விளையாட்டு .... ஆகும்.
(வொலிபோல் / காற்பந்து / கிரிக்கெட்)

♦ **6 தொடக்கம் 10 வரையுள்ள கருதத்து சரியாயின் (√) எனவும் பிழையாயின் (X) எனவும் அடையாளம் இடுக.**

6. “தியாக உணர்வு” சுயகௌரவத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் ஒர காரணியாகும் ( )

7. காற்பந்தாட்டத்தில் மாற்றீடு செய்யக்கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை மூன்றாகும் ( )

8. தரம் ஏழு மாணவர்களுக்கு தொண்டைக் கரைப்பான் தடுப்பூசிகளை பெற்றுக்கொடுக்க வேண்டும் ( )

9. தனது இனத்தைப் பெருக்குஞ் செயலுக்காக இனப்பெருக்கத் தொகுதி உருவாகியுள்ளது. ( )

10. அணிநடைக் குழுவொன்றில் மூன்றுபேர் கொண்ட குறுகியவரிசை ஆறு காணப்படும் ( )

♦ **11 தொடக்கம் 15 வரை வரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.**

11. வலைப் பந்தாட்டத்தில் தனிக் கையால் பந்தை அனுப்பும் முறைகளாவன
    1) தோளுக்கு நேராக அனுப்புதலும், கீழ்க் கையால் அனுப்புதலும்
    2) மார்புக்கு நேராக அனுப்புதலும், பக்கமாக அனுப்புதலும்
    3) பக்கமாக அனுப்புதலும், சொட்டி அனுப்புதலும்
    4) கீழ்க் கையால் அனுப்புதலும், தலைக்கு மேலாக அனுப்புதலும்

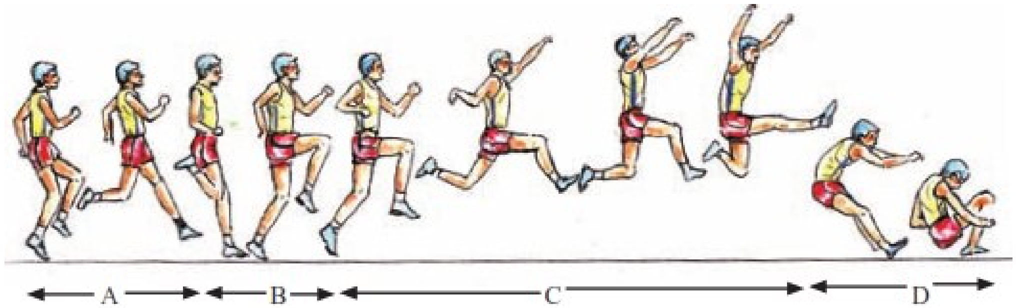
12. பாடசாலை அணிநடைக் குழுவில் இருக்கவேண்டியவர்களின் எண்ணிக்கை
1) 15 2) 20 3) 24 4) 25

13. பெண் இனப் பெருக்கத்தொகுதியின் உறுப்பு ஒன்றாகும்
1) பலோப்பியோ குழாய் 2) வாதனாளி
3) குதம் 4) இரைப்பை

14. சகல பாடசாலை குடிநீரில் காணப்படவேண்டிய pH பெறுமான வீச்சானது,
1) 6-8 2) 5-6 3) 6-7 4) 7-8

15 ஆண் இனப் பெறுக்கத் தொகுதியால் உற்பத்தியாக்கப்படும் ஓமோன்
1) ஈஸ்திரஜன் 2) இன்சுலின்
3) புரோஜெஸ்துரோன் 4) தெஸ்தோஸ்துரோன்

♦ **பின்வரும் படத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு 16ஆம் 17 ஆம் வினாக்களுக்கு விடையளிக்க.**

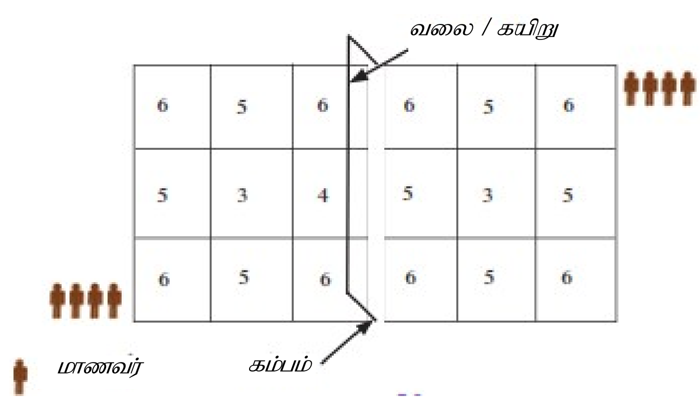


16. மேலுள்ள படத்தால் காட்டப்படும் நிகழ்ச்சி எது?..

17. A, D ஆகிய படிமுறைகளால் காட்டப்படுபவற்றின் பெயர்களைத் தருக.

A.. D...

♦ **கீழுள்ள படத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு 18 ஆம் 19 ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.**



18. படத்தில் காட்டப்படும் வழிவிளையாட்டின் பெயர் என்ன?..

19. படத்தில் காட்டப்பட்ட வழிவிளையாட்டுக்குரிய பிரதான விளையாட்டு எது?..

20. நீர் மேலே குறிப்பிட்ட பிரதான விளையாட்டில் ஒரு அணிக்கு விளையாடக்கூடிய வீரர்களின் நியம எண்ணிக்கை யாது?...

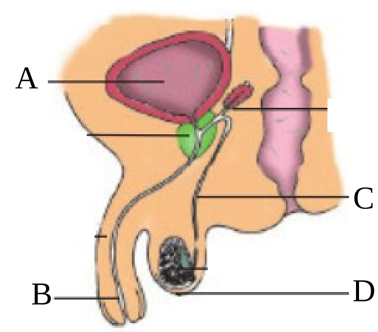
(2x20=40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

♦ **முதலாம் வினா உட்பட மேலும் நான்கு வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

1. பாரதி வித்தியாலயம் அப்பிரதேசத்தில் சகலரதும் மனங் கவர்ந்த பிரபல்ய பாடசாலையாகும். அதிபரினதும், ஆசிரியர்களதும் மாணவர்களதும் ஒத்துழைப்பு காரணமாக இப்பாடசாலை "பேறு நிறைந்த பாடசாலை" போட்டியில் வெற்றி பெற்றுள்ளதுடன் டெங்கு ஒழிப்பு செயல் திட்டத்திலும் மாவட்டத்தில் முதலாம் இடத்தைப் பெற்றுள்ளது. இப் பாடசாலையில் போதிய கழிவறை வசதிகளும், குடிநீர் வசதியும் தூய வகுப்பறைகளும் காணப்படுகின்றன. மாணவர்கள் கல்வியில் மாத்திரமன்றி விளையாட்டுக்களுக்கும் முதலிடம் கொடுத்துள்ளனர். பாடசாலையில் போதியளவு விளையாட்டு வசதிகள் இருப்பதன் காரணமாக மாணவன் அன்பஸ் அகில இலங்கை மெய்வல்லுனர் போட்டியில் 100m ஓட்டப்போட்டியில் புதிய சாதனையை நிலைநாட்டியதோடு 400m, 800m போட்டிகளிலும் முதலாமிடத்தைப் பெற்று பாடசாலைக்கு புகழ் ஈட்டி பெற்றுக்கொடுத்துள்ளார்.
   - i) இப்பாடசாலையில் காணப்படும் சுகாதார நிலைமைகற்கு ஏற்ப எத்தகைய பாடசாலையாக அழைக்கலாம் *(2 புள்ளி)*
   - ii) பாரதி பாடசாலையில் காணப்படும் சிறந்த பௌதிக சூழல் பண்புகள் இரண்டு குறிப்பிடுக. *(2 புள்ளி)*
   - iii) மேலே பந்தியில் குறிப்பிடப்பட்ட பாரதி வித்தியாலாயத்தில் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் சுகாதார மேம்பாட்டு உபாயங்கள் இரண்டு எழுதுக. *(2 புள்ளி)*
   - iv) சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக பாடசாலைக்கு தேவையான வேலைத் திட்டங்கள் இரண்டு எழுதுக. *(2 புள்ளி)*
   - v) மேலே பந்தியில் குறிப்பிடப்படாத நுளம்பால் பரவும் நோய்கள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக. *(2 புள்ளி)*
   - vi) அன்பஸ் பங்குபற்றிய குறுந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சி இரண்டைக் குறிப்பிடுக. *(2 புள்ளி)*
   - vii) பதுங்கிப் புறப்பாட்டிற்கான கட்டளைகளைத் தருக. *(2 புள்ளி)*
   - viii) மேலே பந்தியில் குறிப்பிடப்படாத நின்ற புறப்பாடு பயன்படுத்தும் நிகழ்ச்சிக்ள இரண்டு குறிப்பிடுக *(2 புள்ளி)*

2. இனப் பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தை பேணுவதால் ஆரோக்கியமான பரம்பரையை உருவாக்க முடியும்.



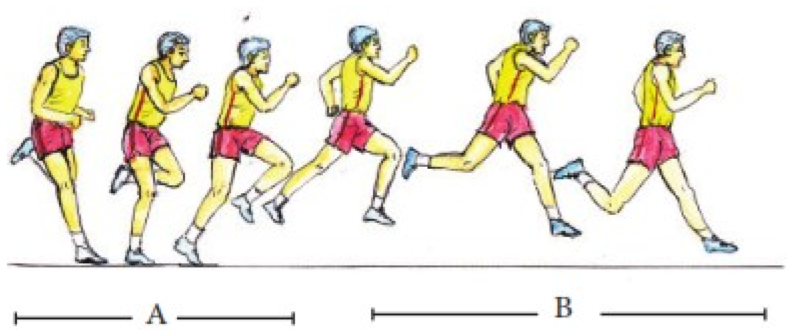
   - i) அருகே காட்டப்படும் படத்தில் A,B,C,D ஆகிய பகுதிகளின் பெயர்களைத் தருக. *(4 புள்ளி)*
   - ii) பாலியல் செயற்பாட்டால் பரவும் நோய்கள் 3 தருக. *(3 புள்ளி)*
   - iii) பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள் இரண்டு எழுதுக. *(4 புள்ளி)*

3. பிரதான விளையாட்டுக்களின் திறன்களைத் திருப்தியாகவும் களைப்பின்றியும் எளிதாகவும் கற்றுக்கொள்ள வழி விளையாட்டுக்கள் உதவுகின்றன.
   - i) வழி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதால் விருத்தி அடையும் தகைமை மூன்று வகைகளைத் தருக. *(3 புள்ளி)*
   - ii) வழி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதால் வீரர் ஒருவரில் விருத்தியடையும் பண்புகள் இரண்டு எழுதுக. *(4 புள்ளி)*
   - iii) வழிவிளையாட்டுச் செயற்பாடு ஒன்றைக் குறிப்பிட்டு அச் செயற்பாட்டை சுருக்கமாக விளக்குக. *(4 புள்ளி)*

4. பெறுமதியான 90 நிமிடங்களாகக் கருதப்படுவது உலக காற்பந்து போட்டித் தொடரின் இருதி மாபெரும் போட்டியின் 90 நிமிடமாகும்.
   i) காற் பந்து அணியொன்றில் இடம் பெற வேண்டிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது? (1 புள்ளி)
   ii) காற் பந்தாட்டத்தில் பந்தை தலையாலடித்தலின் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் இரண்டு எழுதுக. (2 புள்ளி)
   iii) காற் பந்தாட்டாத்தில் பந்தை காலால் அடிக்கும் முறைகள் இரண்டு தருக. (4 புள்ளி)
   iv) ஓரிடத்தில் நின்றவாறு தலையாலடித்தலை பயிற்றுவிக்க செய்யக்கூடிய செயற்பாடு இரண்டு தருக. (4 புள்ளி)

5. அணி நடை கொண்ணிலைகளை பழகுவதால் எமது நாளாந்த வாழ்க்கையின் நடத்தல் பாங்கு, கொண்ணிலைகள் என்பனவற்றை சரியாக பின்பற்றலாம்.
   i) அணி நடைக் குழுவொன்றின் திசைகள் நான்களையும் தருக. (4 புள்ளி)
   ii) திரும்பும் கொண்ணிலையின்போது பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்கள் 4 தருக. (4 புள்ளி)
   iii) அணி நடையின்போது பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் உயர்த்தும் பாதத்தைக் குறிப்பிடுக.
      அ) வலது பக்கம் திரும்புகையில்
      ஆ) காலங் குறிக்கும் போது
      இ) அணியில் நடக்கும்போது (3 புள்ளி)

6. மெய் வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் அதிக போட்டி கொண்ட நிகழ்ச்சியாக ஓட்டம் காணப்படுவதால் அதனை சரியான நுட்பமுறைக்கமைய மேற்கொள்ள வேண்டியது முக்கியமாகும்.



   i) மேலே படத்தில் காட்டப்படும் A. B நிலைகளை எழுதுக. (4 புள்ளி)
   ii) நீங்கள் கற்ற ஓட்ட அப்பியாசங்கள் இரண்டின் பெயர்களைத் தருக. (4 புள்ளி)
   iii) அன்றாட வாழ்க்கையில் ஓட்டம் முக்கியத்துவம் பெறும் சந்தர்ப்பம் மூன்ற தருக. (5 புள்ளி)