

විසම පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
 வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்  
 Provincial Department of Education

**சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - கனடா හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය**

தரம் : 9

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2018

விடைகள்

**பகுதி I**

1) வாந்திபேதி	6) 1	11) பிழை	16) 4
2) கனியுப்புக்கள்	7) 1	12) சரி	17) 4
3) வெளிப்புற	8) 2	13) சரி	18) 3
4) உப்பு	9) 3	14) பிழை	19) 2
5) வசு	10) 4	15) பிழை	20) 2

**பகுதி II**

1. 1) கட்டிளமைப் பருவத்தில்
  - 2) • உடலியல் • உளவியல் • சமூகவியல் • ஆன்மீக
  - 3) எழுதியுள்ள விடையின் அடிப்படையில் சரியான விடைக்கு புள்ளிகள் பெற்றுக்கொடுக்கவும்
  - 4) • தினமும் குளித்தல் • தினமும் இருமுறை பல் துலக்குதல்  
• சுத்தமான ஆடை அணிதல் • நகத்தை வெட்டுதல்  
• கை கழுவி உணவு உட்கொள்ளுதல் போன்றன.
  - 5) • நோய்களுக்கு அடிக்கடி உள்ளாகுதல் • வெளித் தோற்றம் பொழிவிலத்தல்  
• சமூகத்தால் புறக்கணிக்கப்படல் • துர்நாற்றம் போன்றன
  - 6) • வொலி போல் • கூடைப் பந்து • உதைப் பந்து  
• எல்லே • கிரிக்கெட்
  - 7) தொடர்ச்சியாக ஓடும் பயிற்சி
  - 8) • ஆரோக்கியம் • வளர்ச்சி • விருப்பத்துக்குரியவராதல்  
• நோயெதிர்ப்புச் சக்தி உண்டாதல் • சுறுசுறுப்பு போன்றன.
2. 1) • சூழல் மாசுபடுதல் • தொற்றும் தொற்றாத நோய்கள்  
• போதைப் பொருள் மற்றும் புகைத்தல் பாவனை • விபத்துக்கள் மற்றும் அனர்த்தம்  
• துண்புறுத்தல் மற்றும் துஷ்பிரயோகம்
- 2) வளி மாசடைதல்:-  
• வாகனப் புகை மூலம் • பொலித்தீன் எரிப்பதன் மூலம்  
• தொழிற்சாலைகளினால் வெளியாகும் புகை  
நிலம் :-  
• முறையற்ற கட்டுமானம்  
• உக்காத பொருட்களை மண்ணுடன் சேர்த்தல்  
• மரம் வெட்டுதல்  
• சாய்வான பிரதேசத்தில் மேற்கொள்ளப்படும் கட்டுமானம்
- 3) தொற்றும் மற்றும் தொற்றாத நோய்கள் குறைவடைதல் சுகாதாரத்துக்காக செலவிடப்படும் செலவு குறைவடைதல் சுத்தமான ஆழகான சூழல் ஒன்று உருவாகும். சிறந்த சமூக தொடர்பாடல் ஒன்று வளரும் சண்டை சச்சரவுகள் குறைவடையும் போன்றன.
3. 1) • கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள் • பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள்  
• விளையாட்டு வீரர்கள் • நோயாளிகள்  
• உடல் வருத்தி வேலை செய்வோர் • தாவர உணவு மாத்திரம் சாப்பிடுவோர்
- 2) • விட்டமின் மற்றும் கனியுப்புக்கள் • விட்டமின் - மரக்கறி மற்றும் பழவகை  
• கனியுப்புக்கள் - மரச்சுறி, பழவகை, கீரை வகை
- 3) • உடல் கொழுத்தல் • நுண் போசணை குறைபாடு ஏற்படல்  
• தொற்றாத நோய்களுக்கு ஆளாகுதல் • இரைப்பை சார்ந்த நோய்கள் ஏற்படல்  
• எதிர்காலத்தில் பிறக்கவுள்ள பிள்ளையின் வளர்ச்சி குறைவடைதல் என்பு சார்ந்த இயலாமைக்கள் ஏற்படல்

4. 1) உடலுக்கு புறத்தோற்றத்தை வழங்குதல்  
 2) • அகத்தே உள்ள அங்கங்களுக்கு பாதுகாப்பு வழங்குதல்  
 • உடல் வெப்பநிலையைப் பேணுதல்  
 • அணு சேய்ப் பதார்த்தங்களை அகற்றுவதற்கு உதவுதல்  
 3) • பொருகு • சொட்டை விழல் • செதில்கள் ஏற்படல் • பேன் பெருகுதல்  
 4) • காலை மற்றும் இரவு நித்திரைக்கு முன்பு தினந்தோறும் இரு முறை பல் துலக்குதல்  
 • இனிப்புப் பண்டங்களை உண்பதைக் குறைத்தல்  
 • கல்சியம் மற்றும் கனியுப்புக்கள் அடங்கியுள்ள உணவுகளை உணவுக்காக எடுத்தல்  
 • வெற்றிலை மெல்லாதிருத்தல்  
 • அதிக குளிரான மற்றும் சூடான உணவுகளைக் குறைத்தல்  
 • பந்தூரிகையின் நார்கள் மெல்லியதாக காணப்படல் போன்றன.

5. 1) • பணித்தல் • பெற்றுக் கொள்ளல் • ஒழுங்கமைத்தல்  
 • அறைதல் • தடுத்தல் • மைதானம் காத்தல்  
 2) • வன ஆராய்ச்சி • மலையேறுதல் • சைக்கிளோட்டம்  
 • இரவு பாசறை • தீப் பாசறை • படகு ஓட்டல்  
 • நடை பவணி போன்றன.

3) உடலியல் குணாதிசயங்கள் உடற்தகைமை விருத்தியாகும் உடல் ஆரோக்கியம் செய்ந்திறன் என்பு, தசைநார்கள் வலுவடைதல் அன்றாட விபத்துக்களைக் குறைத்துக் போன்றன.....	உள சமூகவியல் குணாதிசயங்கள் மகிழ்ச்சியாக வாழுதல் உற்சாகத்துடன் இருத்தல் ஒற்றுமை தலைமைத்துவப் பண்பு குழு மனப்பாங்கு சட்ட திட்டங்களை ஏற்று நடத்தல் வெற்றி தோல்வியை ஏற்றுக்கொள்ளல் போன்றன.
--	---

6. 1) உடலியல் செயற்பாடுகளை சரியான முறையில் செய்வதற்கு நமக்குள்ள ஆற்றல்  
 2) • விபத்துக்கள், இடங்களை குறைப்பதற்கு மைதானத்தை அமைத்தல்,  
 • உடற் தகைமை சோதனை செய்வதற்கு முன் உஷ்ணப்படுத்தும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல்.  
 சோதனை முடிந்ததும் உடலை நெகிழச் செய்யும் பயிற்சியை செய்தல்  
 3) நின்று கொண்டு முன்னால் வளையும் சோதனை, இருந்து கொண்டு முன்னால் வளையும் சோதனை
7. 1) 100m x 4, 50m x 4, 200m x 4, 400m x 4  
 கலப்பு அஞ்சலோட்டம் (800m x 4, 500m x 4)  
 2) • குறுங்கோலை கைக்குக்கை மாற்றப்பட வேண்டும் எறிய முடியாது  
 • குறுங்கோல் மாற்றும் சந்தர்ப்பத்தில் குறுங்கோல் கை தவறி கீழே விழுந்தால் குறுங்கோலை வழங்கிய வீரரே அதனை மீண்டும் எடுத்துக் கொண்டு ஓட முடியாது  
 • குறுங்கோல் மாற்றத்திற்கு முன்னரோ அல்லது பின்னரோ ஏனைய வீரர்களுக்கு ஓட்டப்பாதையில் இடையூறு விளைவித்தல் கூடாது.  
 • போட்டி முடியும் வரை குறுங்கோல் போட்டியாளரின் கையில் இருத்தல் வேண்டும்.  
 3) • மிதித்தெழும் பலகையின் எல்லைக் கோட்டிற்கு முன்பகுதி தமது உடலின் எப்பாதமேனும் தொடுதல்  
 • பறக்கும் பழமுறையில் பின்னால் இரண்டு கால்களையும் மீதி பலகையில் வைத்து கரணமடித்து ஒரு சூழல் பாவித்தல்  
 • இலக்கம் கூறப்பட்ட பின்னர் ஒரு நிமிடத்திற்குள் தமது பிரதிநித்துவத்தை ஆரம்பிக்காதிருத்தல்  
 • பாய்ந்து முடிந்ததும் பாயும் பிரதேசத்திற்கு குறுக்கே மிதித்தெழுதல் பலகை பக்கம் திரும்பி நடந்து வருதல்