

**வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை 2018**

தரம் : 10

**விடைகள்**

பாடம்: சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - *සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය*

**பகுதி I**

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

**பகுதி II**

1. 1) வெள்ளம், மண்சரிவு, குறாவளி  
2) திடசங்கற்பம், அர்ப்பணிப்பு  
3) குறுகிய மத்திய தூர ஓட்டம்  
4) ஓட்டப்பயிற்சி A, ஓட்டப்பயிற்சி B, ஓட்டப்பயிற்சி C  
5) பதுங்கிப் புறப்பாடு  
6) பிள்ளைப் பருவம், கர்ப்பிணித் தாய், பாலூட்டும் தாய் முன்பிள்ளைப் பருவம் போன்றன.  
7) நித்திரை, ஓய்வு, உடற்பயிற்சி, முறையான பயிற்சி...  
8) • நோக்கங்களும், குறிக்கோள்களும் இருத்தல் • குறிக்கோள்களை அடைய வழிமுறைகள் இருத்தல்  
• வழிகளை நிறைவேற்ற ஆளணி இருத்தல்  
9) ஐந்து கண்டங்கள் 10) நீரகற்றல் / தசை பிறள்வு
2. 1) a) குறையூட்டம் b) குறளாதல் c) தேய்வு d) அதியூட்டம் e) நிறை அதிரிப்பு / அதிக பருமன்  
2) • குழந்தையின் வளர்ச்சி குன்றுதல் • நிறைகுறைவான குழந்தை பிறப்பு  
• குழந்தையின் நேயெதிர்ப்பு சக்தி குறைதல் • கல்வி கற்கும் ஆற்றல் குறைவு  
3) சுகாதாரம் 10 பக்கம் 146
4. நேர் வகையான விடைகளுக்கு புள்ளி வழங்குக.
5. 1) பதுங்கிப் புறப்பாடு  
2) • நீளம் பாய்தல் - கிடைப் பாய்ச்சல் • அணுகலோட்டம் • மிதித் தெழல்  
• பறத்தல் • நிலம்படல்  
3) 1. நேர் கோட்டுமுறை 2. சுழன்று போடுதல்  
4) பக்கம் 99ல் உள்ள ஐந்து
6. 1) சமநிலை  
2) PRICES முறை  
• குருதி வெளியேறும் வெளிக்காயத்தின் குருதிப் பொருக்கை நிறுத்த ஐஸ் வைத்தல்  
• காயத்தை மூடுதல் • இலேசான அழுத்தம் கொடுப்பதற்கு கட்டுப்போட  
• காயமேற்பட்ட பகுதியை சிறிது உயர்த்தி வைத்தல் • வைத்திய ஆலோசனைப் பெறல்  
• PRICES முறையை மாத்திரம் குறிப்பிட்டிருப்பின் 1 புள்ளி. Prices முறை விளக்கியிருந்தால் 1/2 வீதம் மொத்தம் 3 புள்ளி  
3) உராய்வுக் காயம், கிழிவுக் காயம், வெட்டுக் காயம், துளைக்காயம் போன்றன.  
4) • பாதுகாப்பை உறுதி செய்தல் • அவதானத்துடன் இருத்தல் • கவனத்துடன் இருத்தல்
7. A. 1) • வீரர்கள் - 12 • பயிற்று விப்போர் - 1 • உதவி பயிற்றுவிப்போர் - 2  
• வைத்தியர் - 1 • Massage பண்ணுபவர் - 1  
2) a) பணித்தல் தாமதமால் b) பணித்தலின் போது பந்து கைகளிலிருந்து நழுவாதிருத்தல்  
c) இருமுறை தொடுதல்  
3) அ) தடுத்தல் ஆ) பொருத்தமான செயலுக்கு புள்ளி வழங்குக.
- B. 1) • போட்டி நடுவர்கள் • நேரங்கணிப்பாளர் • புள்ளிப் பதிவாளர்  
(எண்ணிக்கை குறிப்பிடாவிடினும் புள்ளி வழங்குக)  
2) • பாத அசைவு • உடல் மோதுகை • இடையறு ஏற்படுத்தல்  
3) அ) பேற்றுக்கு எய்தல் ஆ) பொருத்தமான செயலுக்கு புள்ளி வழங்குக.
- C. 1) • வீரர்கள் 11 • மேலதிக ஆட்ட வீரர்கள் 3-7 • பயிற்றுவிப்போர் - 1  
• உதவிப் பயிற்றுவிப்போர் - 1 • வைத்தியர் - 1  
2) • அணுகலம் • எச்சரிக்கை / வெளியேற்றல் • உரித்தல்லாத பிரதேசம்  
3) அ) பந்தை நின்ற நிலையில் தலையால் அடித்தல் ஆ) பொருத்தமான செயலுக்கு புற்றி வழங்குக.