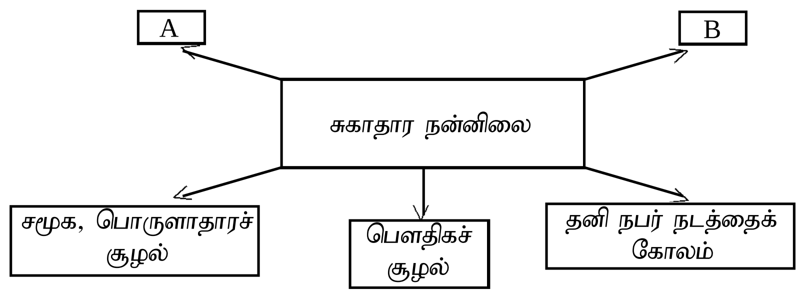
வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2018

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் / සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

சுட்டெண்:.................................. தரம் : **10** நேரம்: 1 மணித்தியாலம்

- ♦ எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.
- ♦ 1 முதல் 40 வரையுள்ள வினாக்களுக்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள 1, 2, 3, 4 விடைகளுள் மிகவும் பொருத்தமான அல்லது சரியான விடையைத் தெரிவு செய்க
- ♦ உங்களுக்குத் தரப்பட்டுள்ள விடைப் பத்திரத்தில் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வட்டங்களில் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்து புள்ளடி (X) இட்டுக் காட்டுக.
- ♦ விடைப்பத்திரத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஏனைய வழிகாட்டல்களையும் கவனத்தில் கொள்க.

1. *தரம் 10ன் மாணவர் குழு ஒன்று சுகாதார நன்நிலையை கட்டியெழுப்புவது தொடர்பாக செய்த குழுச் செயற்பாட்டின்போது முன்வைத்த அட்டவணையை கீழே படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.*



இவ்வட்டவணையின் A, B கட்டங்களுக்குப் பொருத்தமான விடைச் சோடியானது,

1) சமூக சுகாதாரமும் சுகாதார சேவை மறுசீரமைப்பும்
2) சுகாதாரச் சேவையும், பரம்பரை அலகும்
3) உள நெருக்கீடும், நகர மயமாக்கலும்
4) சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை கோலமும் உடற்பயிற்சியும்

2. • பொருத்தமான உடற் திணிவுச் சட்டி • முறையான ஆளிடைத் தொடர்பு
• சரியான தீர்மானம் எடுத்தல் • தியானம் செய்தல்

இக்காரணிகள்

1) பூரண சுகாதாரத்தைக் காட்டும் காரணிகளாகும்
2) நல் வாழ்க்கையின் பண்புகளைக் காட்டும் காரணிகள்
3) சுகாதார மேம்பாட்டை காட்டும் காரணிகளாகும்
4) நோயற்ற நிலையைக் காட்டும் காரணிகளாகும்.

♦ 3 தொடக்கம் 6 வரையான வினாக்களுக்கு விடையளிக்க பின்வரும் தரவுகளை பயன்படுத்துக.

- பாடசாலையில் மிகவும் பிரபல்யமான காவியா கற்பதில் மிகவும் திறமையானவளாயினும் அடிக்கடி நோய் வாய்படுவதுடன் உயரத்திற்கேற்ற நிறையை அவளிடம் காணப்படுவதில்லை.
- கல்வியில் போன்றே விளையாட்டுக்களிலும் மிகத் திறமைசாலியான பாதிமா உயரத்திற்கேற்ற நிறையைப் பேணுவதுடன் பாடசாலையில் மிகப் பிரபல்யமான நபராவாள்.
- அதிக நிறையால் அவதிப்படும் ஹப்சா கல்வியில் திறமைசாலியாயினும் விரைவாக கோபப்படுவதால் தனிமையில் இருப்பதையே விரும்புகிறார்.

3. உடற் திணிவுச் சுட்டி வீச்சின் அடிப்படையில் பச்சை நிற வலயத்துக்குறியவள் / உரியவர்கள்

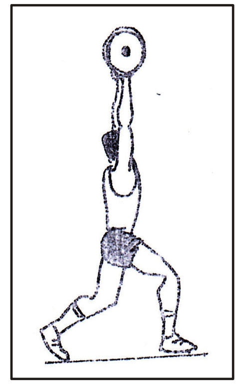
1) காவியாவும், பாதிமாவும் 2) பாதிமா
3) ஹப்சா 4) ஹப்சாவும் காவியாவும்

4. உளச் சுகாதார விருத்தி அவசியம் என கருதக்கூடிய பிள்ளை / பிள்ளைகள்
   1) காவியா 2) ஹப்சா, காவியா 3) ஹப்சா 4) பாதிமா, காவியா

5. ஆளிடைத் தொடர்பை மிக நான்றாக கட்டியெழுப்பிக்கொண்டுள்ளவர் / உள்ளவர்கள்
   1) ஹப்சாவும், பதிமாவும் 2) காவியா
   3) காவியாவும் ஹப்சாவும் 4) காவியாவும் பாதிமாவும்

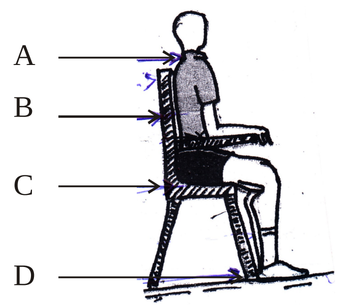
6. போசாக்கு பிரச்சினை ஏற்பட அதிக வாய்ப்புண்டு என கருதக்கூடிய பிள்ளை / பிள்ளைகள்
   1) காவியா 2) காவியா, ஹப்சா 3) பாதிமா, ஹப்சா 4) ஹப்சா

7. அருகே படத்தில் காட்டப்பட்ட பாரம் தூக்கும் வீரரின் உடற் சமநிலையைப் பேணுவதில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகளாவன



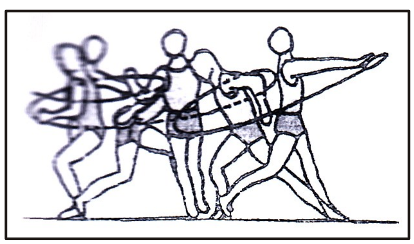
   1) தாங்கும் பாதம் அகலமாயிருத்தலும், புவியீர்ப்பு மையம் உயரத்திலமைதலும்
   2) தாங்கும் பாதம் அகலமாயிருத்தலும், புவியீர்ப்ப மையம் கீழ் மட்டத்திலிருத்தலும்
   3) தாங்கும் பாதம் அகலமாயிருத்தலும், உடல் அவயவங்கள் எதிர்த்திசைகளில் செயற்படுதலும்
   4) தாங்கும் பாதம் அகலமாயிருத்தலும், வெளியிலிருந்து வரும் விசையை நோக்கி உடலை வளைத்தலும்

8. அருகே படத்தில், நாளாந்த வாழ்க்கையில் அசையாக கொண்ணிலையை அதிகளவு பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பத்தை காட்டப்பட்டுள்ளது. அப்படத்தின்படி புவியீர்ப்பு மையம் அமைந்திருப்பது



   1) A க்கு B க்கும் இடையில்
   2) B க்கும் C க்குமிடையில்
   3) C க்கும் D க்குமிடையில்
   4) D க்கு கீழால்

9. தட்டெறிதலின்போது (பரிதிவட்டம்) சரியான திசைக்கு எறிவதற்காக வீரர் தமது புவியீர்ப்பு மையத்தை செலுத்த வேண்டிய திசையை படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. அதன்படி புவியீர்ப்பு மையம் செல்லும் வழியானது

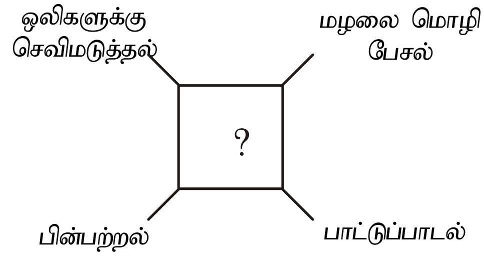


   1) வட்டத்தின் பின் அரைப்பகுதியிலிருந்து முன்னோக்கி வளைகோடாக
   2) வட்டத்தின் பின் அரைப்பகுதியிலிருந்து பின்பக்கமாக நேர்கொடுவழியே
   3) வட்டத்தின் பின் அரைப்பகுதியிலிருந்து மேலிருந்து கீழ் நோக்கி நேர்கோடு வழியே
   4) வட்டத்தின் பின் அரைப்பகுதியிலிருந்து பின்னோக்கி வளைகோடாக.

10. • அழுகை • பேசாதிருத்தல் • பொருட்களை உடைத்தல்
   சாதாரணமாக மனவெழுச்சிகளை வெளிப்படுத்த மேலுள்ள செயல்களை செய்வது
   1) சிசுப் பருவ பிள்ளை 2) குழந்தைப் பருவ பிள்ளை
   3) முன் பிள்ளைப் பருவபிள்ளை 4) பின் பிள்ளைப் பருவத்தினர்

11. • புரத, பிறபொருள் எதிரி உற்பத்திக்கு உதவும்
   • நோயெதிரப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும்
   • உணவு சமிபாட்டு தொகுதி தொழிற்பாடுகளை ஆரம்பித்தலும் வளர்ச்சியடையவும் செய்யும்
   மேலே குறிப்பிட்ட தொழிற்பாடுகளுடன் நேரடியாக பங்களிப்புச் செய்யும் உணவு வகையானது
   1) மேலதிக உணவு 2) திரவ உணவு
   3) “கொலஸ்திரம்” கொண்ட தாய்ப்பால் 4) பால்மா

12. சிசு, குழந்தைப் பருவங்களில் காணக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் சில கீழே அட்டவணையில் காட்டப்படுள்ளது. இச் சந்தர்ப்பம் எது?
   1) நடமாடித்திரியும் சந்தர்ப்பம்
   2) உள-சமூக சந்தர்ப்பம்
   3) உளச் சந்தர்ப்பம்
   4) சமூக சந்தர்ப்பம்

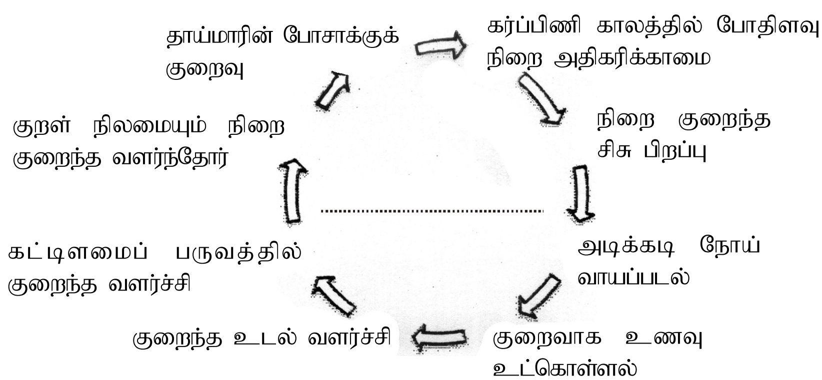


13. கீழே தரப்பட்டுள்ளவை போசணை குறைபாடு காரணமாக ஏற்படும் குறைபாட்டு நோய்கள் சிலவாகும்.

குருதிச் சோகை, மாலைக்கண், ஒஸ்டியோ பொரோசிஸ், கண்டமாலை

இந்நோய்கள் ஏற்படுவதில் செல்வாக்கு செலுத்தும் போசணைகளை முறையே குறிப்பிடும் விடையானது
   1) இரும்பு, அயடின், விற்றமின் A, கல்சியம்
   2) இரும்பு, விற்றமின் A, அயடின், கல்சியம்
   3) இரும்பு, கல்சியம், விற்றமின் A, அயடின்
   4) இரும்பு, விற்றமின் A, கல்சியம், அயடின்

14.



மேலே உள்ள வட்டத்திற்கு பொருத்தமான தலைப்பை தெரிவு செய்க.
   1) வளர்ச்சியின் பல்வகைமை வட்டம்
   2) உணவு நுகர்வின் பல்வகைமை வட்டம்
   3) அதியூட்டத்தின் பல்வகைமை வட்டம்
   4) ஊட்டக் குறைபாட்டு தீங்கு வட்டம்

15. "அக்ரிலிமைட்டு" எனும் நச்சுத் தன்மையான இரசாயன சேர்வை உற்பத்தி நிகழ்வது,
   1) வெதுப்பக உற்பத்தியின் போதும் கிழங்குச் சீவல்களை அதிக வெப்பநிலைக்கு வெப்பமேற்றும்போதும்
   2) உருளைக் கிழங்கு சூரிய ஒளிக்கு திறந்திருக்கும்போது
   3) பொரித்த உணவுகளில் பங்கசு வளர்ச்சியின்போது
   4) பொரித்த எண்ணெய் மீண்டும் மீண்டும் பொரிக்கும்போது

16. உணவு தயாரித்தலின்போதும் நுகர்வின்போதும் அவ்வுணவால் பாதிப்புகள் இல்லை என உறுதிப்படுத்தப்படுவது
   1) உணவு காப்பாகும்
   2) உணவு கலத்திளக்கமாகும்
   3) உணவு பேணுதலாகும்
   4) உணவு வலுவூட்டலாகும்

17 ஆம் 18 ஆம் வினாக்களுக்கு விடையளிக்க பின்வரும் நிகழ்வுச் சோடிகளைப் பயன்படுத்துக.

A	B
a) வல்லாரை போன்ற கீரை வகைகளுக்கு மாசியையும் எலுமிச்சம் சாறும் சேர்த்தல்	இரும்பு குறைபாடு
b) கொய்டஜன் அடங்கிய உணவுகளை அடிக்கடி பயன்படுத்தல்	அயடின் குறைபாடு
c) கருவாடு சமைக்கும் போது தக்காளி சேர்த்தல்	கல்சியக் குறைபாடு
d) கடும் பச்சை நிறமானதும் செம்மஞ்சள், மஞ்சள் நிற மரக்கறிகளும் பழங்களும் உண்ணல்	விற்றமின் A குறைபாடு

17. மேலுள்ள நிகழ்வுச் சோடிகளில் முதலாவதன் அதிகரிப்பு இரண்டாவதின் அதிகாரிப்பிற்கு செல்வாக்கு செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடியானது
1) a,c 2) a, b 3) b, d 4) b, c

18. முதலாவதன் அதிகரிப்பானது இரண்டாவது குறைவதற்கு செல்வாக்கு செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடியனது
1) a,c 2) a, b 3) a, d 4) b, c

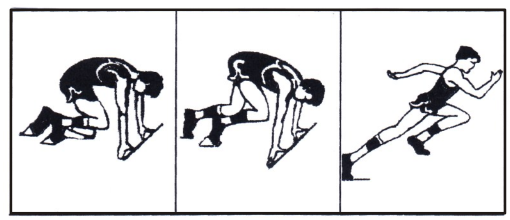
19. கொலஸ்ட்ரத்தில் அதிகம் காணப்படும் விற்றமினானது
1) விற்றமின் A 2) விற்றமின் B 3) விற்றமின் D 4) விற்றமின் K

20. கருத்தரித்திலிருந்து முதல் .... நாட்களுக்குள் குழந்தைகளுக்கு கிடைக்கும் போசணையான வாழ்நாள் முழுவதற்கும் முக்கியமானதாகும்.
1) 10 2) 30 3) 100 4) 1000

21. அஞ்சல் ஓட்டத்தில் பங்குபற்றும் வீரர்கள் நால்வரில் விதிமுறைப்படி அதிக தூரம் (120m) அஞ்சல் கோலை கையில் வைத்து ஓட்டத்தில் ஈடுபடக்கூடிய வீரர்கள்
1) முதலாவது அல்லது இரண்டாவது வீரர்
2) இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவது வீரர்
3) மூன்றாவது அல்லது நான்காவது வீரர்
4) முதலாவது அல்லது நான்காவது வீரர்

22. போட்டி நடையில் பங்குபற்றும் மாணவன் சதாம் மாணவி ரம்யா ஆகியோர் போட்டிக்காக நடக்க வேண்டிய தூரங்கள் முறையே
1) 50km, 20km 2) 50km, 50km 3) 20km, 50km 4) 40km. 20km

23. படத்தில் காட்டப்படுவது 100m ஓட்டப்போட்டியின் ஆரம்ப சந்தர்ப்பங்களாகும். இச் சந்தர்ப்பத்திற்கு மிகமுக்கியமானது
1) செவிமடுக்கும் வேகமாகும்
2) மறுதாக்க வேகமாகும்
3) தாங்ம் ஆற்றலாகும்
4) நெகிழும் தன்மையாகும்



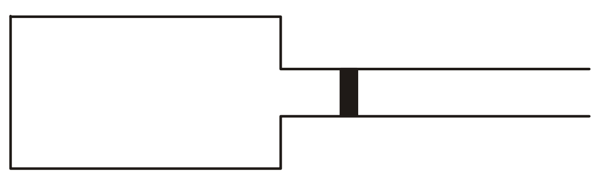
♦ 24 தொடக்கம் 27 வரையான வினாக்களுக்கு விடை எழுத பின்வரும் அட்டவணையைப் பயன்படுத்தவும்

வீரர் / வீராங்கனை	பயன்படுத்தும் நுட்பமுறை
சஹீட்	ஸ்ரெடல் முறை
பர்ஷாட்	தொங்குதல் நுட்ப முறை
அக்ஷா	பெரி ஓ பிரியன் (நேர்கோட்டு) முறை
அமானி	பதுங்கிப் புறப்பாடு

24. மேலே உள்ள வீரர்களில் உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றவுள்ள வீரர் / வீராங்கனை
1) அமானி 2) அக்ஷா 3) பார்ஷாட் 4) சஹீட்

25. அமானி பங்குபற்றவுள்ள நிகழ்ச்சியானது
1) 100m 2) 800m 3) நீளம் பாய்தல் 4) போட்டி நடை

26. தனது போட்டி நிகழ்ச்சிக்காக கீழே காட்டப்படும் மைதானத்திற்கு சமூகமளிக்க வேண்டிய வீரர் / வீராங்கனை
1) சஹீட் 2) அக்ஷா
3) அர்ஷாட் 4) அமானி



27. அக்ஷா பங்கு கொள்ளவிருக்கும் நிகழ்ச்சியானது
1) ஈட்டி எரிதல் 2) குண்டு போடுதல்
3) தட்டெரிதல் 4) சம்மட்டி எரிதல்

28. மத்திய தூர ஓட்ட (Middle Distance) நிகழ்ச்சிகளாவன
    1) 800m, 1500m, 200m
    2) 800m, 400m, 200m
    3) 800m, 1500m. 5000m
    4) 1500m, 5000m, மரதன் ஓட்டம்

29. அஞ்சலோட்ட போட்டியில் முன்னோக்கி ஓடும் வீரர் அஞ்சற் கோலை தனது உடம்பின் எந்தப் பக்கத்தால் பெற்றுக்கொள்கின்றார். என்ற அடிப்படையில் கோல் மாற்றுதலை எத்தனை வகையாக வகைப்படுத்தலாம்
    1) 2 2) 3 3) 4 4) 5

30. ஓட்டப் போட்டியின் முடிவு (finish) தீர்மானிக்கப்படுவது ஓட்ட வீரரின் .... பகுதி முடிவுக் கோட்டின் உள் விளிம்புடன் அமைந்துள்ள தளத்தை அடைந்த பின்னராகும்
    1) தலை 2) முண்டம் 3) கழுத்து 4) கால்

♦ 31 - 32 வரையான வினாக்களுக்கு விடையளிக்க பின்வரும் பந்தியை துணையாகக் கொள்க.
பனைவெளி வித்தியாலய உடற்கல்வி ஆசிரியரும் 10 ஆம் தர மாணவர்களும் கடந்த சில நாட்களாக பின்வரும் விடயங்களை மாணவர் குழுவாக செயற்பட ஒழுங்குகளை மேற்கொண்டனர்.

- செல்ல வேண்டிய பாதை, வரைபை தயார் செய்தல்
- திசைகாட்டி, முதலுதவி விளக்கம்
- அனுமதி பெறவேண்டிய நிறவனம்
- அவசர நிலைமையின் போது நடந்துகொள்ளவேண்டிய முறை

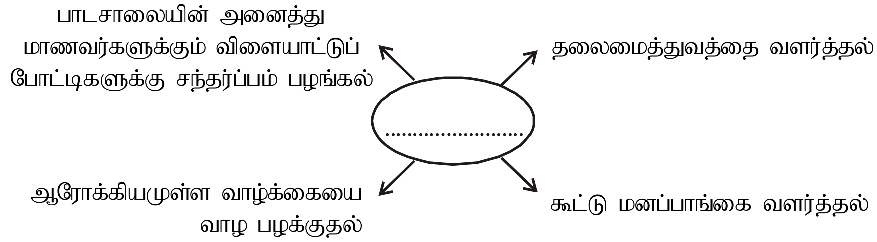
31. இவர்கள் ஒழுங்கமைத்த விடயமானது
    1) வன ஆய்விற்காக
    2) உல்லாசப் பயணத்திற்காக
    3) விழிப்பூட்டல் நடை பயணத்திற்காக
    4) நிதியுதவி சேகரிக்கும் நடை பயணத்திற்காக

பந்தியில் உள்ள தகவல்களின்படி அவர்கள் தயார் செய்த வரைபில் இவ்வாறான நியம குறியீடுகள் பயன்படுத்தப்பட்டிருந்தன. இக்குறியீடுகளால் காட்டப்படுவன

32.

1) P பிரான பாதை Q நீர்ப்பாசன ஓடை
2) P பிரதான பாதை Q சுரங்கப் பாதை
3) P அகைக்கப்படுகின்ற பிரதான பாதை, Q சுரங்கப் பாதை
4) P அமைக்கப்படுகின்ற பிரதான பாதை, Q நீர்ப்பாசன ஓடை

33. நவீன ஒலிம்பிக் விளையாட்டு கி.பி. 1896 இல் .... என்பவரால் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
    1) பியரே த குபேடின் 2) தியோடிசியஸ் 3) ஹர்கிளியூசிஸ் 4) பிளோபஸ்

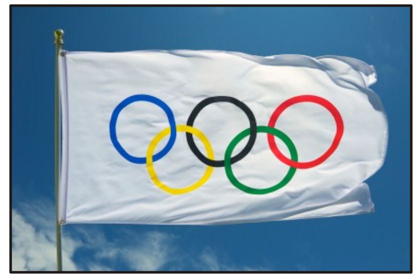


34. மேல் கூறப்பட்ட நோக்கங்கள் மிக சிறப்பாக நிறைவேறுவது,
    1) கோட்ட மட்ட விளையாட்டுப் போட்டியின் போது
    2) வலய மட்ட போட்டடியின் போது
    3) அழைக்கப்பட்ட பாடசாலை போட்டியின் போது
    4) இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டியின் போது

35. பாடசாலையில் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் கட்டாய சுகாதார வேலைத்திட்டமானது
1) விளையாட்டுப் பயிற்சி வேலைத்திட்டம் 2) உடல் ஆரோக்கிய செயற்பாடு
3) இலைக் கஞ்சி வேலைத்திட்டம் 4) முதலுதவி வேலைத்திட்டம்

36. அலுத்கம மகா வித்தியாலய உடற் கல்வித் தினத்தின்போது கலந்து கொண்ட விசேட அதிதியின் சொற்பொழிவில் எடுத்தக்காட்டப்பட்ட சில விடயங்கள் பின்வருமாறு
A. விளையாட்டு மீதான ஆர்வத்தை பேணுதல்
B. விளையாட்டின் கௌரவத்தைப் பேணுதல்
C. விளையாட்டு வீரர்களின் உரிமைகளை பாதுகாத்தல்
D. தனிப்பட்ட பண்புகளை விருத்தி செய்தல்
இங்குள்ள விடயங்களின் விளையாட்டு விதி முறைகளின் அவசியத்தை எடுத்துக் காட்டுவன.
1) ABC 2) BCD 3) ABD 4) ABCD

37. மேலுள்ள படம் ஒலிம்பிக் கொடியை காட்டுகின்றது. இங்குள்ள வலயங்கள் ஐந்தும் ஐந்து நிறங்களைக் கொண்டது. இவ்வர்ணங்களின் விளக்கமானது.



1) குறைந்தது ஒரு வர்ணமாவது உலகத்தின் எந்த ஒரு நாட்டினது கொடியில் காணப்படும்
2) இவ்வர்ணங்களால் உலகத்தின் பிரஜை என்பதை காட்டுகின்றது
3) இவ்வர்ணங்களால் இன பாகுபாடு ஒதுக்கப்பட்ட ஒலிம்பிக்கின் அடிப்படை உறுதிப்படுத்துகின்றது.
4) சர்வதேச சமாதானம், வெற்றி என்பதை விட பங்குபற்றல் முக்கியமானது

38. நச்சு பொருட்கள் உடலினுள் சென்ற போது செய்யக் கூடாதது.
1) நோயாளியின் பயத்தைப் போக்கல்
2) உடலினுள் சென்ற நஞ்சு பற்றி தெரிந்து கொள்ளல்
3) திரவ வகைகளை அருந்தக் கொடுப்பது
4) உடனடியாக வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்வது

39. உலக சுகாதார தினமானது
1) ஏப்பிரல் 07 2) ஏப்பிரல் 17 3) ஏப்பிரல் 27 4) ஏப்பிரல் 28

40. அண்மையில் நடந்த பொது நலவமைப்பு நாடுகளின் விளையாட்டுப் போட்டியில் இலங்கை சர்பாக கலந்துகொண்ட அனுஷா கொடிதுவக்கு வெண்கலப் பதக்கம் வென்ற நிகழ்ச்சி எது
1) மல்யுத்த நிகழ்ச்சி 2) இலக்கிற்கு வெடி வைத்தல்
3) பாரம் தூக்கல் 4) குத்துச் சண்டை

வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2018

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் / සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

தரம் : **10** நேரம்: 2 மணித்தியாலம்

♦ **முதலாம் வினாவையும் பகுதி I ல் இரு வினாக்களுக்கு பகுதி IIல் இரு வினாக்களுக்குமாக மொத்தம் 5 வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.**

பகுதி - I

1. இளமைப் பருவ வீராங்கனையான ரமணியின் குடும்பத்தின் ஜீவனோபாயம் விவசாயமாகும். கடந்த காலத்தில் நிலவிய வரட்சியின் காரணமாக அவளது குடும்பம் கடுமையான பொருளாதார நெருக்கடியை எதிர்நோக்கியது. இச்சமயத்தில் அவளது கிராமத்தைச் சேர்ந்த கழகம் ஒன்று அவளது தேவைகளுக்கு உதவியாய் நின்றது.

ரமணி முகங்கொடுத்த சகல தடைகளையும் உடைத்தெறிந்தது. இறுதியாக நடந்த கடந்த இளைஞர் விளையாட்டுப் போட்டியில் 800m நிகழ்ச்சியில் வெற்றிபெற அவளது திடசங்கற்பமும் அர்ப்பணிப்பும் காரணமாகவிருந்தது. இதனால் இம்முறை நிகழ்ந்த தேசிய இளைஞர்களுக்கான விளையாட்டு விழாவில் சம்பிரதாய பூர்வ ஒலிம்பிக் விளக்கேற்றும் சந்தர்ப்பத்திற்கு ரமணி தெரிவு செய்யப்பட்டாள்.

1) இயற்கை அனர்த்தங்கள் எமக்குள்ள பிரதான சவால்களில் ஒன்றாகும். மேலே பந்தியில் குறிப்பிட்ட இயற்கை அனர்த்தமல்லாத, நிகழக்கூடிய வேறு இரு இயற்கை அனர்த்தங்களைக் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளி)
2) வீராங்கனையாக மேற்கூறப்பட்ட போட்டிகளில் வெற்றிபெற ரமணியிடம் காணப்பட்ட விளையாட்டு வீரர்களில் காணப்படவேண்டிய பண்புகள் இரண்டு பந்தியிலிருந்து தெரிவு செய்து எழுதுக. (2 புள்ளி)
3) அவள் பங்குபற்றிய 800m நிகழ்ச்சி மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளின் வகைப்படுத்தலில் சுவட்டு நிகழ்ச்சியின் எப்பிரிவைச் சேர்ந்தது. (2 புள்ளி)
4) அவள் பங்குபற்றிய நிகழ்ச்சியில் திறமையை வளர்த்துக்கொள்ள அவள் ஈடுபட்டிருக்க என கருதக்கூடிய ஓட்ட அப்பியாசங்கள் 2 குறிப்பிடுக. (2 புள்ளி)
5) ரமணி பங்குபற்றிய 800m ஓட்ட ஆரம்பிப்பதற்கு வழங்கப்பட்ட கட்டளைகளைத் தருக. (2 புள்ளி
6) கட்டிளமைப் பருவத்திலிருக்கும் ரமணியின் வாழ்க்கைப் பருவம் தவிர்ந்த மேலதிகமாக விசேட போசணைத் தேவையுள்ள வாழ்க்கைப் பருவங்கள் 2ஐ குறிப்பிடுக. (2 புள்ளி)
7) போசணை தவிர்ந்த வீராங்கனை என்ற வகையில் ரமணி பூர்த்தி செய்துகொள்ள வேண்டிய தேவைகள் 2ஐக் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளி)
8) ரமணியின் வெற்றிக்கு பக்கபலமாகவிருந்து ஒழுங்கமைப்பொன்றாகும். அந்தவகையில் எந்தவொரு ஒழுங்கமைப்பிலும் காணக்கூடிய பொதுவான அம்சங்கள் 2 தருக. (2 புள்ளி)
9) சம்பிரதாய ஒலிம்பிக் கொடியில் காணப்படும் ஐந்து வலயங்களினதும் கருத்து வெளிப்பாடு யாது? (2 புள்ளி)
10) விளையாட்டுப் பயிற்சிகளின் போது உடலிலிருந்து அதிக வியர்வை வெளியேறுவதை ஈடு செய்ய போதியளவு நீர் அருந்தாமையால் ஏற்படக் கூடிய நிலைமை ஒன்றைக் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளி)

(2x10=20 புள்ளிகள்)

பகுதி I

2. மா போசணைகளின் குறைபாடு / மேலதிக நிலை காரணமாக ஊட்டப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கு காரணமாக அமையும் நீங்கள் கற்றுள்ளீர்கள்.

   1) போசணைப் பற்றிய உமது அறிவைப் பயன்படுத்தி பின்வரும் அட்டவணையை நிரப்புக.

போசனை வகை	குறைவாக / கூடுதலாக	ஊட்டக்குறைபாடு	நிலைமை
மாபோசனை	குறைவாக	a..............................	b.............................. c..............................
	கூடுதலாக	d..............................	e..............................

   2) தாய்மார்களின் குறையூட்டத்தினால் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள் 3 தருக. *(3 புள்ளி)*

   3) போசணைக் குறைபாட்டைத் தவிர்க்க வழங்கக்கூடிய ஆலோசணைகள் 2 தருக. *(2 புள்ளி)*

3. கடந்த சில நாட்களாக பெய்த கடும் மழை காரணமாக தொற்று நோய்கள் பரவல் அதிகரித்துள்ளதென அறிக்கைகள் தெரிவிக்கின்றன. சூழல் மாசடைதல், நீர்த் தேங்கி நிற்றல், நீர் நிரம்பி காணப்படல் அத்துடன் மனிதர்களது கவனயீன செயல்கள் காரணமாக நுளம்புகளால் பரவும் நோய்கள் தலை தூக்கியிருப்பது பிரச்சினையாக அமைந்துள்ளது.

   1) மேற் சொன்ன தகவல்களின்படி
      a) அந்நோய் எது? *(1 புள்ளி)*
      b) நோய்க் காரணியையும், நோய்க்காவி நுளம்புவகை ஒன்றையும் குறிப்பிடுக *(3 புள்ளி)*
      c) மேலே a யில் குறிப்பிட்ட நோயின் நோய் அறிகுறிகள் 3 தருக. *(3 புள்ளி)*

   2) மேலே a யில் நீங்கள் குறிப்பிட்ட நோயைக் கட்டுப்படுத்த பாடசாலை மாணவன் என்ற வகையில் மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் 4 தருக. *(4 புள்ளி)*

4. பின்வரும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்க நீர் எவ்வாறு செயற்படுவீர் என்பதை சுருக்கமாகத் தருக.

   1) சதாம் விளையாட்டுக்களில் மிகத் திறமைசாலியாகவிருந்தும் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதன் காரணமாக கல்விச் செயற்பாடுகள் தடைப்படுவதால், அவனது தாயார், விளையாட்டுப் பயிற்சிகளை நிறுத்துமாறு வற்புறுத்துதல்

   2) நாளைய தினம் நடைபெறவுள்ள தனது பிறந்த நாள் கொண்டாட்டத்திற்கு அழைக்கப்பட்ட நண்பர்கள் மதுபானங்களும் புகைப்பிடித்தலும் தேவை என்ற கோரிக்கையை முன்வைக்கும் போது

   3) கையடக்கத் தொலைபேசியூடாக ஆபாச திரைப்படத்தை இரசித்தமைக்கு தனது நண்பன் குறை கூறியதால் அதிக விரக்தி அடைந்திருப்பதாக கூறியபோது

   4) கடந்த வாரம் பெய்த கடுமழையால் நிரம்பி வழியும் ஓடையில் நீராட, நண்பர்கள் உம்மை அழைக்கும்போது

   5) பாதையை கடக்க முடியாது தவித்த வயோதிபர் ஒருவருக்கு இன்று தான் உதவியதாக உமைர் உம்மிடம் கூறும்போது.

பகுதி II

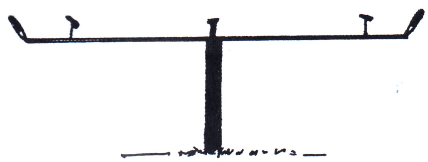
5. அண்மையில் நடந்து முடிந்த இவ்வருடத்திற்கான மாகாண மட்ட பாடசாலைகளுக்கிடையேயான மெய்வல்லுனர்போட்டியில் ஆரிகாமம் கணிஷ்ட வித்தியாலயத்தின் மெய்வல்லுனர் குழு விசேட திறமை காட்டியமை யாவரதும் கவனத்தை ஈர்த்தது.

   அதன்போது 14 வயதின் கீழ் ஆண்களுக்கான நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியில் முதலாம் இடத்தையும் 16 வயதின் கீழ் பெண்களுக்கான குண்டு போடுதல் நிகழ்ச்சியில் முதலாம் இடமும் உட்பட அனேகமான மைதான நிகழ்ச்சிகளில் வெற்றியை தமதாக்கிக் கொள்ள இப்பாடசாலையின் வீரர் / வீராங்கனைகளுக்கு சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது.

பல அஞ்சல் ஓட்டப்போட்களில் வெற்றி பெற்றாலும் 16 வயதின் கீழ் பெண்களுக்கான 100 x 4 போட்டியில் முதலாவதாக ஓடி முடித்தபோதிலும் போட்டி விதிகளை மீறிய காரணத்தால் அவ் வெற்றியை இழக்க நேரிட்டது கவலைக்குறிய வியடமாகும்.

1) அஞ்சல் ஓட்டப் போட்டிகளில் ஆரம்ப வீரர் / வீராங்கனைகள் ஓட்டத்தை ஆரம்பித்த ஓட்ட ஆரம்பவகை எது? (2 புள்ளி)
2) பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளின் வகைப்படுத்தலுக்கேற்ப நீளம் பாய்தல் எவ்வகையான பாய்தல் வகை என்பதையும் அந்நிகழ்ச்சியின் திறன்களைத் தருக. (3 புள்ளி)
3) குண்டு போடுதல் நிகழ்ச்சியில் பங்குகொண்ட வீராங்கனைக்கு அதிக திறமையை காட்ட பயன்படுத்தக் கூடிய நுட்ப முறைகள் 2 தருக. (2 புள்ளி)
4) 16 வயதின் கீழ் பெண்களின் அஞ்சல் ஓட்டக் குழு போட்டியில் இருந்து நீக்குவதற்கு காரணமாக அமையக்கூடிய காரணங்கள் 3 தருக. (3 புள்ளி)

6. இங்கு படத்தில் ஆரம்பப் பிரிவு விளையாட்டுத் திடலிலுள்ள விளையாட்டு உபகரணமான சிசோ காட்டப்பட்டுள்ளது.



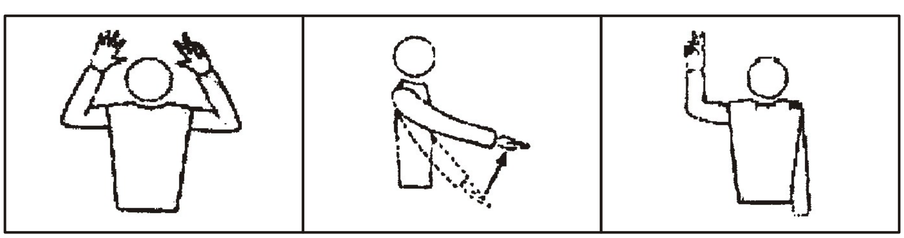
1) இடைவேளையின்போது ஒரே நிறையுள்ள இரு மாணவர்கள் இதில் ஏறியபோது அது சமநிலையிலிருந்தது. இதன் போது தொழிற்பட்ட உயிரியற் பொறிமுறைக் காரணி எது? (2 புள்ளி)
2) திடீரென அவ்விடத்திற்கு வந்த நிறைகூடிய ஒரு பிள்ளை சீசோவின் ஒரு பக்கத்திற்கு ஏறிய போது மறுபக்கம் உயர்ந்து அப்பக்கத்திலிருந்த பிள்ளை கீழ் விழுந்ததால் காலி காயம் ஏற்பட்டது. இத்தகைய வெளிக்காயங்களின்போது நீங்கள் வழங்கக்கூடிய முதலுதவி முறையை குறிப்பிட்டு அதனை (3 புள்ளி)
3) விளையாட்டு முற்றத்தில் சிறுவர்கள் எதிர்நோக்கக்கூடிய வேறு விபத்துக்கள் எவை? (3 புள்ளி)
4) அத்தகைய விபத்துக்களை இழிவாக்க நீர் முன்வைக்கும் ஆலோசணை 3 குறிப்பிடுக. (2 புள்ளி)

7. ABC ஆகிய மூன்று பகுதிகளில் ஒரு பகுதிக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

A

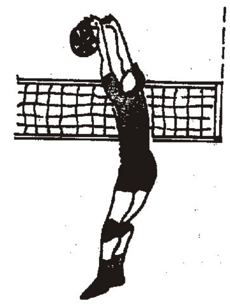
வொலிபோல் விளையாட்டானது குறைந்த வசதிகளுடன் விளையாடக்கூடிய, இலங்கைப் பாடாசலைகளில் பிரச்சித்தமான விளையாட்டு ஒன்றாகும்.

1) வொலிபோல் விளையாட்டுக் குழுவின், குழு ஆளணி விவரத்தைத் தருக. (3 புள்ளி)
2) பாடசாலை இல்ல வொலிபோல் போட்டியின் போது நடுவர் வழங்கிய சமிக்ஞைகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றின் விளக்கத்தைத் தருக.



(a) (b) (c)

3) அருகே படத்தில் வொலிபோல் விளையாட்டு திறன் ஒன்றின் நுட்பமொன்று காட்டப்பட்டுள்ளது.



அ) படத்தில் காட்டப்பட்ட நுட்பம் யாது? (1 புள்ளி)

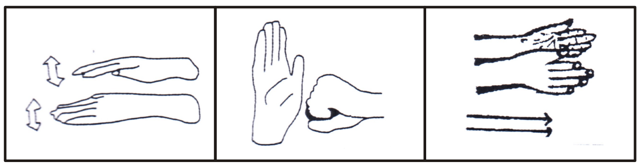
ஆ) மேலே குறிப்பிட்ட நுட்பத்தை பயிலுனர் வீரர் ஒருவருக்கு பயிற்றுவிக்க பொருத்தமான செய்முறை ஒன்றை எழுதுக. (3 புள்ளி)

B

வலைப் பந்தாட்டம் இலங்கையில் பெண்கள் பாடசாலைகளில் பிரபல்யமான விளையாட்டாகும்

1) வலைப் பந்தாட்ட போட்டி நடுவர்களின் விவரத்தை தருக. (3 புள்ளி)

2) இல்லங்களுக்கிடையேயான வலைப் பந்தாட்டப் போட்டியின்போது நடுவர் காட்டிய சமிக்ஞைகள் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது. அச் சமிக்ஞைகளுக்குரிய தவரின் தன்மையை தருக. (3 புள்ளி)



(a) (b) (c)

3) அருகே வலைப் பந்தாட்டத்தின் திறன் ஒன்றைக் காட்டும் படம் தரப்பட்டுள்ளது.

அ) படத்தில் காட்டப்பட்ட வலைப் பந்தாட்ட திறனின் நுட்பம் யாது? (1 புள்ளி)

ஆ) மேலே படத்தில் காட்டிய நுட்பத்தைப் பயிலுனர் வீரர் ஒருவருக்கு பயிற்றுவிக்க பொருத்தமான செயல் முறை ஒன்றைத் தருக. (3 புள்ளி)

C

உலகில் அதிக இரசிகர்களைக் கொண்ட மிக விருவிருப்பான விளையாட்டு காற்பந்தாட்டமாகும்.

1) காற்பந்தாட்ட குழுவின் ஆளணி விவரத்தைத் தருக. (வீரர்கள், ஏனைய உத்தியோகத்தர்கள் அடங்கலாக) (3 புள்ளி)

2) இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியின் காற்பந்தாட்டத்தின்போது பிரதம நடுவர், பக்க நடுவர்கள் ஆகியோர் வழங்கிய சமிக்ஞைகள் கீழே படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளன. அச் சமிக்ஞைகளுக்குரிய தவறுகளின் தன்மையை தருக. (3 புள்ளி)

(a) (b) (c)

3) அருகே காற்பந்தாட்ட திறனின் நுட்பமொன்றைக் காட்டும் படம் தரப்பட்டுள்ளது.

அ) இந் நுட்பம் யாது? (1 புள்ளி)

ஆ) இந் நுட்பத்தை பயிலுனர் வீரர் ஒருவருக்கு பயிற்றுவிக்கக்கூடிய செயல்முறை ஒன்றை தருக. (3 புள்ளி)