

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

தரம் : 11

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் / සுகාතාරමය හා ඔරිදික අධ්‍යාපනය

**விடைகள்**

**வினாப்பத்திரம் - I**

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

(40 புள்ளிகள்)

**வினாப்பத்திரம் - II**

1. 1) • மாணவர் தலைவராக உள்ளமை • ஆசிரியர்களின் மனதை வென்று காணப்படல்  
• முதல்தர அகாடுப்பதற்கு முன் வருதல்
  - 2) • தசைநார்கள் தாங்கும் திறன் • நெகிழும் தன்மை  
• தசைநார்களின் சக்தி • இதயம் குருதிக்களங்களின் தகைமைகள்  
• உடற் கொள்ளளவு
  - 3) • மிதித்தெழும் வேகம் • மிதித்தெழும் கோணம் • மிதித்தெழும் உயரம்
  - 4) PRICES/ PRICE
  - 5) • உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைகளின் தரம் /நிறையுணவு வேளையாக இருத்தல்  
• இயற்கை உணவுகளுக்கு முதன்மை கொடுத்தல்  
• தேசிய உணவுப் பாவனை • உணவுகளின் சுத்தம் ..... என்பன
  - 6) நிரற்போட்டி (League tournament)
  - 7) • பங்கு கொள்ளும் அணிகளுள் மிகத்திரமையான அணியை தெரிவு செய்யலாம்  
• தோல்வியடைந்த போதிலும் சுற்றப் போட்டியில் தொடர்ந்து இருக்கலாம்  
• ஒவ்வொரு அணியும் அதிகளவான போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள நேரிடும்  
• திறனை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்
  - 8) கிடைப் பாய்ச்சல் - முப்பாய்ச்சல்
  - 9) •போதுமான அளவு நீர் அருந்துதல் • செயற்கை பானங்களைக் குறைத்தல்  
• கொதித்து ஆரிய நீரைப் பாருகுதல் ..... உன்பன
  - 10) • சிறப்பான கல்வி நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல் • பெற்றோர்களின் அறிவுரைக்கமைய செயற்படுதல்  
• விளையாட்டு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் ..... என்பன
2. 1) • தரம் 1 முதல் 9 வரையான வகுப்புகளில் சுகாதார பாடம் கட்டாயப்படுத்தல்  
• சுகாதார வசதிகளை வழங்குவதை கட்டாயப்படுத்தல்  
• கிணற்றை முடி வைத்தல், ஐம்பது மாணவர்களுக்கு ஒரு மலசல கூடம் என்ற அடிப்படையில் செயற்படுத்தல்  
• ஆரோக்கியத்திற்கு பொருத்தமற்ற உணவுப் பாவனையை/ விற்பனையை தடைசெய்தல்
  - 2) • சனநாயக்கம் பாதுகாக்கப் படல் • குழுசெயற்பாடுகளுக்கான முதல் கட்டமாகதல்  
• மிகவும் நெருங்கிய ஆசிரியர் மாணவர் தொடர்பு ஏற்படல்
  - 3) • நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவடைதல் • சுறுசுறுப்பு குறைதல்  
• இலகுநாக நோய்களுக்கு ஆளாகுதல் • கல்வக்கு பாதிப்பு ஏற்படல்
  - 4) (A) பின் பிள்ளைப் பருவம்  
(B) • நரம்புத் தொகுதி தொடர்புக அமையப்பெருகின்ற பருவம் 80% கூடுதலான அளவு  
• முதுமைப் பருவத்துக்கான அடித்தளமாக இருக்கும் பருவம்  
• தொடர்பாடல் போன்ற அனுபவங்கள் மூலம் முனை மற்றும் நரம்புத் தொகுதி புத்துணர்ச்சி பெறும்
3. 1) உணவு தயாரிக்கும் போது அல்லது உண்ணும் போது மற்றும் உணவை கையாளும் போது அவ்வுணவினால் பாதிப்போ ஆபத்தோ ஏற்படாது என்பதை உறுதிப்படுத்தலை உணவு பாதுகாத்தலாகும்
  - 2) • உயிரியல் காரணிகள் • இரசாயன காரணிகள் • பௌதீகக் காரணிகள்
  - 3) • உணவு வீணாதல் • பொருளாதார நட்பம் • நோய் வாய்ப்படுதல்
  - 4) • எப்போதும் இயற்கை உணவிற்கு முதலிடம் கொடுத்தல்  
• உணவு வகைகளை சேர்த்தல் மற்றும் வீணாக்ககாமை  
• உணவு சமைப்பதற்கு பல்வேறு முறைகளை பயன்படுத்தல்  
• உணவு களின் போசணை தன்மையை அதிகரித்தல்  
• உணவு சம்பந்தமான விருப்பை ஏற்படுத்தல்..... போன்றன

4. ஒரு வினாவிற்கு இரு காரணங்கள் உள்ளடங்கலாக நேர்வகை விடைகள் கூறியிருந்தால் புள்ளிகளை வளங்குக
5. 1) a) • உடலின் வெப்பநிலை மாறாது பாதுகாத்துக் கொள்ளல்  
• இரத்தம் வெளியேறும் போது இரத்தம் உறைதலுக்கு  
• பதார்த்தங்களை கொண்டு செல்லும் தகைமை போன்றன  
b) • உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல் • இருப்பச் சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்  
• உளத்தாக்கத்தில் இருந்து விடுபடல் • விபத்துக்களில் இருந்து பாதுகாப்பு பெறல்
- 2) A - வாய் பற்கள் B - வாய் இரைப்பை, முன்சிறுகுடல் C - சிறுகுடல் பொருங்குடல்  
3) a - ஈஸ்ரஜன் ஓமோன் /புரஜெஸ்ரோன் ஓமோன் b- தெஸ்தெஸ்திரோன் ஓமோன்
6. 1) B- மிதித்தெழல் C- பறத்தல் D- நிலம்படல்  
2) • ஒரு பாதம் எப்போதும் நிலம் தெடும் வண்ணம் வைக்கப்பட வேண்டும்  
• முன்வைக்கப்பட்டிருள்ள காலின் விரல்கள் முழங்கால், மூட்டு என்பன நேராக இருத்தல்  
3) • ஓட்டத்தின் போதான சுவட்டிடை தூரம் • சுவடுகள் வைக்கும் வீதம்  
4) • வெவ்வேறு கொண்ணிலைகளில் இருந்து சமிஞ்சை கேற்ப ஓட்ட கொண்ணிலைகளை அடைந்து வேகமாக முன்னால் ஓடிச் செல்லல்  
• உடல்பினை முன்னால் வளைத்து ஓடும் போது படிப்படியாக உடல் நிமிரும்  
• முன்னால் வளைந்து ஆரம்ப நிலைக்குச் சென்று வேகமாக முன்னோக்கி ஓடுதல் போன்றன
7. A) 1) D - அறைதல் E - தடுத்தல்  
2) • பந்தை இரு கைகளாலும் பின்னோக்கி கொண்டு செல்வதுடன் உடலை வில் வடிவில் வளைந்து வேகமாக முன் பக்கத்துக்கு பந்தை கொண்டு வந்து நிலத்தில் அறைதல்  
• சுயாதீனக் கையில் பந்தை பிடித்து பந்தை விடுவிப்பதுடன் மற்றைய கையினால் வேகமாக அறைதல்  
• இரு கைகளாலும் பந்தை மேலே எறிந்து பறந்த நிலையில் பந்தை அறைதல்  
3) • பக்கத்துக்கு முன்னேறுதல் முறை (sidestep) • குறுக்கான முன்னேறுதல் முறை (cross step)  
• ஓடி அனுகும் முறை (Dash)  
4) (அ) B அணிக்கு ஒரு புள்ளியுடன் பந்தை பணிக்கும் சந்தர்ப்பத்தையும் வழங்கல்  
(ஆ) A அணிக்கு ஒரு புள்ளியுடன் பந்தை பணிக்கும் சந்தர்ப்பத்தையும் வழங்கல்  
5) a - விளையாட்டுப் பக்கம் மாற்றுதல் b - இரு முறை தொடுதல் (ஒருவர்)
- B) 1) D பெற்றுக்கு எய்தல் E தலைக்கு மேலால் அனுப்புதல்  
2) • பேற்றுப் பிரதேசத்தில் வெவ்வேறு இடங்களில் இருந்து பேற்றுக்கு எய்தல்  
• பந்தை பெற்ற இடத்திலிருந்து பாதம் தொடர்பான விதியை மீராது அதனைத் தமக்கு சாதகமாக பயன்படுத்தியவாறு இடம் மாறி பந்தை பேற்றுக்கு எய்தல்  
• காத்தல் செயற்பாட்டிலுள்ள வீராங்கனையின் தடைகளுக்கு ஊடாக எய்து பயிற்சி பெறல் போன்றன  
3) • பாதம் பற்றிய விதிமுறை • பரையறுக்கப்பட்ட கோட்டை தொடாது இருத்தல்  
• 3 செக்கனின் விதி முறை • வரையறுக்கப்பட்ட கோட்டிற்கு மிகவும் அருகில் முடித்துக் கொள்ளல்  
4) (a) அந்த இரு வீராங்கனைகளுக்கும் இடையில் பந்தை மேல் வீசுதல்  
(b) தவறு நடந்த இடத்திலிருந்து அணியின் சம பகுதிக்குள் விளையாடக் கூடிய வீராங்கனைக்கு சுயாதீன எய்தல் (Free pass) ஒன்றை பெற்றுக் கொடுத்தல்  
5) (a) • முன்றில் ஒரு பகுதிக்கு மேலால் அனுப்புதல் (over third)  
• உரித்தில்லாத பிரதேசம் (off side)  
• மத்திய பிரதேசத்துக்குள் நுழைதல் (breaking into the center third)  
• இடைவெளி குறைவு (short pass)
- C) 1) D - பந்தின் மேல் பாதத்தை வைத்து கட்டுப் படுத்தல்  
E - பந்தை தலையால் அடித்தல்  
2) • தரையில் வரும் பந்து வீரரின் அருகில் வரும் போது கீழ் பாதத்தை பந்தின் மேல் வைத்தல்  
• சுயாதீனமான பாதத்தை பந்துக்கு சிறிது பின்னோக்கி வைத்தல்  
• தலை, முழங்கால் மற்றும் விரல்கள் சரியான நேரில் வைத்தல்  
• பந்தின் மேல் கீழ் காலை வைக்கும் போது கீழ்க் காலால் சற்று இறுக்கமாக பிடித்தல்  
3) • பந்தை அனுப்பும் போது கால்கள் விளையாட்டு மைதானத்தினுள் தொடாமை (பாதங்கள் இரண்டும் விளையாட்டு மைதானத்திற்கு வெளியே இருக்க வேண்டும்)  
• பாதங்கள் இரண்டும் நிலத்தில் பட்டவாறு இருக்க வேண்டும்  
• தலையதின் பின் பக்கத்தில் இருந்து தலைக்கு மேலால் கொண்டு வந்து எறிதல் வேண்டும் ..... என்பன  
4) (அ) B அணிக்கு நேரடி சுயாதீன உதைபெற்றுக் கொடுத்தல்  
(ஆ) A அணியினருக் சுயாதீன் உரை ஒன்றை பெற்றுக் கொடுத்தல்  
5) a - நேரில் சுயாதீன உரை b - பிாதியீடு