



வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2018

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்/ சௌவிய னா லைஓஓஓ ஔ ஔஔஔஔஔஔஔஔ - I

தரம் : 11

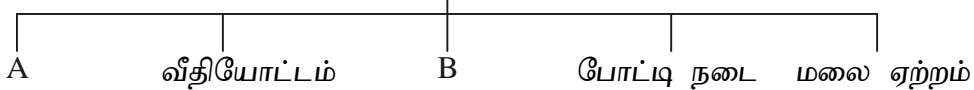
நேரம்: 1 மணித்தியாலம்

◆ 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.

1. தமது ஆற்றல்களை சரியாக இனங்கண்டு சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்து பயனுறுதி உள்ள வகையில் வாழ்க்கை வாழ்வதற்குள்ள ஆற்றலை நீர் இனங்காண்பது,
 - 1) உடல் நலம் என 2) உள நலம் என 3) ஆண்மீக நலம் 4) பூரண சுகாதாரம் என
2. உடற்திணிவு சுட்டி மூலம் போசணை மட்டத்தை அறிந்துகொள்வது சம்பந்தமான சரியான கூற்றானது
 - 1) 18 வயதுக்கு குறைந்த குழந்தைகளுக்கு வயதுக்கு ஏற்ப தற்போது இருக்கும் உடற்திணிவு சுட்டியை நியம அட்டவணையை பாவித்து அறிந்து கொள்ளலாம்.
 - 2) உடற்திணிவு சுட்டி 23-26.9 இடையில் இருப்பது சரியான போசணை மட்டமாகும்
 - 3) முதியவர்களின் உடற்திணிவு சுட்டி எல்லைப் பெறுமானம் வாழும் வயது மற்றும் பால்நிலைக்கு ஏற்ப மாறுபடும்.
 - 4) உடற்திணிவு சுட்டியில் செம்மஞ்சல் நிறம் மூலம் தீர்மானம் எடுக்கப்படுவது மிகையூட்டம் ஆகும்.
3. பின் பிள்ளை பருவத்தில் குழந்தைக்கு கொடுக்க வேண்டிய உடலியல் தேவையாகும்.
 - 1) ஏற்றுக்கொள்ளல் 2) திறன்களின் வளர்ச்சி
 - 3) நல்ல பழக்க வழக்கங்களை பழகுதல் 4) செயற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பத்தை வளங்குதல்
4. கீழ் காணப்படும் செயற்பாடுகளுக்கு அசையும் கொண்ணிலை வெளிக்காட்டப்படும் சந்தர்ப்பமாவது,
 - 1) ஓட்டப்பாதையில் போட்டி ஆரம்பிக்கும் போது ஆயத்தப்படு என்று கூறும்போது
 - 2) குண்டு போடுவதற்கு தயாராகும் சந்தர்ப்பத்தில்
 - 3) நீளம் பாய்தலில் அணுகல் ஓட்டத்தின்போது
 - 4) ஜிம்னாஸ்டிக் விளையாட்டின் கையில் நிற்கும் போது

மெய்வல்லுணர் விளையாட்டுக்கள்



மேற்குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அட்டவணையில் A மற்றும் B என்பவற்றின் மிகவும் சரியான நிகழ்ச்சிகளாகும்

- 1) A சுவட்டு மற்றும் மைதான, B நாட்டிற்கு குறுக்கே ஓடுதல்
- 2) A சுவட்டு நிகழ்ச்சி, B பாய்தல் நிகழ்ச்சி 3) A சுவட்டு நிகழ்ச்சி, B மைதான நிகழ்ச்சி
- 4) A மரதன் ஓட்டம், B கிடைப் பாய்ச்சல்

6. கீழ் குறிப்பிட்டுள்ள விடைகளில் திடீர் விபத்துக்கள் ஏற்படுவதற்கு செல்வாக்குச் செலுத்தும் பிரதான காரணியாக கருதக் கூடியது,
 1) பாதுகாப்பற்ற சுற்றாடல்
 2) கவனயீனம்
 3) தெளிவின்மை
 4) மேற்கூறிய யாவும்
7. முதலுதவி பெற்றுக்கொடுப்பதற்கான பிரதான கோட்பாடு அடங்கிய செயல் முறையாவது
 1) ABCD செயன்முறை
 2) PRICES முறை
 3) SMART செயன்முறை
 4) RICE முறை
- ◆ 2018 இல்லவிளையாட்டுப் போட்டிக்காக பங்குபற்றிய வீரர்கள் நான்கு பேர்கள் பற்றிய கீழ்க்குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விடயங்கள் ஊடாக 8 - 10 வரையான வினாக்களுக்கு விடையளிக்க.

விளையாட்டு வீரர்கள் இலக்கம்	போட்டி வகை
02	குறுந்தூர ஓட்டம்
05	நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்
09	எறிதல் போட்டி
12	மத்திய குறுந்தூர ஓட்டம்

8. இலக்கம் 5 உடைய வீரருக்கு தமது போட்டிக்காக பாவிக்கக்கூடிய திறன்களின் ஒன்று
 1) ஸ்ரெடில் முறை
 2) சுழலும் முறை
 3) பறக்கும் முறை
 4) அமெரிக்க முறை
9. போட்டிகளில் திறமைக்கு வளியின் தடை அதிகம் செல்வாக்குச் செலுத்தும் விளையாட்டு வகையாவது
 1) குறுந்தூர ஓட்டம்
 2) எறிதல் போட்டிகள்
 3) குறுந்தூர, நடுத்தர ஓட்டம்
 4) இவை அனைத்தும்
10. இலக்கம் 12 உடைய வீரர் பங்குபற்றி உள்ள விளையாட்டு
 1) 400m
 2) 1500m
 3) 3000m
 4) 800m
11. பாடசாலையில் செயற்படுத்தப்படுகின்ற உடல் நல செயற்பாட்டு நிகழ்ச்சியின் நோக்கமாவது
 1) ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ
 2) கல்வியல் செயற்பாட்டை வளர்ப்பதற்கு
 3) சந்தோஷம் மற்றும் மகிழ்ச்சியை பெற்றுத் தருவதற்கு
 4) இவையனைத்தும்
12. மா பேசணை சரியான அளவு கிடைக்காமையினால் இலங்கையில் கூடுதலாக காணக்கூடிய போசணை பிரச்சினையாவது,
 1) குருதிச் சோகை
 2) மிகயூட்டம்
 3) குறையூட்டம்
 4) நீரிழிவு
- ◆ கீழே தரப்பட்டுள்ள தகவல் அடிப்படையில் இலக்கம் 12-14 வினாக்களுக்கு விடை தருக.
 • சரும நோய் ஏற்படல்
 • தொற்றும் நோய்களுக்கு இலகுவில் ஆளாதல்
 • கண் பார்வையில் கோளாறு
13. ஒருவரின் ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்ற மேற்கூறிய பாதிப்புகள் ஏற்படுவதற்கு காரணியாகும் போசணை பதார்த்தமாவது,
 1) இரும்பு
 2) கல்சியம்
 3) விட்டமின் B
 4) விட்டமின் A

14. மேற்குறிப்பிட்ட பாதிப்புக்களை குறைப்பதற்காக மிகவும் பொருத்தமான உணவு வகைகள், அடங்கிய விடையானது,
- 1) கடல் உணவுகள்
 - 2) காய்ந்த நெத்தலி, இரால்
 - 3) மஞ்சல் நிறமான மறக்கறி மற்றும் பழங்கள்
 - 4) எண்ணெய் மற்றும் கொழுப்பு அடங்கிய உணவுகள்

15. இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் செயற்பாட்டுடன் மிகவும் சரியான கூற்றானது,
- 1) கட்டிளமைப் பருவத்தை எய்யும் போது சூழ் மற்றும் விந்து உற்பத்தி செய்யும் செயற்பாடு ஆரம்பமாகும்.
 - 2) வாழ்நாள் முழுவதும் சூழ் மற்றும் விந்து உற்பத்தி செய்யும் ஆற்றல் உள்ளது.
 - 3) பெண் துணைபால் இயல்பு ஏற்படுவதற்கு புரஜெஸ்ட்ரோன் ஓமோன் காரணமாகும்
 - 4) கருக்கட்டப்பட்ட சூழ் பலோப்பியன் குழாயில் வளர்ச்சியடையும்

16. • உமிழ் நீருடன் கலந்து சீதம் துறத்தல் • சுற்றுச் சுருங்கள் அசைவு ஏற்படும்
• சடைமுளைகள் அதிகமாக அமையப் பெற்றுள்ளமை
மேற்குறிப்பிட்ட அமைப்புகள் மூலம் எனது செயற்பாட்டுத் திறன் விருத்தியடைந்துள்ளது.
நான்,
- 1) சுவாசத் தொகுதி ஆவேன்
 - 2) சமிபாட்டுத்தொகுதி ஆவேன்
 - 3) குருதிச் சுற்றோட்ட தொகுதி ஆவேன்
 - 4) கழிவுகற்றும் தொகுதி ஆவேன்

17. • சுத்தமான குடிநீரை விநியோகித்தல் • கழிவுப் பொருள் முகாமைத்துவம்
• சுகாதாரமான சிற்றுண்டிச்சாலையை நடைமுறைப் படுத்தல்
மேற் குறிப்பிட்ட செயற்பாடு மூலம் பாடசாலையில் முன்னேற்றப்படும் சுகாதார மேம்பாட்டு வழிமுறையாவது
- 1) சுகாதாரக் கொள்கை
 - 2) அறிவு மற்றும் திறன் வளர்ச்சி
 - 3) சமூக பங்களிப்பு
 - 4) சுகாதார சேவை மீள் கட்டியெழுப்புதல்

- 18.
-
- தொற்றாத நோய்களுக்கு ஆளாகும் வாய்ப்புக் குறைவு
- போதைப் பொருளிலிருந்து தவிர்ந்துகொள்ளல்
- எளிமையான வாழ்க்கைக் கோளம்
- சிறந்தகொள்கைகள் அடிப்படையில் செயற்படுதல்

மேற்குறிப்பிட்ட வரைபடத்திற்கான பொருத்தமான கூற்று

- 1) பூரண சுகாதாரத்தில் செல்வாக்கு செழுத்தும் காரணியும்
- 2) சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு உபாய வழிமுறைகள்
- 3) வாழ்க்கைத் தரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்
- 4) சமூக ஆரோக்கியத்தை அளக்கும் நியதி

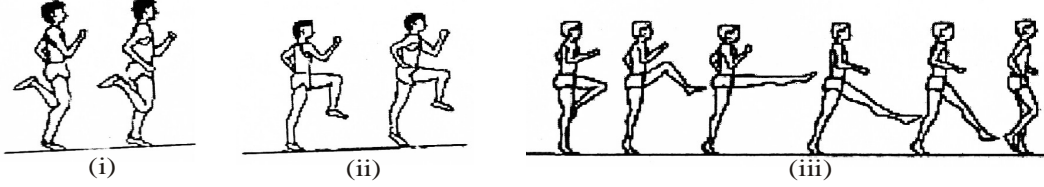
19. • பொருளாதார நிலைமை • சரியான கல்வி இல்லாமை
• போட்டி நிலைமை • தொழில் வாய்ப்பு இன்மை

தமது தேவைகளை நிறைவேற்றும் போது தமக்கு மேற்குறிப்பிட்ட பிரச்சினைகள் இருப்பதாக சாலிஹீன் குறிப்பிட்டான். அவன் கழிகும் வாழ்க்கை பருவத்தை குறிப்பிடுக.

- 1) குழந்தைப் பருவம்
- 2) கட்டிளமைப் பருவம்
- 3) வாலிபப் பருவம்
- 4) நடுத்தர வயதுப் பருவம்

20. சரியான முறையில் பொருள் ஒன்றை மேலே தூக்கும்போதும், கீழே வைக்கும் போதும் கொண்ணிலையில் பேண வேண்டிய சரியான நிலை
- 1) உபகரணத்தை உடலில் அருகில் வைத்துக்கொள்ளல்
 - 2) உபகரணத்தை உடலிற்கு தூரத்தில் வைத்துக் கொள்ளல்
 - 3) பாதத்தை முடியுமானவரை அருகில் வைத்துக்கொள்ளல்
 - 4) முழங்காலை மடிக்காது காலை முன்னுக்கு வளைத்தல்

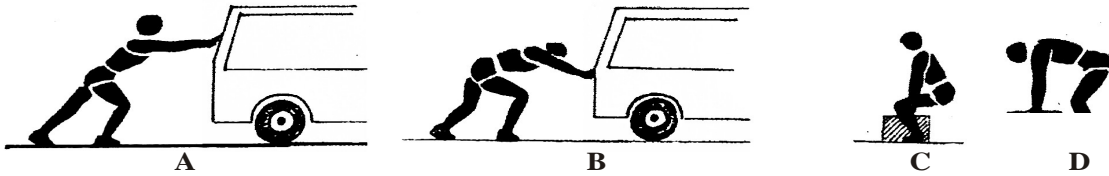
21.



மேற்குறிப்பிட்டுள்ள விழையாட்டு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் உமக்குள் வளர்த்துக் கொள்ளக்கூடிய ஆற்றலாவது,

- 1) குருந்தூர ஓட்ட நுட்பமுறை மற்றும் வேகம்
- 2) மறுதாக்க வேகம் மற்றும் ஓட்டப்போட்டி ஆரம்பம்
- 3) பாய்தல் போட்டியின் மிதித்தெழல்
- 4) எறிதல் போட்டியின் விடுவித்தல்

22.



மேற்குறிப்பிட்டுள்ள கொண்ணிலையில் சரியான கொண்ணிலையானது,

- 1) A மற்றும் B
- 2) C மற்றும் D
- 3) B மற்றும் D
- 4) A மற்றும் C

23. பாடசாலையில் திடீரென சுகயீனமுற்ற சப்ளி வைத்தியசாலைக்கு அனுமதிக்கப்பட்டபோது, பின்வரும் நோய் அறிகுறிகள் உள்ளதாக அறியக்கிடைத்தது.

- அதிக காய்ச்சல்
- அமைதியின்மை
- தோலின் மேல்ப் பகுதியில் சிவப்பு புள்ளிகள் ஏற்படல்

இதன் அடிப்படையில் அவனை ஆட்கொண்டுள்ளது என நீர் அனுமானிக்கும் நோய்

- 1) டெங்கு நோய்
- 2) சிறு நீர் பாதிப்பு
- 3) மலேரியா
- 4) வயிற்றோட்டம்

24. பாடசாலையில் கல்வியினுள் வாழ்க்கை அனுபவங்கள் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் அமையப்பெற்ற விடையானது,

- 1) வன ஆய்வு கல்வி மற்றும் இல்ல விளையாட்டுப் போட்டி
- 2) பாத நடை செயற்பாடு மற்றும் மலையேறுதல்
- 3) அணிநடை மற்றும் பாசறைக்கு உட்படல்
- 4) வெளிக்களச் செயற்பாட்டில் உணவு கொடுத்தல் மற்றும் விளையாட்டு பயிற்சிப் பாசறை

25. உணவின் தரத்தை குறைப்பதற்கு காரணமான செயற்பாட்டு முறையைக் குறிப்பிடுவது,

- 1) உணவு பழுதடைதல்
- 2) உணவை கலந்திளக்கம் செய்தல்
- 3) உணவு மாசடைதல்
- 4) உணவு நஞ்சாதல்

தரம் : 11 சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்/ ஷோலஸ் னா லைவே டிபாஸ்டிஸ் ~ I.....

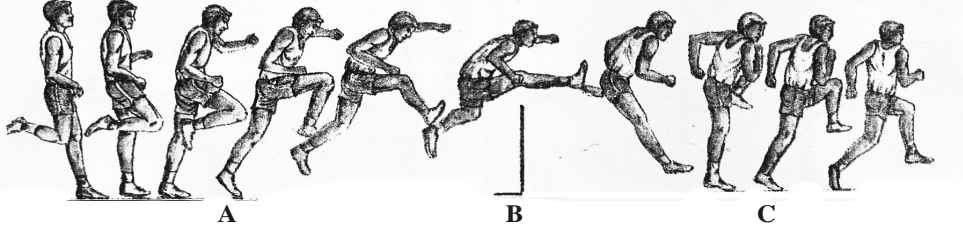
26. ஓட்டப்பதையுடன் சம்பந்தமான பொதுவான விதிமுறைகள் பற்றி ஒரு மாணவனால் கூறப்பட்ட கருத்துக்கள் கீழே தரப்பட்டள்ளன.

- நியம தூரம் 200m அல்லது 400m ஆக வேண்டும்
- ஓட்டப்பாதை குறைந்தது 8 சவடுகளைக் கொண்டதாக இருக்கவேண்டும்.
- ஓட்டப்பாதை ஒன்றின் அகலம் 1.22m ஆக வேண்டும்.
- ஓட்டத் திசையை வலஞ் சுழியாக இருக்க வேண்டும்

மேற் கூறிய காரணிகளுள் ஓட்டப்பாதை சம்பந்தமான மிகவும் சரியான கூற்றாவது

- b மற்றும் c
- b மட்டும்
- a மற்றும் c
- c மற்றும் d

27.



மேற்கூறப்பட்ட படத்தில் குறிப்பிடுவது சட்டவேலியோட்டம் விளையாட்டின் நுட்பங்களாகும். இதில் A, B மற்றும் C என்பன முறைப்படி,

- மிதித்தெழுதல், பறத்தல், நிலம்படுதல்
- மிதித்தெழுதல், சட்ட வேலியைத் தாண்டுதல், நிலம் படுதல்
- தயாராகுதல், சட்டவேலியைத் தாண்டல், ஓடுதல்
- அணுகல் ஓட்டம், பறத்தல், மிதித்தெழுதல்

28. • விஷேச தலைமைத்துவம்
• பின்பற்றுநர்
• நெகிழ்வுடன் பணியாற்றுதல்
• தொடர்பாடல் திறன்

இச் சிறப்பியல்புகள் உள்ளவர்,

- அறிவிப்பாளர்
- முகாமையாளர்
- தீர்க்கதரிசி
- ஊடகவியலாளர்

29. விலகல் முறையில் போட்டிகளை நடத்துவதன் அனுகூலம்

- ஒழுங்கமைப்பு இலகுவானது
- போட்டியில் தொடர்ந்து பங்குபற்ற முடியுமாக இருத்தல்
- கூடுதலான போட்டிகளில் பங்குபற்றக் கூடிய சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்
- உண்மையான வெற்றியாளரை கண்டு கொள்ள முடியும்

30. கீழ்காணும் காரணிகளில் உணவுகளில் உள்ள இரும்புச்சத்து அகத்துறிஞ்சுவதற்கு தடையாக உள்ள செயற்பாடாவது,

- கீரைவகைகளை உப்புக் கரைசலில் இட்டு சிறிது நேரத்தில் பின்னர் பாவனைக்கு எடுத்தல்
- சோற்றுடன் முருங்கை இலையை சேர்த்தல்
- அவரைவகை மற்றும் தானியங்களுடன் சமைத்தல்
- நெத்தலியை சமைக்கும் போது தக்காளியை சேர்த்தல்

31. சத்து சேர்க்கப்பட்ட உணவிற்கு உதாரணம்

- பயறு கலந்த பாற்சோறு
- ஏழுகறி
- அயடின் கலந்த உப்பு
- அச்சாறு

32. பாடசாலைக்குள் செயற்படுத்தப்பட்ட விளையாட்டுப் போட்டி மற்றும் விளையாட்டுச் சங்கம் போன்ற நிகழ்ச்சிகள்
- 1) கட்டாய உடற்கல்வி நிகழ்ச்சி
 - 2) இணைப்பாடவிதான கல்வி நிகழ்ச்சி
 - 3) பாடசாலை தவிர்ந்த உடற்கல்வி நிகழ்ச்சி
 - 4) பாடசாலைக்குள் செயற்படுத்தப்படும் சுகாதார மேம்பாட்டு நிகழ்ச்சி

33. ரம்யா தனது உணவு வேளையை பரிமாறிக் கொள்ளும் போது போசனை குணங்கள் கூடுதலான, அனுசூலமான மற்றும் இலகுவாக சமைத்துக் கொள்ளக் கூடிய காரணிகள் சம்பந்தமாக அவதானத்தைச் செலுத்துகிறார். அவ்வாறான உணவு வகை
- 1) சத்தற்ற உணவாகும்
 - 2) இயற்கை உணவாகும்
 - 3) உடன் உணவாகும்
 - 4) சேர்மான உணவாகும்

34. கீழ் காணப்படும் A, B, C, D சோடி சொற்றொடர்களில் அடிப்படையாகக் கொண்டு 34 ஆவது வினாவுக்கு விடை எழுதுக

A {சரியான உடற்திணிவு சுட்டெண் இனை பேணிப் பாதுகாத்தல், தனி நபர் செயற்திறன் மற்றும் வேலை செய்யும் ஆற்றல்}

B {மிகவும் போட்டிவாய்ந்த வாழ்க்கை முறைமை, மன உளைச்சலில் இருந்து விடுபடுதல்}

C {பாடசாலை சுற்றாடல் அழகு படுத்தல் மற்றும் கழிவு முகாமைத்துவம், பரவும் நோய்களுக்க ஆளாகுதல்}

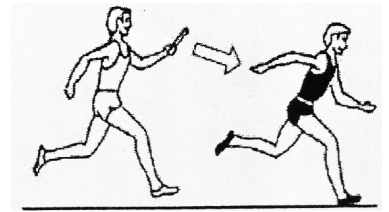
D { திருமணம் வரை பாலியலில் இருந்து விலகி நிறுத்தல், இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் கட்டமைப்பு பாதுகாக்க முடியுமாதல்}

முதலாவதன் செயற்றொடர் அதிகரிப்பது, இரண்டாவதில் அதிகரித்தலுக்கு செல்வாக்குச் செலுத்தும் சோடியாவது

- 1) A மற்றும் B
- 2) B மற்றும் C
- 3) C மற்றும் D
- 4) A மற்றும் D

35. அருகிலுள்ள படத்தில் காட்டப்பட்டுவது அஞ்சலோட்டப் போட்டியில் அஞ்சல் கோல் மற்றும் சந்தர்ப்பமானது,

- 1) பார்த்து மேற்கை மாற்றம்
- 2) பார்த்து கீழ் கை மாற்றம்
- 3) பார்க்காத மேற் கை மாற்றம்
- 4) பார்க்காத கீழ் கை மாற்றம்



36. A - அழகியல் செயற்பாடுகளில் ஒதுங்கி நிறுத்தல்
 B. சமூக நலன்புரி விடயங்களில் ஈடுபடல்
 C. சமய வழிபாடுகளில் அதிக கவனம் செலுத்துதல்
 மேற் குறிப்பிட்ட செயற்பாடுகளில் நடுத்தர வயதினர் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகாது இருப்பதற்காக செயற்படுத்தக் கூடிய செயற்பாடுகள்.
- 1) A மற்றும் B
 - 2) B மற்றும் C
 - 3) C மற்றும் D
 - 4) A, B மற்றும் C

37. ஒருவரின் அன்றாட ஆரோக்கியத்தை ஒழுங்காகப் பேண ஒவ்வொருவரிடமும் நேரடியாக பங்ளிப்புச்செய்யும் காரணி,
- 1) போசனை மட்டம் என்பதாகும்
 - 2) திறமை சார்ந்த தகமை என்பதாகும்
 - 3) சுகாதாரம் சார்ந்த தகமை என்பதாகும்
 - 4) ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக் கோளம் என்பதாகும்

38. எமது உள்ளக வெளியக செயற்பாடுகளில் மாற்றம் தோற்றுவிக்கும் திடர் எதிர் வினை,
1) பரிவு 2) தொடர்பாடல் 3) மன வழத்தம் 4) வனவெழுச்சி

39. விளையாட்டு பயிற்சி செயற்பாட்டில் ஈடுபட்டிருந்த அசீம் விளையாட்டு மைதானத்தில் விழுந்தமையால் அவனது தலை காயப்பட்டு இரத்தம் பீரிட்டது. சிறிது நேரத்தின் பின்னர் அசீனில் பின்வரும் அடையாளங்கள் காணப்பட்டன.

- வெளிறல்
- நாக்கு நீலநிறமாகுதல்
- அமைதியற்ற தன்மை
- வேகமான பலமிழந்த நாடித்துடிப்பு

மேற்குறிப்பிட்ட அடையாளங்களின் அடிப்படையில் அசீம் அடைந்துள்ள விபத்து நிலையாவது

1) தசை தளர்வு 2) தலைசுற்று 3) அதிர்ச்சி 4) என்பு முறிவு

40. 2018ம் ஆண்டில் நடைபெறும் உலக்கோப்பை உதைப் பந்தாட்ட போட்டி எந்த நாட்டில் நடைபெறும்

1) ஆர்ஜன்டீனா 2) பிரேசில் 3) அமெரிக்கா 4) ரஷ்யா



வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2018

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் / සෞඛ්‍ය හා ඔරිච්ච අධ්‍යාපනය - II

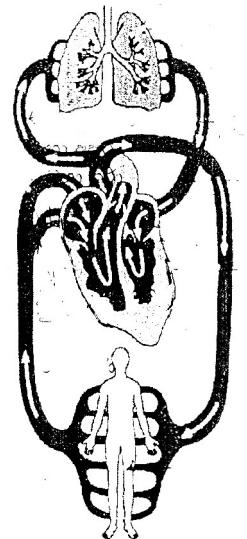
தரம் : 11

நேரம்: 2 மணித்தியாலம்

♦ முதலாம் வினாவையும் பகுதி Iல் இரு வினாக்களுக்கு பகுதி IIல் இரு வினாக்களுமாக மொத்தம் 5 வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

1. தரம் 11 இல் கல்வி கற்கும் பாஹிம் சிறந்த உதைப்பந்தாட்ட வீரராவான். மாணவர் தலைவராக செயற்படும் அவன் ஆசிரியர்களின் மனதை வென்ற கற்பதிலும் சிறந்த மாணவனாவான். சுகாதாரமான உணவை பெற்றுக்கொள்வது சம்பந்தமாக கவனமாயிருப்பாள். இம்முறை மாகாண விளையாட்டுப் போட்டியில் நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியில் தங்கப் பதக்கம் பெற்றான். பாஹிமுடன் அந்த போட்டியில் பங்கு பற்றி கால் தசைப்பிடிப்பு ஏற்பட்டு வேதனையுடன் காணப்பட்ட சாலிஹினுக்கு முதலுதவி கொடுக்கப்பட்டதும் பாஹிமாலாகும் பாடசாலையில் விளையாட்டு தினத்திற்காக ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட பாடசாலைகளுக்கு இடையிலான உதைப்பந்தாட்ட போட்டியில் கலந்து கொண்ட அனைத்து அணிகளுடனும் போட்டியிடுவதற்கான சந்தர்ப்பம் பாஹிமின் அணி உட்பட அனைத்து அணிகளுக்கும் கிடைத்து விஷேடமாகும்.
 - 1) பந்தியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பிரகாரம் பாஹிமின் சமூக ஆரோக்கியம் நல்ல நிலையில் உள்ளதை காட்டும் இயல்புகள் இரண்டு முன்வைக்க.
 - 2) வீரராக மற்றும் மாணவராக பூரண ஆரோக்கியத்தை ஏற்படுத்துவதற்காக பாஹிம் தன்னுள் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய சுகாதாரத்துடன் தொடர்புடைய உடற்றகைமைகள் 2 குறிப்பிடுக.
 - 3) பாஹிம் வெற்றியீட்டிய நீளம் பாய்தல் போட்டியில் பாயும் நீளத்தை அதிகரிக்க செல்வாக்குச் செலுத்துகின்ற பிரதான காரணங்கள் 2 இனை குறிப்பிடுக.
 - 4) இங்கு தசை விபத்துக்குள்ளான சாலிஹினுக்கு முதலுதவி கொடுப்பதற்காக பாஹிமால் பின்பற்றப்பட்ட முதலுதவி முறை எது எனக் குறிப்பிடுக.
 - 5) சுகாதாரமான உணவினை தேர்ந்தெடுப்பதில் பாஹிம் கவனமாக இருப்பார் என நீர் நினைக்கும் காரணிகள் 2 இனை குறிப்பிடுக.
 - 6) பாஹிமின் பாடசாலையினால் ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட விளையாட்டுக்காக பாவிக்கப்படும் நிரற்போட்டி வகை யாது?
 - 7) மேல் குறிப்பிட்ட நிரற்போட்டி முறையினை பயன்படுத்துவதினால் வீரர் ஒருவருக்கு கிடைக்கும் அனுசூலங்கள் 2 இனை எழுதிக் குறிப்பிடுக.
 - 8) பாஹிம் பங்கு கொண்ட நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சி உள்வாங்கப்படும் மெய்வல்லுணர் நிகழ்ச்சி பாய்தல் வகையினை குறிப்பிட்டு அவ்வகைக்கு உள்வாங்கப்படும் இன்னோர் விளையாட்டை எழுதி குறிப்பிடுக.
 - 9) உதைப்பந்தாட்டம் போன்ற நீண்ட நேரம் விளையாட்டில் ஈடுபடும் விளையாட்டால் உடம்பில் இருந்து வெளியாகும் நீர் இழப்பை கட்டுப்படுத்தி நீரின் அளவை மாறாது பேணும் தொகுதியின் தன்மையை பாதுகாக்க பின்பற்ற வேண்டிய செயற்பாடுகள் இரண்டினை குறிப்பிடுக.
 - 10) பாஹிம் போன்ற கட்டிளமைப் பருவத்தில் இருக்கும் பிள்ளைகளுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டிய சவால்களை வெற்றி கொள்வதற்காக பின்பற்ற வேண்டிய செயற்பாடுகள் 2 இனை முன்வைக்க

2. இலங்கையில் பாடசாலை மாணவர்களின் சுகாதார நிலைமையை முன்னேற்றுவதற்காக பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டு திட்டங்கள் ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளன.
- 1) இலங்கையின் பாடசாலை சுகாதார மேம்பாடு தொடர்பான சட்டதிட்டங்கள் 2 இனை குறிப்பிடுக..
 - 2) சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு இணக்கமான சமூகச் சூழலை ஏற்படுத்துவதற்காக பாடசாலையில் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய நிலைமைகளை இரண்டினை முன்வைக்க
 - 3) தனிநபர் உடற்திணிவு சுட்டெண் 18.5 ற்கும் குறைந்தால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் 3 எழுதுக.
 - 4) a) 1 - 5 வரையான வகுப்புக்களில் கற்கும் மாணவர்கள் உள்வாங்கப்படும் வாழ்க்கைப் பருவத்தை குறிப்பிடுக
b) முன்பிள்ளைப்பருவத்தை அடைந்த பிள்ளைகளின் தேவைகளை நிறைவேற்றுவது மிகவும் முக்கியமானது என்று குறிப்பிடுவதற்கு காரணங்கள் 2 முன்வைக்க
3. ஆரோக்கியமான வாழ்வொன்றை கழிப்பதற்காக உணவு மூலம் பாதிப்போ அல்லது விபத்தோ ஏற்படாதிருத்தல் மிகவும் முக்கியமாகும்.
- 1) உணவை பேணிப் பாதுகாத்தல் என்றால் என்ன?
 - 2) உணவை பேணிப்பாதுகாத்தலில் இடையூராக அமையும் காரணிகள் 2 குறிப்பிடுக.
 - 3) ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளினால் ஏற்படக் கூடிய தீங்கான முடிவுகள் 2 முன்வைக்க
 - 4) போசாக்கு பிரச்சினைகளை குறைத்துக் கொள்வதற்கு தேசிய உணவுப் பாவனை மிகவும் இலாபகரமானது என்பதற்கு 3 காரணிகளை குறிப்பிடுக .
4. கீழ் குறிப்பிட்டுள்ள சவால்களை வெற்றி கொள்வதற்கு நீர்செயற்படும் விதம் பற்றி சுருக்கமாக தெளிவுபடுத்துக.
- 1) பேருந்தில் ஏறிய பார்வையற்ற ஒரு தாய்க்கு யாரும் இருக்கைகளை கொடுக்காமையால் நின்ற வன்னம் இருப்பதை நீர்காணும் போது
 - 2) பெற்றோர் வீட்டில் இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில் வெள்ளத்தை பார்வையிட செல்வோம் என உமது நண்பர்கள் உமக்குயோசனை கூறும் சந்தர்ப்பம்
 - 3) தொலைக் காட்சியில் விளம்பரப் படுத்தப்படும் உணவுகள் சம்பந்தமாக கூடுதலான விளம்பரங்கள் மக்களை வழிதவறச் செய்பவை என்ற தலைப்பில் உமக்கு கருத்து தெரிவிக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பத்தில்
 - 4) பாடசாலை நேரத்தின் பின்னர் ஒழுக்கம் சம்பந்தமான செயற்பாடுகளில் பங்கு பற்றாது பகுதி நேர வகுப்புக்களுக்கு பங்கு பற்றும் படி தாய் வற்புறுத்துவதாக உமது நண்பன் / நண்பி உமக்கு கூறுகையில்
 - 5) இத்தடவை புலமைப் பரிசில் பரீட்சையில் சிறப்பாக புள்ளிகள் எடுத்து சித்தியடைந்த உமது சகோதர:. சகோதரி நாட்டில் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட பிரசித்தி பெற்றபாடசாலைக்கு தெரிவு செய்யப்பட்டிருந்தாலும் அந்த பாடசாலைக்கு செல்வதற்கு விருப்பமில்லை என அழுது கொண்டு இருக்கும் போது
5. வினைத்திறானன, வாழ்விற்கு உடலினை நன் நிலையில் பேணுவது முக்கியமானதாகும். மிகவும் முக்கியமானதாகும்
- 1) a) வினைத்திறானன வாழ்க்கை முறைக்காக அருகில் காட்டப்பட்டுள்ள தொகுதி மூலம் செயற்படுத்தப் படுகின்ற செயற்பாடுகள் 2 இனை குறிப்பிடுக.
b) இத்தொகுதியை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதற்காக மிகவும் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் 3 இனை எழுதிக் காட்டுக.
 - 2) உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதியில் செயற்படும் பிரதான செயற்பாடுகள் சில கீழ் தரப்பட்டுள்ளன அந்த செயற்பாட்டிற்கு பங்களிப்புச் செய்யும் அவயங்கள் ஒன்று வீதம் எழுதுக
a) உணவின் பெளதீக சமிபாடு
b) உணவின் இரசாயன சமிபாடு
c) அகத்துறிஞ்சல் செயற்பாடு

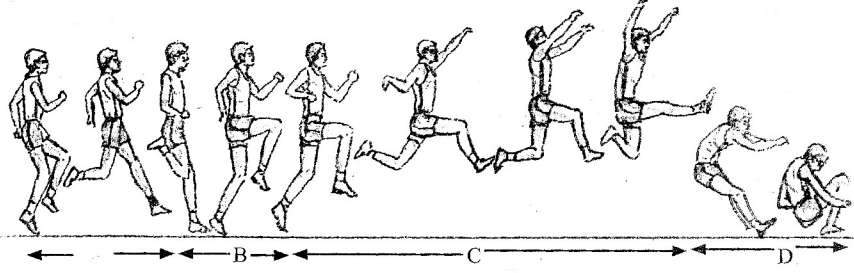


3) பின்வரும் செயற்பாடுகளுக்குப் பங்களிப்புச் செய்யும் ஓமோன் வகையை குறிப்பிடுக

a) பெண் துணைப்பால் இயல்புகள் உறுவாக்கலும் கொண்டு செல்லலும்

டி) ஆண் துணைப்பால் நிலையை உறுவாக்கலும் கொண்டு செல்லலும்

6. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டில் கூடுதலான திண்கள் காட்டுவதற்காக சரியான நுட்ப முறை பாவனை மிகவும் முக்கியமானது



- 1) மேலே உள்ள படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது நீளம் பாய்தல் நுட்ப முறை பிரதான சந்தர்ப்பங்களுக்கு பிரிக்கப்பட்டுள்ள இது, B,C,D சந்தர்ப்பங்களை பெயரிடுக
- 2) சரியான போட்டி நடையின் போது வீரர் ஒருவரினால் பின்பற்ற வேண்டிய விதிமுறைகள் 2 இணை குறிப்பிடுக
- 3) ஓட்டப் போட்டி ஒன்றில் வேகத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் பிரதான காரணிகள் 2 எழுதிக்காட்டுக
- 4) குறுந்தூர ஓட்டத்தின் ஆரம்பத்தை பழகுவதற்கான பொருத்தமான செயற்பாடுகள் 3 இணை முன்வைக்க

7. A,B,C என்ற மூன்று பகுதிலும் ஒரு பகுதிக்கு மட்டும் விடை எழுதுக

A

1) வொலிபோல் விளையாட்டில் நீர் அறிந்த திறன்கள் இரண்டு D மற்றும் E படங்கள் மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளன இந்த இரண்டு திறன்களையும் பெயரிடுக

2) D படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள திறனை மேன்படுத்துவதற்கு வீரர் வீராங்களைகள் பழகுவதற்காக பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டை தெளிவாக கூறுக (தேவைப்படின் படத்தை வரைக)

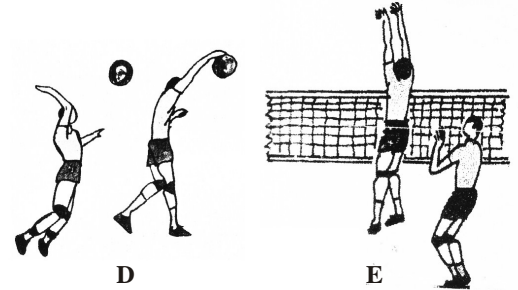
3) மேல் E திறனுக்கான வீரர் பந்துக்கு நெருங்குவதற்கு பாவிக்கும் அணுகுதல் முறை இரண்டு தருக

4) உங்களுக்கு வொலிபோல் விளையாட்டை மத்தியஸ்தம் வகிக்கும் சந்தர்ப்பம் வழங்கப்பட்டால் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களின் உமது தீர்ப்புகளைக் கூறுக.

அ) A அணியின் வீரர் ஒருவரினால் பணிக்கப்பட்ட பந்து B அணிக்கு அருகாமையால் நிலம் படும் சந்தர்ப்பத்தில் A அணியின் வீரரினால் அதனை பெற்றுக் கொள்ளல்

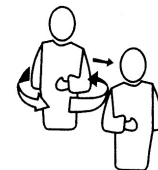
ஆ) B அணியின் பந்தை ஒழுங்குபடுத்தி வலைக்கு அருகாமையில் மேலே பாய்ந்து ஒழுங்குபடுத்த முயற்சிக்கையில் அவனது பாதம் வொலிபோல் மைதானத்தில் மத்திய கோட்டை தாண்டி A அணி மைதானத்தை தொடுதல்

5) கீழ் காணும் நடுவரினால் காட்டப்படும் சமிஞ்சுவையை விபரிக்க

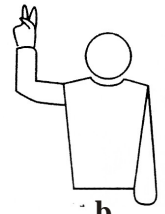


D

E



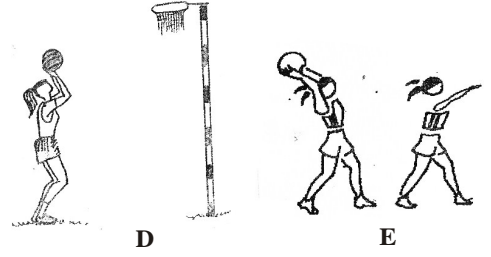
a



b

B

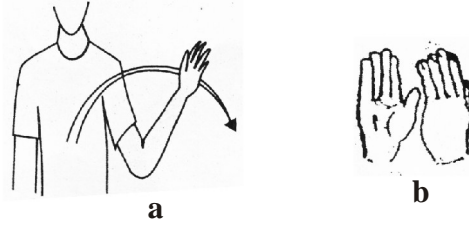
- 1) வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் நீர் அறிந்து கொண்ட திறன்கள் இரண்டு D மற்றும் E மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளது அந்த இரண்டு திறன்களையும் பெயரிடுக
- 2) அருகே D படத்தில் காட்டப்பட்டுள் திறன்கள் பயிற்றுவிக்க செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகள் 2 இனை முன்வைக்க
- 3) வலைப்பந்தாட்ட போட்டி ஒன்றில் உள்ளெறிகையின் (Throwin) பந்தை பெற்றுக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பத்தில் பின்பற்ற வேண்டிய விதிமுறைகள் 2 இனை குறிப்பிடுக



- 4) பின்வரும் சந்தர்ப்பத்தில் மத்தியஸ்தராக நீர் பெற்றுக் கொடுக்கும் தீர்மானத்தை விளங்கப் படுத்துக
A) A அணியின் சிறைதாக்குபவர் (WA) மற்றும் B அணியின் சிறைக்காப்பொன் (WD) என்ற இருவரும் ஒரே நேரத்தில் பந்தை பிடித்தல்

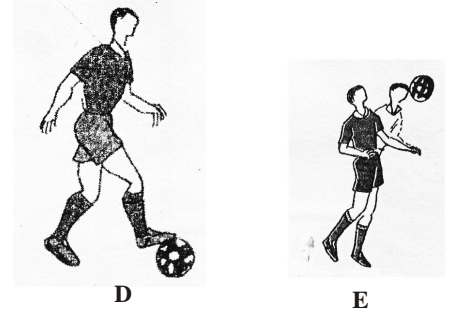
B) A அணியின் மையத்தோன் (C) இனால் பந்தை மேல் நோக்கி வீசி திரம்பவும் அவரே பந்தை பிடித்தல்

- 5) கீழ் காணப்படும் நடுவர் சமிங்கையினை விளக்கப் படுத்துக



C

- 1) உதைப்பந்தாட்ட போட்டியில் நீர் அறிந்து கொண்ட திறன்கள் இரண்டு கீழே D மற்றும் E படங்கள் மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளன அந்த திறன்கள் இரண்டையும் பெயரிடுக
- 2) D படத்தில் நீர் குறிப்பிட்ட திறனை பயலுனரை பழக்குவதற்கு பின்பற்ற வேண்டிய காரணிகள் 2 தருக
- 3) உதைப்பந்தாட்ட வீரர் ஒருவர் உள்ளெறிகையின் போது பின்பற்றவேண்டிய விதிமுறைகள் இரண்டு தருக.



- 4) அ) A அணியினரின் வீரர் ஒருவரினால் B அணியின் வீளை ஒருவருக்கு பாதங்களால் குறுக்காக தடம் போடுதல்

ஆ) B அணியின் வீரர் உரித்தற்ற பிரதேத்திற்கு நிலைகொள்ளல்

- 5) கீழ் காணப்படும் நடுவர் நமிஞ்சைகளை தெளிவு படுத்துக

