www.agaram.lk

வலயக் கல்வி அலுவலகம் - மூதூர்
Zonal Education Office - Mutur

இறுதிக் கணிப்பீடு – 2021 (2022)

தரம் : 08 | பாடம் :- சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் | நேரம் : 02 மணித்தியாலயம்

சுட்டெண் : | பாடசாலை :

பகுதி I

❖ சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

01. உள நெருக்கீட்டில் இருந்து எம்மைப் பாதுகாத்தல் எவ்வகைச் சுகாதாரம்.
 i. உடல் ii. உள iii. சமூகம் iv. ஆன்மீகம்

02. சரியான கொண்ணிலை பேணப்பட வேண்டிய சந்தர்ப்பம் எது?
 i. நிற்றல் ii. விளையாடுதல் iii. பாடுதல் iv. நீந்துதல்

03. நின்று புறப்பாடு பயன்படும் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் எவை?
 i. 400m, 200m ii. 400m, 100m iii. 800m, 1500m iv. 400m, 800m

04. ஆறு திறன்களைக் கொண்ட பெருவிளையாட்டு பின்வருவனவற்றுள் எது?
 i. வலைப்பந்தாட்டம் ii. காற்பந்தாட்டம் iii. எல்லே iv. கரப்பந்து

05. பின்வருவனவற்றுள் பாலியல் தொடர்பு காரணமாக ஏற்படும் நோய் எது?
 i. கொணோரியா ii. டெங்கு iii. தடிமன் iv. காய்ச்சல்

06. சமூகத்தினால் பாடசாலைக்கு ஆற்றக்கூடிய பணிகள்.
 A. – டெங்கு ஒழிப்புக்கான சிரமதானப் பணிகள்
 B. – பாடசாலைச் சூழலில் போதைப்பொருள் விற்பனையைத் தடை செய்தல்
 C. – பெற்றோருக்கான கண்பரிசோதனை சேவையை நடாத்துதல்
 D. – சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்களை தடுப்பதற்காக சமூகத்தை வழிகாட்டல்
 i. A யும் B யும் ii. B யும் C யும் iii. A யும் C யும் iv. A,B,D

07. சமூக நலம் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும் இலட்சணம் எது?
 i. தியானம் செய்தல் ii. தலைமைத்துவம்
 iii. மகிழ்ச்சி iv. சுறுசுறுப்பு

08. கிரிக்கெட் விளையாட்டில் ஈடுபடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை.
 i. 08 ii. 11 iii. 6 iv. 12

09. உதைத்தல் திறன் பயன்படுத்தப்படும் விளையாட்டு எது?
 i. வலைப்பந்தாட்டம் ii. காற்பந்தாட்டம் iii. கரப்பந்து iv. எல்லே

10. வழி விளையாட்டுக்களில் பங்குகொள்வதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகளில் அடங்காதது.
 i. மகிழ்ச்சி ii. உடல், உள, சமூக தகைமைகள் விருத்தியடைதல்.
 iii. சுவாரசியம் iv. அளவுக்கதிகமாக உடற்பருமன் அதிகரித்தல்

11. தனிநபர் ஒருவர் கொண்டுள்ள விசேட ஆற்றல் அல்லாதது எது?
 i. பாடுதல் ii. ஆடுதல் iii. நேர்மை iv. ஓடுதல்

12. பின்வருவனவற்றுள் தொற்றாத நோய்களில் ஒன்று.
 i. டெங்கு ii. கொரோணா iii. நீரிழிவு iv. எயிட்ஸ்

Agaram.LK - Keep your dreams alive!
Agaram.LK - Keep your dreams alive!
agaram.lk

13. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாகும் தகைமைகள்.
   i. உடற்றகைமை
   ii. உளத்கைமை
   iii. சமூக தகைமை
   iv. மேற்கூறிய யாவும் சரி

14. உமது உடலை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும் போசனைப் பதார்த்தங்கள் அடங்கும் தொகுதி எது?
   i. புரதம், காபோவைதரேற்று
   ii. கனியுப்புக்கள், விற்றமின்கள்
   iii. இலிப்பிட்டு, காபோவைதரேற்று
   iv. இலிப்பிட்டு, புரதம்

15. பயனுள்ள தொடர்பாடலினை நீர் மேற்கொள்ள வேண்டுமாயின் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய பண்புகளில் அடங்காதது எது?
   i. நட்புறவுடன் பழகுதல்
   ii. உமது கருத்துக்களைத் தெளிவாக கூறுதல்
   iii. பிறர் கருத்துக்களை செவிமடுக்காது விடல்
   iv. பிறருக்கு உதவி புரிதல்

16. பாம்பு தீண்டிய ஒருவருக்கு நீர் மேற்கொள்ளக்கூடிய முதலுதவி செயற்பாடுகளில் ஒன்று எது?
   i. காயத்தினை சுத்தமான ஓடும் நீரில் கழுவுதல்
   ii. காயத்திற்கு அண்மையில் பட்டி ஒன்றினால் கட்டுதல்
   iii. காயத்தின் மீது வாயை வைத்து உறிஞ்சுதல்
   iv. காயப்பட்ட பகுதியில் பிளேற்றினால் வெட்டி குருதியை வெளியேற்றுதல்.

17. கருக்கட்டல் நடைபெறும் இடம் எது?
   i. யோனி
   ii. கருப்பை
   iii. கருப்பைக் கழுத்து
   iv. பலோப்பியன் குழாய்

18. இதயம் மற்றும் சுவாசம் சார் தாங்குதிறனை விருத்தியாக்கும் செயற்பாடு அல்லாதது
   i. வேகமாக நடத்தல்
   ii. கரம் விளையாடுதல்
   iii. சைக்கிள் ஓட்டுதல்
   iv. நின்ற இடத்தில் மெதுவாக ஓடுதல்

19. பொருத்தமற்ற மனவெழுச்சிச் செயற்பாடுகள் எனக்கருதக்கூடிய தொகுதி.
   i. கோபம், கவலை, வெறுப்பு
   ii. களிப்பு, திருப்தி, இரக்கம்
   iii. அச்சம், சினம், மகிழ்ச்சி
   iv. பீதி, களிப்பு, இரக்கம்

20. முதலாவது ஒலிம்பிக் நடைபெற்ற ஆண்டு.
   i. கி.மு 776   ii. கி.பி 600   iii. கி.மு 1740   iv. கி.பி 1505

(20 X 1 = 20 புள்ளிகள்)

❖ **சரியாயின் (√) எனவும் பிழையாயின் (X) எனவும் அடையாளமிடுக.**

21. இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு கரப்பந்து ஆகும். (   )

22. சுற்றாடல் சவால்களில் நோய்களும் அடங்கும். (   )

23. நின்று புறப்பாட்டிற்கான கட்டளையானது 03 ஆகும். (   )

24. பாதச் செயற்பாடு எல்லே விளையாட்டின் திறனாகும். (   )

25. நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சலில் நீளம் பாய்தலும் உள்ளடங்கும். (   )

(5 X 2 = 10 புள்ளிகள்)

Agaram.LK - Keep your dreams alive!
Agaram.LK - Keep your dreams alive!

❖ **தொடர்பு படுத்துக**

26. ஓட்டப் புறப்பாடு	நடித்தல்
27. கொரோணாத் தடுப்பு	ஜிம்னாஸ்டிக் பயிற்சி
28. கரப்பந்தாட்டம்	100m
29. தனிநபர் ஆற்றல்	முகக்கவசம்
30. நெகிழும் தன்மை	மேற்கை முறை

(5 X 2 = 10 புள்ளிகள்)

பகுதி II

- முதலாம் வினா உட்பட மொத்தமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

ஹலூத் வித்தியாலய மாணவர்கள் கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகளிலும், இணைப்பாடவிதானச் செயற்பாடுகளிலும், சிறந்து விளங்கினர். பாடசாலை வருடாந்த திட்டமிடலில் உள்ளபடி உரிய காலத்துள் இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியை முடிப்பதற்கும், சுகாதாரக் கழகச் செயற்பாடுகளில் தங்க விடுதியைப் பெறுவதற்கும், சுற்றுலாச் செல்வதற்குப் சுகாதாரக் கழகம் பெரிதும் திட்டமிட்டு செயற்பட்டதாக அதிபர் பாராட்டினார். இது தவிரவும் சுகாதாரக் கழகம் தனக்கான பாடசாலைக்குப் பொருத்தமான கொள்கைகளை அமைத்து பாடசாலையில் அவற்றை நடைமுறைப்படுத்தி வெற்றியும் கண்டது.

i. ஹலூத் வித்தியாலயத்தின் பௌதீகச் சூழலில் காணப்படக்கூடிய சிறப்பம்சங்கள் 4 தருக?
ii. ஹலூத் வித்தியாலய சுகாதாரக் கழகத்தினரால் அமைக்கப் பட்டிருக்க சகாதார மேம்பாட்டு கொள்கைகள் 2 தருக?
iii. பாடசாலைகளில் பாடசாலைச் சுகாதாரக் கழகத்தினால் செய்யப்படும் செயற்பாடுகள் 2 தருக?
iv. பாடசாலையினைக் கவர்ச்சியாக மனம்கவரும் வகையில் மாற்ற செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் 02 தருக?
v. பாடசாலைகளில் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் இணைப்பாடவிதானச் செயற்பாடுகள் 02 தருக?
vi. சமூகத்தினால் பாடசாலைக்கு கிடைக்கும் பங்களிப்புக்கள் 02 தருக?
vii. பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளை முடிப்பதற்கான இறுதித் தவணை எது?
viii. பாடசாலை சகாதாரக் கழகத்தினால் சமூகத்திற்கு வழங்கக் கூடிய செயற்பாடுகள் 02 தருக?
ix. ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிச்சாலையொன்றின் அடிப்படை அம்சங்கள் 02 தருக?
x. சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலை என்றால் என்ன?

(10x 2= 20 புள்ளிகள்)

❖ **சுருக்கமான விடை தருக.**

01. மனிதனது அடிப்படைத் தேவைகளின் முக்கியத்துவத்தை அறிந்து கொள்வோம்.

i. மனிதனது அடிப்படைத் தேவைகள் எவை?
ii. அன்பு, பாதுகாப்பு போன்றன எத்தேவைகளின் கீழ் அடங்கும்?
iii. சுயகௌரவத்திற்கு காரணமாக அமையும் எமது விசேட ஆற்றல்கள் 02 தருக?
iv. சுயகௌரவத்தைப் பாதிக்கும் புறக்காரணிகள் 02 தருக?
v. சுயகௌரவம் உள்ள ஒருவரினால் சமூகத்திற்கு கிடைக்கத்தக்க நன்மைகள் 02 தருக?

(10 புள்ளிகள்)

Agaram.LK - Keep your dreams alive!
Agaram.LK - Keep your dreams alive!

02\. i. உடலில் ஆரோக்கியம் பேணும் முறைகள் 03 தருக?

ii. உணவின் தொழில்கள் 03 தருக?

iii. விளையாட்டுச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 04 தருக?

(10 புள்ளிகள்)

03\. i. வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் 03 தருக?

ii. வொலிபோல் விளையாட்டின் மேற்கை பணித்தலின் நுட்பமுறைகள் 03 எவை?

iii. பதுங்கிப் புறப்பாடு பயன்படுத்தப்படும் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் 02 தருக?

iv. நின்று புறப்பாட்டிற்கான கட்டளைகளைத் தருக?

(10 புள்ளிகள்)

04\. வாழ்வின் அர்த்தத்தை புரிந்து கொண்டு இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் பேணுவோம்.

i. ஆண்கள் கட்டிளமைப் பருவத்தை நெருங்கியதும் ஆரம்பிக்கும் செயற்பாடு எது?

ii. இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் 03 தருக?

iii. பாலியல் துஷ்பிரயோகம் துன்புறுத்தல்களுக்கு ஆளாவதால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள் 03 தருக?

iv. இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தை பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள் 02 தருக?

(10 புள்ளிகள்)

05\. i. நீளம் பாய்தலுக்கான படிமுறைகளை ஒழுங்கில் தருக?

ii. நீளம் பாய்தலின் 03 நுட்ப முறைகளையும் தருக?

iii. நீளம் பாய்தலுக்கான பயிற்சி செயற்பாடுகள் 02 தருக?

iv. ஓட்டத்தின் கவடு வைக்கும் போதான இரு கட்டங்களும் எவை?

(10 புள்ளிகள்)

06\. i. உணவின் போசணைத் தன்மை பாதிக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் 03 தருக?

ii. தசைகளின் தாங்குதிறனை விருத்தியாக்குவதற்கான செயற்பாடுகள் 03 தருக?

iii. நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் சுற்றாடல் சார் சவால்கள் 02 தருக?

iv. முதலுதவி வழங்குபவரில் காணப்பட வேண்டிய பண்புகள் 02 தருக?

(10 புள்ளிகள்)

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!