www.agaram.lk

පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත
மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வட மத்திய மாகாணம்
DEPARTMENT OF EDUCATION – NORTH CENTRAL PROVINCE

தரம் 9

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2019

பாடம் : சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பாடசாலையின் பெயர் : ....

மாணவர் பெயர்/ சுட்டெண் : ....

.... நேரம் : 2 மணித்தியாலம்

பகுதி - 1

➢ **மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்து அதன் கீழ்க் கோடிடுக.**

01) பின்வருவனவற்றுள் தொற்றா நோய்களடங்கிய தொகுதி

1. டெங்கு, மலேரியா, நீரிழிவு 2. சயரோகம், உளநோய், புற்றுநோய்
3. இதய நோய், உளநோய், புற்றுநோய் 4. பாலியல் நோய், வயிற்றோட்டம்

02) தனிநபர் ஒருவரால் இன்னுமொரு நபருக்கு இடையூறு விளைவித்தல் அழைக்கப்படுவது

1. துஷ்பிரயோகம் 2. குற்றம் 3. சட்டதிட்டம் 4. சவால்

03) மாஸ்லோவின் தேவைக் கொள்கையின் 4ம் படிமுறை

1.கணிப்புத் தேவை 2. சுயதிறன் தேவை 3. காப்புத் தேவை 4. அன்புத் தேவை

04) முள்ளந்தண்டின் கீழ்ப்பகுதியில் இயற்கையான வளைவு இல்லாமல் போதல் அழைக்கப்படுவது

1. பக்கக் கூனல் 2. தட்டைமுதுகு 3. முட்டும் முழங்கால் 4. ஒட்டகக் கூனல்

05) பின்வருவனவற்றுள் நீர் விளையாட்டு ஒன்று

1. பரா ஜம்ப் 2. கோ கோ 3. டைவிங் 4. ஸ்கொஷ்

06) லிபரோ வீரரைக் கொண்ட விளையாட்டு

1. கூடைப்பந்து 2. வலைப்பந்து 3. கரப்பந்து 4. காற்பந்து

07) வலைப்பந்தாட்டப் போட்டி ஆரம்பமாவது

1. பணித்தல் மூலம் 2. பேற்றுக்கு எய்தல் மூலம்
3. உள் எறிகை மூலம் 4. மத்திய எறிகை மூலம்

08) அஞ்சலோட்டத்தில் குறுங்கோல் மாற்றும் முறையில் அடங்காதது

1. உட்புறமாற்றம் 2. வெளிப்புற மாற்றம் 3. கலப்பு மாற்றம் 4. மேற்புற மாற்றம்

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

agaram.lk

09) நீளம் பாய்தலில் படிமுறைகள்

1. மூன்று 2. ஐந்து 3. நான்கு 4. ஆறு

10) கட்டிளமைப் பருவத்தினரான நீங்கள் உட்கொள்ளும் பிழையான உணவுப் பழக்கங்கள் காரணமாக ஏற்படும் விளைவல்லாதது

1. உடல் நிறை அதிகரித்தல் 2. இரைப்பை சார்ந்த நோய்கள் ஏற்படல்

3. வளர்ந்த பின் என்பு சார்ந்த நோய்கள் ஏற்படல் 4. சுவாச நோய்கள் ஏற்படல்

➢ **சரியான விடையைத் தெரிவு செய்து இடைவெளிகளை நிரப்புக.**

11) அனுராதபுரம்,பொலன்னறுவை மாவட்டங்களில் வாழும் நாம் …………………….. (புளோரைட்/கல்சியம்) அதிகளவு கொண்ட பற்பசையைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.

12) பாற்பற்கள் விழும் போது முதலில் விழுவதற்கான அதிக வாய்ப்பைக் கொண்டது ……………………. (வேட்டைப் பல் / வெட்டும் பல்) ஆகும்.

13) அன்றாட வாழ்வில் பட்டம் கட்டுவதற்கு ……………….. (சதுரக்கட்டு / துணிக்கட்டு) முடிச்சு பயன்படுத்தப்படும்.

14) ஆரோக்கியமான நபரொருவருக்கு இடுப்பின் சுற்றளவுக்கும் உயரத்துக்குமிடையிலான விகிதம் ……………. (0.75 / 0.5) ஆக இருத்தல் வேண்டும்

15) என்புகள் சார்ந்த நோயொன்றாக ………………… (கட்ரெக்ட் / ரிக்கட்ஸ்) கருதப்படுகிறது.

➢ **பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (×) எனவும் அடைபினுள் இடுக.**

16) பொருத்தமற்ற ஆடைகள் அணிவதால் கொண்ணிலை பாதிக்கப்படும். ( )

17) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் சட்டதிட்டங்கள் நாட்டுக்கு நாடு வேறுபடும். ( )

18) செஸ் உள்ளக விளையாட்டாகும். ( )

19) வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஆண்களும் பெண்களும் சேர்ந்து அணியில் விளையாட முடியும். ( )

20) பதப்படுத்தப்பட்ட உடனடி உணவுகள் போசாக்குமிக்கவை. ( )

(1 x 20= 20புள்ளிகள்)

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

பகுதி 11

- ❖ பகுதி 11 இல் முதலாம் வினா கட்டாயமானது.
- ❖ ஏனையவற்றுள் நான்கைத் தெரிவு செய்து , மொத்தம் 5 வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01)

1. நாம் வாழும் சமூகத்தில் காணப்படும் ஆரோக்கிய ரீதியான பிரச்சினைகள் 2 தருக. **(1 புள்ளி)**
2. உடல் ரீதியான குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கான காரணிகள் இரண்டும் எவை? **(1 புள்ளி)**
3. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் சிறப்பியல்புகள் 2 தருக . **(1 புள்ளி)**
4. அஞ்சலோட்டத்தில் குறுங்கோல் மாற்றும் நுட்பமுறைகள் இரண்டும் எவை? **(1 புள்ளி)**
5. விசேட போசணைத் தேவையுடையோர் இருவரைப் பெயரிடுக. **(1 புள்ளி)**
6. உமக்குத் தெரிந்த சுயதிறனியல் நிறைவு நிலையை அடைந்த நபர்கள் இருவரின் பெயரைக் கூறுக. **(1 புள்ளி)**
7. வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் 2 தருக. **(1 புள்ளி)**
8. தற்பாதுகாப்புக் கலைகள் 2 தருக. **(1 புள்ளி)**
9. கட்டிளமைப் பருவ மாணவர்களுக்கு அவசியமான போசணைத் தேவைகள் 2தருக. **(1 புள்ளி)**
10. வாய்க்குழியில் காணப்படும் பற்களின் வகைகளில் இரண்டைக் குறிப்பிடுக. **(1 புள்ளி)**

(மொத்தம் =10 புள்ளிகள்)

02)

1. தீக்குவியற் கண்காட்சி நடத்தும் சந்தர்ப்பங்கள் 3 தருக.
2. தீக்குவியல்கள் மூன்றின் பெயர்களை எழுதுக.
3. தீக்குவியற் கண் காட்சியில் பாடும் ஒரு பாடலை எழுதுக.

(1½+1½+2 =5 புள்ளிகள்)

03)

1. ஆரோக்கியம் சார் உடற்றகைமை சோதனையை நடாத்தும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 2 தருக.
2. ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமைக் காரணிகள் 4 ஐ குறிப்பிட்டு அவற்றை அளவிடுவதற்கு பொருத்தமான சோதனையையும் தருக.

(1+4 = 5 புள்ளிகள்)

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

agaram.lk

04)

1. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் நீங்கள் அடையும் நன்மைகள் 3 தருக.

2. சரியான விதத்தில் கட்டுக்கள் முடிச்சுக்கள் போடாத விடத்து ஏற்படும் விளைவுகள் 3 தருக.

3. பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களின் போது போடும் கட்டு / முடிச்சை பெயரிடுக.

    1. வாளியைக் கொக்கியில் மாட்டுவதற்கு
    11. உயிர்க்காப்பு நடவடிக்கைகளுக்கு
    111. மரக்குற்றிகளிரண்டை ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கட்டுவதற்கு
    1v. ஒரே அளவான இரு கயிறுகளை ஒன்றாக இணைத்தல்

(1½+1½ +2 =5 புள்ளிகள்)

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

05)

1. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு வகைகள் 3 தருக.

2. நீளம் பாய்தலின் படிமுறைகள் எவை?

3. நீளம் பாய்தலில் தவறான பாய்ச்சல் எனக் கருதப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் 3 தருக.

(1½+2+1½ =5 புள்ளிகள்)

06)

1. காற்பந்தாட்டத்தில் உள்ளெறிகையின் போது கவனிக்க வேண்டிய அம்சங்கள் 3ஐக் குறிப்பிடுக.

2. துடுப்பு மற்றும் பந்தை உபயோகித்து விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் 4 தருக.

3. விளையாட்டு வீரர்களுக்கு உரிய போசணை கிடைக்கப்பெறுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் 3 தருக.

(1½+2+1½ =5 புள்ளிகள்)

agaram.lk