



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



தரம்  
 9

ஆண்டிறுதிப் பரீட்சை - 2019

பாடம் : சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பாடசாலையின் பெயர் : .....

மாணவர் பெயர்/ சுட்டெண் : .....

நேரம் : 2 மணித்தியாலம்

பகுதி 1

➤ மிகப் பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

- எமது உடலில் உறுத்துணர்ச்சி புலன் அங்கங்களில் ஒன்றாக கருதப்படுவது
  1. தலை
  2. தோல்
  3. கால்
  4. வாய்
- விரல் நகங்களில் காணப்படும் உயிருள்ள பகுதி எது
  1. நகத்தின் மேல் பகுதி
  2. நகத்தினை வெட்டும் பகுதி
  3. நகத்தின் வேர் பகுதி
  4. யாவும் சரியானது
- குறைவான சக்தியை பயன்படுத்துவதுடன் நுண்ணறிவு ஆற்றலுடன் விளையாடப்படும் விளையாட்டு
  1. டெனிஸ் விளையாட்டு
  2. பட்மின்ரன் விளையாட்டு
  3. செஸ் விளையாட்டு
  4. கிரிக்கெட் விளையாட்டு
- பின்வருவனவற்றில் தொற்றா நோய்களாக கருதப்படுவதில் ஒன்று
  1. மலேரியா
  2. யானைக் கால் நோய்
  3. டெங்கு நோய்
  4. உயர்குருதியழுக்கம்
- பற்கள் பலவீனமடைவதற்கு பிரதான காரணமாக அமைவது
  1. புளோறோசியா ஆகும்
  2. மெலனின் ஆகும்
  3. அமிலேசு ஆகும்
  4. ரெப்லேசியா ஆகும்
- இலங்கையின் பொதுச் சட்டத்தின் அடிப்படையில் சட்டபூர்வமாக திருமணம் செய்யக் கூடிய ( ஆண் / பெண் ) குறைந்த வயதெல்லையாவது
  1. 22 வயதாகும்
  2. 14 வயதாகும்
  3. 16 வயதாகும்
  4. 18 வயதாகும்
- பின்வருவனவற்றுள் கட்டிளமைப்பருவ வயதெல்லையாகக் கருதப்படுவது
  1. பிறந்தது முதல் 6 மாதம் வரை
  2. 10 - 19 வயது வரை
  3. 20 - 59 வயது வரை
  4. 30 - 35 வயது வரை

8. எமது நாட்டில் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு சட்டதிட்டங்களை உருவாக்கும் சங்கம்

1. இலங்கை அமைச்சுர் மெய்வல்லுனர் சங்கம்
2. விளையாட்டு அமைச்சு
3. கல்வி அமைச்சு
4. பாடசாலைகள்

9. சமிபாட்டுக் கோளாறுகளிலிருந்து நிவாரணம் வழங்கும் உணவு

1. கறுவா
2. வெள்ளைப்பூடு
3. வெந்தயம்
4. இஞ்சி

10. குருதியிலுள்ள குளுக்கோஸின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் ஓமோன்

1. இன்சலின்
2. ஈஸ்திரஜன்
3. தெஸ்தெஸ்ரோன்
4. அதிரீனலின்

11. மாஸ்லோவின் தேவைக் கொள்கையின் 3ம் படிமுறை

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

12. காற்பந்தாட்ட போட்டியொன்றில் விளையாடத்தக்க ஆகக் குறைந்த வீரர்களின் எண்ணிக்கை

1. 11 வீரர்கள்
2. 7 வீரர்கள்
3. 9 வீரர்கள்
4. 14 வீரர்கள்

13. பின்வருவனவற்றுள் நீர் விளையாட்டு ஒன்று

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

14. (Step), (Step) (Jump) மிதித்தல் ஒரே பாதத்தினால் மேற்கொள்ளப்படும் விளையாட்டு

1. நீளம் பாய்தல்
2. தடை தாண்டல் ஓட்டம்
3. உயரம் பாய்தல்
4. முப்பாய்ச்சல்

15. தொடர்ச்சியாக உடலை முன்னோக்கி வளைத்து செயற்பாடுகளில் நீண்ட நாட்களாக ஈடுபடும் போது ஏற்படும் நிலை

1. தட்டைமுதுகு
2. ஓட்டக்க்கூனல்
3. பக்கக்கூனல்
4. வளைந்த முட்டும் கால்கள்

➤ பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் ( ✓ ) எனவும் பிழையாயின் ( ✗ ) எனவும் அடைப்பினுள் இடுக.

16. இரவு வேளைகளில் கீரை வகைகளை உட்கொள்வது சிறப்பற்றதாகும் . ( )

17. அதிக செயற்றினுடைய பெண்ணொருவருக்கு 2500 Kg கலோரி சக்தி அவசியமாகும். ( )

18. காலநிலை மாற்றம் மற்றும் அனர்த்தம் காரணமாக பாதிப்புக்கள் ஏற்படாது ( )

19. பெற்றோரிடையேயான சிறப்பான தொடர்பு பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியமான மேம்பாட்டுக்கு காரணமாக அமையும் ( )

20. குழந்தைக்கு ஆறு மாதம் வரை உணவாகத் தாய்ப்பால் மட்டுமே வழங்கப்படும் ( )

(2 x 20 = 40 புள்ளிகள்)

## பகுதி 11

❖ முதலாம் வினா கட்டாயமானது.

❖ ஏனையவற்றுள் நான்கைத் தெரிவு செய்து மொத்தம் ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

1) அ/விவேகானந்த தமிழ் மகா வித்தியாலய தரம் 9 மாணவர்கள் பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டத்தின் ஓர் அங்கமாக வெளிக்களச் செயற்பாடு ஒன்றில் ஈடுபட்டனர். திறந்த வெளியில் உணவு சமைத்தும் ,தீக் குவியல் கண்காட்சியில் ஈடுபட்டும் ஆடிப்பாடி மகிழ்ந்தனர். இச் செயற்பாட்டின் நோக்கங்களாக பின்வருவன அமைந்திருந்தன.

1. வெளிக்களச் செயற்பாடு மூலம் நிறைவேற்றத்தக்க மேற்கூறிய நோக்கங்கள் தவிர்ந்த வேறு நோக்கங்கள் 2ஐ கூறுக.

.....  
 .....

2. திறந்த வெளியில் சமைக்கக்கூடிய கட்டிளமைப் பருவத்தினருக்கு பொருத்தமான மதிய உணவு வேளையொன்றைப் பட்டியலிடுக.

.....  
 .....  
 .....  
 .....

3. கட்டிளமைப் பருவத்தில் அதிகம் தேவைப்படும் போசணைக் கூறுகள் 4 தருக.

.....  
 .....

4. உணவு சமைப்பதற்கு பயன்படுத்திய அடுப்பு வகைகள் 2 தருக

.....

5. திறந்த வெளியில் உணவு சமைப்பதற்கு அடுப்புக்களைத் தயாரிக்கும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 2 தருக

.....  
 .....

6. மரக்குற்றியொன்றை இறுக்கமாக கயிறொன்றால் கட்டுவதற்கு நவீத் எனும் மாணவன் பயன்படுத்திய முடிச்சு வகை எது?

.....

7. அம் மாணவர்கள் அமைத்திருக்கக்கூடிய தீக்குவியல் வகைகள் 2 தருக.

.....

8. தீக்குவியல் கண்காட்சி நடாத்தப்பட வேண்டிய விதத்தை சுருக்கமாக தருக.

.....  
.....  
.....

9. தீக்குவியல் எரிப்பதால் அவர்களுக்குத் கிடைத்த நன்மைகள் 2ஐ குறிப்பிடுக

.....  
.....

10. தீக் குவியல் கண்காட்சியில் பாடிய பாடலொன்றை குறிப்பிடுக.

.....  
.....  
.....  
.....

(2 x 10 = 20 புள்ளிகள்)

2) 1. முரண்பாடுகள் என்றால் என்ன?

.....  
.....  
.....

2. முரண்பாடுகள் ஏற்படக்கூடிய சமூகத்தில் உள்ள ஏனைய பிரிவினர்கள் மூவரைக் குறிப்பிடுக.

.....  
.....  
.....

3. நவீன தொழில் நுட்பத்தை உபயோகமான முறையில் பயன்படுத்தக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் 4 தருக.

.....  
.....  
.....  
.....

( 3 + 3+ 4 = 10 புள்ளிகள் )

- 3) 1. நீர் ஒரு பாடசாலை மாணவன் என்ற ரீதியில் வாழ்க்கையில் முகம் கொடுக்கக்கூடிய சவால்கள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.

.....

.....

.....

2. பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்கும் போது அதை வெற்றிகரமாக தீர்ப்பதற்கு பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள் 3 தருக.

.....

.....

.....

4. விளையாட்டுக்களின் பங்கு கொள்வதன் மூலம் உம்மிடம் விருத்தியாக்கக்கூடிய நற்பண்புகள் 4 தருக

.....

.....

.....

.....

( 3 + 3+ 4 = 10 புள்ளிகள் )

- 4) 1. பதப்படுத்திய உணவுகள் என்றால் என்ன?

.....

.....

2. உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 4 தருக.

.....

.....

.....

.....

3. உடன் உணவுகள் (Fast Food) பயன்குறைந்த உடன் உணவுகள் (Junk Food) இடையிலான வேறுபாடுகள் 3 தருக.

.....

.....

.....

( 3 + 3+ 4 = 10 புள்ளிகள் )

5) 1. உமக்கு தெரிந்த பாலியல் தொற்று நோய்கள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக.

.....

2. தொற்று நோய்களை தவிர்ப்பதற்காக எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக

.....  
 .....

3. கீழே தரப்பட்டுள்ள தொற்று நோய்களை ஏற்படுத்தும் நுளம்புகள் , பற்றீரியாக்களை தருக

a. டெங்கு நோய் : .....

b. மலேரியா : .....

c. யானைக் கால் நோய் : .....

d. எலிக்காய்ச்சல் : ..... ( 3 + 3+ 4 = 10 புள்ளிகள் )

6) 1. கட்டிளமைப் பருவத்தில் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் உணவு பழக்கங்கள் 3 தருக

.....  
 .....

2. குழந்தை வளர்ப்பில் ஆணின் பங்களிப்புச் செயற்பாடுகள் 4 தருக.

.....  
 .....

3. பாலியல் தொடர்பான அறிவினை பெற்றிருப்பதன் முக்கியத்துவங்கள் 4 தருக.

.....  
 .....

( 3 + 3+ 4 = 10 புள்ளிகள் )

7) 1. மனித உடலின் மிகப் பெரிய அங்கமான தோலினால் ஆற்றப்படக்கூடிய தொழில்கள் 4 தருக

.....  
 .....

2. எமது உடலில் தோலினால் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் 3ஐக் குறிப்பிடுக

.....

3. இதனைச் சிறப்பாக பேணிப் பாதுகாப்பதற்கு சுகாதார நடைமுறைகள் 4 தருக.

.....  
 .....

( 3 + 3+ 4 = 10 புள்ளிகள் )