# மாதிரிப் பரீட்சை-2017
## சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்.

**தரம்-09** **நேரம்-2.30 மணி**

**பகுதி-1**

மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்க.

01. மனிதனின் நடவடிக்கைகள் காரணமாக வாழப் பொருத்தமில்லாத இடமாக சூழல் மாற்றமடைவது.

1) சூழல் தினம் 2) சூழற்காரணி 3) சூழல் மாற்றம் 4) சூழல் மாசுபடல்

02. நிலம் மாசடையும் வழிமுறைகளுள் ஒன்று

1) தாவர விலங்குக் கழிவுகளைப் புதைத்தல் 2) அவரை இனப் பயிர்களைப் பயிரிடல்
3) மண்சரிவைத் தடுத்தல் 4) செயற்கைப் பசளைப் பாவனை

03. நீர், வளி, ஒளி, நிலம் என்பன

1) சுகாதாரக்கூறுகள் 2) சூழற்கூறுகள் 3) மாசாக்கிகள் 4)ஆன்மீகக்கூறுகள்

04. சூழல் மாசடைதலால் ஏற்படும் நோய்கள் சில

1) டெங்கு. மலேரியா 2) எயிட்ஸ் கொனோரியா 3) நீரிழிவு எயிட்ஸ் 4) சிபிலிசு ,கண்நோய்

05. கொண்ணிலைகளைப் பேணும்போது கவனிக்க வேண்டிய காரணி

1)இடம் 2) நோய்கள் 3)புவியீர்ப்பு 4)சூழல் நிலைமை

06. மாஸ்லோ என்பவர் மனிதனது ................................ தொடர்பாக ஆய்வு செய்தார்.

1) விருப்பங்கள் 2) ஆசைகள் 3) தேவைகள் 4) வெறுப்புக்கள்

07. “லிபரோ” என்னும் வீரர் பங்குகொள்ளும் ஆட்டம் எது?

1) தடைதாண்டல் 2) வலைப்பந்தாட்டம் 3) உதைபந்தாட்டம் 4) வொலிபோல்

08. கரப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் வெற்றிபெற எத்தனை புள்ளிகளை ஒரு அணி பெற வேண்டும்?

1)25 புள்ளிகள் 2) 03 புள்ளிகள் 3) 15 புள்ளிகள் 4) 02 புள்ளிகள்

09. பின்வருவனவற்றுள் ஈற்றுணவு எது?

1)சோறு 2) பழம் 3) சாம்பார் 4)இடியப்பம்

10. பாடசாலைகளில் சுகாதார மேம்பாட்டை விருத்தி செய்யும் அமைப்பு

1) பாராளுமன்றம் 2) மனித உரிமைகள் அமைப்பு 3) தமிழ் மன்றம் 4) சுகாதாரக் கழகம்

11. சர்வதேச மெய்வல்லுநர் போட்டிகளின் ஓடுபாதையின் நீளம்

1) 200m 2) 300m 3) 400m 4) 800m

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

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

12. சரியான கூற்றினைத் தெரிவு செய்க

A – மருந்து வகை சுகாதாரத்திற்கான பௌதீக, மனித வளமாகும்.

B – நடமாடும் மருத்துவ நிலையங்கள் சுகாதாரசேவையை மீள ஒங்கமைக்க பயன்படுவது.

C – சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான ஒப்பந்தம் கனடா நாட்டில் ரொரன்ரோ நகரில் நடைபெற்றது.

i) A,C   ii) A,B   iii) B,C   iv) A,B,C

13. உலக சுற்றுச்சூழல் தினம்

1) June - 05   2) Feb - 06   3) March - 12   4) May – 21

.

14. சமூகத்தில் உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்ப கடைப்பிடிக்கவேண்டிய பண்பு அல்லாதது

1) புரிந்துணர்வு   2) மனவெழுச்சிச் சமனிலை

3) பயனுறுதியுள்ள தொடர்பாடல்   4) தலைமைத்துவம்

15. கட்டிளமைப் பருவத்தினரிடம் அவதானிக்கக்கூடிய விசேட அம்சங்கள் எவை?

1) உயிர்த்துடிப்பான செயற்பாடு   2)சக்தி, தைரியம்   3)அழகு   4)மேற்கூறிய மூன்றும்

16. ஒலிம்பிக் கொடியிலுள்ள நிறங்கள் எவை?

1) சிவப்பு, ஊதா, வெள்ளை, கறுப்பு, மஞ்சள்   2) சிவப்பு, நீலம், பச்சை, கறுப்பு, மஞ்சள்

3) நீலம், பச்சை, செம்மஞ்சள், றோஸ், கறுப்பு   4) நீலம், சிவப்பு, வெள்ளை, பச்சை, ஒரேஞ்சு

agaram.lk

17. நாம் அசைவுகளை சரியான முறையில் மேற்கொள்ள உதவுவன.

i) என்புகள்   ii) தசைகள்   iii) நரம்புகள்   iv) எல்லாம் சரி

18. 100m ஓட்டப்போட்டியில் வெடி ஒலிக்குப் புறப்படும்போது உடலின் எத்தனை பகுதிகள் நிலத்து டன் தொடுகையுறும்?

1) 5   2) 3   3) 4   4) 2

19. 'குறிப்பிற்குச் செல்' – வெடி ஒலி என்ற கட்டளை

1) 100 மீற்றர்   2) 800 மீற்றர   3) 400 மீற்றர   4) 4X400 மீற்றர்

20. கொறொனா வைரசின் பாதிப்பு ஆரம்பமான நாடு எது

1) சீனா   2) ஜப்பான்   3) இத்தாலி   4) ஸ்பெயின்

Agaram.LK - Keep your dreams alive!



agaram.lk

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

## பகுதி – II

**எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.**

01) 1. “நல்லாரோக்கிய நிலை” என்பதனால் கருதப்படுவது யாது?

2. நீர் மாசடையும் வழிமுறைகள் 3 தருக?

3. நிலம் மாசடைவதை தடுக்கும் வழிமுறைகள் 3 தருக?

4. நல்லாரோக்கியமானவரிடம் காணப்படும் வளங்கள் 4 தருக?

(15 புள்ளிகள்)

02) 1. சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான அடிப்படைக் கொள்கைகள் எவை?

2. மாஸ்லோவின் தேவைகளை ஒழுங்குமுறையாக தருக?

3. “மன அழுத்தங்களுக்கு முகம் கொடுத்தல்” என்ற தேர்ச்சியை நாம் விருத்திசெய்து கொள்ளும் வழிமுறைகள் 3 தருகு?

(15 புள்ளிகள்)

03) 1 சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

2. சூழல் நிலைமை காரணமாக ஏற்படும் ஊனங்களுக்கான காரணங்கள் 02 தருக.

3. பிழையான பழக்கவழக்கங்கள் மூலம் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் 02 தருக.

4.. பின் கூனல் என்றால் என்ன?

5. சரியான கொண்ணிலையைக் கடைப்பிடிப்பதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 02 தருக.

(15புள்ளிகள்) ’

04)1. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஓர் அணியில் பங்கு கொள்ளும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

2. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் 04 தருக.

3. வொலிபோல் விளையாட்டில் பணித்தலை மேற்கொள்ளக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் 02 தருக.

4. வொலிபோல் விளையாட்டு மைதானத்தை வரைந்து அளவீடுகளைக் குறிப்பிடுக.

(15.புள்ளிகள்)

05)1. சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்கை எத்தனையாம் ஆண்டு முன்வைக்கப்பட்டது?

2. சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்கையில் உள்ளடக்கப்படும் விடயங்கள் 03 தருக.

3. சுகாதாரத்திற்கு நன்மை பயக்கும் கொள்கைகள் 02 தருக.

4.. சுகாதார சேவையை மீள ஒழுங்கமைக்க மேற்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகள் 02 தருக.

5. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகள், உடலியற்தேவை, உளவியற்தேவை, மற்றும் சமூகவியற்தேவைகள் என்பனவற்றுக்கு ஒவ்வொரு உதாரணம் தருக.

(15புள்ளிகள்)



agaram.lk