

முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights Reserved



பலான் டிமொபசன டேபார்ட்மென்டில் Provincial Department of Education வடமேல் மாகாண கல்வித் திணைக்களம் Provincial Department of Education
 பலான் டிமொபசன டேபார்ட்மென்டில் Provincial Department of Education வடமேல் மாகாண கல்வித் திணைக்களம் Provincial Department of Education
 பலான் டிமொபசன டேபார்ட்மென்டில் Provincial Department of Education வடமேல் மாகாண கல்வித் திணைக்களம் Provincial Department of Education
 பலான் டிமொபசன டேபார்ட்மென்டில் Provincial Department of Education வடமேல் மாகாண கல்வித் திணைக்களம் Provincial Department of Education
 பலான் டிமொபசன டேபார்ட்மென்டில் Provincial Department of Education வடமேல் மாகாண கல்வித் திணைக்களம் Provincial Department of Education

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - தரம் 9 - 2017

Second Term Test - Grade 9 - 2017

பெயர் :

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

காலம் : 02 மணித்தியாலம்

பகுதி I

✓ எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.

✓ இலக்கம் 01 - 05 வரையான வினாக்களின் இடைவெளிகளுக்குப் பொருத்தமான சொல்லை அடைப்புக்களிலிருந்து தெரிவு செய்து எழுதுக.

(01) வளி மாசடைவதால்..... போன்ற நோய்கள் ஏற்படும்.

(கண்டமாலை/ புற்றுநோய்/ கொலஸ்ட்ரோல்)

(02) பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டுச் செயற்திட்டத்துடன் தொடர்பான கொள்கை ஒன்றாக

ஐக் குறிப்பிடலாம். (பொலித்தீன் பாவனையை தவிர்த்தல்/ அயடின கலந்த உப்பைப் பயன்படுத்தல்/ சிரமதான வேலைத் திட்டங்களை நடத்தல்)

(03) விளையாட்டுக்கள் வகைப்படுத்தலின்படி உள்ளக விளையாட்டு ஒன்றாக

ஐக் குறிப்பிடலாம். (கபடி/ கிரிக்கெட்/ பெட்மின்டன்)

(04) உணவுகளில் அடங்கும் மாபோசணையாக

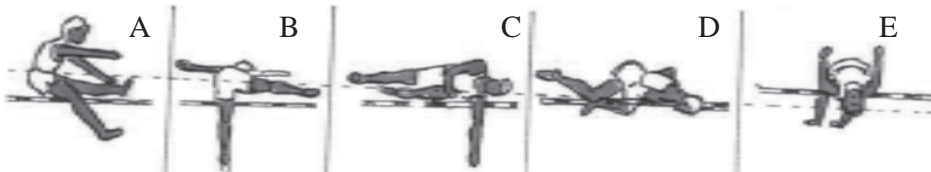
(விற்றமின்/ கொழுப்பு/ இரும்பு/)

(05) பஸ் வண்டியில் முதியவர்க்கு தனது இருக்கையை வழங்குவது

என்ற பண்பை எடுத்துக் காட்டும். (ஆள்பரிவு/ ஆத்மபிமானம்/ ஒத்துழைப்பு)

✓ இலக்கம் 06 - 10 வரையான வினாக்களுக்கு தரப்பட்ட விடைகளுள் சரியான அல்லது மிகப் பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

06, 07 ம் வினாக்களுக்கு விடையளிக்க கீழே தரப்பட்ட படங்களைப் பயன்படுத்துக.



(06) படத்தில் காட்டப்பட்ட பாய்தல் நிகழ்ச்சியானது

(i) முப்பாய்ச்சல் (ii) உயரப் பாய்தல் (iii) தடை தாண்டல் (iv) நீளம் பாய்தல்

(07) C எழுத்தால் காட்டப்பட்டுள்ள நுட்பமுறையின் பெயர்

(i) மேலைத்தேய பாய்ச்சல் (ii) நட்சத்திரப் பாய்ச்சல் (iii) கத்தரிப் பாய்ச்சல் (iv) புளொப் முறை

(08) காற்பந்து விளையாட்டில் மைதானத்தில் விளையாடக்கூடிய வீரர்களின் மிகக் குறைந்த எண்ணிக்கை

(i) 7 (ii) 9 (iii) 10 (iv) 11

- (09) காற்பந்தாட்ட மைதானத்தின் (Touch line) அதிகூடிய, அதிகுறைந்த நீளங்கள் முறையே
 (i) 90 m - 45 m (ii) 50 m - 20 m (iii) 120 m - 90 m (iv) 100 m - 45 m
- (10) முள்ளந்தண்டின் முன்பகுதி முன் தள்ளப்படுவதாலும் இடுப்பு பின் தள்ளப்படுவதாலும் ஏற்படும் நோய் நிலைமை
 (i) ஒட்டகக் கூனல் (ii) பக்கக் கூனல் (iii) பின் கூனல் (iv) தட்டை முதுகு

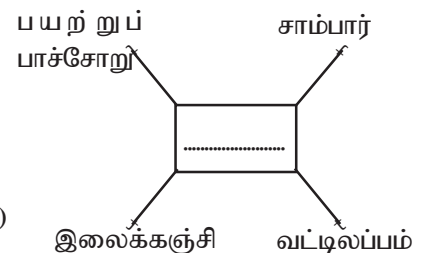
✓ **இலக்கம் 11 - 15 வரையான வினாக்களில் தரப்பட்ட கூற்று சரியாயின் ✓ எனவும் பிழையாயின் X எனவும் அடைப்புக்குள் அடையாளம் இடுக.**

- (11) சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான அடிப்படை விடயங்கள் ஐந்து ஆகும். ()
- (12) சந்தத்துடனான பாத அசைவுகள் ஏழு ஆகும். ()
- (13) குதிக் காலால் உதைத்தல், காற்பந்திலுள்ள பந்தை உதைத்தல் முறையொன்றாகும். ()
- (14) வலைப் பந்தாட்டத்தில் மைதானத்தில் ஒரு அணிக்கு விளையாடக்கூடிய வீரர்களின் மிகக் குறைந்த எண்ணிக்கை ஏழு ஆகும். ()
- (15) கெந்துதல், கவடு வைத்தல், பாய்தல் ஆகியன முப்பாய்ச்சலின் செயல்முறைகளாகும். ()

✓ **இலக்கம் 16 - 20 வரையான வினாக்களில் பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக.**
 கீழே தரப்பட்ட படத்தின் உதவியோடு 16, 17 ம் வினாக்களுக்கு விடையளிக்க.



- (16) மேலே படத்தில் காட்டப்பட்ட ஒழுங்கமைந்த விளையாட்டானது
 (i) ரகர் (ii) பேஸ்போல் (iii) ஹேன்ட்போல் (iv) வொலிபோல்
- (17) மேலே படத்தில் காட்டப்பட்ட திறனானது
 (i) மைதானம் காத்தல் (ii) பந்தைப் பணித்தல்
 (iii) தடுத்தல் (iv) பந்தை ஒழுங்கமைத்தல்
- (18) அஞ்சற்கோல் மாற்றும் பிரதேசத்தின் நியம தூரமானது
 (i) 20 m (ii) 10 m (iii) 30 m (iv) 40 m
- (19) நீரிழிவு நோயாளி தனது பிரதான உணவு வேளையில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய உணவானது
 (i) சீனி அடங்கிய உணவு (ii) நார்பொருள் உள்ள உணவு
 (iii) உப்பு அதிகமுள்ள உணவு (iv) கொழுப்பு அதிகமுள்ள உணவு
- (20) கட்டத்திலுள்ள இலைவெளிக்குப் பொருத்தமான வசனம்
 (i) போசாக்குள்ள உணவு
 (ii) பயனில்லா உணவு
 (iii) உள்நாட்டு பாரம்பரிய உணவு
 (iv) உடன் உணவு



(2 x 20 = 40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

v முதலாம் வினாவிற்கும் ஏனைய நான்கு வினாக்களுக்குமாக மொத்தம் ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

(01) “விளையாட்டும் போசணையும்” என்ற தலைப்பில் பொல்காவலை வித்தியாலயத்தின் விளையாட்டு பிரிவினரால் ஒழுங்கு செய்திருந்த விளையாட்டுத் தின கலந்துரையாடல் வெற்றிகரமாக நிறைவேறியது. அங்கு வருகை தந்த போதனையாளரால், உணவும் போசணையும் பற்றியும் வாழ்க்கையில் வெவ்வேறு பருவங்களில் உண்ண வேண்டிய உணவுகளையும், அளவுகளையும், வேறுபடும் போசணை பொருள்களின் அளவுகளையும் பற்றி விளக்கினார். இறுதியில் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் பற்றியும் பாலியல் நோய்கள் பற்றியும் அறிவுறுத்தப்பட்டதுடன் மாலையில் சிறு விளையாட்டுக்கள், ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் என்பவற்றில் கலந்து கொண்டதோடு விளையாட்டுத் தினம் முடிவுற்றது.

- உணவால் உள்ள பயன்கள் இரண்டு தருக.
- விளையாட்டுத் தினம் தவிர்ந்த பாடசாலையில் ஒழுங்கு செய்யக்கூடிய வேறு செயல் திட்டங்கள் இரண்டு தருக.
- விஷேட ஊட்டத் தேவையுடைய இரு கூட்டத்தினரைக் குறிப்பிடுக.
- மேலே, மாலை நேரத்தில் இடம் பெற்றிருக்கும் எனக் கருதக்கூடிய ஒழுங்கமைத்த விளையாட்டுக்கள் இரண்டு குறிப்பிடுக.
- நீர் கற்ற சிறு விளையாட்டுக்கள் இரண்டு எழுதுக.
- விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதால் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய பயன்கள் இரண்டு எழுதுக.
- பாலியற் துஷ்பிரயோகத்திற்குற்படுவதால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புக்கள் இரண்டு தருக.
- விளையாட்டு வீரர்களுக்கு விசேட ஊட்டம் தேவைப்படுவதற்கான காரணங்கள் இரண்டு எழுதுக. (2 x 8 = 16 புள்ளிகள்)

(02) ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு சரியான சுகாதார பழக்க வழக்கங்களைப் பின்பற்றுவது மிகவும் முக்கியத்துவமானது. இங்கு **பூரண சுகாதார நிலை என்பது முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது.**

- பூரண சுகாதாரம் என்பதை விளக்குக. (3 புள்ளிகள்)
- ஆரோக்கியத்துடன் வாழ பின்பற்ற வேண்டிய சுகாதார பழக்கங்கள் நான்கு தருக. (4 புள்ளிகள்)
- சூழல் மாசடைவதால் டெங்கு நோய் விரைவாகப் பரவுகின்றது. டெங்கு நோயைக் கட்டுப்படுத்த நீர் மேற்கொள்ளும் செயல்கள் நான்கு எழுதுக. (4 புள்ளிகள்)

(03) வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பருவங்களிலும் அப்பருவத்தின் தேவைகள் நிவர்த்தி செய்யப்பட வேண்டும். முன் கட்டிளமைப் பருவம் அத்தகைய விசேட பருவமொன்றாகும்.

- தேவைகளை ஒழுங்குபடுத்திய உளவியலாளர் யார்? அவரது ஒழுங்குபடுத்தலின்படி தேவைகள் எத்தனை? (3 புள்ளிகள்)
- அவர் முன்வைத்த ஒழுங்கில் இரு தேவைகளை குறிப்பிட்டு அவற்றுக்கு ஒவ்வொரு உதாரணம் தருக. (4 புள்ளிகள்)
- பயனுள்ள தொடர்பாடல் கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் முன்னேற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது. அதற்காக நீர் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய தேர்ச்சிகள் நான்கு தருக. (4 புள்ளிகள்)

(04) ஓய்வை பயனுள்ளதாகக் களிப்பதற்கு விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுவது முக்கியமாகும்.

- விளையாட்டு என்றால் என்ன என்பதை விளக்குக. (3 புள்ளிகள்)
- ஒழுங்கமைந்த விளையாட்டுக்களில் காணக்கூடிய இயல்புகள் இரண்டு எழுதுக. (4 புள்ளிகள்)
- சந்தத்துடனான பாத அசைவுகள் நான்கு தருக. (4 புள்ளிகள்)

(05) விளையாட்டுக்களில் வெற்றிபெறுவது மட்டுமன்றி வேறு பல பயன்களும் கிடைக்கப்பெறுகின்றன.

(i) விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் நபரில் விருத்தியடையக் கூடிய நற்பண்புகள் மூன்று தருக. (3 புள்ளிகள்)

(ii) விளையாட்டு வீரர் ஒருவர் எதிரணி வீரர்களுடன் செயற்படும்போது பின்பற்ற வேண்டிய பண்புகள் நான்கு எழுதுக. (4 புள்ளிகள்)

(iii) விளையாட்டு வீரர் ஒருவர் அலுவலர்களுடன் செயற்படும்போது பின்பற்ற வேண்டிய பண்புகள் நான்கு எழுதுக. (4 புள்ளிகள்)

(06) இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டான வொலிபோல் விளையாட்டானது ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட சர்வதேச சட்டதிட்டங்களையும் கண்கவர் திறன்களையும் கொண்டது.

(i) வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்து பணித்தல் நுட்பங்கள் மூன்று எழுதுக. (3 புள்ளிகள்)

(ii) வொலிபோல் மைதானத்தை வரைந்து அதன் அளவுகளைக் குறிப்பிடுக. (4 புள்ளிகள்)

(iii) லிபரோ வீரர் தொடர்பான விதிகள் இரண்டு எழுதுக. (4 புள்ளிகள்)

(07) வலைப்பந்தாட்டமானது உலகில் பெண்களிடையே மிகப் பிரபல்யமான விளையாட்டாகும்.

(i) வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் மூன்று தருக. (3 புள்ளிகள்)

(ii) வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தை வரைந்து நீல, அகலங்களைக் குறிப்பிடுக. (4 புள்ளிகள்)

(iii) பின்வரும் வலைப்பந்தாட்ட வீராங்கனைகள் மைதானத்தில் விளையாடக்கூடிய பிரதேசங்களை (இரு மைதானங்கள்) வரைந்து நிழற்படுத்திக் காட்டுக.

I. மையத்தோன் (Centre - C)

II. பேற்றுத் தாக்குவோன் (Goal Attack - GA)

(4 புள்ளிகள்)

agaram.lk



வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - தரம் 9 - 2017
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - விடைப்பத்திரம்

பகுதி I

- | | | | |
|-------------------------------------|------------|--------|------------|
| (1) - புற்றுநோய் | (6) (ii) | (11) ✓ | (16) (iv) |
| (2) - பொலிதீன் பாவனையைத் தவிர்த்தல் | (7) (i) | (12) ✓ | (17) (iii) |
| (3) - பெட்மின்டன் | (8) (i) | (13) ✓ | (18) (i) |
| (4) - கொழுப்பு | (9) (iii) | (14) ✗ | (19) (ii) |
| (5) - ஆள்பரிவு | (10) (iii) | (15) ✓ | (20) (iii) |

(2 x 20 = 40 புள்ளிகள்)

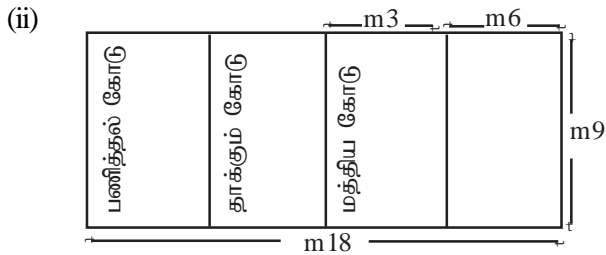
பகுதி II

- (01) (i) உடல் வளர்ச்சி, நிலைத்திருப்பிற்கு, கிருமியழிக்க, நல் ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு, இழையங்கள் வளர, ஓமோன்களின் உற்பத்திக்கு, உடல் வெப்பநிலையைப் பேண, சக்தியைப் பெற போன்ற..
- (ii) பாடசாலையில் நடக்கும் பாட அல்லது இணைப்பாடவிதான செயல்கள் எழுதியிருப்பின் (சிரமதானம், தீக்குவியல், கண்காட்சி, வெசாக் வைபவம்) போன்ற..
- (iii) கர்ப்பிணித்தாய், பாலூட்டும் தாய், விளையாட்டு வீரர், நோயாளி போன்ற
- (iv) வொலிபோல், வலைப்பந்து, கிரிக்கெட், எல்லே, காற்பந்து
- (v) மீயோ மீயோ, நஞ்சு மிதித்தல் போன்றன
- (vi) மகிழ்ச்சியும் உள்ளாசமும், பொறுமை, உடற்கைமை, குழுவுணர்வுடன் செயற்படல், தலைமைத்துவம், வெற்றி தோல்வியை சமமாக ஏற்றல்
- (vii) கல்வி தடைப்படல், சட்டரீதியற்ற கருத்தரிப்பு, சமூகத்தின் மத்தியில் அவமானப்படல், மன அழுத்தம், பாலியல் நோய்களுக்குள்ளாதல், உடல் பாதிப்புகள்
- (vii) பயிற்சியின் போது அதிக சக்தி விரயமாவதை ஈடுசெய்தல், அதிக சக்தி உற்பத்திக்காக, தசை வளர்ச்சி, குருதிச் சுற்றோட்டம்
- (2 x 8 = 16 புள்ளிகள்)
- (02) (i) நல் ஆரோக்கியம் என்பது நோய்களிலிருந்தும் குறைபாடுகளிலிருந்தும் தவிர்த்திருப்பது மாத்திரமன்றி உயர்ந்த பொருளாதாரத்துடன் கூடிய நற்சமூக வாழ்க்கையை முன்னெடுப்பதற்கு சிறந்த உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக தகைமைகளைக் கொண்டிருந்தல்.
- (3 புள்ளிகள்)
- (ii) நோய்களற்றிருத்தல், தூய்மையாக இருத்தல், உடற்பயிற்சி செய்தல், சுகாதார பழக்கங்கள் போன்றன
- (4 புள்ளிகள்)
- (iii) நீர்த் தேங்குமிடங்களை அழித்தல், வடிகால்களில் நீர்த் தேங்குவதை நீக்கல், பொலிதீன், பிளாஸ்டிக், யோகட் கோப்பை போன்றவற்றில் நீர்த் தேங்குவதை தவிர்த்தல்
- (4 புள்ளிகள்)
- (03) (i) ஆபிரகாம் மாஸ்லோ - தேவைகள் 5 உடலியல் தேவை :
உணவு, உடை, நீர், வளி
காப்புத் தேவை :
உறையுள், பெரியோரின் பாதுகாப்பு
அன்புத் தேவை :
பிறரிடமிருந்து அன்பைப்பெறலும் காட்டலும்
கணிப்புத் தேவை :
சுயகணிப்பு, பிறரிடமிருந்து பெறும் புகழ், பாராட்டு, கணிப்பு, திருப்தி, சுதந்திரம்
சுயதிறனியல் தேவை :
ஒருவரிடமுள்ள திறமையை வெளிக்காட்டி உச்ச நிலையை அடைதல்
- (3 புள்ளிகள்)
- (ii) பிறரது கருத்துக்களைச் செவிமடுத்தல், நட்புடன் பழகுதல், அமைதியாகச் பேசுதல், தனது கருத்துக்களைத் தெளிவாக வெளிப்படையாக கூறல், பிறர் மனதைப் புண்படுத்தாது தனது கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தல்.
- (4 புள்ளிகள்)
- (iii) பிறரது கருத்துக்களைச் செவிமடுத்தல், நட்புடன் பழகுதல், அமைதியாகச் பேசுதல், தனது கருத்துக்களைத் தெளிவாக வெளிப்படையாக கூறல், பிறர் மனதைப் புண்படுத்தாது தனது கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தல்.
- (4 புள்ளிகள்)

- (04) (i) சட்டதிட்டங்களையும் விதிமுறைகளையும் பின்பற்றி நடத்தப்படும் உடல், உள ரீதியான போட்டிகள் விளையாட்டுக்கள் எனப்படும். (3 புள்ளிகள்)
- (ii) குறிப்பிட்ட மைதானத்தைப் பயன்படுத்தல், குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையான வீரர்கள் இருத்தல், சட்டதிட்டங்களுக்கு ஏற்ப நடாத்தல், குறிப்பிட்ட உபகரணங்கள் பயன்படுத்தல். (4 புள்ளிகள்)
- (iii) மார்ச், ஜொக், நீ லிட்ட், கிக், லோன்ச், ஜம்பிங்ஜெக், ஸ்கிப் (4 புள்ளிகள்)

- (05) (i) பொறுமை, சட்டதிட்டங்களை மதித்தல், வெற்றித்தோல்விகளை ஏற்றுக் கொள்ளல், குழு உணர்வு (3 புள்ளிகள்)
- (ii) பொருத்தமற்ற தகாத வார்த்தைப் பிரயோகத்தைத் தவிர்த்தல், எதிரணி வீரருக்கு தமது வீரரால் ஏற்படுத்தப்படும் அநீதியான செயற்பாடுகளுக்கு இடமளிக்காது இருத்தல், எதிரணி வீரர்களின் விசேட திறமைகளை ஊக்குவித்துப் பாராட்டுதல், வெற்றி பெற்ற வேளையில் தேவையற்ற கோஷங்களை எழுப்பாதிருத்தல், தோல்வியுற்ற வேளை சுய கருத்துக்கள் கூறுவதைத் தவிர்த்தல். (4 புள்ளிகள்)
- (iii) கேலி செய்வதைத் தவிர்த்தல், அவமதிப்புச் செய்வதைத் தவிர்த்தல், விவாதம் புரிதலைத் தவிர்த்தல், நடுவர் தீர்ப்பை ஏற்றுக் கொள்ளல் போன்ற (4 புள்ளிகள்)

- (06) (i) வீரர்கள் இல்லாத இடத்திற்கு பணித்தல், கிட்டிய சந்தர்ப்பத்தில் தவறிழைத்த வீரருக்கு பணித்தல், வேகமாகப் பணித்தல், வலைக்கு அண்மைக்கு பணித்தல். (3 புள்ளிகள்)

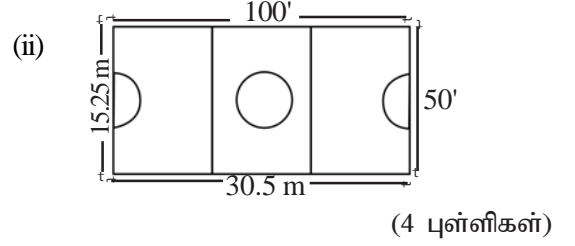


(4 புள்ளிகள்)

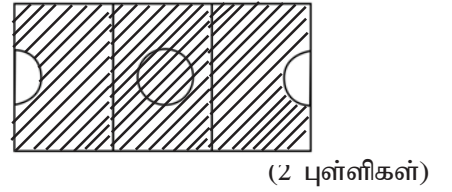
- (iii) தலைவராக அல்லது போட்டித் தொடரின் தலைவராக கடமையாற்ற முடியாது, ஏனைய வீரர்களிலிருந்து வேறுபட்ட உடை அணிய வேண்டும், பின்வரிசை வீரராக மாத்திரம் செயற்படல், பணித்தல், தடுத்தல் மேற்கொள்ள முடியாது.

(4 புள்ளிகள்)

- (07) (i) பாத அசைவு பந்தை எரிதலும் பிடித்தலும் ஆக்கிரமித்தல் தடுத்தல்/ பாதுகாத்தல், எய்தல் (3 புள்ளிகள்)



- (iii) i. மையத்தோன் - C



- ii. பேற்றுத்தாக்குவோன் - GA

