www.agaram.lk

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2018

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

தரம் : **9** நேரம்: 2 மணித்தியாலம்

பெயர் /சுட்டெண்:

பகுதி I

- எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக
- மிகப் பொருத்தமான விடையினைத் தெரிவு செய்து அதன் கீழ்க் கோடிடுக.

- **1 தொடக்கம் 5 வரை உள்ள கேள்விகளுக்கு இடைவெளிக்குப் பொருத்தமான சொல்லை அடைப்பிற்குள் இருந்து தெரிவு செய்து எழுதுக.**

1. நீர் மாசுபடுதல் மூலம் .... நோய்க்கு இலகுவில் ஆளாகிறோம். (மூச்சு தடைப்படல், வாந்திபேதி, கேட்டல் குறைபாடு)

2. கீரைவகைகள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் உடலிற்கு .... பெற்றுக் கொள்ளலாம் (கொழும்பு, கனியுப்புக்கள், புரதம்)

3. அஞ்சலோட்ட போட்டியில் அனைத்து வீரர்களும் தமது வலது கையால் குறுங்கோலை பெறுதல் .... மாற்றுதல் எனப்படும்.
(உற்புற, வெளிப்புற, கலப்பு)

4. உயர் குருதி அமுக்கம் உள்ள ஒருவர் உணவில் .... குறைவாக எடுக்க வேண்டும் (சீனி, எண்ணெய், உப்பு)

5. .... தற்காப்பு விளையாட்டிற்கு உதாரணமாகும். (ஸ்கோஷ், வுசு, கபடி)

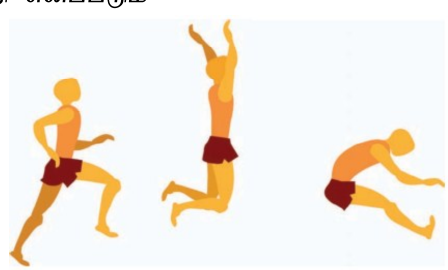
- **6 தொடக்கம் 10 வரை வரையான வினாக்களுக்கு பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக.**

6. கண்களின் ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் விட்டமின் வகை எது?
1) விட்டமின் A 2) விட்டமின் B 3) விட்டமின் C 4) விட்டமின் E

7. உடற்திணிவு சுட்டெண் (BMI நிலை) சரியாக அளப்பதற்காக தெரிவு செய்யும் சூத்திரமாவது
1) $\frac{\text{திணிவு (kg)}}{\text{உயரம் (m) x உயரம் (m)}}$ 2) $\frac{\text{உயரம் (m)}}{\text{திணிவு (kg) x திணிவு (kg)}}$
3) $\frac{\text{திணிவு (g)}}{\text{உயரம் (cm) x உயரம் (cm)}}$ 4) $\frac{\text{திணிவு (kg)}}{\text{உயரம் (m)}}$

8. "எம்மிடத்தே உள்ள ஆக்கத் திறன்களின் மூலம் தாம் அடைய வேண்டிய இலக்கை யடைந்து, சமூகத்திற்கு உச்ச அளவில் பணியாற்றி திருப்தியானதும் அமைதியானதும் சரியானதுமான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதே" என்பதை குறிப்பிடுவது,
1) ஆத்ம விளக்கம் எனப்படும் 2) சுய திறனியல் நிறைவு
3) ஆத்ம விசுவாசம் எனப்படும் 4) ஆத்ம திருப்தி எனப்படும்

9. அருகே காட்டியுள்ள படத்தில் நீளம் பாய்தலுக்கான நுட்பமுறை யாது?
1) மிதக்கும் நுட்பமுறை
2) வளியில் பாதங்கள் மாற்றும் நுட்பமுறை
3) தொங்கும் நுட்பமுறை
4) பறக்கும் நுட்பமுறை



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

10. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் காணக்கூடிய ஆய்வுகள் மற்றும் வினோத விளையாட்டுக்களின் கீழ் நடாத்தப்படும் ஒரு செயற்பாடாகும்.
1) உடுக்கள் பற்றிய கற்றல் செயற்பாடு
2) கட்டுக்கள், முடிச்சுக்கள் பற்றிய செயற்பாடு
3) அடுப்பு அமைத்தல் பற்றிய செயற்பாடு
4) திசைகாட்டி பயன்படுத்தல் பற்றிய செயற்பாடு

♦ **11 தொடக்கம் 15 வரையுள்ள கருத:து சரியாயின் (√) எனவும் பிழையாயின் (X) எனவும் அடையாளம் இடுக.**

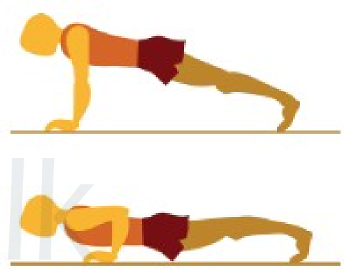
11. உணவுகளில் அடங்கியுள்ள போசணை பதார்த்தம் அடிப்படையில் பிரதான பகுதி 5 ஆகும் ( )
12. குளுகோமா என்பது ஒரு கண் நோயாகும் ( )
13. வழிகாட்டல் கருத்தரங்கு பெற்றுத்தருவது சுகாதார சேவை மறுசீரமைப்பின் கீழ் நடைபெறும் ( )
14. முள்ளந்தண்டு அசாதாரணமாக பின்னாள் வளைவதால் ஒட்டகக் கூனல் ஏற்படும் ( )
15. 'ஸ்கி ஜம்ப்ஸ்' என்பது வானில் விளையாடப்படும் விளையாட்டாகும். ( )

♦ **16 தொடக்கம் 20 வரையான வினாக்களில் சரியான விடையைத் தெரிவு செய்து அதன் கீழ் கோடிடுக.**

16. வளர்ந்த மனிதனின் வாய்க்குழியில் காணப்படக்கூடிய உச்ச கடைவாய் பற்களின் எண்ணிக்கை
1) 4 ஆகும் 2) 8 ஆகும் 3) 10 ஆகும் 4) 12 ஆகும்

17. பிழையான கொண் நிலைக்கு பாதிப்பு செலுத்தும் காரணியாவது?
1) அதி போசணை மட்டம்
2) பிழையான மருந்து பாவணை
3) மானசீக நடுநிலையில்லாமை
4) மேற்கூறிய யாவும்

18. இந்த படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள பரிசோதனையில் அளவிடப்படுவது



1) தசைகளின் சக்தியை
2) உடற்கொள்ளவு (சேர்மானம்)
3) தனசகளின் தாங்கும் திறன்
4) இதயம் சார்ந்த தாங்கும் திறன்

19. ஆயத்த நிலை
A...
மிதித்தெழலும் பந்துடனான தொடுகையும்
நலம்படல்
மேற்குறிப்பிட்ட செயற்பாட்டில் வொலிபோல் விளையாட்டில் தடுத்தல் திறன் நிகழ்வின் செயற்பாடுகள் வரிசையாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அதில் A என்ற எழுத்திற்கு பொருந்தக்கூடிய விடையாவது,
1) மேலெழல்
2) பந்தை அணுகுதல்
3) பந்தை அனுப்புதல்
4) மேற்கூறிய ஒன்றும் இல்லை

20. படத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் காத்தல் திறன் சந்தர்ப்பமாகும் இது,

1) வீராங்கனை மற்றும் பந்தை காத்தல் சந்தர்ப்பம்
2) இடம் மற்றும் வீராங்கனை காத்தல் சந்தர்ப்பம்
3) பந்து மற்றும் எய்தல் காத்தல் சந்தர்ப்பம்
4) எய்தல் மற்றும் வீராங்கனை காத்தல் சந்தர்ப்பம்

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

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

பகுதி II

- **முதலாம் வினா உட்பட மேலும் நான்கு வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

1. தரம் 9 இல் கல்வி கற்கும் மலீஹா, கற்பதைப் போலவே விளையாட்டிலும் ஒரே விதமாக ஆற்றலை வெளிக்காட்டும் மாணவியாவாள். அவள் பாடசாலையில் இலக்கிய மன்றத்தில் செயலாளராக இருப்பதுடன் வலைப்பந்தாட்டக் குழுவில் பிபல்யமான அங்கத்தவருமாவாள். அவளுடைய தாய் நித்தமும் அவளுக்கு தமது சுய சுத்தத்தைப் பேணுவது தொடர்பாக அறிவுரை கொடுப்பதுடன் போஷணை மிக்க உணவினையும் பெற்றுக்கொடுக்கிறார். அதனால் அவள் பாடசாலையில் பிரபல்யமான ஒரு மாணவியாவாள்.
   1) மலீஹா இருப்பது வாழ்க்கையின் என்ன பருவத்தில்?
   2) ஒரு மனிதன் பூரண சுகாதாரத்துடன் இருப்பதற்கு சிறப்பாக பேண வேண்டிய இரண்டு விடயங்களை எழுதுக.
   3) மேல் நீர் குறிப்பிட்ட விடயங்கள் இரண்டையும் சிறப்பாக பராமரிப்பதற்கு பின்பற்றுகின்ற நற்பழக்கம் ஒன்று வீதம் எழுதுக.
   4) மலீஹா சுய சுத்தத்தை பேணுவதற்கு பின்பற்றியிருப்பாள் என நீர் கருதும் நற்பழக்கங்கள் 2 இனை எழுதுக.
   5) சுய சுத்தம் இல்லாமையால் முகங்கொடுக்க நேரிடும் பிரச்சினைக்ள இரண்டினை எழுதுக.
   6) வலைப்பந்தாட்டம் தவிர்ந்த மலீஹா பங்குபற்றக்கூடிய ஒழுங்கமைந்த விளையாட்டுக்கள் இரண்டினை எழுதுக.
   7) வலைபந்தாடட வீராங்கனையான மலீஹாவின் இதயத்தின் தாங்கும் சக்தியை அளவிடுவதற்கான பொருத்தமான சோதனையைப் பெயரிடுக.
   8) போசணை மிக்க ஒரு வேளை உணவைப் பெற்றுக்கொள்வதனால் அவள் பெறக்கூடிய நன்மைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.

   (2x8=16 புள்ளி)

2. நிகழ்காலத்தில் சுகாதாரத்துக்கு விடுக்கப்படும் பிரதான சவால் சூழல் மாசுபடுதலாகும்.
   1) மேற்குறிப்பிட்ட பிரச்சினை தவிர்ந்த சுகாதாரத்துக்கு விடுக்கப்படும் பிரச்சினைகள் 3 இனை குறிப்பிடுக. (3 புள்ளி)
   2) சூழல் மாசடைதலில் வளி மாசடைதலும் மற்றும் நிலம் மாசடைதலும் நடைபெறும் வழிகள் இரண்டு வீதம் வெவ்வேறாக எழுதுக. (4 புள்ளி)
   3) சுகாதார மேம்பாட்டின் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய பயன்கள் 4 இனை எழுதுக.(4 புள்ளி)

3. மனித செயற்பாடுகளுக்கு தேவையான சக்தியை பெற்றுக்கொள்வதில் போசணை மிக்க உணவுகள் மிக முக்கியமானவை
   1) விசேட போசணை தேவையுள்ள தனி நபர் கூட்டங்கள் 3 இனைப் பெயரிடுக. (3 புள்ளி)
   2) நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு உதவியாய் அமையும் போசணை பதாரத்தங்கள் இரண்டினை பெயரிட்டு அப்போசணைப் பதார்த்தம் அடங்கியுள்ள உணவு ஒன்று வீதம் எழுதுக. (4 புள்ளி)
   3) கட்டிளமைப் பருவத்தில் அடிமையாகின்ற பிழையான உணவுப் பழக்கத்தினால் ஏற்படுகின்ற தீங்கான நிலைகள் இரண்டினை எழுதுக. (4 புள்ளி)

4. உடலில் புலனுறுப்புக்களை நல்ல முறையில் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளல் சுகாதாரமிக்க நபரின் பண்பாகும்.
   1) தோலினால் மேற்கொள்ளப்படும் தொழில்கள் 3 எழுதுக. (3 புள்ளி)
   2) தலைமயிர் தொடர்பாக ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் இரண்டு எழுதுக. (4 புள்ளி)
   3) பல்லினை பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு பின்பற்ற வேண்டிய நற்பழக்க வழக்கங்கள் 4 இனை எழுதுக. (4 புள்ளி)

5. விளையாட்டு செயற்பாடுகள் மூலம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்
   1) வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் 3 இனை எழுதுக. (3 புள்ளி)
   2) வெளிக்களச் செயற்பாடுகளுக்கு நான்கு உதாரணம் தருக. (4புள்ளி)
   3) விளையாட்டு செயற்பாடுகளில் பங்கு பற்றுவதனால் வளர்ச்சியடைகின்ற உடலியல் மற்றும் உள சமூக பண்புகளை இரண்டு வீதம் தனித்தனியாக எழுதுக. (4 புள்ளி)

6. விளையாட்டுத் திறன்கள் வளர்ச்சிக்கான தகைமையைப் பெற்றிருத்தல் மிக முக்கியமானவையாகும்.
   1) உடற்றகைமை என்றால் என்ன? (3 புள்ளி)
   2) தகைமை சோதனையை மேற்கொள்ளும் போது கவனிக்கப்படவேண்டிய காரணிகள் இரண்டு தருக. (4 புள்ளி)
   3) நெகிழும் தன்மையை அளவிடுவதற்காக செய்யக்கூடிய சோதனைகள் இரண்டினைப் பெயரிடுக. (4 புள்ளி)

7. எமது நாட்டில் நடைபெறும் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டில் ஒரே வீரர் பல்வேறு விளையாட்டுக்களில் கலந்துகொள்ளும் சந்தர்ப்பம் காணப்படும்.
   1) நியம அஞ்சலோட்டப் போட்டி 3 இனைப் பெயரிடுக. (3 புள்ளி)
   2) குறுங்கோல் மாற்றுதலுக்குரிய சட்டத்திட்டம் இரண்டினை குறிப்பிடுக. (4 புள்ளி)
   3) நீளம் பாய்தலில் பிழையான பாய்தல் என்று குறிப்பிடப்படும் சந்தர்ப்பம் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக. (4 புள்ளி)

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

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

This document was created with Win2PDF available at http://www.win2pdf.com.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.

agaram.lk

Agaram.LK - Keep your dreams alive!