www.agaram.lk

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි]
(முழுப்பதிப்புரிமையுடையது)
All rights Reserved]

முதலாந் தவணைப் பரீட்சை – ஏப்ரல் 2017

தரம் 08

அக்கரைப்பற்று வலய அதிபர்கள் சங்கம்
அக்கரைப்பற்று

புள்ளி

சுட்டெண்: ....

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம் : 2.00 மணித்தியாலம்

பகுதி - I

- மிகச் சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

01. நிறைவான சுகாதாரம் என்பதைக் குறிப்பது,
    1) உடல், உள சுகாதாரம்
    2) உடல், உள, ஆன்மீக சுகாதாரம்
    3) உடல், சமூக சுகாதாரம்
    4) உடல், உள, சமூக ஆன்மீக சுகாதாரம்

02. பாடசாலையின் சுகாதார மேம்பாட்டை ஏற்படுத்த உதவி புரிகின்றவர்களுள் மிகப் பொருத்தமானவர்,
    1) ஜனாதிபதி
    2) சுகாதார அமைச்சர்
    3) பாடசாலை அதிபர்
    4) பொது சுகாதார பரிசோதகர்

03. பின்வருவனவற்றுள் எமது வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத இரண்டாம் நிலைத் தேவை எனக் கருதக் கூடியது,
    1) வளி, நீர்
    2) உணவு, நீர்
    3) அன்பு, பாதுகாப்பு
    4) உணவு, அன்பு

04. பாடசாலையின் சுகாதாரத்தில் முக்கிய பங்கினை வகிக்கும் அமைப்புக்களில் ஒன்று,
    1) விளையாட்டுக் கழகம்
    2) சுகாதாரச் சூழல்
    3) சாரணியர் குழு
    4) பேண்ட் வாத்தியக் குழு

05. நடுவர்கள் வழங்கும் தீர்ப்பின் போது நீர் செய்ய வேண்டியது எது?
    1) அணித் தலைவருக்கு அறிவித்தல்
    2) நல்ல மனதுடன் ஏற்றுக் கொள்ளல்
    3) பிழையை நடுவருக்கு கூறல்
    4) எதிர்ப்பை தெரிவித்தல்

06. சந்தம் என்பது,
    1) நேரத்தை குறிக்கும்
    2) காலத்தை குறிக்கும்
    3) நேரத்தையும், தாளத்தையும் குறிக்கும்
    4) தாளத்தை குறிக்கும்

07. உடற்பயிற்சியினால் கிடைக்கும் நன்மை அல்லாதது?
    1) மன உறுதி ஏற்படல்
    2) மகிழ்ச்சியடைதல்
    3) நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறல்
    4) தனிமையாக வாழும் தன்மை

08. ஆரோக்கியமான பாடசாலையின் முக்கிய இயல்பு
    1) சுகாதார கொள்கைகளை உருவாக்கல்
    2) முரண்பாடுகளை வளர்த்தல்
    3) நிறமூட்டிய உணவை உட்கொள்ளல்
    4) நோய் வாய்ப்பட வைத்தல்

09. ஒருவர் குறித்த இடத்திலிருந்து இடம் திரும்புவதற்கு எத்தனை பாகைகள் திரும்ப வேண்டும்?
    1) 45^0
    2) 90^0
    3) 180^0
    4) 360^0

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

agaram.lk

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

10. பாடசாலை மரியாதை அணிவகுப்பு (Platoon) அணியொன்றில் தலைவர் உட்பட இருக்க வேண்டியவர்களின் எண்ணிக்கை யாது?
    1) 24 பேர் 2) 19 பேர் 3) 25 பேர் 4) 20 பேர்

11. சுகாதார விருத்திக்காகச் செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகள் எவை?
    1) தூய நீரை பெற்றுக் கொள்ளுதலும் அருந்துதலும்
    2) மலசல கூடப் பாவனையும் முறையாகப் பராமரித்தலும்
    3) தூய்மையான சமையல் அறையும், ஆரோக்கியமான உணவும்
    4) மேற்கூரிய யாவும் சரி

12. ஒரு தடவையில் வொலிபோல் அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?
    1) 12 2) 7 3) 6 4) 10

13. பாடசாலை சுகாதார வேலைத் திட்டத்தின் நன்மைகளில் பொருத்தமற்றது எது?
    1) பாதுகாப்பான இடமும் பொருத்தமான கற்றல் சூழலும்
    2) துஷ்பிரயோகமான சூழல்
    3) முரண்பாடற்ற சமூகம்
    4) அனைவரும் விரும்பும் இடமாகக் காணப்படல்

14. எமது பிரதேசத்தில் தற்போது அதிகமாக பரவிவரும் தொற்று நோய் யாது?
    1) சிக்கன் குன்னியா 2) வாந்திபேதி 3) டெங்கு 4) மலேரியா

15. சுய கௌரவத்திற்கு காரணமான விசேட பண்புகளில் பிரதானமானது எது?
    1) பாடுதல் 2) நடத்தல் 3) தலைமைத்துவம் 4) இசைத்தல்

16. இறுதியாக நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் போட்டி எந்த நாட்டில் நடைபெற்றது?
    1) லண்டன் 2) அவுஸ்திரேலியா 3) பிரேசில் 4) அமெரிக்கா

agaram.lk

17. உடலுக்குத் தேவையான சக்தியையும் வெப்பத்தையும் வழங்கும் உணவுக் கூறு யாது?
    1) புரதம் 2) கொழுப்பு 3) விற்றமின் 4) காபோவைதரேற்று

18. பின்வருவனவற்றுள் குடும்ப அங்கத்தவர்களின் தொடர்புகள் விருத்தி செய்து கொள்வது என்பது எச் செயற்பாட்டின் மூலமாகும்?
    1) நோயுடன் வாழ்தல்
    2) ஒத்துழைத்தல்
    3) கோபப்படுதல்
    4) விட்டுக் கொடுக்காமை

19. ஒழுங்கமைந்த விளையாட்டு அல்லாதது எது?
    1) வலைப்பந்து 2) கரப்பந்து 3) சடு குடு 4) கபடி

20. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பின்பற்றாமையினால் ஏற்படும் உபாதை எது?
    1) மூட்டு வலி ஏற்படல்
    2) உடல் ஆரோக்கியம் ஏற்படல்
    3) உடல் வலிமை பெறல்
    4) சௌகரியம் ஏற்படல்

(20 x 1 = 20 புள்ளிகள்)

agaram.lk

பகுதி - II

(எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.)

01. i) மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகள் யாவை?

ii) சுய கௌரவத்திற்கு காரணமாக அமையும் எமது விசேட ஆற்றல்கள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.

iii) சுய கௌரவத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் அகக் காரணிகள் மூன்று தருக.

iv) சுய கௌரவம் உள்ள ஒருவரினால் சமூகத்திற்கு கிடைக்கும் நன்மைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.

(3+2+3+2=10 புள்ளிகள்)

02. i) வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் எவை? (4 புள்ளிகள்)

ii) வொலிபோல் விளையாட்டு மைதானத்தை வரைந்து அதன் அளவுகளை குறித்துக் காட்டுக. (2 புள்ளிகள்)

iii) மேற்கைப் பணித்தல் முறையில் பயிற்சி பெறுவதற்கு தகுந்த செயற்பாடுகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக. (4 புள்ளிகள்)

(4+2+4=10 புள்ளிகள்)

03. i) பதுங்கிப் புறப்பாட்டிற்கான மூன்று கட்டளைகளும் எவை? (4 புள்ளிகள்)

ii) நின்று புறப்பாட்டிற்கான கட்டளைகளைக் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)

iii) நின்று புறப்பாடு, பதுங்கிப் புறப்பாடு போன்ற முறைகளில் உபயோகிக்கப்படும் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் இவ்விரண்டு தருக. (4 புள்ளிகள்)

(4+2+4=10 புள்ளிகள்)

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

agaram.lk

www.agaram.lk

ஸியலுமஹிமிகம் ஆவிரிணி]
(முழுப்பதிப்புரிமையுடையது)
All rights Reserved]

முதலாந் தவணை செயன்முறைப் பரீட்சை - மார்ச் 2017

தரம் 08

அக்கரைப்பற்று வலய அதிபர்கள் சங்கம்
அக்கரைப்பற்று

புள்ளி

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

01. சரியான கொண்ணிலையில் இருந்து மாணவர்கள் திரும்பும் முறைகளைச் செய்து காட்டுவர்
    1) இடம் திரும்புதல்
    2) வலம் திரும்புதல்
    3) பின்திரும்புதல் (5 x 3 =15 புள்ளிகள்)

02. வொலிபோல் விளையாட்டில் பணித்தலின் பிரதான இரண்டு முறைகளையும் செய்து காட்டுவர்.
    1) கீழ்க்கை முறை
    2) மேற்கை முறை (5 x 2 =10 புள்ளிகள்)

03. வலைப்பந்து விளையாட்டின் போது பந்து மாற்றும் இரு முறைகளிலிருந்தும் ஒவ்வொன்று செய்து காட்டுவர்
    1) ஒரு கையால் மாற்றுதல்
    2) இரு கையால் மாற்றுதல் (5 x 2 =10 புள்ளிகள்)

04. காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தை உதைக்கும் முறைகளில் கீழ்க்குறிப்பிடப்படும் இரண்டு முறைகளையும் செய்து காட்டுவர்.
    1) உட்பாத உதை
    2) மேற்பாத உதை (5 x 2 =10 புள்ளிகள்)

05. ஆசிரியர்கள் செயன்முறைப் பரீட்சையின் போது மாணவர்களிடம் அவதானிக்க வேண்டிய நியதிகள்
    1) முன் ஆயத்தம்
    2) கவர்ச்சியாகச் செய்தல்
    3) ஒத்துழைப்பு
    4) பின்பற்றுதல்
    5) நேர முகாமைத்துவம் (5 x 1 =05 புள்ளிகள்)

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