සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි]
(முழுப்பதிப்புரிமையுடையது)
All rights Reserved]

# முதலாந் தவணைப் பரீட்சை – மார்ச் 2017

தரம் 09

அக்கரைப்பற்று வலய அதிபர்கள் சங்கம்
அக்கரைப்பற்று

புள்ளி

சுட்டெண்: ..........................

## சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம் : 2.00 மணித்தியாலம்

### பகுதி - I

- எல்லா வினாக்களுக்கும் சரியான விடையை தெரிவு செய்க

01. ஆரோக்கியம் நிறைந்த சூழலின் பண்பாக கருத முடியாதது,
    1) சுத்தமான நீர் காணப்படல் 2) அசுத்தமான நிலம் காணப்படல்
    3) காற்றோட்டம் குறைவாக இருத்தல் 4) நுளம்பு பெருகாத இடமாக இருத்தல்

02. ஆரோக்கியம் நிறைந்த ஒருவரிடம் இருக்க முடியாத வளங்களில் ஒன்று,
    1) காலம் தன்னம்பிக்கை 2) அர்ப்பணிப்பு, முயற்சி
    3) கஞ்சத்தனம், விட்டுக்கொடுக்காமை 4) தலைமைத்துவம், வினைத்திறன்

03. அடிப்படைத் தேவைகளில் ஒன்று
    1) உணவு 2) பணம் 3) சகோதரத்துவம் 4) நண்பர்கள்

04. பாத அசைவுகளின் எண்ணிக்கை யாது?
    1) 05 2) 03 3) 07 4) 11

05. கனடாவின் ஒட்டாவா நகரில் நடைபெற்ற சுகாதார மேன்பாட்டிற்கான மகாநாடு எத்தனையாம் ஆண்டு நடைபெற்றது?
    1) 1985 2) 1996 3) 1986 4) 1896

06. சந்தச் செயற்பாட்டில் அசைவுக்குதவும் தொகுதி அல்லாதது?
    1) தசைத் தொகுதி 2) சுவாசத் தொகுதி 3) என்புத் தொகுதி 4) கழிவகற்றும் தொகுதி

07. தொடர்பாடல் தேர்ச்சியை விருத்தி செய்து கொள்ளும் முறை அல்லாதது?
    1) பிறரது கருத்துக்களை செவிமடுத்தல்
    2) தமது கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தாமை
    3) அமைதியாக பேசுதல்
    4) பிறரின் சைகைகளை விளங்கிக் கொள்ளல்

08. பொறுப்பற்ற பாலியல் நடத்தைகள் காரணமாக ஏற்படக் கூடியது?
    1) கல்வி செயற்பாடுகள் சீரழிதல்
    2) குடும்ப பிணைப்புகள் அறுதல்
    3) பாலியல் நோய்க்குள்ளாதல்
    4) யாவும் சரி

09. நாம் நாளாந்த உணவில் குறைவாக பெற வேண்டிய உணவு வகை பின்வருவனவற்றுள் எதுவாகும்?
    1) பால் 2) பருப்பு 3) கிழங்கு, காய்கறி 4) எண்ணெய்க் கொழுப்பு



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

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

10. நுளம்பினால் பரவும் நோய்களில் ஒன்று

1) டெங்கு   2) தடுமல்   3) நீரிழிவு   4) பக்கவாதம்

11. வளர்ந்த மனிதன் ஒருவனில் காணப்படும் என்புகளின் எண்ணிக்கை யாது?

1) 306   2) 206   3) 200   4) 2003

12. குழந்தைகளுக்கு வயிற்றோட்டம் ஏற்படும் போது அவசியம் செய்ய வேண்டியது,

1) வீட்டு ஈக்களின் பெருக்கத்தை தடுத்தல்
2) வயிற்றோட்ட வைரசை அழித்தல்
3) தொற்று நீக்கிகளை பயன்படுத்தல்
4) அதிகளவு நீரையும், இள நீரையும் பருகக் கொடுத்தல்

13. அஞ்சல் கோல் ஒன்றின் நிறை யாது?

1) 20g   2) 30g   3) 40g   4) 50g

14. பின்வருவனவற்றுள் மத்திய குறுந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் எவை?

1) 100m,200m   2) 5000m,1000m   3) 110m,400m   4) 800m,1500m

15. நிறுத்தற் பலகை பயன் படுத்தப்படும் மைதான நிகழ்ச்சி எது?

1) ஈட்டி எறிதல்   2) குண்டு போடுதல்   3) பரிதிவட்டம் வீசுதல்   4) நீளம் பாய்தல்

16. கோபம், வெறுப்பு, நேரவிரயம் என்பவற்றைத் தவிர்ப்பதனால் தேர்ச்சி பெறுவது எது?

1) மனவெழுச்சி   2) தீர்மானம் எடுத்தல்   3) சிந்தனை   4) மனவழுத்தம்

17. அசைவின் போது அல்லது ஓய்வில் உள்ள போது உடலின் எல்லா பாகங்களையும் சரியாகப் பேணும் நிலை என்பது,

1) சமநிலை   2) உயர்நிலை   3) தாழ்நிலை   4) கொண்ணிலை

18. எமது உடலுக்கு வடிவத்தை வழங்குவது எது?

1) என்புத் தொகுதி   2) என்பும், தசையும்   3) தசைத் தொகுதி   4) என்பும் நரம்புத்தொகுதியும்

19. கரப்பந்தாட்டத்தில் இரு அணிகளிலும் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

1) 06 பேர்   2) 10 பேர்   3) 12 பேர்   4) 18 பேர்

20. உடற் திணிவுச் சுட்டியை (BMI) அளவிடும் சூத்திரம் எது?

1) $\frac{\text{நிறை Kg}}{\text{உயரம்}^2\ m^2}$   2) $\frac{\text{உயரம்}^2\ m^2}{\text{நிறை Kg}}$   3) $\frac{\text{நிறை Kg}}{\text{உயரம் m}}$   4) $\frac{\text{நிறை}^2\ Kg^2}{\text{உயரம்}}$

(20 X 1 = 20 புள்ளிகள்)



agaram.lk

www.agaram.lk

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

## பகுதி - II

(எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.)

01. i) சூழலில் காணப்படும் கூறுகள் நான்கு தருக.
    ii) சூழல் மாசடைதல் என்றால் என்ன?
    iii) நீர் மாசடையும் வழி முறைகள் மூன்று தருக.
    iv) வழி மாசடையும் வழி முறைகள் மூன்று தருக.
    v) நிலம்/மண் மாசடையும் வழிமுறைகள் மூன்று தருக.
    vi) ஒலி மாசடையும் வழிமுறைகள் மூன்று தருக.
    vii) ஆரோக்கியம் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும் வளங்கள் மூன்று தருக. ( 20 புள்ளிகள்)

02. i) நீர் மாசடைவதை தடுக்க நடைமுறைப்படுத்தக் கூடிய விடயங்கள் மூன்று தருக.
    ii) வளி மாசடைவதை தடுக்க நடைமுறைப்படுத்தக் கூடிய விடயங்கள் மூன்று தருக.
    iii) நிலம்/மண் மாசடைவதை தடுக்க நடைமுறைப்படுத்தக் கூடிய விடயங்கள் மூன்று தருக.
    iv) சுகாதார நற்பழக்க வழக்கங்கள் மூன்று தருக.
    v) கனடா ஒட்டாவா நகரில் நடைபெற்ற சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான ஒப்பந்தத்தில் நிறைவேற்றப்பட்ட விடயங்கள் மூன்று தருக. (15 புள்ளிகள்)

03. i) மனிதனின் தேவைகள் பற்றி ஆப்ரகாம் மாஸ்லோ முன்வைத்த மனித தேவைகளை ஒழுங்கு படுத்தி எழுதுக.
    ii) அவை ஒவ்வொன்றுக்கும் இரண்டு வீதம் உதாரணம் தருக.
    iii) கட்டிளமைப் பருவத்தில் வளர்க்கப்பட வேண்டிய திறன்கள் மூன்று தருக.
    iv) ஆத்ம திருப்திக்கு தடையாக உள்ள காரணிகள் மூன்று தருக.
    v) இத் தடைகளை வெற்றி கொள்ள வளர்க்கப்பட வேண்டிய தேர்ச்சிகள் மூன்றும் யாவை?
    (15 புள்ளிகள்)

04. i) உடற்றகைமைக் காரணிகள் மூன்று தருக.
    ii) சந்தம் என்றால் என்ன?
    iii) சந்தத்தின் பாத அசைவுகள் ஆறு தருக.
    iv) சந்தத்தின் வகைகள் யாவை?
    v) சந்தத்தினால் ஏற்படும் நன்மைகள் மூன்று தருக.

05. i) சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?
    ii) கொண்ணிலையின் வகைகள் யாவை?
    iii) அவற்றுக்கு உதாரணம் தருக.
    iv) உடல் ஊனம் ஏற்படுவதற்கான அடிப்படைக் காரணிகள் மூன்று தருக.
    v) பரம்பரை காரணமாக ஏற்படும் உடல் ஊனம் எவை? (15 புள்ளிகள்)



agaram.lk