www.agaram.lk

மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
வடக்கு மாகாணம்
இரண்டாந் தவணைப் பரீட்சை - 2018
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

86	T	I

தரம் -10 நேரம் : 3 மணித்தியாலயம்

பகுதி 1

- **1-40 வரையான வினாக்களுக்குப் பொருத்தமான விடையின்கீழ் கோடிடுக.**

1. றகீம் வழமையாக தியானத்தில் ஈடுபடுவார். இசையை ரசிப்பார். நண்பர்களுடன் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு மகிழ்வார். இத்தகைய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் றகீமிடம் விருத்தியடைந்திருப்பது.

   1. உடற் சுகாதாரம் 2. உளச் சுகாதாரம் 3. சமூகச் சுகாதாரம் 4. ஆன்மீக சுகாதாரம்

2. “உங்கள் சுகாதாரத்தைப் போன்றே பாடசாலை சுகாதார வளர்ச்சியிலும் பங்களிப்புச் செய்யுங்கள்”. பாடசாலை முகப்பில் இவ் வாசகம் எழுதப்பட்டிருந்தது. இதன் மூலம் எமக்கு வழங்கும் அறிவுரையாவது.

   1. மாணவர்களின் சுகாதார மேம்பாட்டிற்குப் பங்களிக்க வேண்டும் என்பதாகும்.
   2. சமூக சுகாதார மேம்பாட்டிற்குப் பங்களிக்க வேண்டும் என்பதாகும்.
   3. தனிப்பட்ட சுகாதார மேம்பாட்டிற்குப் பங்களிக்க வேண்டும் என்பதாகும்.
   4. சுகாதார மேம்பாட்டிற்குப் பங்களிக்க வேண்டும் என்பதாகும்.

3. ஆரோக்கியமான ஒருவரின் உடற்றிணிவுச்(BMI) சுட்டி பின்வருவனவற்றில் எது.

   BMI

A	B	C	D
18.5 இலும் குறைவு	18.5 – 24.9 இடையில்	25 – 29.9 இடையில்	30 இலும் அதிகம்

   1. தொகுதி A யிலாகும் 2. தொகுதி B யிலாகும்
   3. தொகுதி C யிலாகும் 4. தொகுதி D யிலாகும்

4. மிகையூட்ட நிலையில் உள்ள ஒருவரின் உடற் திணிவுச் சுட்டியைக் காட்டுவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் நிறம்.

   1. கடும் ஊதா 2. ஊதா 3. பச்சை 4. செம் மஞ்சள்

5. 1 வயது முதல் 5 வயது வரையான பருவம்

   1. குழந்தைப் பருவம் 2. முன்பிள்ளைப் பருவம்
   3. பின்பிள்ளைப் பருவம் 4.சிசுப் பருவம்

6. முன் பிரசவப்பருவத்தில் புரதக்கலோரிக் குறைபாடு ஏற்படுத்தும் விளைவாக அமையாதது.

   1. முதிர்வடையாத சிசு 2. நிறைகுறைந்த சிசு 3. மந்தபுத்தியுள்ள சிசு 4..ஒழுங்கான உறுப்பு சிசு

7. இலங்கையில் பிறக்கும் குழந்தைகளின் சராசரி நிறை யாது?

   1. 4.5kg 2. 2.5kg 3. . 3.5kg 4. 2.8kg

8. வளரும் சிறுவர்களின் உணவில் அதிகளவில் அடங்கியிருக்க வேண்டிய உணவு எது.

   1. புரதம் 2. காபோவைதரேற்று 3. கொழுப்பு 4. இரும்பு

9. உணவுப் பொதியின் மீதுள்ள SLS குறிப்பிடுவது.

   1. நுகர்விற்குப் பொருத்தமானதென 2. நுகர்விற்குப் பொருத்தமற்றதென
   3. கலப்படம் செய்யப்பட்டதென 4. காலாவதியானதென

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

10. எல்லா ஊட்டங்களும் சரியான அளவில் உள்ளடக்கப்பட்ட உணவு எவ்வாறு அழைக்கப்படும்.

1. எல்லைப்படுத்தப்பட்ட உணவு 2. வளர்ச்சி உணவு 3. நிறை உணவு 4. அதியூட்ட உணவு

11. உதைபந்தாட்டத்தில் உதவி மத்தியஸ்தரால் காட்டப்படும் இவ் சமிஞ்ஞையானது.

1. பிரதியீடு 2. உரித்தற்ற பிரதேசம் 3. நேர்உதை 4.மத்தியஉதை

12. விளையாட்டுச் சட்டதிட்டங்களையும் ஒழுக்கவிழுமியங்களையும் மதித்து நடப்பதனால் ஏற்படும் பண்புகளில் ஒன்று அல்லாதது

1 தலைமைத்துவமும் குழு உணர்வும்

2. தீர்மானம் எடுத்தலும் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தலும்

3. ஏனைய விளையாட்டு வீரர்களுடன் பொறுத்தமற்ற முறையில் நடந்து கொள்ளல்

4. எதிரணியினரின் திறமைகளைப் பாராட்டுதல்

13. பிழையான கொண்ணிலை காரணமாக உடல் தோற்றம் பாதிக்கப்படலாம். இதற்குக் காரணமாக அமையும் செயற்பாடுகள்

1. பொருத்தமான பாதணி அணிதல்

2. பொருத்தமான வீட்டு உபகரணங்களின் பயன்பாடு

3. நடத்தல், அமர்தல், நிற்றல் என்பவற்றில் நல்ல முறைகளை பழகிக் கொள்ளல்

4. தோள் பகுதி, இடுப்புப் பகுதிகளில் இறுக்கமான ஆடை அணிதல்

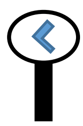
14. உடல் கொண்ணிலையின் போது சமநிலையை பேணுவதில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணி யாது?
1. புவியீர்ப்பு மையம் உடலின் வெளியாக நிலை கொள்ளல்
2. தாங்கும் பாதங்கள் அகலமாயிருத்தல்
3. புவியீர்ப்பு மையம் கீழ் மட்டத்தில் இருத்தல்
4. உடல் அவயவங்கள் எதிர்த்திசையில் செயற்படுதல்

15. குமார் தன்னை வெளிக்காட்டியவாறு சுயாதீனமாக செயற்பட விரும்புபவர் ஆவார். இப்போது பெண்பிள்ளைகளின் கவனத்தை ஈர்க்கும் வகையில் செயற்படுகிறார். சமவயதுக் குழுவினருடன் இணைந்து பல்வேறு புத்தாக்கங்களில் ஈடுபட்டு தனது திறமைகளை வெளிக்காட்டுவதில் அவர் முனைப்பாக உள்ளார். இவர்

1. இளமைப் பருவத்தவராவார் 2. நடுத்தர வயதுப் பருவத்தவராவார்

3. கட்டிளமைப் பருவத்தவராவார் 4. முதிர் பருவத்தவராவார்

16. தரப்பட்ட உருவில் காட்டப்படும் குறியீடு குறிப்பது
1. முன்னால் வளைவு
2. நடைபோட்டி விதி ஒன்று
3. ஓட்டப் போட்டிக்கு முதலில் காட்டப்படும் குறியீடு
4. நீளம் பாய்தலில் பிழையான பாய்ச்சல் குறியீடு



17. கடையில் கொள்வனவு செய்யப்பட்ட கடுகுடன் பப்பாசி வித்துக்கள் கலந்திருக்கக் காணப்பட்டன. இது

1. கலப்புணவு வகையாகும் 2. பழுதடைந்த உணவு வகையாகும்

3. கலப்படம் செய்யப்பட்ட உணவாகும் 4. நஞ்சூட்டப்பட்ட உணவாகும்

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

- இல 18 19 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிப்பதற்கு பின்வரும் குறிப்பைப் பயன்படுத்துக.

வீரரின் இல	பங்குபற்றும் நிகழ்ச்சிகள்
82	மரதனோட்டம் 10000 m ஓட்டம்
67	800 m
54	4x400 400 m
33	100m 200m 400m

18. பதுங்கிப் புறப்பாட்டை பயன்படுத்தும் போட்டியாளர் இலக்கம் எது ?

   1. 33   2. 54   3. 33 , 54   4. 82, 67

19. அதிகளவில் தாங்குமியல்பு உள்ள போட்டியாளர் இலக்கம் எது ?

   1. 82   2. 67   3. 54   4. 33

20. காற்பந்தாட்டத்தில் ஒரு வீரர் உரித்தற்ற பிரதேசத்தில் (offside) சென்று விளையாடினால் வழங்கப்படும் தண்டனை.

   1. நேர் உதை   2. நேரில் உதை   3. தண்டனை உதை   4. மூலை உதை

21. குழந்தைப் பருவபிள்ளைக்கு எத்தனை மாதங்களின் பின் மேலதிக உணவு கொடுபட வேண்டும்.

   1. 4 மாதம்   2. 8 மாதம்   3. 5 மாதம்   4. 6 மாதம்

22. குழந்தைப்பருவப் பிள்ளை முதலாவது வயதை அடையும் போது மூளை எத்தனை வீதம் வளர்ச்சியடைந்திருக்கும்.

   1. 25 %   2. 50 %   3. 75 %   4. 100 %

23. கர்ப்பிணித் தாயொருவருக்கு எத்தனை மாதங்களின் பின் இரும்புச் சத்து மாத்திரைகள் கொடுக்கப்படும்.

   1. 1 மாதம்   2. 2. மாதம்   3. 3 மாதம்   4. 4 மாதம்

24. வாழ்வின் எப்பருவத்தில் கூடுதலான உடல் மாற்றங்களை விரைவாகவும் தெளிவாகவும் காணமுடியும்.

   1. குழந்தைப் பருவத்தில்   2. பிள்ளைப் பருவத்தில்

   3. கட்டிளமைப் பருவத்தில்   4. முதிர் பருவத்தில்

25. மையத்தோன் (Center), பேற்றுக் கெய்வோன் (Goal Shooter) பேறு காப்போன் (Goal keeper) ஆகிய நிலைகளின் பெயர்களுடன் விளையாடப்படும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு

   1. காற்பந்து   2. வொலிபோல்   3. வலைப்பந்து   4. கிரிக்கட்

26. பின்வருவனவற்றில் குழந்தைப் பருவப்பிள்ளையின் உடலியல் தேவை எது.

   1. அன்பு   2. உறக்கம்   3. பாதுகாப்பு   4. கணிப்பு

27. நுண்போசணை என்பது

   1. உடலுக்கு அதிகம் தேவையான போசணைகளாகும்
   2. புரதம், கொழுப்பு என்பனவாகும்
   3. அன்றாடம் குறைந்த அளவு தேவையான போசணைகளாகும்
   4. பிரதானமாக தேவையான போசணைகளாகும்

28. அறிமுகமில்லாத பொருத்தமற்ற தொடர்புகளினால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புக்கள்

   1. பாலியல் நோய் ஏற்படும்
   2. எதிர்பாராத கருக்கட்டல் ஏற்படல்
   3. சட்ட விரோத கருக் கலைப்பு மூலம் பெண்கள் நோய்களுக்கு ஆளாகுதல்
   4. மேற்குறித்த அனைத்தும்

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

29. அமர்தல், உறங்குதல் என்பன அடங்கும் கொண்ணிலையானது
   1. அசையும் கொண்ணிலை
   2. அசையா கொண்ணிலை
   3. சரியான கொண்ணிலை
   4. சமநிலை கொண்ணிலை

30. மதுபானம் போதைப்பொருள் புகைப்பிடித்தல் ஆகியவற்றுக்கு அடிமையானதன் காரணமாக விகாரமான மனம் கொண்ட **லவன்** சுவாச நரம்பு தொடர்பான குறைபாடுகள் மற்றும் பாலியல் பலவீனம் ஆகியவற்றால் அவதியுறுகிறார். ஏழையான அவரை சமூகமும் வெறுக்கிறது. இவற்றின் அடிப்படையில் **லவன்** பற்றி விளக்கப் பொருத்தமான கூற்றைத் தெரிவு செய்க.
   1. அவர் உடல் உள சமூக பொருளாதார ரீதியாக பலவீனப்பட்டுள்ளார்.
   2. அவர் மனவெழுச்சி சமூக உள உடல் ரீதியாக பலவீனப்பட்டுள்ளார்.
   3. அவர் உடல உள சமூக ரீதியாக பலவீனப்பட்டுள்ளார்.
   4. அவர் சமூக மனவெழுச்சி பொருளாதார ரீதியாக பலவீனப்பட்டுள்ளார்.

31. வீதியால் சென்றபோது நீர் கண்ணுற்ற செய்தியொன்றின் பகுதி பின்வருமாறு. இதிலுள்ள இடைவெளியைப் பூர்த்தி செய்யப் பொருத்தமான சொற்றொடரைத் தெரிவு செய்க.

   “ டெங்கு நோயைத் தவிர்க்கும் பொறுப்பு…………………..”

   1. அரசாங்கத்தினதாகும்
   2. சுகாதார அமைச்சினதாகும்
   3 கல்வி அமைச்சினதாகும்
   4. நம் அனைவரினதுமாகும்

32. “சிறப்பான விளையாட்டு உணர்வைக் கொண்டோர் போட்டிகளில் வெற்றி பெறுவதை விடப் பங்கேற்பதையே முக்கியமானதெனக் கருதுவர்”. இக் கூற்றின் மூலமாக
   1. ஒலிம்பிக் போட்டியின் உறுதியுரை விளக்கப்படுகிறது.
   2. விளையாட்டு விதிமுறைகள் விளக்கப்படுகிறது.
   3. விளையாட்டு ஒழுக்கம் விளக்கப்படுகிறது.
   4. நியாயமான போட்டியின் (fair play) தன்மை விளக்கப்படுகிறது.

33. ஒருவரது உடற் திணிவுச் சுட்டியை அளவிடுவதில் பங்களிப்புச் செய்யும் காரணிகளாவன.
   1. உயரத்துக்கு ஏற்ற நிறை
   2. உயரத்துக்கு ஏற்ற தோற்றம்
   3. நோயற்ற நிலை
   4. வயதுக்கேற்ற உயரமும் நிறையும்

34. மனிதத் தேவைகளை விட விருப்பங்களுக்கு இன்று மாணவர்கள் அடிமைப்பட்டுக் காணப்படுகின்றனர். கீழ் தரப்பட்டவற்றில் பொருத்தமான மனிதத் தேவைகளைக் கொண்ட தொகுதி
   1. உணவு, உடை, தொலைக்காட்சி, புத்தகங்கள்
   2. உணவு, வளி, உடற் பயிற்சி, கல்வி
   3. உணவு, நீர், வளி, தொலைக்காட்சி
   4. உணவு, உடை, வாகனம், கதிரை

35. அன்று கடும் காற்றுடன் கூடிய இருண்ட ஒரு மழை நாளாகும். யன்னலினூடாக வெளியே பார்த்துக் கொண்டிருந்த நான் அருகிலுள்ள மலை உச்சியிலிருந்து மண் கீழ்நோக்கி சரிந்து வருவதை அவதானித்தேன். இங்கு நடைபெறப் போகும் அனர்த்தம்.
   1. சூறாவளி
   2. வெள்ளப் பெருக்கு
   3. மண் சரிவு
   4. பூமி அதிர்ச்சி

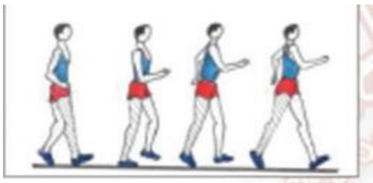
36. இலவசப்பாடநூல்வழங்கல், வாசியசாலைவசதிகள் சீருடைவசதிகளைஏற்படுத்திக் கொடுப்பதன் மூலம் எவ்வாறான சூழலை ஏற்படுத்தலாம்.
   1. இணக்கமான சூழல்
   2. சுகாதாரமான சூழல்.
   3. மீள் ஒழுங்கமைத்தல் சூழல்.
   4. விரும்பியவாறு அமைத்தல்.

37. .இரும்புச் சத்து அகத்துறுஞ்சுவதற்கு உதவும் விற்றமின்.
   1. A
   2. B
   3. C
   4. D

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

38. பாடசாலையினுள் மதுவருந்துதல் புகைத்தல் பொலித்தின் பாவனை ஆகியன முற்றாகத் தடைசெய்யப்பட்டிருப்பதன் காரணம்.

1. திறன் விருத்திக்காகும்
2. கொள்கையைத் தயாரிப்பதற்காகும்
3. சுகாதார சேவையை மறுசீரமைப்பதற்காகும்
4. ஒத்துழைப்புடனான சூழலை ஏற்படுத்துவதற்காகும்

39. 

மேலே உள்ள உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது

(1) உயரம் பாய்தல் அணுகல் ஓட்டம்
(2) போட்டி நடை
(3) ஓட்ட அப்பியாச சமநிலை நிலை
(4) நீளம் பாய்தல் அணுகல் ஓட்டம்

40. நவீன முறையில் உணவை நீண்ட நாள் பேணுவதற்குரிய நடைமுறைகளில் ஒன்றானது.

1. உப்பிடல்
2. தகரப்பேணிகளில் அடைத்தல்
3. உலர்த்துதல்
4. தேனிடல்

(40x1=40 புள்ளிகள்)

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

பகுதி 11

- **முதலாம் வினா உட்பட எல்லாமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

1. சுகாதார மேம்பாடு கொண்ட எமது பாடசாலைச் சிற்றுண்டிச் சாலையில் உடன் உணவுகளுக்கும் பொலித்தீன் பைகளினால் பொதிசெய்யப்பட்ட உணவுகளுக்கும் அதிபரினால் தடைவிதிக்கப்பட்டிருந்தது. மேலும் தானிய வகையில் செய்யப்பட்ட உணவுகளையே விற்பனை செய்ய வேண்டும் என்று அறிவித்திருந்தார். அத்தோடு காலையில் அனைத்து மாணவர்களும் உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளிலும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளிலும் பங்குபற்ற வேண்டும் என்று கூறப்பட்டது.

2.

பாடசாலைச் சுகாதாரக் கழகத்தினால் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட மருத்துவப் பரிசோதனையில் அனைத்து மாணவர்களதும் உடற்பரிசோதனை செய்யப்பட்டது. சிறி என்ற மாணவனின் உடற் திணிவுச் சுட்டி 30.5 ஆக காணப்பட்டது. அமலா என்ற மாணவியின் உடல் வெளிறிக் காணப்பட்டது. குறைபாடுடைய மாணவர்களுக்கு தகுந்த நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்பட்டது.

பாடசாலை முடிவடைந்ததும் மாணவர்கள் பல குழுக்களாக பிரிந்து கரப்பந்து வலைப்பந்து உதைபந்து போன்ற ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டனர். ஓவ்வொரு மாணவர்களும் தமது குழுவிற்கு ஒரு தலைவரை நியமித்து அதன் கீழ் குழுக்களாக தொழிற்பட்டனர். தரம் 10 மாணவர்களுக்கு பெற்றோரின் அனுமதியுடன் அன்று இரவு உடற்கல்வி ஆசிரியரினால் தீப் பாசறை நிகழ்வு நடாத்தப்பட்டது. அப் பாசறையில் மாணவர்கள் மிக விருப்புடன் கலந்து கொண்டனர்.

1. சுகாதார மேம்பாடு கொண்ட பாடசாலையில் காணப்படும் பண்புகள் **இரண்டு** தருக?
2. சிற்றுண்டிச் சாலையில் தடைவிதிக்கப்பட்டிருந்த உடன் உணவுகள் **இரண்டு** தருக?
3. தானிய வகையான உணவு விற்பனை செய்வதற்கான காரணங்களைத் தருக.?
4. மாணவர்கள் காலையில் உடற்பயிற்சி செய்வதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் **இரண்டு** தருக.?
5. பந்தியில் குறிப்பிடப்பட்ட பெரு விளையாட்டுக்கள் தவிர்ந்த வேறு **இரண்டு** பெருவிளையாட்டுக்களைக் குறிப்பிடுக.?
6. சிறியின் உடற் திணிவுச் சுட்டி 30.5 ஆக இருப்பதற்குரிய காரணங்கள் **இரண்டு** தருக.?
7. பந்தியில் குறிப்பிடப்பட்ட பெருவிளையாட்டுக்களுக்குரிய பண்புகள் **இரண்டு** தருக.?
8. தீப்பாசறையை ஒழுங்கு செய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை எவை?
9. தீப்பாசறையின் நன்மைகள் இரண்டு தருக.?
10. குழு விளையாட்டுக்களில் பங்குபற்றுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் **இரண்டு** தருக?

(10x2=20 புள்ளிகள்)

.2. மனிதன் பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை பல்வேறு மாற்றங்களுக்கு உட்படுகின்றான். இவ் மாற்றங்களை வாழ்க்கைப் பருவம் என அழைக்கின்றோம்..

1. பிள்ளைப் பருவம் வரையான பிரதான கட்டங்களை வயதெல்லைகளுடன் குறிப்பிடுக.(2புள்ளிகள்)
2. குழந்தைப் பருவத்தின் உள வளர்ச்சிக்கு அவசியமான ஊக்குவிப்புக்கள் **மூன்று** தருக(3புள்ளிகள்)
3. சிசுப் பருவ பிள்ளையின் உடலியல்த் தேவைகள் **மூன்று** தருக.(2புள்ளிகள்)
4. குழந்தைக்கு வழங்கக் கூடிய நிறை உணவாக தாய்ப்பால் அமைகின்றது. இதனை அறிவூட்டல் செய்வதற்கு பிணியாய்வு நிலையத்தில் தாய்மாருக்கு பங்கிடக் கூடிய விதமான துண்டுப் பிரசுரம் (Leaf let) ஒன்றைத் தயாரிக்கத் தேவையான ஐந்து விடயங்களை எழுதுக.(3புள்ளிகள்)

3. பின்வரும் குறிப்பைப் பயன்படுத்தி கீழ்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

போட்டியாளர் இல	**பங்குபற்றும் நிகழ்ச்சிகள்**
28	400 m 4x100 m
15	110 m தடைதாண்டல் நீளம் பாய்தல்
48	1500 m 5000 m
56	மரதன் ஓட்டம்

1. மேலே குறிப்பிட்ட அட்டவணையில் தொடக்கக் கட்டை பயன்படுத்தப்படும் ஓட்டங்களைக் குறிப்பிடுக.? (2புள்ளிகள்)
2. 4x100 m அஞ்சல் ஓட்டத்தில் இரண்டாவது அஞ்சலோட்ட வீரன் கொண்டிருக்கும் பண்புகள் மூன்று தருக.? (3புள்ளிகள்)
3. நின்ற புறப்பாட்டை மேற்கொள்ளும் போட்டி இலக்கங்கள் எவை.? (2புள்ளிகள்)
4. நீளம் பாய்தலின் படிமுறைகள் எவை? (3புள்ளிகள்)

4. எதிர்காலத்தில் உடல் உபாதைகளில் இருந்து பாதுகாப்பதற்கு தற்காலத்தில் சரியான கொண்ணிலைகளை கடைப்பிடித்தல் வேண்டும்.

1. கொண்ணிலையைப் பாதிக்கும் உயிரியற் பொறிமுறைக் காரணிகளைக் குறிப்பிடுக? (3புள்ளிகள்)
2. கொண்ணிலையின் போது சமனிலைகளைப் பேணும் காரணிகளை தருக? (3புள்ளிகள்)

3 சரியான அமர்தல் நிலையின் போது கவணத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை? (2புள்ளிகள்)

5. கொண்ணிலையின் வகைகள் எவை ? (2புள்ளிகள்

5. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உணவு ஒரு முக்கிய காரணியாகும். எனினும் எல்லோருக்கும் ஊட்டத் தேவையானது சமமாக காணப்படமாட்டாது.

1. சமநிலை உணவின் போசணைக் கூறுகளைப் பெயரிட்டு அவற்றுக்கு ஒவ்வொரு உதாரணம் தருக. (2புள்ளிகள்)

3. ஊட்டத்தேவை நபருக்கு நபர் வேறுபடும் அவற்றில் ஆண், பெண் வேறுபாடு ஒரு காரணியாகும். மற்றய இரண்டு காரணிகளையும் எழுதுக. (3புள்ளிகள்)
4. கீழே உள்ள அட்டவணையின் இடைவெளிக்குப் பொருத்தமான குறைபாட்டு நோய் ஒன்று வீதம் எழுதுக. (3புள்ளிகள்)

நுண் போசணை	**குறைபாட்டு நோய்**
இரும்பு	
அயடீன்	
கல்சியம	

4.தினமும் சமநிலை உணவைப் பெற்றுக் கொள்வதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் **இரண்டு** தருக. (2புள்ளிகள்)

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

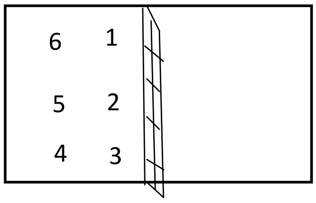
www.agaram.lk

6. ஆதி காலத்தில் தோற்றம் பெற்ற விளையாட்டுக்கள் இன்று பல்வேறு மாற்றங்கள் விதிகளுக்கு உட்பட்டு நவீன முறையில் விளையாடப்படுவதோடு அதிகளவான வருமானத்தையும் ஈட்டித் தரும் துறையாகவும் காணப்படுகிறது.

1. விளையாட்டு விதிமுறைகளின் முக்கியத்துவம் **மூன்று** தருக.? (2புள்ளிகள்)
2. பாடசாலைகளில் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் சுகாதார உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்கள் எவை? (3புள்ளிகள்)
3. பாடசாலைகளில் இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடாத்தப்படுவதற்கான காரணங்கள் **மூன்று** தருக.? (3புள்ளிகள்)
4. தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்துப் பாவனையால் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை? (2புள்ளிகள்)

7. 1. உருவில் காட்டப்பட்டிருப்பது வொலிபோல் விளையாட்டு மைதானம் ஒன்றின் போட்டிக்கென வீரர்களின் நிலைகளின் ஒழுங்கு முறையாகும். இதற்கமைய முன்வரிசையில் அறைதலை மேற்கொள்ளக் கூடிய போட்டியாளர் இலக்கங்கள் எவை?

(2புள்ளிகள்)



2. வொலிபோல் போட்டி ஒன்றின் போது பணித்தல் சில சந்தர்ப்பத்தில் பிழையாக மேற்கொள்ளப் பட்டிருந்ததை அவதானிக்க முடிந்தது. சரியான பணித்தலை எவ்வாறு மேற்கொள்ளலாம் எனக் குறிப்பிடுக. (3புள்ளிகள்)

3. வலைப்பந்தாட்ட போட்டியை நடாத்தத் தேவையான நடுவர்களைக் குறிப்பிடுக.? (2புள்ளிகள்)

4. வலைப்பந்தாட்டப் போட்டிக்கு மத்தியஸ்தராக கடமையாற்றும் நீங்கள் வீராங்கனைகள் செய்யும் தவறுகளுக்காக வழங்கும் தீர்ப்புக்கள் பின்வருமாறு. அத் தீர்ப்புக்களை வழங்கும் சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஓர் உதாரணம் வீதம் எழுதுக.

அ) சுயாதீன எறிகை (Free pass)

ஆ) தண்ட எறிகை (Penalty pass)

இ) மேலெறிகை (Toss up)

ஈ) உள்ளெறிகை (Throw in)

(3 புள்ளிகள்)

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