www.agaram.lk

SUPER GREEN 14
TOGETHER FOR A SUSTAINABLE CHANGE

2014 ஆம் ஆண்டு சாதாரண தர மாணவர் ஒன்றியத்தின்

பரீட்சை வழிகாட்டல் கருத்தரங்கு
EXAM GUIDANCE SEMINAR
විභාග මාර්ගෝපදේශන සම්මන්ත්‍රණය

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - I, II	நேரம் : 3.10 மணித்தியாலம்
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்	வினாக்களை வாசித்து, வினாக்களை தெரிவு செய்வதற்கும் விடை எழுதும் போது முன்னுரிமை வழங்கும் வினாக்களை ஒழுங்கமைத்துக்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - I

அறிவுறுத்தல்கள்

* 1 தொடக்கம் 40 வரையுள்ள வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் (1), (2), (3), (4) என இலக்கமிடப்பட்ட விடைகளில் சரியான அல்லது மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவுசெய்க.
* உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் உரிய வட்டங்களில் உமது விடையின் இலக்கத்தை ஒத்த வட்டத்தினுள்ளே புள்ளடியை (X) இடுக.
* அவ்விடைத்தாளின் மறுபக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ள மற்றைய அறிவுத்தல்களையும் கவனமாக வாசித்து பின்பற்றுக.

1. கனிபா அனைவருடனும் ஒற்றுமையுடன் பழகக்கூடிய நபராவார். பாடசாலை விளையாட்டுக்களில் அதிக விருப்பத்துடன் ஈடுபடுவான். சிறந்த உடற்கட்டமைப்பும் மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடும் உடைய இவர் சமய செயற்பாடுகளுக்கு எதிரானவர். இவரிடம் விருத்தியடைய வேண்டிய ஆரோக்கியம்.

   (1) உடல் ஆரோக்கியம் (2) உள ஆரோக்கியம்
   (3) சமூக ஆரோக்கியம் (4) ஆன்மீக ஆரோக்கியம்

பின்வரும் குறிப்பைக் கொண்டு 2 இ 3 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை தருக

பெயர்	உடற்றிணிவுச் சுட்டி (சர்வதேச அளவீட்டின்படி)
அலெக்ஸ்	20.7
ராம்	17.3
அப்ரத்	31.9
பசீர்	26.5

2. மேற் குறிப்பிட்ட குறிப்புக்கு அமைய மிகையூட்ட நிலையில் உள்ளவர்.

   (1) அலெக்ஸ் (2) ராம் (3) அப்ரத் (4) பசீர்

3. பசீர் எவ்வாறான உணவுகளை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

   (1) பழ வகைகள் (2) மரக்கறி வகைகள்
   (3) இனிப்பு வகைகள் (4) நார்ச்சத்து உணவு வகைகள்

4. குழந்தை ஒன்று பிறந்து பத்து நாட்களாகும். இக் குழந்தையின் உடலியல் தேவையாக அமைவது.

   (1) 18 - 20 மணி உறக்கம் (2) அன்பு காட்டுதல்
   (3) விளையாட்டுப் பொருட்கள் (4) அமைதியான சூழல்

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

Agaram.lk - Keep your dreams alive!

5. அமலி சுயாதீனமாக செயற்பட விரும்புபவர் ஆவார். இப்போது எதிர்ப்பாலாரினை ஈர்க்கும் வகையில் செயற்படுகிறார். அத்தோடு புத்தாக்கங்களில் ஈடுபட்டு தனது திறமைகளை வெளிக்காட்டுவதில் அவர் முனைப்பாக உள்ளார். இவர்

(1) இளமைப் பருவத்தவராவார் (2) நடுத்தர வயதுப் பருவத்தவராவார்
(3) கட்டிளமைப் பருவத்தவராவார் (4) முதிர் பருவத்தவராவார்

6. எல்லாப்பொருட்களின் நிறையானது புள்ளியொன்றினை மையப்படுத்தி இயங்குகின்றது. அப் புள்ளியானது

(1) சமனிலையாகும் (2) தாங்குதிறனாகும்
(3) புவியீர்ப்பு மையமாகும் (4) விசையாகும்

7. மெய்நிலையினைப் பேணுவதில் அதிகம் செல்வாக்குச் செலுத்தும் தொகுதிகள்.
(1) நரம்புத் தொகுதி, கழிவுத்தொகுதி
(2) தசைத்தொகுதி, அகஞ்சுரக்கும் தொகுதி
(3) தசைத்தொகுதி, என்புத் தொகுதி
(4) என்புத்தொகுதி, சுவாசத் தொகுதி

8. பொருளொன்றின் இயக்கப் பெறுமானம் தங்கியிருக்கும் காரணிகள்
(1) திணிவும் வேகமும் (2) விசை
(3) விசையின் திசை (4) அளவீடு

9. ஆணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் விந்து உற்பத்தியாகும் இடமாக அமைவது.
(1) விதை (2) ஆண்குறி (3) முன்னிற்கும் சுரப்பி (4) விதைப் பை

10. பின்வருவனவற்றில் காற்றுச் சுவாசத்தின் இயல்பு .
(1) இம்முறையில் சக்தி உருவாக்கப்படுவதற்கு ஒட்சிசன் வாயு தேவைப்படுவதில்லை
(2) தசையில் இலக்டிக் அமிலம் சேருவதால் தசை களைப்படையும்.
(3) ஓய்வின்போது இவ் இலக்டிக் அமிலம் ஒட்சிசனுடன் சேர்ந்து உடைக்கப்படும்.
(4) இம்முறையில் அதிகளவு சக்தியைப் பெறவேண்டுமாயின் அதிகளவு உணவும் ஒட்சிசனும் அவசியமாகும்.

11. துஷ்பிரயோகத்திற்கு அடிமையானவர்களை மீட்கும் வழிமுறைகள் அல்லாதது.
(1) உளவளத்துணைச் சேவை வழங்குதல்.
(2) நன்னடத்தைப் பிரிவிற்கு அறிவித்தல்.
(3) சிறுவர் பாதுகாப்பு பிரிவிற்கு அறிவித்தல்.
(4) அவர்களை கவனிக்காது விடுதல்

12. பின்வருவனவற்றில் தசைகளின் தாங்குதிறனை விருத்தி செய்வதற்கு மேற்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடு
(1) சிற்றப் (sit up) (2) பீப் பரீட்சை
(3) நீந்துதல் (4) மெதுவாக நடத்தல்

13. ஒன்பது அணிகள் பங்குபற்றும் உதைபந்தாட்ட போட்டியின் போட்டி நிரலை விலகல் முறையில் தயாரிக்கும் போது வழங்கப்படும் இடைகளின் எண்ணிக்கை.
(1) 07 (2) 08 (3) 09 (4) 06

14. பின்வருவனவற்றில் கட்டிளமைப்பருவத்தில் ஏற்படுகின்ற உள சமூக மாற்றங்களாக அமைவது.
(1) புத்தாக்க சிந்தனை (2) அவயங்கள் விருத்தியடைதல்
(3) உரோமங்கள் முளைத்தல் (4) முகப்பருக்கள் தோன்றுதல்

15. தற்போது உலக நாடுகளையே அச்சுறுத்தும் கொறோனா நோயிலிருந்து பாதுகாப்பதற்குரிய பொறுப்பு
(1) அரசாங்கத்தினுடைய பொறுப்பு
(2) நாட்டு மக்கள் அனைவரினதும் பொறுப்பு
(3) சுகாதாரப் பரிசோதகரின் பொறுப்பு
(4) மாவட்ட சுகாதாரப் பணிப்பாளரின் பொறுப்பு

பின்வரும் அட்டவணையைக் கொண்டு 16, 17 ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

போட்டியாளர் இல	நிகழ்ச்சிகள்
100	110 m தடைதாண்டல்
101	உயரம் பாய்தல் இ 400 m
102	ஈட்டி எறிதல் இ சம்மட்டி எறிதல்
103	1500 m ஓட்டம்

16. போட்டியாளர் இலக்கம் 100 எத்தனை தடைகளை தாண்டவேண்டும்.
(1) 5 தடைகள் (2) 10 தடைகள்
(3) 15 தடைகள் (4) 20 தடைகள்

17. திறன் சார்ந்த உடற்தகைமைக் காரணியான வேகம் அதிகம் தேவைப்படும் இலக்கம்/இலக்கங்கள்
(1) 100 (2) 100, 101 (3) 103 (4) 101, 103

18. முதலுதவி அளிக்கும் போது PRICES முறை பின்பற்றப்படுவது.
(1) பாம்பு தீண்டினால் (2) மயக்கத்தின் போது
(3) மின் தாக்குதலின் போது (4) தசைக் கிழிவு ஏற்படும் போது

19. வீதி விபத்துக்களை கட்டுப்படுத்தும் நோக்கில் பின்வரும் விடயங்கள் அறிவித்தல் பலகையில் மத்திய கல்லூரியின் முன்பாக வைக்கப்பட்டுள்ளது.
A – பாதையின் இடது பக்கம் பயணம் செய்ய வேண்டும்.
B – பாதை சமிக்ஞைகளைப் பின்பற்றவும்.
C – இருட்டில் பயணம் செய்வதை தடுக்கவும்.

இந்த நடைமுறையை பின்பற்ற வேண்டிய நபர்கள்.
(1) வாகன ஓட்டுநர்கள் (2) காவல்துறையினர்
(3) பாதசாரிகள் (4) சைக்கிள் ஓட்டுநர்கள்

20. புராதன ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் வெற்றி பெறும் வீரர்களுக்கு வழங்கப்படும் விருது.
(1) செம்புப் பதக்கமாகும் (2) வெற்றிக்கிண்ணமாகும்
(3) மலர்ச்செண்டு (4) ஒலிவ் மரக்கிளையாகும்.

21. வலைப்பந்தாட்டத்தில் இரு வீராங்கனைகள் ஒரே நேரத்தில் பந்தைப் பிடிக்கும் போது எவருக்குரியது என தீர்மானிக்க முடியாதவிடத்து நடுவரால் வழங்கப்படும் தீர்ப்பு.
(1) மேலெறிகை (2) தண்ட எறிகை (3) உள்ளெறிகை (4) சுயாதீன எறிகை

22. வலைப்பந்தாட்டத்தில் இவ் எறிகை எந்தப் பந்துப் பரிமாற்றத்துக்குரியது.
(1) தோளுக்கு மேலான பந்துப் பரிமாற்றம்
(2) தலைக்கு மேலான பந்துப் பரிமாற்றம்.
(3) மார்புக்கு நேரான பந்துப் பரிமாற்றம்.
(4) பக்கப் பந்துப் பரிமாற்றம்

23. வொலிவோல் விளையாட்டில் லிபரோ வீரர் செய்யக் கூடிய செயற்பாடு.
(1) பணித்தல் (2) தடுத்தல்
(3) அறைதல் (4) மைதானத்தைக் காத்தல்

24. வொலிவோல் விளையாட்டில் பந்தைத் தடுத்தலின் போது ஏற்படும் தவறு அல்லாதது.
(1) பந்தைத் தடுத்தவர் தமது பக்கம் விழும் பந்தினை மீண்டும் அவரே எடுத்தல்
(2) தடுப்பவரது உடற்பாகங்கள் வலையில் படுதல்.
(3) எதிரணிப் பக்கமுள்ள பந்தினைத் தடுத்தல்
(4) எதிரணியினருக்கு தடையாக இருத்தல்

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

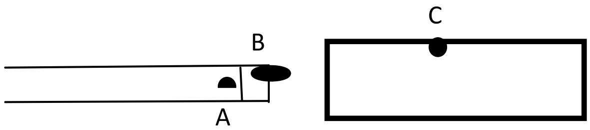
Agaram.lk - Keep your dreams alive!

25. உயரம் பாய்தலில் படத்தில் காட்டப் பட்டுள்ள முறை எது.
(1) புளோப் முறை
(2) மேலைத்தேய முறை
(3) ஸ்ரெடில் முறை
(4) கீழைத்தேய முறை

26. நோயற்ற வாழ்க்கைக்கெனத் தயாரிக்கப்படும் உணவின் எத் தன்மை மிக முக்கியமானது.
(1) தோற்றமும் வர்ணமும் (2) போசணைப் பெறுமானம்
(3) நிறம் (4) மணம்

27. வளரும் சிறுவர்களின் உணவில் அதிகளவில் அடங்கியிருக்க வேண்டிய உணவு
(1) புரதம் (2) காபோவைதரேற்று
(3) கொழுப்பு (4) இரும்பு

28. நீளம் பாயும் வீரரொருவர் நீளம் பாய்தலை மேற்கொண்ட போது அவர் பாய்ந்த மூன்று சந்தர்ப்பங்கள் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இவற்றுள் சரியானவை.
(1) A சரியானது
(2) B சரியானது
(3) C சரியானது
(4) B யும் C யும் சரியானவை



29. உதைபந்தாட்ட சர்வதேசப் போட்டிகளின் நேர அளவு
(1) 30 நிமிடம் ஆட்ட நேரம் 5 நிமிட இடைவேளை 30 நிமிடம் ஆட்ட நேரம்
(2) 45 நிமிடம் ஆட்ட நேரம் 15 நிமிட இடைவேளை 45 நிமிடம் ஆட்ட நேரம்
(3) 35 நிமிடம் ஆட்ட நேரம் 10 நிமிட இடைவேளை 35 நிமிடம் ஆட்ட நேரம்
(4) 25 நிமிடம் ஆட்ட நேரம் 15 நிமிட இடைவேளை 25 நிமிடம் ஆட்ட நேரம்

பின்வரும் அட்டவணையைக் கொண்டு 30,31 வினாக்களுக்கு விடை தருக.

உயரம் பாயும் போட்டியில் பங்குபற்றிய போட்டியாளர்களின் போட்டி முடிவுகள் வருமாறு
o – வெற்றிகரமான பாய்ச்சல்
x – பாயத்தவறியமை

agaram.lk

இல	போட்டியாளர் இல	1.50m	1.55 m	1.59 m	1.64 m	1.68 m	1.70 m	1.72 m	1.74 m	மொத்த தவறு	நிலை
1	P	O	O	XO	XO	XXO	XO	O	XO	6	
2	Q	O	XO	XO	XO	XXO	XO	O	XO	7	
3	R	O	O	O	XO	XXO	XO	O	XO	5	

30. முதலாம் இடம் பெறும் வீரரைக் குறிக்கும் ஆங்கில எழுத்து.
(1) P (2) Q (3) R (4) P,Q

31. இரண்டாம் இடம் பெறும் வீரரைக் குறிக்கும் ஆங்கில எழுத்து.
(1) P (2) Q (3) R (4) Q , R

32. இலங்கையிலேற்பட்ட சுகாதார வளர்ச்சியின் காரணமாக ஆயுட்காலமானது அதிகரித்துள்ளது. ஆண் பெண் ஆயுட்காலம்.
(1) ஆண் 73 பெண் 76
(2) ஆண் 68 பெண் 72
(3) ஆண் 75 பெண் 78
(4) ஆண் 70 பெண் 74

33. பின்வருவனவற்றில் வைரசினால் பரவும் பாலியல் நோய் எது.
(1) எயிட்ஸ் (2) கொனேரியா
(3) சிபிலிசு (4) ஹெர்பிஸ்

34. பின்வருவனவற்றில் மழமழப்பான தசை காணப்படும் இடம்
(1) அவயவங்கள் (2) பிரிமென்தகடு (3) நாக்கு (4) நாடி, நாள சுவர்கள்

கீழே காட்டப்பட்டுள்ள தகவல்களின் அடிப்படையில் 35,36ம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.
A - கவட்டிடைத் தூரம், கவடு வைக்கும் வேகம்
B - விடுகைக் கோணம், விடுகை வேகம், காற்றின் தடை
C - மிதித்தெழும் கோணம், மிதித்தெழும் வேகம், காற்றின் தடை

35. மேலே உள்ளவற்றில் மைதான நிகழ்ச்சிகளில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணி/காரணிகள் எவை.
(1) B,C (2) A,B (3) B (4) A

36. குறுந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணி/காரணிகள் எவை.
(1) A,B (2) B,C (3) B (4) A

37. தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு அதிகம் சாத்தியமான பருவம்.
(1) கட்டிளமைப் பருவம் (2) வாலிபப் பருவம்
(3) நடுத்தரப் பருவம் (4) முதுமைப் பருவம்

38. நோய்கள் பற்றிய கூற்றுக்கள் சில பின்வருமாறு

கூற்று - 1 : நீரிழிவு , இரப்பைப் புற்றுநோய் , குருதி அமுக்கம் என்பன பிழையான உணவுப்பழக்கவழக்கம் காரணமாக ஏற்படுகின்றது.

கூற்று - 2 : கொலரா, வாந்திபேதி, வயிற்றோட்டம், நெருப்புக் காய்ச்சல் என்பன மாசடைந்த நீர் மூலம் பரப்பப்படுகிறது

கூற்று - 3 : டெங்கு, யானைக்கால் நோய் என்பன பாலியல் தொடர்பு மூலம் பரப்பப்படுகிறது.

மேற்கூறிய கூற்றுக்களில்.
(1) கூற்று 1 பிழையானதும், கூற்று 2 உம், 3 உம் சரியானது
(2) கூற்று 2 உம் 3 உம் பிழையானது, கூற்று 1 சரியானது
(3) கூற்று 1 உம் 2 உம் பிழையானது, கூற்று 3 சரியானது
(4) கூற்று 3 பிழையானது, கூற்று 1 உம் 2 உம் சரியானது

39. இலங்கையில் கருவுற்ற தாயொருவரின் நிறை சராசரியாக எத்தனை வீதத்தினால் அதிகரிக்கின்றது.
(1) 7.5kg (2) 10kg (3) 12kg (4) 15kg

40. 2022 ம் ஆண்டு நடைபெற்ற உலக கிண்ண உதைபந்தாட்டப் போட்டிகள் எந்த நாட்டில் நடைபெற்றது.

(1) பிரேசில் (2) இத்தாலி (3) உருகுவே (4) கட்டார்

(1 X 40 = 40 புள்ளிகள்)

**

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

SUPER GREEN 14
TOGETHER FOR A SUSTAINABLE CHANGE

2014 ஆம் ஆண்டு சாதாரண தர மாணவர் ஒன்றியத்தின்
பரீட்சை வழிகாட்டல் கருத்தரங்கு
EXAM GUIDANCE SEMINAR
විභාග මාර්ගෝපදේශන සම්මන්ත්‍රණය

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - I, II	நேரம் : 3.10 மணித்தியாலம்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - II

அறிவுறுத்தல்கள்

* ***1 ம் வினா கட்டாயமானது.*** பகுதி (***அ***) வில் இருந்து **இரண்டு** வினாவிற்கும் பகுதி (***ஆ***) வில் இருந்து **இரண்டு** வினாவிற்குமாக எல்லாமாக **ஐந்து** வினாக்களுக்கு விடை தருக.

1. எமது பாடசாலை வருடாந்த இல்ல மெய்வல்லுனர் போட்டி சிறப்பாக நடை பெற்றது. அதற்கு முன்னராக ஐந்து இல்லங்களுக்கிடையில் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் நடாத்தப்பட்டது. இப் விளையாட்டுக்களிலும் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களிலும் மாணவர்கள் மகிழ்ச்சியுடன் பங்குபற்றினர்.

ஒவ்வொரு இல்ல பொறுப்பாசிரியர்களும் இல்லத் தலைவர்களும் தமது இல்ல மாணவர்களின் ஆரோக்கிய நிலையை அதிகரிப்பதற்காக பல்வேறு வகையான உணவுகளையும் உடற் பயிற்சிகளையும் வழங்கினர். உடற்பயிற்சியின் போது சிவப்பு இல்ல மாணவன் ஒருவன் மயக்கமடைந்து கீழே விழுந்தான். உடனடியாக ஏனைய மாணவர்களால் அவருக்கு முதலுதவி வழங்கப்பட்டது. நீல நிற இல்ல 18 வயது வீரர் 100 m போட்டியிலும் நீளம்பாய்தல் போட்டியிலும் முதலாம் இடம் பெற்றார். அவர் ஏனைய சக மாணவர்களை ஏளனம் செய்தவாறு செயற்பட்டார். மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு இறுதி நிகழ்வுகள் பாடசாலை அதிபர் தலைமையில் சிறப்பாக நடைபெற்றது. பிரதம அதிதியாக கலந்து கொண்டவர் உரையாற்றும் போது தற்கால மாணவ சமூகத்தின் ஒழுக்கத்தை பற்றி நீண்ட உரையாற்றப்பட்டது. இறுதியில் விளையாட்டுச் செயலாளரின் நன்றியுரையுடன் விளையாட்டுப் போட்டி இனிதே நிறைவடைந்தது.

(i) பந்தியில் குறிப்பிடப்பட்ட உடல் ஆரோக்கியத்திற்குள் உள்ளடங்கும் விடயங்கள் **இரண்டு** தருக.

(ii) நீல நிற இல்ல 18 வயது வீரர் 100 m போட்டியிலும் நீளம்பாய்தல் போட்டியிலும் பங்குபற்றி இருந்தார். இவ் நிகழ்ச்சிகள் மெய்வல்லுநர் போட்டிகளில் எப் பிரிவிற்குள் அடங்கும்.

(iii) பந்தியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் **இரண்டு** தருக.

(iv) ஐந்து இல்லங்களுக்கிடையில் விலகல் முறையில் போட்டிகள் நடாத்த தீர்மானிக்கப்பட்டது. இம் முறையில் மொத்தப் போட்டிகளின் எண்ணிக்கையை காண்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் சமன்பாட்டினைத் தருக.

(v) தற்கால உலகில் மாணவர்கள் முகம்கொடுக்கும் சவால்கள் **இரண்டு** தருக.

(vi) மாணவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்கப்பண்புகள் **இரண்டு** எழுதுக.

(vii) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களுக்குரிய பண்புகள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக

(viii) மயக்கமடைந்த மாணவனுக்கு வழங்கப்பட்ட முதலுதவியைக் குறிப்பிடுக.

(ix) விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதால் மாணவர்கள் அடையும் அனுகூலங்கள் **இரண்டு** தருக.

(x) உடற்றிணிவுச் சுட்டி தொடர்ந்து செம்மஞ்சளாக காணப்பட்டால் ஏற்படும் தாக்கங்கள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக.

(10x2=20 புள்ளிகள்)

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

Agaram.lk - Keep your dreams alive!

பகுதி I

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

2. ரிசாத் என்ற வீரரின் கால்களில் விரைவாக தொழிற்படும் தசைநார்கள் (FTF) அதிகமாக காணப்படுவதுடன் சஜித் என்ற வீரரின் கால்களில் மெதுவாக தொழிற்படும் தசைநார்கள் (STF) அதிகமாக காணப்பட்டது. மேற்குறித்த தரவுகளின் துணையுடன் பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

(I) ரிசாத் சஜித் இருவரும் தெரிவு செய்யக்கூடிய மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகளைக் குறிப்பிடுக.

(2 புள்ளிகள்)

(II) (அ). மேற்படி செயற்பாட்டுக்கு சக்தி வழங்கும் மூலங்கள் எவை.

(2 புள்ளிகள்)

(ஆ) விரைவாக தொழிற்படும் தசைநார்கள் (FTF) மெதுவாக தொழிற்படும் தசைநார்களின் (STF) பண்புகள் மூன்று தருக. *(3 புள்ளிகள்)*

(III) குறுந்தூர ஓட்ட வீரன் சக்தியை பெற்றுக்கொள்ளும் சமன்பாட்டைத் தருக.

(3 புள்ளிகள்)

3. உணவுகள் நிறை போசணைகளை கொண்டதாக அமைதல் முக்கியமானதாகும். சோறு இறைச்சி வாழைப்பழம் கரட் சம்பல் மதிய உணவாக உட்கொள்வதாக அசாட் கூறினான்.

(I) அசாட் உண்ணும் உணவில் அடங்கியுள்ள பிரதான போசணைப் பதார்த்தங்கள் யாவை.

(3 புள்ளிகள்)

(II)

(அ) நீர் மேலே குறிப்பிட்ட பிரதான போசணைகளின் தொழிற்பாடுகள் **இரண்டு** தருக எவை?

(2 புள்ளிகள்)

(ஆ) புரதக் கலோரிக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் விளைவுகள் **இரண்டு** தருக.

(3புள்ளிகள்)

(III) உணவு போசணைப் பெறுமானங்களை இழக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் **மூன்று** தருக.

(3புள்ளிகள்)

4. பின்வரும் சவால்களை வெற்றிகொள்ள நீங்கள் செயற்படும் விதத்தைச் சுருக்கமாக எழுதுக.

(I) உமது பாடசாலைப் பிரதேசத்தில் மாணவர்களுக்கு இனம் தெரியாதவர்களால் போதைப் பொருள் விற்பனை செய்வதை அறிதல்.

(II) மழை காலங்களில் உமது அயற்பிரதேசங்களில் நீர் தேங்கியிருப்பதை அவதானித்தல்.

(III) அறுந்த நிலையில் உள்ள மின் கம்பியைத் தொட்ட உங்களது நண்பனுக்கு மின்சாரத் தாக்குதல் ஏற்படல்.

(IV) உமது வகுப்பில் ஏனைய மாணவர்களால் ஒரு மாணவனை இழிவுபடுத்துவதனை நீர் அவதானித்தல்.

(V) வகுப்பில் நன்றாக கல்வி கற்கும் ஒரு மாணவியைக் காட்டி அவளை விரும்புவதாகவும் காதலிப்பதாகவும் கூறி உங்களது நண்பன் உங்களிடம் உதவி செய்யுமாறு கேட்டல்

(5x2=10 புள்ளிகள்)

Agaram.lk - Keep your dreams alive!

Agaram.lk - Keep your dreams alive!

Agaram.lk - Keep your dreams alive!

பகுதி II

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

5.

(I) 400 m ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்ற ராம் என்ற விளையாட்டு வீரர் போட்டி ஆரம்பத்தின் போது ஆரம்பிப்பு அலுவலரினால் போட்டியிலிருந்து நீக்கப்பட்டார். அவர் இவ்வாறு போட்டியிலிருந்து நீக்கப்பட்டமைக்குக் காரணமாக அனுமானிக்கத்தக்க தவறுகள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக. *(2 புள்ளிகள்)*

(II) (அ) பின்வரும் சந்தர்ப்பத்தில் மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் நீங்கள் செயற்படும் விதத்தை குறிப்பிடுக.
சட்டவேலி ஓட்டத்தில் பங்கேற்று முதலிடம் பெற்ற எடின் சட்டவேலிகளை வேண்டுமென்று தட்டி முதலாம் இடத்தை அடைகின்றார். *(2 புள்ளிகள்)*

(ஆ) ஆண் பெண் இருபாலருக்குமுரிய சட்டவேலி ஓட்டங்களைக் குறிப்பிடுக. *(2 புள்ளிகள்)*

(III) உங்கள் பாடசாலையின் பயில்நிலை விளையாட்டு வீரர்களுக்கு தடடெறிதலை பயிற்றுவிக்கப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டை** விவரிக்குக. *(4 புள்ளிகள்)*

6. இன்று மக்கள் மத்தியில் தொற்று நோய்கள் தொற்றா நோய்கள் தீவிரமடைந்து காணப்படுகிறது.

(I) உமக்குத் தெரிந்த தொற்றா நோய்கள் **இரண்டு** தருக. *(2 புள்ளிகள்)*

(II) (அ) தொற்றா நோய்கள் ஏற்படுவதற்குரிய காரணங்களைக் குறிப்பிடுக. *(2 புள்ளிகள்)*

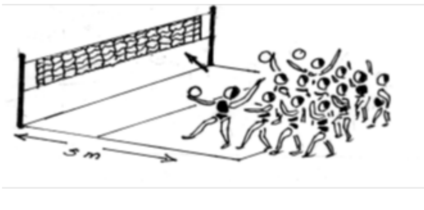
(ஆ) கொவிட் 19 நோயைத் தடுப்பதற்கு அரசாங்கத்தால் மேற்கொள்ளப்பட்ட நடவடிக்கைகளைத் எழுதுக *(3 புள்ளிகள்)*

(III) டெங்கு நோய்க் காவியையும் அந் நோய் பரவும் வழிமுறைகளையும் குறிப்பிடுக. *(3 புள்ளிகள்)*

7. A,B.C ஆகியவற்றுள் ஒன்றுக்கு மட்டும் விடை தருக.

(A).(I) வொலிபோல் போட்டியின் போது பணித்தல் சில தடவைகள் பிழையா மேற்கொள்ளப்பட்டிருந்ததை அவதானிக்க முடிந்தது. சரியான பணித்தலை எவ்வாறு மேற்கொள்வது என இவ் வீரர்களுக்கு விளக்குக. *(3 புள்ளிகள்)*

(II) (அ) உருவில் காட்டப்பட்டிருப்பது வொலிபோல் விளையாட்டு பணித்தல் செயற்பாடாகும். இப் பணித்தல் செயற்பாட்டுக்குரிய நுட்ப முறைகளைக் குறிப்பிடுக.



(3 புள்ளிகள்)

Agaram.lk - Keep your dreams alive!

(ஆ) வொலிவோல் விளையாட்டின் நடுவரின் உத்தியோகபூர்வமான கைச்சமிக்ஞையை பெயரிடுக

(1 புள்ளிகள்)

(III) வொலிவோல் விளையாட்டின் திறன்களில் ஒன்றான பந்தை தடுத்தலின் போது ஏற்படும் தவறுகள் மூன்று தருக. *(3 புள்ளிகள்)*

(B). (I) வலைப்பந்தாட்ட போட்டியின் போது மத்திய எறிகை சில தடவைகள் பிழையாக மேற்கொள்ளப்பட்டிருந்ததை அவதானிக்க முடிந்தது. சரியான மத்திய எறிகையை எவ்வாறு மேற்கொள்வது என இவ் வீராங்கனைகளுக்கு விளக்குக *(3 புள்ளிகள்)*

(II) அ) உருவில் காட்டப்பட்டிருப்பது வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டு பேற்றுக்கெய்யும் திறனாகும். இவ் பேற்றுக்கெய்யும் செயற்பாட்டுக்குரிய நுட்ப முறைகளைக் குறிப்பிடுக.

(3 புள்ளிகள்)

ஆ) வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் நடுவரின் உத்தியோகபூர்வமான கைச்சமிக்ஞையை பெயரிடுக

(1 புள்ளிகள்)

(III) வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்களில் ஒன்றான பாத அசைவின் போது ஏற்படும் தவறுகள் மூன்று தருக.

(3 புள்ளிகள்)

(C). (I) உதைபந்தாட்ட போட்டியின் போது உள்ளெறிகை சில தடவைகள் பிழையாக மேற்கொள்ளப்பட்டிருந்ததை அவதானிக்க முடிந்தது. சரியான உள்ளெறிகையை எவ்வாறு மேற்கொள்வது என இவ் வீராங்கனைகளுக்கு விளக்குக *(3 புள்ளிகள்)*

(II) (அ) உருவில் காட்டப்பட்டிருப்பது உதைபந்தாட்ட விளையாட்டின் பந்தை நிறுத்தும் திறனாகும். இத் திறனுக்குரிய செயற்பாட்டுக்குரிய நுட்ப முறைகளைக் குறிப்பிடுக.

(1 புள்ளிகள்)

(ஆ) உதைபந்தாட்ட விளையாட்டின் நடுவரின் உத்தியோகபூர்வமான கைச்சமிக்ஞையை பெயரிடுக .

(1 புள்ளிகள்)

(III) உதைபந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்களில் ஒன்றான பந்தை மூலை உதையின் போது ஏற்படும் தவறுகள் மூன்று தருக. (3 புள்ளிகள்)

***

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