யா/ஹாட்லிக் கல்லூரி, பருத்தித்துறை
J/ Hartley College, Point Pedro

முதலாந் தவணைப் பரீட்சை – 2020 – தரம் 09
First Term Examination – 2020 – Grade 09

சுகாதாரமும்உடற்கல்வியும் **I, II** **Health And Physical Education I,II**	**86**	**T**	**I, II**	இரண்டு மணித்தியாலங்கள் **Two Hours**

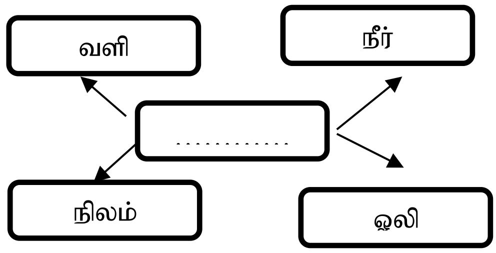
சுட்டெண்
Index No

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பகுதி-1

மிகச் சரியான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

(1)இடைவெளியில் வரவேண்டிய சரியான பதம்



1. தரைத்தோற்றம்
2. வளியின் கூறுகள்
3. காலநிலை
4 சூழலின் கூறுகள்

(2) சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் போது கவனிக்க வேண்டிய ஐந்து விடயங்கள் உண்டு. அவற்றில் சரியானவை பின்வருவனவற்றில் எவை?

A. சுகாதாரக் கொள்கைகளை உருவாக்கல்

B. சமூக பற்களிப்பைப் பெறாதிருத்தல்

C. தனியாள் தேர்ச்சி மற்றும் அறிவு

1. A.B சரி 1. A.C சரி 1. C.B சரி 1. A.B C மூன்றும் சரி

(3) தன்நம்பிக்கை, பாராட்டு என்பன எத்தேவைகளில் அடங்குகின்றது!

1. அன்புத் தேவை 2. கணிப்புத் தேவை 3. காப்புத் தேவை 4. உடலியல் தேவை

(4) மனிதனின் தேவைகள் பற்றிய ஆய்வுகள் செய்த உளவியளாளர்,

1. ஆபிரகாம் லிங்கன் 2. ஸ்கின்னர் 3. பவ்ளோ 4. ஆபிரகாம் மாஸ்லோ

5. வயோதிபக் காலத்தில் என்புகள் பலவீனமடைந்து ……………….எனும் நோய் நிலைமை ஏற்பட்டு என்புகளில் வலியும், இலகுவான வெடிப்புக்களும் ஏற்படும்.

1. கணுக்கால் வலி 2. என்புருக்கி 3. ஒஸ்ரியோபோறோசிஸ் 4. யாவும் சரி

6. சரியான கூற்றுக்களை தெரிவு செய்க?

A. அயடின். கலந்த உப்பினை அனைவரும் சமையலுக்கு உபயோகப்படுத்தல்.

B. சுகாதாரத்திற்காகச் செலவாகும் பணத்தை மீதப்படுத்த முடிதல்.

C. கவர்ச்சிகரமான சூழலைக் கட்டியெழுப்புதல்.

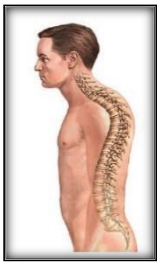
மேற்படி கூற்றுக்களில் சுகாதார மேம்பாட்டின் பயன்களாக அமைவது

1.A B சரி 2. A C சரி 3. C B சரி 4. A B C மூன்றும் சரி

7. அசுத்த நீரினால் ஏற்படக் கூடிய நோய்,

1. டெங்கு நோய் 2. சுவாச நோய் 3. நெருப்பக்காய்ச்சல் 4. யானைக்கால்

8. அருகிலுள்ள படத்தில் காட்டப்படும் நோய்நிலமையானது

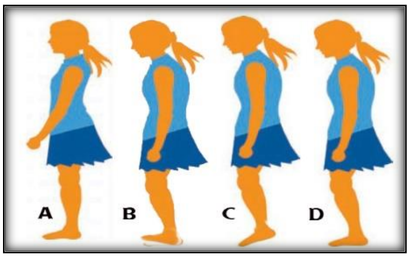


1. ஒட்டகக் கூனல்
2, முதுகுக் கூனல்
3. வளைந்த கால்கள்
4. தட்டை முதுகு

9. ஓய்வு நேரத்தை தமக்கும் சமூகத்திற்கும் பயன்படும்படி கழிக்க வேண்டும். இதற்கு **SMART** கொள்கையின் அடிப்படையில் செயற்பட முடியும். இக்கோட்பாட்டில் **R** குறிப்பது

1) குறிப்பானது 2) உண்மையானது
3) அடையக்கூடியது 4)அளவிடப்பட கூடியது

10. சரியான மெய்ந்நிலைகளைப் பின்பற்றுவதால் ஏற்படும் அனுகூலங்கள் பல,
படத்தில் சரியான கொண்ணிலையை பின்பற்றுபவர் யார்?



1.**A** 2.**B** 3.**C** 4. **D**

பின்வரும் தகவல்களை கொண்டு 11,12,13, வினாக்களுக்கு விடை தருக?

A	வலைப்பந்தாட்டம்	கபடி கிளித்தட்டு	காற்பந்தாட்டம்
B	கிரிக்கட்	கொக்கி	டெனிஸ்
C	வீதி ஓட்டம்	போட்டி நடை	தடகள நிகழ்ச்சி

11.உபகரணங்கள் இன்றி ஆடப்படும் பெருவிளையாட்டு அமைந்துள்ள தொகுதி
1.A 2.B 3.A B 4.எதுவுமில்லை

12.உமது பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியில் நடைபெற்ற பாய்தல் நிகழ்வுகள் அமைந்துள்ள தொகுதி
1.A 2.B 3.C 4.எதுவுமில்லை

13.துடுப்பு மூலம் ஆரம்பிக்கும் விளையாட்டைக் கொண்ட தொகுதி
1.A 2.B 3.C 4. எதுவுமில்லை

14.ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளின் சிறப்பியல்புகள் அல்லாதது
1. ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விதிமுறைகள் காணப்படுதல்
2. நியம அளவுகளைக் கொண்ட மைதானங்கள் பயன்படுத்தப்படுதல்
3. குறிப்பிட்ட பிரமாணத்தில் தயாரிக்கப்பட்ட உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல்
4. பங்குகொள்ள வேண்டிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை குறிக்கப்படாதிருத்தல்

15.சமூகத்தில் ஒவ்வொருவரினதும் தேவைகள் வேறுபடுவதற்கான காரணிகள் எவை?
1.பல்வேறு இரசனைகள் 2.பல்வேறு தொழில்கள் ,பல்வேறு திறமைகள்
3.பல்வேறு வயது மட்டம் 4.மேற்கூறிய அனைத்தும்

16. சமூகத்திற்கு ஆற்றவேண்டிய சில பொறுப்புக்களாவன
1. ஏனையோருக்குஉதவிஒத்தாசைசெய்தல்
2. அயலவர்களுடன் சினேகபூர்வமாகச் செயற்படல்
3. பொதுச்சொத்துக்களைப் பாதுகாத்தல்
4. மேற்கூறியயாவும்

17. சரியான கூற்றைத் தெரிவு செய்க.

a - உடற்பயிற்சி செய்வது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நலமானது.

b - வழிகாட்டுதலின்றி தவறான விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுதல் தவறான கொண்நிலையை ஏற்படுத்தும்

c - பொருத்தமற்ற ஆடைகள்,காலணிகளின் பாவனை என்பன தவறான கொண்நிலையை ஏற்படுத்தும்

1. ab சரி 2. b c சரி 3. a c சரி 4, abc சரி

18. அருகிலுள்ள படத்தில் காட்டப்படும் திறன் இடம் பெறும் பெரு விளையாட்டு?

1. வொலிபோல்
2. வலைப்பந்தாட்டம்
3. கூடைப்பந்து
4. காற்பந்து

19. உலக சுற்றாடல் தினம் கொண்டாடப்படுவது எப்போது .

1. மார்ச் -5 2.ஏப்ரல்-8 3.யூன்-5 4.டிசம்பர்-01

20. உலகை 2020ல் ஆட்டிப்படைக்கும் வைரஸ் கிருமியால் பரவும் நோய் எது?

1.கொரொணோ 2.பன்றிக்காய்ச்சல் 3.பறவைக்காய்ச்சல் 4.எலிக்காய்ச்சல்

பகுதி 11

- **விரும்பிய நான்கு வினாக்களுக்கு விடை தருக**

(1)

A

B

1. படம் A B இடம்பெறும் செயற்பாடுகளை இனங்காண்க?
2. படங்களில் இடம்பெறும் செயற்பாடுகளை எவ்வாறு அழைப்பர் ?
3. படம் B ல் ஏற்பட்ட நிலமைக்கு காரணமான செயற்பாடுகள் 2 தருக
4. படம் A இல் காணப்படும் செயற்பாடால் ஏற்படும் நோய்கள் 3 தருக. இல்
5. இவைதவிர நமது சூழலை பாதிக்கும் செயற்பாடுகள் 3 தருக.

(5x 3 =15 புள்ளிகள்)

2)

1, “எம்மிடத்தே உள்ள ஆக்கத் திறன்களின் மூலம் தாம் அடைய வேண்டிய இலக்கை யடைந்து, சமுகத்திற்கு உச்ச அளவில் பணியாற்றி திருப்தியானதும் அமைதியானதும் சரியானதுமான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதே .... எனப்படும்.” இடைவெளியில் வரவேண்டிய பதம் யாது

2.படத்திலுள்ள உளவியலாளர்களது தேவைக் கூம்பின் படி 1 2 3 மனிதனது தேவைகள் எவை?

3. நற்சுகாதார பழக்க வழக்கங்கள் 3 தருக.
4. ஒருவரிடம் காணப்படும் திறன்கள் 3 தருக.
5. ஆரோக்கியமான ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகள் 3 தருக.

(5x3 = 15 புள்ளிகள்)

(3)

1. சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?
2. தவறான கொண்ணிலை ஏற்படுவதற்கான அடிப்படை காரணிகள் 3 தருக.
3. பரம்பரை காரணமாக ஏற்படும் ஊனம் 3 தருக.
4. பிழையான பழக்க வழக்கங்களின் மூலம் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் 3 தருக.
5. நோய் நிலைமை காரணமாக ஏற்படும் ஊனம் 2 தருக,

(5 x 3 = 15புள்ளிகள்)

(4)

1. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன?
2. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் பண்புகள் 3 குறிப்பிடுக,
3. உள்ளக விளையாட்டுக்கள் 3 கருக,
4. நீர் விளையாட்டுக்கள் 3 கருக.
5. தற்காப்பு விளையாட்டுக்கள் 2 குறிப்பிடுக.

(5x3 =15புள்ளிகள்)

(5) பின்வரும் தகவல்களைக் கொண்டு வினாக்களுக்கு விடை தருக?

பெரு விளையாட்டு	**திறன்கள்**	வீரர்கள்
A	அறைதல், தடுத்தல், காத்தல்	6
B	சொட்டிச்செல்லுதல், பேறுகாத்தல்,	11
C	பாதஅசைவு, பேற்றுக்கெய்தல்	7

1.அட்டவணையில் A, B, C குறித்து நிற்கும் பெருவிளையாட்டுக்கள் முறையே
2.பெருவிளையாட்டான A ன் அட்டவணையில் குறிப்பிடப்படாத திறன்கள் சில தருக?
3. A, B, C குறித்து நிற்கும் பெருவிளையாட்டுக்களில் அணியில் இருக்கக்கூடிய வீரர்களது எண்ணிக்கை யாது?
4.விளையாட்டு C ஐ இலங்கையில் அறிமுகம் செய்தவர் யார்?
5.அறைதலின் படிமுறைகள் எவை?

(5x3 =15புள்ளிகள்)