மாதிரி வினாத்தாள்-01
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம்-09 **நேரம்-2.30 மணி**

மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்க.

01. சூழல் மாசடைதல் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

1.மனிதனின் நடவடிக்கைகள் காரணமாக வாழப் பொருத்தமில்லாத இடமாக மாற்றமடைவது.

2.மனிதனின் நடவடிக்கைகள் காரணமாக வாழப் பொருத்தமில்லாத இடமாக சூழல் மாற்றமடைவது

3.மனிதனின் நல்ல நடவடிக்கைகள் காரணமாக சூழல் மாற்றமடைவது

4.மனிதனின் செயற்பாடகள் காரணமாக பொருத்தமில்லாத இடமாக வீடு மாற்றமடைவது

02. மனிதத் தேவைகளை விட விருப்பங்களுக்கு இன்று மாணவர்கள் அடிமைப்பட்டுக் காணப்படுகின்றனர். கீழ் தரப்பட்டவற்றில் பொருத்தமான மனிதத் தேவைகளைக் கொண்ட தொகுதி

(1) உணவு, உடை, தொலைக்காடசி, புத்தகங்கள்
(2) உணவு, வளி, உடற் பயிற்சி, கல்வி
(3) உணவு, நீர், வளி, தொலைக்காடசி
(4) உணவு, உடை, வாகனம், கதிரை

03. உலக சுற்றுச்சூழல் தினம்

1) June - 05 2) Feb - 06 3) March - 12 4) May – 21

04. சூழல் மாசடைதலால் ஏற்படும் நோய்கள் சில

1)டெங்கு. மலேரியா 2) எயிட்ஸ் கொனோரியா 3) நீரிழிவு எயிட்ஸ் 4) சிபிலிசு ,கண்நோய்

05. பிழையான கொண்ணிலையில் மூலம் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்பானது

(1) உடல் மிக்க அழகு பெறும்
(2) அன்றாட செயற்பாடுகளுக்கு பயனுள்ள் விதமான உடலை செயற்படுத்த முடிதல்
(3) தசை களைப்படைதல் குறையும்
(4) உச்ச திறனை வெளிக்காடட் முடியாது

06. மாஸ்லோ என்பவர் மனிதனது .... தொடர்பாக ஆய்வு செய்தார்.

1) விருப்பங்கள் 2) ஆசைகள் 3) தேவைகள் 4) வெறுப்புக்கள்

07. மையத்தோன் (Center), பேற்றுக் கெய்வோன் (Goal Shooter) பேறு காப்போன; (Goal keeper) ஆகிய நிலைகளின் பெயர்களுடன் விளையாடப்படும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாடடு

(1) காற்பந்து (2) வொலிபோல் (3) வலைப்பந்து (4) கிரிகக்ட்

08. கரப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் வெற்றிபெற எத்தனை புள்ளிகளை ஒரு அணி பெற வேண்டும்?

1) 25 புள்ளிகள் 2) 03 புள்ளிகள் 3) 15 புள்ளிகள் 4) 02 புள்ளிகள்

09. ஏதாவது ஒரு செயற் பாடு கவர்ச்சியாக அமைய வேண்டுமானால் அச்செயற்பாட்டில் காணப்படும் சந்த ரீதியான அசைவும் காரணமாகும். ஒருவரது சந்த ரீதியான அசைவுக்கு பயன்படும் உடற்தகைமையானது

(1) சக்தி (2) வேகம் (3) நெகிழும் தன்மை (4) மேற்கூறிய யாவும்

10. குழந்தைகளின் உடல், உள வளர்ச்சிக்குப் போசாக்கு மிக்க உணவு அவசியமாகும் எனில் அவர்களின் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளக்கூடாத உணவுப்பொருட்கள் எவை?

1) கீரை வகை, மஞ்சள் நிறப்பழம், இறைச்சி, மீன்
2) கிழங்கு வகை, கீரை வகை, முட்டை. மீன்
3) சீனி, உப்பு உள்ள உணவு, செயற்கை உணவுகள்
4) கீரை வகை, பழங்கள், மீன், இறைச்சி

11. பதுங்கி புறப்பாட்டுக்கு பயன்படுத்தும் ஆனால் நின்ற நிலை புறப்பாட்டுகக் பயன்படுத்தாத கட்டளையானது

(1) குறிப்புக்குச் செல் (2) ஆயத்தம் (3) வெடி ஒலி (4) முன்னால் ஓடு

12. சரியான கூற்றினைத் தெரிவு செய்க

A – மருந்து வகை சுகாதாரத்திற்கான பௌதீக, மனித வளமாகும்.

B – நடமாடும் மருத்துவ நிலையங்கள் சுகாதாரசேவையை மீள ஒங்கமைக்க பயன்படுவது.

C – சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான ஒப்பந்தம் கனடா நாட்டில் ரொரன்ரோ நகரில் நடைபெற்றது.

i) A,C ii) A,B iii) B,C iv) A,B,C

13ம், 14ம் வினாக்களுக்கு பின்வரும் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளைப் பயன்படுத்தி விடை எழுதுக.

A – 200 m B – குண்டு C – 400 m தடைதாண்டல்

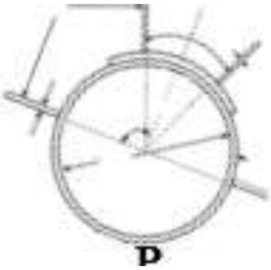
D – அறை மரதன் E – 800 m F – சம்மட்டி எறிதல் G – முபப்பாய்ச்சல்

11. மேலே கூறப்பட்டுளள்வற்றுள் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளாவன

(1) A, C, D, F (2) B, C, E, G (3) A, C, D, E (4) C, E, F, G

12. இவ்விளையாட்டு மைதானம் பயன்படும் விளையாடடு நிகழ்ச்சி

(1) B (2) F (3) G (4) D



14. சமூகத்தில் உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்ப கடைப்பிடிக்கவேண்டிய பண்பு அல்லாதது

1) புரிந்துணர்வு 2) மனவெழுச்சிச் சமனிலை

3) பயனுறுதியுள்ள தொடர்பாடல் 4) தலைமைத்துவம்

15. பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களை வாசித்து அவற்றுள் சரியான கூற்றுக்களைத் தெரிவு செய்க.

(A) காற்பந்தாட் த்தில் ஒரு அணியில் பங்குபறற் க் கூடிய வீரரக் ளின் குறைந்த எண்ணிக்கை 11 ஆகும் (B) மத்தியஸ்தர் போடடியை ஆரமபிப்பதற்காக கடட்ளை பிறப்பிக்கும் வரை எல்லா வீரரக்ளும் தத்தமது பகுதியில் இருத்தல் வேண்டும்.

(C) நாணயச் சுழற்ச்சியில் வெற்றி பெற்ற அணிக்கு முதலில் பந்தை அடிக்கும் சந்தர்ப்பத்தைத் தெரிவு செய்ய முடியும்

(D) மத்தியஸ்தர்களால் சிவப்பு நிற அடடை காடட் ப்படுவது விளையாடடு வீரரை போடடியிலிருந்து நீக்குவதற்காகும்

(E) தண்டனை பிரதேசம் (Panalty Area) காற்பந்தாட் த்தில் கவனத்தில் எடுக்கப்படும் அடையாளப் படுத்திய பகுதியாகும்.

(1) A, B, C, D சரியானவை (2) A, C, D, E சரியானவை

(3) B, C, D சரியானவை (4) B, D, E சரியானவை

16. விளையாட்டுச் சட்டதிட்டங்களையும் ஒழுக்கவிழுமியங்களையும் மதித்து நடப்பதனால் ஏற்படும் பண்புகளின் ஒன்று அல்லாதது

(1) தலைமைத்துவமும் குழு உணர்வும்
(2) தீர்மானம் எடுத்தலும் பிரச்சினைகளைத் தரீத்தலும்
(3) ஏனைய விளையாட்டு வீரரக்ளுடன் பொறுத்தமறற் முறையில் நடந்து கொளள்ல்
(4) எதிரணியினரின் திறமைகளைப் பாராட்டுதல்

17. நீளம் பாய்தலுக்கான பயிற்சி அளிக்கும் மைதானத்தின் உருவப்படம் மேலே காடட்ப்படடுளள்து

(1) நிலம் படல் பயிற்சி (2) பறத்தல் பயிற்சி

(3) மிதித்தெழல் பயிற்சி (4) அனுகல் ஓட்டப் யிற்சி

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

19. சுறுசுறுப்பு குறைதல், இலகுவாக நோய்களுக்கு ஆளாதல், ஞாபக சக்தி குறைதல், உடல் வளரச்சி குறைதல், ஆயுள் எதிர்பார்ப்பு குறைதல் ஆகிய பாதிப்புகள் ஏற்படக் காரணம்
(1) குறளாதளின் இலச்சினையாகும் (2) குறையூட்டத்தின் பாதிப்புகக்ளாகும்
(3) அதியூட்டத்தின் பாதிப்புகக்ளாகும் (4) நுண் ஊட்டத்தின் பாதிப்புக்களாகும்

20. சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான ஒப்பந்தம் எத்தனையாம் ஆண்டு நிறைவேற்றப்பட்டது.
i) 1986 ii) 1886 iii) 1896 iv) 1868

பகுதி – II

எவையேனும் ஆறு வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

01.உலகில் மக்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரதானமான பிரச்சினை சூழல் மாசடைதல் ஆகும். இதனால் பல்வேறு பிரச்சினைகள் எழுந்துள்ளன.

(i) ஆரோக்கியமான சூழலை வரையறுக்க. (2 புள்ளிகள்)

(ii) மாசடையும் சூழல் கூறுகள் யாவை? (2 புள்ளிகள்)

(iii)மாசடையும் சூழல் கூறுகள்மாசடையும் முறைகளுக்கு ஒவ்வொரு உதாரணம் தருக. (2 புள்ளிகள்)

(iii) சூழல் மாசடைதலைத் தடுக்கும் வழிமுறைகள் நான்கு எழுதுக. (4 புள்ளிகள்)

(10 புள்ளிகள்)

2. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உணவு ஒரு முக்கிய காரணியாகும். எனினும் எல்லோருக்கும் ஊட்டத் தேவையானது சமமாக காணப்படாது.

(i) சமநிலை உணவின் போசணைக் கூறுகளைப் பெயரிடடு அவற்றுக்கு ஒவ்வொரு உதாரணம் தருக. (5 புள்ளிகள்)

(ii) ஊட்டத்தேவை நபருக்கு நபர் வேறுபடும். ஆண், பெண் வேறுபாடு அவற்றுள் இரண்டு காரணிகளாகும். மற்ற இரண்டு காரணிகளையும் எழுதுக. (2 புள்ளிகள்)

(iii) கீழே உள்ள அடட்வணையின் இடைவெளிக்குப் பொருத்தமான குறைபாடடு நோய் ஒன்று வீதம் எழுதுக. (3 புள்ளிகள்)

03. 1) பாடசாலையில் பின்பற்றப்படும் பழக்க வழக்கங்கள் 4 தருக.

2) வெளிக்களச் செயற்பாட்டுக்கு 2 உதாரணம் தருக.

3) வெளிக்களச் செயற்பாட்டினால் கிடைக்கும் பயன்கள் 2 தருக.

4) குழு வீரர்களுடன் செயற்படும்போது பின்பற்ற வேண்டிய பண்புகள் 2 தருக.

5) வினைத்திறனான தொடர்பாடலுக்கு விருத்தி செய்யவேண்டிய ஆற்றல்கள் 2 தருக.

(5x2=10 புள்ளிகள்)

மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் வகைப்படுத்தலில் பின்வரும் அட்டவணையின் கீறிட்ட இடங்களை நிரப்புக.

(i)

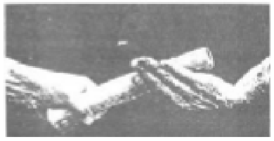
மைதான நிகழ்ச்சி
- (______A______)
  - நிலைக்குத்து உயரம் பாய்தல் (______D______)
  - (______B______)
- எறிதல் நிகழ்ச்சி
  - எறிதல் (______C______) (______E______)
  - போடுதல் (______F______)

(ii) உயரம் பாய்தலின் நுட்ப முறைகள் மூன்று தருக.

(iii) முப்பாய்ச்சலின் பிரதான சந்தர்ப்பங்கள் மூன்றையும் குறிப்பிடுக.

(iv) படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள குறுங்கோல்

4



05. 01)வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களைத் தருக?

02)வொலிபோல் விளையாட்டின் பணித்தல் முறைகளை கூறுக?

03. வொலிபோல் விளையாட்டின் லிபரோவீரர்களின் பண்புகள் 2 தருக

04. வொலிபோல் விளையாட்டின் மைதானத்தை வரைக?(அளவுகள் தேவையில்லை)

06. 01)வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்து பரிமாற்றும் முறைகள் 4 குறிப்பிடுக?

02)வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடும் வீரர்களின் பௌர்களை குறிப்பிடுக?

03. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் மைதானத்தை வரைக?(அளவுகள் தேவையில்லை)

04. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் C வீரர் சென்றுவிளையாடக்கூடிய பிரதேசங்களை தருக?

04)உதைபந்தாட்டத்தில் மத்திய உதை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் 2 தருக?

05)உதைபந்தாட்டத்தில் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகள் 2 எழுதுக?

(5x2=10 புள்ளிகள்)

06.