மாதிரிப் பரீட்சை - 01

தரம் - 11 சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் நேரம் - 2.30 மணி

சுட்டெண் - ____________________ **பெற்ற புள்ளி -**

பகுதி - I

01 - 40 வரையான வினாக்களுக்கு மிகப்பொருத்தமான விடையினைத் தெரிவு செய்க.

01. விசால் என்பவர் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகம் கொடுப்பவன். இவரிடம் காணப்படுவது?
   1) உடல் சுகாதாரம்
   2) உளச் சுகாதாரம்
   3) சமூகச் சுகாதாரம்
   4) ஆன்மீகச் சுகாதாரம்

02. சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்கையில் சமூகத்தின் பங்களிப்பாக கருதக்கூடியது எது?
   1) அயடீன் கலந்த உப்பை பயன்படுத்துதல்
   2) சுகாதார கல்வி மேம்பாடு
   3) டெங்கு ஒழிப்பு வாரம்
   4) புத்தாக்க செயற்பாடுகள்

03. பின்வருவனவற்றுள் அனுகூலமான வாழ்க்கைக்கோலப் பண்பாக காணப்படுவது எது?
   1) மதுபானம் அருந்துதல்
   2) பாலியல் நடத்தையில் ஒழுக்கத்தை பேணுதல்
   3) சட்டதிட்டங்களை மதிக்காமை
   4) முறையற்ற பாலியல் நடத்தையினை கொண்டிருத்தல்

04. உள நெருக்கடியை ஏற்படுத்தும் ஒரு காரணி அல்லாதது எது?
   1) நேர முகாமைத்துவத்தினை பேணுதல்
   2) உயர் போட்டித்தன்மை காணப்படுதல்
   3) போர்க் கலவரங்கள்
   4) போதிய பயிற்சியின்மை

05. கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் தேவைகள் பற்றி ஆய்வு செய்த உளவியலாளர் யார்?
   1) எடின்
   2) தோமஸ் மாஸ்லோ
   3) ஜோன்சன்
   4) நியூட்டன்

06. கட்டிளமைப் பருவம் எவ்வயதிற்குட்பட்ட பருவமாகும்?
   1) 5 - 12 வயதுவரையான பருவம்
   2) 10 - 29 வயதுவரையான பருவம்
   3) 12 - 34 வயதுவரையான பருவம்
   4) 12 -18 வயதுவரையான பருவம்

07. கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஆண்களில் ஏற்படாத உடலியல் மாற்றம் எது?
   1) இடை அகலமாகும்
   2) தோள் அகலமாகும்
   3) குரல்வளை முன்னோக்கி தள்ளப்படும்
   4) விந்து வெளியேற்றல் ஆரம்பிக்கும்

08. நடுத்தர வயதுப் பருவத்தினருக்கு ஏற்படக்கூடிய நோய் அல்லாதது எது?
   1) உயர்குருதி அமுக்கம்
   2) நீரிழிவு
   3) இளம்பிள்ளை வாதம்
   4) இதயநோய்

09. பின்வருவனவற்றுள் பாலியல் நோயின் விளைவாக கருதக்கூடியது எது?
1) மலட்டுத்தன்மை ஏற்படும்
2) குறைபாடுடைய பிள்ளை பிறத்தல்
3) இதயம் பலவீனமடையும்
4) மேற்கூறப்பட்ட மூன்றும் சரியானவை

10. ஆரோக்கியமான பாடசாலை ஒன்றில் காணப்படாத பண்பு எது?
1) மலசல கூடம் துப்பரவாக இருத்தல்
2) வடிகாலமைப்பு முறையற்றிருத்தல்
3) சுத்தமான நீரைப் பெறக்கூடிய வசதி இருத்தல்
4) விருப்பத்திற்குரிய இடமாக இருத்தல்

11. மாணவர்கள் என்ற ரீதியில் செய்யக்கூடாத ஒன்று எது?
1) தவறான பாலியல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்
2) போதைப்பொருட்களுக்கு மதிப்பளித்தல்
3) சட்ட திட்டங்களுக்கு மதிப்பளித்தல்
4) வன்முறைகளில் ஈடுபடுதல்

12. சாதாரண ஒரு மனிதனின் குருதியில் காணப்படும் ஈமோகுளோபினின் (Hb) அளவு யாது?
1) 7.5
2) 11.5
3) 17.5
4) 15.5

13. கேடயப்போலிச் சுரப்பியினளவு பருப்பதனால் ஏற்படும் நோய் எது?
1) குருதிச் சோகை
2) கண்டமாலை
3) மாலைக்கண்
4) குருதி உறையா நோய்

14. நாளொன்றுக்கு சாதாரண மனிதன் ஒருவனுக்கு தேவையான அயடீனின் அளவு யாது?
1) 11.5mg
2) 15.5mg
3) 150mg
4) 100mg

15. HIV உடலின் எக்கலத்தை தாக்கியழிக்கிறது?
1) T_4
2) M_3
3) H_4
4) X_4

16. பிழையான கொண்ணிலையைப் பேணுவதால் ஏற்பட்டிருக்க முடியாதது எது?
1) உடல் ஆரோக்கியம் பெறும்
2) உடலிவலி ஏற்படும்
3) அதிக களைப்பு ஏற்படும்
4) சக்தி வீண் விரயமாக்கப்படும்

17. கொண்ணிலையைப் பேணுவதில் மிகவும் செல்வாக்கு செலுத்தும் தொகுதிகளாக கருதக்கூடியவை எவை?
1) நரம்புத்தொகுதி, குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதி, என்புத்தொகுதி
2) என்புத்தொகுதி, கழிவகற்றம் தொகுதி, தசைத்தொகுதி
3) என்புத்தொகுதி, தசைத்தொகுதி, நரம்புத்தொகுதி
4) தசைத்தொகுதி, நரம்புத் தொகுதி, சுவாசத் தொகுதி

18. மலச்சிக்கலை தவிர்ப்பதற்கு உட்கொள்ள வேண்டிய உணவு வகை எது?
1) புரத உணவுகள்
2) கொழுப்பு உணவுகள்
3) நார்ப் பொருள் உணவுகள்
4) காபோவைதரேற்று உணவுகள்

19. குருதித் தொகுதியுடன் தொடர்பற்ற நோயாகக் கருதக்கூடியது எது?
1) உயர்குருதி அமுக்கம்
2) குருதிச் சோகை
3) நியூமோனியா
4) குருதி உறையா நோய்

20. ஈடிஸ் வகை நுளம்பினால் ஏற்படக்கூடிய நோய் எது?
1) யானைக்கால்
2) டெங்கு

3) மலேரியா
4) சிக்குன்குனியா

21. உடற்பயிற்சி செய்வதால் கிடைக்கும் நன்மையாக கருதக்கூடியது?
1) குருதிச்சுற்றோட்டம் சிறப்பாக இடம்பெறும்.
3) உடல் ஆரோக்கியம் பெறும்
2) தசைகள் உறுதி பெறும்.
4) மேற்கூறப்பட்ட மூன்றும் சரியானவை

22. நீரிழிவு நோய் ஏற்படக்காரணமாக அமைவது எது?
1) தைரொட்சின் சுரப்பு குறைவடைவதால்
3) அதிரினல் சுரப்பு குறைவடைவதால்
2) இன்சுலின் சுரப்பு குறைவடைவதால்
4) ஈஸ்திரஜனின் சுரப்பு குறைவடைவதால்

23. ஆண்களில் துணைப்பாலியல்பினைக் காட்டும் ஓமோன் எது?
1) இன்சுலின்
3) ஈஸ்திரஜன்
2) தெஸ்தெஸ்திரோன்
4) புரஜெஸ்திரோன்

24. கையில் தீக்காயம் ஏற்பட்ட ஒருவர் செய்ய வேண்டிய முதலுதவியாக கருதக்கூடியது?
1) பற்பசை பூசுதல்
3) எண்ணெய் பூசுதல்
2) மை பூசுதல்
4) ஓடும்நீரில் காயப்பட்ட பகுதியைப்பிடித்தல்

25. PRICES முதலுதவி முறையில் C குறித்து நிற்பது எதனை?
1) ஐஸ் வைத்தல்
2) ஓய்வாக வைத்திருத்தல்
3) அழுத்தம் கொடுத்தல்
4) காயப்பட்ட பகுதியை உயர்த்தி வைத்திருத்தல்

26. பாலியல் நோய்களில் அதிகளவில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் நோய் எது?
1) சிபிலிசு
3) கொனேரியா
2) எயிட்ஸ்
4) ஹேப்பீஸ்

27. பாலியல் நோயின் விளைவு அல்லாதது எது?
1) உள அழுத்தம் ஏற்படும்
3) மலட்டுத்தன்மை ஏற்படும்
2) சமூக அந்தஸ்து உயர்வடையும்
4) குறைபாடுடைய பிள்ளைகள் பிறக்கும்.

28. கட்டிளமைப் பருவத்தினர் எதிர்நோக்கும் சவால்களாக கருதக்கூடியது எது?
1) போதைப் பொருள்களுக்கு அடிமையாதல்
3) விபத்துக்களுக்கு ஆளாதல்
2) சுய இன்பத்திற்கு அடிமையாதல்
4) மேற்கூறப்பட்ட மூன்றும் சரியானவை

29. நின்று புறப்பாட்டு முறையை பின்பற்றி இடம்பெறும் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளை கொண்ட தொகுதி எது?
1) 100m, 200m, 1 500m
3) 1 500m, 5 000m, 10 000m
2) 400m, 800m, 5 000m
4) 400m, 800m, 1 500m

30. சர்வதேச ஓட்டப்பாதை ஒன்றின் அகலம் எவ்வளவு?
1) 1m
3) 1.15m
2) 1.25m
4) 1.22m

31. 18 வயதின் கீழ் ஆண்களுக்கு வழங்கப்படும் குண்டின் நிறை எவ்வளவு?
1) 4kg
3) 6kg
2) 5kg
4) 7.2kg

32. பெரிஓபிரயன் முறையைப் பயன்படுத்தி இடம்பெறும் நிகழ்ச்சி எது?
1) உயரம் பாய்தல்
3) நீளம் பாய்தல்
2) குண்டு போடுதல்
4) தட்டெறிதல்

33. குண்டு போடுதல் மைதானத்தின் ஆரைச்சிறகுக்கோணம் எவ்வளவு?
1) 40^0
3) 34.92^0
2) 39.42^0
4) 40.92^0

34. அஞ்சல் கோல் ஒன்றின் நீளம் எவ்வளவு?
1) 28cm - 30cm
3) 15cm - 30cm
2) 12cm - 13cm
4) 30cm - 40cm

35. கரப்பந்தாட்ட பந்தின் நிறை யாது?

1) 400g - 450g
2) 250g - 300g
3) 260g - 280g
4) 250g - 350g

36. மரதன் ஓட்ட தூரத்தை சரியாக குறித்துநிற்பது எது?

1) 42.195km
2) 49.195km
3) 35.192km
4) 40.192km

37. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தின் நீள, அகலம் முறையே குறித்து நிற்பது?

1) 9m, 18m
2) 30.5m, 15.25m
3) 100m, 50m
4) 28m, 14m

38. காற்பந்தாட்டத்தில் ஒரு அணியில் விளையாடக்கூடிய ஆகக்குறைந்த வீரர்கள் எத்தனை பேர்?

1) 7 பேர்
2) 9 பேர்
3) 11 பேர்
4) 16 பேர்

39. ஒலிம்பிக் கொடியில் காணப்படும் கறுப்பு நிறம் குறித்து நிற்கும் கண்டம் எது?

1) ஆபிரிக்கா
2) ஆசியா
3) ஐரோப்பா
4) அந்தாட்டிக்கா

40. 2020ம் ஆண்டு ஒலிம்பிக் போட்டி நடைபெறவுள்ள நாடு எது?

1) லண்டன்
2) அவுஸ்ரேலியா
3) யப்பான்
4) சீனா

பகுதி - II

பின்வருவனவற்றுள் 5 வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01.

i. தனிநபா் ஒருவா்கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சுகாதார நற்பழக்கவழக்கங்கள் 4 தருக?

ii. சுகாதார மேம்பாட்டு கொள்கையுள் இணக்கமான சூழலை உடைய பாடசாலை ஒன்றில் காணப்படும் பண்புகள் 4 தருக?

iii. ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு சவாலாக அமையும் காரணிகள் 4 தருக?

(3×4=12 புள்ளிகள்)

02.

i. கொண்ணிலைகளின் இரு வகைகளும் எவை?

ii. கொண்ணிலையில் செல்வாக்கு செலுத்தும் உயிரியக்கவியல் கோட்பாடுகள் 4 தருக?

iii. சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 4 தருக?

(3×4=12 புள்ளிகள்)

03.

i. பிள்ளைப் பருவத்தின் பின்னரான பருவங்கள் வயதுடன் தருக?

ii. கட்டிளமைப்பருவத்தினரின் தேவைகள் எவை?

iii. நடுத்தர வயதினர் ிறப்பான வாழ்வை மேற்கொள்ள செய்யவேண்டியவை 4 தருக?

(3×4=12 புள்ளிகள்)

04.

i. சா்வதேச ஓட்டப்பாதை ஒன்று கொண்டிருக்கும் பண்புகள் எவை?

ii. புறப்பாட்டின் வகைகளைக் கூறி அவை பயன்படுத்தப்படும் நிகழ்ச்சிகளையும் தருக?

iii. மைதான நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்திக் காட்டுக.

(3×4=12 புள்ளிகள்)

05. அ ஆ இ ஏதாவது ஒன்றை தெரிவு செய்க

i. வொலிபோலின் திறன்கள் எவை?

ii. வொலிபோல் விளையாட்டில ஏற்படும் பணித்தல் தவறுகள் எவை?

iii. வொலிபோல் மைதானத்தை வரைந்து காட்டுக? (3×4=12 புள்ளிகள்)

ஆ

i. வலைப்பந்தாட்ட திறன்களை தருக?

ii. வலைப்பந்தாட்டத்தில் வழங்கப்படும் தண்டனைகளை தருக?

iii. மேலெறிகை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

(3×4=12 புள்ளிகள்)

இ.

i.காற்பந்தாட்ட திறன்களை தருக?

ii.பந்தை உதைக்கும் முறைகளை தருக?

iii.மதிய உதை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

(3×4=12 புள்ளிகள்)