

- சகல வினாக்களுக்கும் விடையளித்தல் வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு வினாக்களுக்கும் உரிய விடைகளில் மிகவும் பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடவும்.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பகுதி I

01. அரசாங்கம் பொலித்தீன் பாவனையினை முழுமையாக தடை செய்துள்ளது. இச்சட்டமானது உங்கள் பாடசாலையில் கடுமையாக நடைமுறைப்படுத்தப்படுகிறது. இது.
- 1) சுகாதார ஒழுங்கமைப்பின் முடிவாகும் 2) சுகாதாரத்திற்கு சாதகமான சூழல் முடிவாகும்
- 3) சமூகத்தின் முடிவாகும் 4) சமூகத்திற்கு சாதகமான சூழல் முடிவாகும்
- கட்டிளமைப் பருவத்தினை கடந்துகொண்டிருப்பவர்களுக்கிடையில் இடம்பெற்ற வைத்திய பரிசோதனைகளின் சில முடிவுகள் கீழே அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ளது. அவற்றினைக் கொண்டு வினா இல. 03 மற்றும் 04 இற்கு விடையளிக்கவும்

நோயாளியின் பெயர்	நோய் அறிகுறி
அருணி	சிறுநீர் வழியில் எரிச்சலும் வலியும் / யோனி வழியில் திரவம் வெளியேறுதல்
பவணி	இரத்தச்சோகை / சோம்பல்
காவிந்தி	சிறு நீருடன் நுரை வெளியேறுதல்/ உடலில் அதிகமான வீக்கம்

02. இவற்றின் மூலம் சமூக நோய் ஏற்பட்டுள்ளதாக அடையாளம் காணக்கூடியவர்,
1) அருணி 2) பவணி 3) காவிந்தி 4) அருணி மற்றும் காவிந்தி
03. நாட்டின் முதுகெலும்பான விவசாயிகள் முகம் கொடுக்கும் சிறுநீரகநோயிற்கு இங்கு முகம் கொடுத்துள்ளவர் ,
1) காவிந்தி 2) அருணி 3) பவணி 4) அருணி மற்றும் காவிந்தி
04. முதலுதவி வழங்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய பிரதான செயலாக அமைவது ,
1) நோய் நிலைமை மேலும் அதிகரிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளல்
2) குறித்த நபரின் உயிரினைக் காப்பாற்றுதல்.
3) விரைவில் சுகமடைவதற்கு உதவுதல்.
4) மேலே கூறப்பட்ட மூன்று செயல்களையும் செய்தல்.

- வினா இல. 5 மற்றும் 6 இற்கு கீழே உள்ள தகவல்களை கருத்தில் கொண்டு விடையளிக்க.

A – நோய்களைப் பரப்புவதில் முதலிடம் வகிப்பது பக்ஷியா ஆகும்.

B – சிறுநீருடன் குருதி வெளியேறுதல்.

C – இரு கன்னங்கள் மற்றும் கைகால் வீங்குதல்

D – மலம் கபில அல்லது கறுப்பு நிறத்தில் காணப்படுதல்.

E – முரசுகள் மற்றும் உதடு என்பன வெடித்து குருதி வெளியேறுதல்.

F – இடுப்பு பகுதியில் அதிக வலியும் இயலாமையும்

05. நபர் ஒருவருக்கு சிறுநீரகம் தொடர்பான நோய் இருப்பதற்கான அறிகுறி

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

06. டெங்கு நோய் ஏற்பட்டதும் தென்படும் நோய் அறிகுறிகளாக அமைவன ,

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

07. மனித, உடல் மற்றும் மூளை வளர்ச்சிக்கும் அதன் செயற்பாட்டிற்கும் அயனின் மிகவும் அவசியமானதாகும். போதியளவு அயனின் கிடைக்காவிட்டால்.

1) கண் மற்றும் காது பிரதேசங்களில் சிறுநோய் அறிகுறிகள் தென்படல்.

2) தூண்டலுக்கு ஏற்ப துலங்கும் திறனை முடக்குகின்றது.

3) அறிவு மட்டத்தில் குறைபாடு காணப்படுவதுடன் சோம்பல் தன்மையும் காணப்படும்

4) சிறுநீரகம் மற்றும் ஈரல் பிரதேசங்களில் சிறு நோய் அறிகுறிகள் தென்படல்.

08. நடுத்தர வயதினரின் உடலில் காணப்படும் “கொலொஸ்திரோல்” அளவு தொடர்பாக கவனத்தில் கொள்ளுதல் வேண்டும். கீழே காணப்படும் உணவுத் தொகுதிகளில் கொலொஸ்திரோல் அதிகளவில் காணப்படும் உணவுத் தொகுதியானது.

1) ஆட்டிறைச்சி, இறால், சிறகவரை, உருளைக்கிழங்கு

2) கெலவல்ல மீன், முட்டை, சீஸ், சிவப்பரிசிச் சோறு

3) விலங்கு ஈரல், மாட்டிறைச்சி, கோழி இறைச்சி, பன்றி இறைச்சி

4) பன்றி இறைச்சி, அச்சாறு , பருப்பு, சிவப்பு பச்சையரிசிச் சோறு

09. “கொலஸ்த்திரம்” எனப்படும் மஞ்சள் நிற திரவம் அதிகளவில் காணப்படுவது

1) தேங்காய் எண்ணெய், நெய் போன்ற எண்ணெய் வகைகளில்.

2) சந்தையில் வாங்கும் யோகட் மற்றும் ஐஸ்கிரீம் வகைகளில்

3) தாய்ப் பாலில்.

4) சந்தையில் காணப்படும் பால் மா பக்கெட்டுகளில்.

10. மலையேற்றத்தில் மலைகளுக்கு இடையில் செல்லும் போது உங்கள் குழுவில் உள்ள ஒருவரின் பாதம் சறுக்கியதால் அவரின் கணுக்காலில் வலி ஏற்பட்டு நிலத்தில் விழுந்தார். இதற்கு நீங்கள் முதலில் செய்ய வேண்டியது,

1) கணுக்காலினை சுழற்றுவதன் மூலம் எலும்புகளில் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதனை பரிசோதித்தல்

2) உங்களிடம் காணப்படும் வேதனையைக்குறைக்கும் மருந்தினைத் தடவுதல்.

3) படுத்திருக்கும் இடத்தில் இருந்து அசைக்காமல் இதயத்திற்கு ஓய்வு வழங்குதல்.

4) உங்கள் சுகாதார ஆசிரியரைத் தேடிச் சென்று விபரத்தினைக் கூறல்.

11. உடலில் காணப்படும் தசை இழையங்களை கட்டமைப்பு மற்றும் தொழிற்பாடு ரீதியாக வகைப்படுத்த முடியும் அதன்படி சந்தத்துடனான தொழிற்பாடுகளுக்கு உதவுவது.
- 1) மழமளப்பான தசை
 - 2) வன்கூட்டுத் தசை
 - 3) இதய தசை
 - 4) மேலே குறிப்பிட்ட மூன்று தசைகளும்
12. ஒவ்வொரு நாளும் பாடசாலைக்கு நடந்து வரும் மாணவர்கள் சிலர் காலைக்கூட்டத்தில் நிமிர்ந்து நின்று பாடசாலை கீதத்தினைப் பாடுகின்றனர், வகுப்பறையில் அமர்ந்து கற்றல் நடவடிக்கைகளிலும் ஈடுபடுகின்றனர், மைதானத்தில் ஓடிப் பாய்ந்து விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்ட பின்னர் வீட்டில் இவர்கள் படுத்துத் உறங்குகிறனர், இவற்றில் அசையா கொண்ணிலை செயற்பாடானது.
- 1) நித்திரைக்கு செல்லும் போது மற்றும் மைதானத்தில்
 - 2) காலைக் கூட்டத்தில் மற்றும் நித்திரைக்கு செல்லும் போது
 - 3) வகுப்பறையில் மற்றும் மைதானத்தில்
 - 4) பாடசாலைக்கு நடந்து வரும் போது மற்றும் மைதானத்தில்
13. படத்தில் காணப்படும் முடிச்சானது வெவ்வேறு தடிப்பைக் கொண்ட கயிறுகளை இணைக்கும் முறையாகும். இம்முறையானது?
- 
- 1) துணிக்கட்டு / ராவல் முடிச்சு
 - 2) கத்தரிக்கோலுரு முடிச்சு
 - 3) ஆண் முடிச்சு / நேர்க்கட்டு
 - 4) சதுரக்கட்டு
14. சிவப்புநிற தசைநார்களை அதிகளவில் கொண்ட விளையாட்டு வீரர்களின் தசைகள் சுருங்குவதற்கு எடுக்கும் காலம் அதிகமாகும். அவ்வீரர்களின் மற்றுமொரு இயல்பானது.
- 1) நீண்ட நேரம் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும் திறன் அதிகரித்தல்.
 - 2) மயிர்த்துளை குழாய்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்தல்.
 - 3) ஓட்சியேற்ற திறன் அதிகரித்தல்.
 - 4) காற்றின்றிய சுவாசம் அதிகம்.
15. அசையும் பொருளொன்றின் தன்மையினை மாற்றுவதற்கு அல்லது நிலையான பொருளொன்றின் அசைவை ஏற்படுத்துவதற்கு அப்பொருள் கொண்டுள்ள இயல்பானது.
- 1) அசைவு
 - 2) வலு
 - 3) விசை
 - 4) சுமை
16. பாடசாலை மட்ட விளையாட்டுப் போட்டியில் 5 வயதுப் பிரிவுகளில் 16,18 மற்றும் 20 வயதுப் பிரிவுகளுக்கு மட்டும் நடைபெறும் சில நிகழ்ச்சிகள் காணப்படுகின்றன. அவையாவன
- 1) குண்டெறிதல், ஈட்டி எறிதல்
 - 2) நீளம் பாய்தல் , குண்டெறிதல்
 - 3) 100 m ஓட்டம் , உயரம் பாய்தல்
 - 4) உயரம் பாய்தல் , நீளம் பாய்தல்
17. 2019 தேசிய மட்ட பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டியில் 18 வயதின் கீழ் ஆண் / பெண் தட்டு எறிதல் போட்டிக்கு பயன்படுத்தப்படும் தட்டின் நிறைகள் முறையே
- 1) ஆண் 1 கி.கி , பெண் 1 கி.கி
 - 2) ஆண் 2 கி.கி , பெண் 1 கி.கி
 - 3) ஆண் 1.5 கி.கி , பெண் 1 கி.கி
 - 4) ஆண் 2 கி.கி , பெண் 1.5 கி.கி

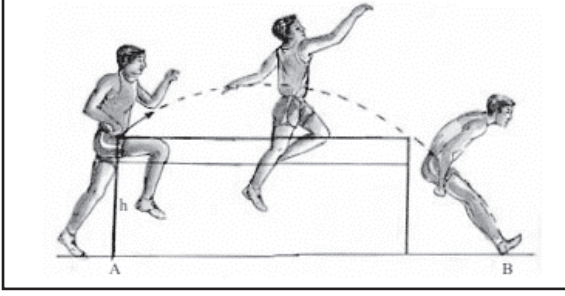
18. தட்டெறிதல் திறன்களில் ஒன்று இங்கே படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. அத் திறனானது



- 1) ஆரம்ப நிலை
- 2) உடன் தொடர் நிலை
- 3) விடுவித்தல் நிலை
- 4) வலு நிலை

19. மத்திய மலை நாட்டுப் பிரதேசத்தில் வாழும் நாங்கள் கடந்த காலங்களில் அதிக மழை காரணமாக கல் மற்றும் மலைமேட்டுச் சரிவு போன்ற இடர்களுக்கு முகங்கொடுத்தோம். இதனால் பாதுகாப்பான இடங்களைத் தேடிச் செல்ல வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. இங்கு ஏற்பட்ட இடரானது

- 1) மண்சரிவு 2) சூறாவளி 3) வெள்ளம் 4) நிலநடுக்கம்



20. படத்தில் நீளம்பாயும் வீரர் ஒருவரின் மிதித்தெழுதலில் இருந்து நிலம்படும் வரையான செயல்களை அவதானிக்க கூடியதாக உள்ளது. இங்கே உடைந்த கோட்டினால் காட்டப்படுவது,

- 1) புவி ஈர்ப்பு மையத்தின் பாதை
2) மிதித்தெழும் கோணம்
3) மிதித்தெழும் உயரம்
4) மிதித்தெழும் தூரம்

21. நபரொருவரின் சிறப்பான சுகாதார பழக்கமானது அவரின் கற்றல் நடவடிக்கைக்கு உதவி புரியும். இக்கூற்றானது,

- 1) பொய்யானது 2) ஓரளவிற்கு உண்மையானது
3) உண்மையானது 4) கூறமுடியாது

உடற் திணிவுச் சுட்டி	→ 30 அதிகம்	கமல்
	→ 25 --- - 30	நிமல்
	→ 18.5 - 25	அமல்
	→ 18.5 குறைவு	அனில்

22. இங்கே சிறப்பான உடற் திணிவுச்சுட்டியைக் கொண்டவர்

- 1) கமல் 2) நிமல் 3) அமல் 4) அனில்

23. சுறுசுறுப்பற்ற, தொற்றாத நோய்களுக்கு இலகுவில் ஆளாக கூடியவர் யார்

- 1) நிமல் 2) அனில் 3) கமல் 4) அமல்

24. சீதாவின் முகத்தில் முகப்பருக்கள் காணப்படுகின்றன, மார்பகங்கள் பெருத்துள்ளன. இடுப்பு விரிவடைந்துள்ளது. முன்னரை விட அவள் அழகானதையும் மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதையும் உணர்ந்தாள். இந்த பருவத்தில் உள்ள சீதாவின் உயிரியல் மாற்றமாக அமைவது

- 1) அவளின் மாதவிடாய் சக்கரம் ஆரம்பமாகி இருப்பதை
2) அவள் அதிகளவு எண்ணெய் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை உண்ணுதலை
3) அவளின் மனநிலை சீராக இருப்பதை.
4) அவள் அதிக சுறுசுறுப்புடன் இருப்பதை

25. மயூரன் சீதாவை விட ஒரு வயது மூத்தவன். மயூரனில் ஏற்படக் கூடிய உயிரியல் மாற்றமானது.

- 1) தசைகள் வலிமையடைந்து இருத்தல் 2) தொண்டை முன்னோக்கி தள்ளப்பட்டிருத்தல்
3) சுக்கில பாயிமம் வெளியேறல் 4) தனித்தன்மையுடன் காணப்படுவதற்கு அதிகம் விரும்புதல்

26. மதுபானம் மற்றும் புகைத்தலுக்கு அடிமையாகியதால் உளநிலை பாதிக்கப்பட்ட குமார் பல்வேறுபட்ட சுவாச, நரம்பு மண்டல கோளாறுகள் மற்றும் ஆண்மைக்குறைவால் அவதிப்படுகின்றான். பொருளாதாரத்திலும் கீழ் மட்டத்தில் இருந்த குமாரை சமூகமும் ஒதுக்கியே வைத்தது. மேலே குறித்த விடயங்களுக்கு அமைய குமார் பற்றிக் குறிப்பிடுவதற்கு மிகவும் பொருத்தமான கூற்று எது ?

- 1) சமூக, பொருளாதார மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியாக அவர் பாதிப்படைந்துள்ளார்.
2) உள, சமூக, பொருளாதார மற்றும் உடல் ரீதியாக அவர் பாதிப்படைந்துள்ளார்.
3) உடல், உள, மற்றும் சமூக ரீதியாக அவர் பாதிப்படைந்துள்ளார்.
4) சமூக, உணர்ச்சி மற்றும் உள ரீதியாக அவர் பாதிப்படைந்துள்ளார்.

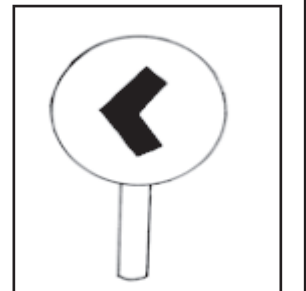
27. நுண் போசணை என்பது
- 1) உடல் வளர்ச்சிக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களாகும்
 - 2) உடலுக்கு மிக அத்தியாவசியமான ஊட்டச்சத்துக்களாகும்
 - 3) பிரதான ஊட்டச் சத்தினைக் குறிக்கும் பெயராகும்.
 - 4) தினந்தோறும் சிறு அளவில் தேவைப்படும் ஊட்டச்சத்தாகும்.
28. சுரேகா அதிக நேரம் பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருப்பாள். அவளுக்கு அடிக்கடி தாகமும் அதிக வியர்வை வெளியேற்றத்துடன் தலைவலியும் ஏற்படும். அவளுக்கு ஏற்பட்டுள்ள விளைவு
- 1) தலைசுற்றல்
 - 2) நீரிழப்பு
 - 3) இருதயநோய்
 - 4) மயக்கம் ஏற்படல்
29. திறமைகள் நிறைந்த விளையாட்டு வீரர் எப்போதும் வெற்றியை மாத்திரம் கருத்தில் கொள்ளாது பங்கு பெறுதலையும் முக்கியமானதாகக் கருதுவார். இக் கூற்றில்
- 1) விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்களை தெளிவுபடுத்தல்
 - 2) விளையாட்டில் மனத் திருப்தியைத் தெளிவுபடுத்தல்
 - 3) சாதாரண போட்டியின் தன்மையினை தெளிவுபடுத்தல்
 - 4) விளையாட்டின் நெறிமுறைகளை தெளிவுபடுத்தல்
30. தற்போது உலகில் ஏற்பட்டுள்ள தர்மசங்கடமான நிலைக்கு இன்று வரை சிறந்த தீர்வொன்று இல்லாதுள்ளது ஒருவரிடம் இருந்து ஒருவருக்கு தொற்றக் கூடிய நோயானது
- 1) டெங்கு
 - 2) கொவிட் 19
 - 3) புற்றுநோய்
 - 4) மலேரியா
31. ஓட்ட வீரர் பயிற்சியில் ஈடுபடும் போது பயிற்றுவிப்பாளரின் கட்டளைகளுக்கு மற்றும் குரலுக்கு ஏற்ப ஓடுவார். பயிற்றுவிப்பாளர் இவ்வாறு பயிற்சியளிப்பதன் மூலம் ஓட்ட வீரரின் எத்திறமையினை வளர்க்க நினைக்கின்றார் ?
- 1) துரிதம்
 - 2) வேகம்
 - 3) வளைதகவு
 - 4) ஒத்திசைவு
32. வருடாந்தம் எமது பாடசாலையில் இடம்பெறும் இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியில் கீழ்வரும் பொறுப்புக்கள் எமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளன.
- விருந்தினர்களை வரவேற்றல், உபசரித்தல், அணிவகுப்பு குழுவின்ரை ஆயத்தம் செய்தல், பொருட்களை உரிய இடங்களுக்கு அனுப்பி வைத்தல் என்பன ஆகும். இச்செயல்களை செய்ய வேண்டியது ,
- 1) விளையாட்டுப் போட்டிக்கு முன்னர்
 - 2) விளையாட்டுப் போட்டித் தினத்தன்று
 - 3) விளையாட்டுப் போட்டிக்கு பின்னர்
 - 4) மேலே குறித்த சகல தினத்திலும்
- 33.

1 சுற்று	2 சுற்று	3 சுற்று	4 சுற்று	5 சுற்று	6 சுற்று	7 சுற்று
8-1	7-1	6-1	5-1	4-1	3-1	2-1
7-2	6-8	5-7	4-6	3-5	2-4	8-3
6-3	5-2	4-8	3-7	2-6	8-5	7-4
5-4	4-3	3-2	2-8	8-7	7-6	6-5

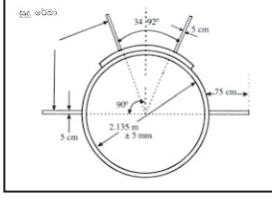
அட்டவணையில் உள்ள போட்டிப் பதிவுகளுக்கேற்ப நடைபெறும் போட்டி முறையானது ,

- 1) விலகல் முறை
- 2) சுழற்சி முறை
- 3) சேர்மான முறை
- 4) சவால் முறை

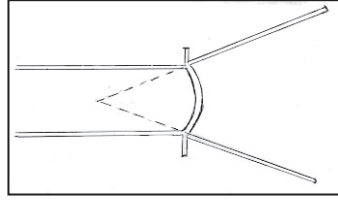
34. இக்குறியீடானது எங்கே எதற்காக காட்சிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது ,
- 1) பாதையின் முன்னால் வளைவில்
 - 2) விளையாட்டு மைதானத்தில் பாய்தல் செயலில் ஈடுபடும் போது பயன்படுத்தப்படும் குறியீடு
 - 3) ஓட்டப் பாதையில் போட்டி நடைக்கான குறியீடு
 - 4) ஓட்டப் பாதையில் போட்டி முடிவுக்கான குறியீடு



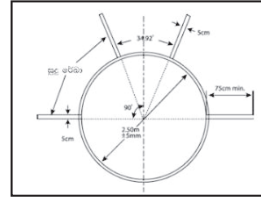
- கீழே காணப்படும் மைதானப் படங்களை அவதானித்து 35 மற்றும் 36 ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.



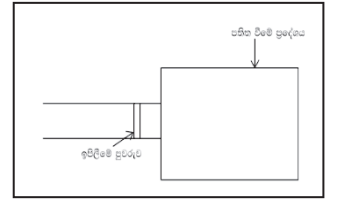
A



B



C



D

35. தேஜான் குண்டெறிதல் போட்டிக்கு செல்ல வேண்டிய மைதானம் எது ?
 1) B 2) C 3) D 4) A
36. அயேஷா ஈட்டி எறிதல் மற்றும் நீளம் பாய்தல் போட்டிகளுக்கு செல்ல வேண்டிய மைதானங்கள் எவை ? ,
 1) B மற்றும் D 2) A மற்றும் B 3) A மற்றும் C 4) C மற்றும் D
37. உயரம் பாய்தல் தொடர்பாக பயன்படுத்தக் கூடிய பிரதான நுட்ப முறை
 1) மேலைத்தேயப் பாய்ச்சல் 2) ∴புளொப் முறைப் பாய்ச்சல்
 3) கத்தரிப் பாய்ச்சல் 4) மேலே குறிப்பிட்ட அனைத்தும்
38. இப்படத்தின் படி வீரர் பங்குபற்றும் போட்டியானது ,
 1) உயரம் பாய்தல்
 2) நீளம் பாய்தல்
 3) முப்பாய்ச்சல்
 4) கோலூன்றிப் பாய்தல்
- 
39. பாடசாலை முடிவடைந்து வீட்டுக்குச் செல்லும் தினேஷ், பாடசாலைக்கு முன்னால் பாதை மாறுவதற்காக வரையப்பட்ட வெள்ளைக்கடவை ஊடாக மாறமுடியாமல் ஒருவரின் உதவியை எதிர்பார்த்து தடுமாறும் பார்வையற்ற நபர் ஒருவர் நிற்பதை அவதானிக்கின்றான். அப்பாதையில் செல்லுபவர்கள் அந்நபரை கவனிக்காது சென்ற போதிலும் தினேஷ் அந்த பார்வையற்ற நபரின் கையினைப் பிடித்து வெள்ளைக் கடவை ஊடாக மாறுவதற்கு உதவி புரிந்தான். அவனிடம் காணப்பட்ட குணமானது
 1) இரக்கம் 2) அனுதாபம் 3) கவலையும் வலியும் 4) கருணை
40. பெரும்பாலான திறமையான வீர வீராங்கனைகள் தடைசெய்யப்பட்ட உற்சாகப் பானத்தினை பருகுவதன் மூலம் அவர்களின்
 1) விரைவாக சக்தியை உற்பத்தி செய்தல்.
 2) ஹோமோன் உற்பத்தி வேகத்தினை அதிகரித்து தசை வளர்ச்சியினை அதிகரித்தல்.
 3) சோர்வினை குறைத்தல்
 4) மேலே கூறப்பட்ட சகலவற்றையும் நிறைவேற்றிக் கொள்ளுதல்.
