மாதிரிப் பரீட்சை

தரம் 10 சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் நேரம் 3 மணி

பகுதி ஐ

- எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக

01) உங்கள் உடல் நலத்தைப் பேண இறைவன் மீது நம்பிக்கை வையுங்கள் எனக் கூறும் சமயம் எது?

1. கிறிஸ்தவம் 2. இந்து 3. பௌத்தம் 4. இஸ்லாம்

02) கமலன் எப்போதும் மற்றவருக்கு உதவுவதில் விருப்பங்கொண்டவர், அயலவர்களோடு நல்லிணக்கத்தோடு பழகுவதில் மகிழ்வடைவர்.

1. உடலியற்தேவையாகும் 2. உளவியற்தேவையாகும் 3.சமூகத்தேவையாகும் 4. மூன்றும்

03) தினசரி வேலையின் பின் சிலர் மூட்டுவலி, கைகால் நோவு ஏற்படக் காரணமாக அமைவது

1.போசாக்கின்மை 2. களைப்பு 3. அதிகவேலை 4.சரியான கொண்ணிலைகளை பேணாமை

04) சுகாதார ரீதியான வாழ்க்கையை வாழும் ஒருவர் செய்யக்கூடியவை

1. போதைவஸ்து பாவனை 2. புகையிலைப் பாவனை 3. உடற்பயிற்சி 4.மதுபாவனை

05) தற்கால உடன் உணவு, விரைவுணவு கலாச்சாரத்தில் உடலுக்கு கிடைப்பது

1. அதிகபோசாக்கு 2. அதிக எடை 3. நல்லாரோக்கியம் 4. எதுவும் ஏற்படாது

06) குறையூட்டத்தின் காட்டிகள் எவை

1. தேய்வு, குறள்நிலை 2. தேய்வு, கட்டை 3. குறள்நிலை,மெலிவு 4. மெலிவு, கட்டை

07ஆம் 08ஆம் வினாக்களுக்கு சரியான கூற்றைத் தெரிவு செய்க

07) யு- கருவுற்ற தாயின் நிறை அண்ணளவாக 8மப நிறை அதிகரிக்க வேண்டும்

டீ- ஒரு பிள்ளையின் முதல் 7 வருடங்கள் முன்பள்ளிப் பருவமாகும்

ஊ- கருவுற்ற சிசுவின் வளர்ச்சி பற்றி தாய் சேய் நிலையத்தில் அறியலாம்

1. A,B 2. B,C 3. A,C 4. A,B,C

08) யு- தாயின் அரவணைப்பு சிசுவின் உளத்தேவையாகும்

டீ- பசியின் போது பாலூட்டல் சிசுவின் உடற்தேவையாகும்

ஊ- புதிய சூழலுக்கு பழகுதல் சமூகத்தேவையாகும்

1. A,B 2. B,C 3. A,C 4. A,B,C

09) ராஜன் தினமும் மதியவேளை உணவின் பின்னர் ஒரு வாழைப்பழத்தினை சாப்பிடுவது வழமை, இதற்குக் காரணம்

1. மலச்சிக்கலைத்தவிர்க்க 2 தோலில் மினுமினுப்புத்தன்மை பெற
3. நீரிழிவு நோயைத்தடுக்க 4. உணவில் இரும்புச் சத்தை அகத்துறிஞ்ச

10) போதியளவு நீர் பருகாவிட்டால் ஏற்படும் நோய் எது

1. நீரிழிவு 2. வயிற்றோட்டம் 3. சிறுநீரக்கல் 4. கொனோரியா

11) சந்தத்திற்கு அவசியமான உடற்றகமைக் காரணி

1. ஒத்திசைவு 2. பலம் 3. வேகம் 4. சக்தி

12) குருதி உறைதலுக்கு அவசியமான விற்றமின்

1. A 2. K 3. E 4. B

13) ● உடல் சிறிதளவு முன்பக்கம் சாய்ந்திருத்தல்

- கைகள் மடிக்கப்பட்டு தோளில் ஊசலாடிக்கொண்டிருத்தல்
- உடற்பாரம் கால்களின் முன்பக்கம் இருத்தல்

மேற்குறித்த செயற்பாடுகளுக்கு பொருத்தமானது

1. நிற்றல் 2. நடத்தல் 3. பாய்தல் 4. ஓடுதல்

14) வொலிபோல் பந்தின் நிறை

1. 260g-290g 2. 240g – 260g 3. 260g – 280g 4. 220g – 260g

15) 18அ நீளமும், 9அ அகலமும் கொண்ட விளையாட்டு மைதானம்

1. வலைப்பந்தாட்டம் 2. கரப்பந்தாட்டம் 3. கிரிக்கற் 4. பூப்பந்து

16) கூட்டுநிகழ்ச்சியில் அடங்காதது

1. சப்த நிகழ்ச்சி 2. நவ நிகழ்ச்சி 3. பஞ்சநிகழ்ச்சி 4. தசமநிகழ்ச்சி

17) பெண்களுக்குரிய போட்டி நடையின் தூரம் எவ்வளவு

1. 20km 2. 15km 3. 50km 4. 25km

18) தரிப்பிடம் காணப்படும் விளையாட்டு எது

1. வலைப்பந்தாட்டம் 2. எல்லே 3. உதைபந்தாட்டம் 4. கரப்பந்தாட்டம்

19) மத்திய குநற்தூர ஓட்டம்

1. 4x400m 2. 2500m 3. 10000m 4. 800m

20) போட்டியாளர் ஒருவர் தனக்குத் தேவையான சக்தியினை ஏனைய மூவரிலும் பார்க்க வேறுபட்ட முறையில் பெற்றுக்கொள்கின்றார் அவர்

1.100அ ஓட்டத்தில் பங்குபற்றும் வீரர் 2. மரதன் ஓட்ட வீரர்

3. நீளம் பாயும் வீரர் 4. ஈட்டி எறியும் வீரர்

21 -25 வரையான வினாக்களுக்கு கீழ் உள்ள வரிப்படத்தினை துணையாகக் கொண்டு விடை தருக

ரிஸ்மி	மதுமி	ஜஸ்மி	நிம்மி
⇩	⇩	⇩	⇩
ஸ்கேவி	மந்தபுத்தி	மாலைக்கண்	மிகையூட்டநிலை

21) கொழுப்புணவை தவிர்க்க வேண்டியவர்

1. ரிஸ்மி 2. மதுமி 3. ஜஸ்மி 4. நிம்மி

22) மதுமிக்கு ஏற்பட்ட குறைபாடு

1. காபோவைதரேற்று 2. இரும்பு 3. அயடின் 4. கல்சியம்

23) கடலுணவு தேவைப்படுபவர்

1. ரிஸ்மி 2. மதுமி 3. ஜஸ்மி 4. நிம்மி

24) ஜஸ்மிக்குத் தேவையான விற்றமின் எது

1. யு 2. டீ 3. ஊ 4. னு

25) நிம்மிக்கு மிகையூட்டநிலை ஏற்படக் காரணம்

1. அதிக பழங்கள் சாப்பிட்டமை 2. மிகவும் குறைவான போசாக்கினை உட்கொண்டமை

3. கூடுதலாக கொழுப்புணவை உள்ளெடுத்தமை 4. மிகவும் குறைவான அயன் நிலை

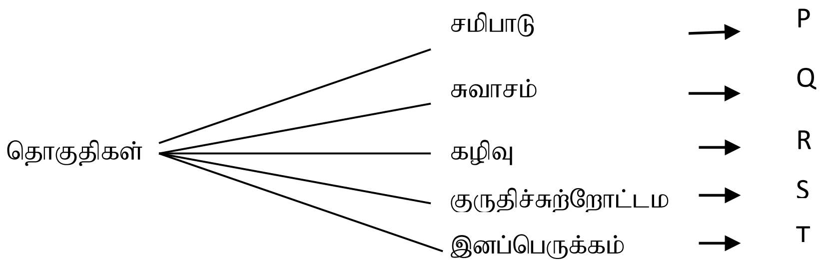
26) குண்டு போடுதல் முறையில் சிறந்த முறை

1. நின்று போடுதல் 2. பெரி ஓபிரயின் 4. ∴புளொப் 5. எதேன்

27) உயரம் பாய்தல் நிகழ்வில் ஒரு உயரத்தில் எத்தனை எத்தனங்கள் வழங்கப்படும்

1. 1 2. 2 3. 3 4. 4

28 – 32 வரையான வினாக்களுக்கு கீழ் உள்ளவற்றின் உதவியுடன் விடை தருக



28) இரைப்பை அழற்சி என்ற நோயுடன் தொடர்புடைய தொகுதியை காட்டும் ஆங்கில எழுத்து

1. P   2. Q   3. R   4. S

29) வளிச்சிற்றறைகளை அதிகமாக கொண்ட தொகுதியை காட்டும் ஆங்கில எழுத்து

1. P   2. O   3. R   4. S

30) அனுசேப கழிவுகளை உடலிலிருந்து வெளியேற்றுவதை காட்டுவது

1. P   2. Q   3. R   4. S

31) மனித சந்ததியை நிலைபெறச் செய்ய உதவுவதை காட்டுவது

1. Q   2. R   3. S   4. T

32) ளு என்ற ஆங்கில எழுத்து தொடர்பாக சரியான கூற்று

1. ஓட்சிசன், மற்றும் போசணையை கலங்களுக்கு கொண்டு செல்வது
2. கழிவுகளை வெளியேற்றுவது
3. அமீபா வயிற்றுளைவுடன் தொடர்பானது
4. புதிய அங்கியை தோற்றுவிப்பது

33) விற்றமின் யு யின் பிரதான கூறு

1. றெற்றினோல்   2. ஹீம்   3. தொட்சின்   4. எதேன்

34) சர்வதேச ரீதியில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட சுவட்டின் நீளம் யாது?

1. 200m   2. 800m   3. 400m   4. 800m

35) ஒரு விளையாட்டு வீரனிடம் தானகவே வளரவேண்டியது

1. போட்டி மனப்பான்மை   2. கோபப்படுதல்   3. ஒழுக்கவிதி   4. முரண்படுதல்

36) பாடசாலைக் கொடிகளை ஏற்றுவதற்குப் பொருத்தமான இடத்தினை தெரிவு செய்தல் என்ற செயற்பாடு

1. இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியன்று நடைபெறும் விளையாட்டாகும்.
2. இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியின் முன்பு நடைபெறவேண்டிய பணியாகும்
3. போட்டியின் பின்பு செய்யவேண்டிய பணியாகும்
4. அப் பணியைச் செய்யக் கூடியவர்கள் எப்போதும் அதனை செய்யலாம்

37) மேகங்களிலிருந்து பூமிக்கும் மேகங்களுக்கிடையேயும் மின்னேற்றங்கள் பாய்வதனால் உண்டாகுவது

1. வெள்ளம்   2. மண்சரிவு   3. புயல்   4. மின்னல்

38) ஆதிகால ஒலிம்பிக்கில் வெற்றி பெற்றவர்களுக்கு பரிசாக வழங்கப்பட்டது

1. ஒலிவ் இலையிலான கிரீடம்   2. வேப்பிலையிலான கிரீடம்
3. ஓர்க்கிட் இலையிலான கிரீடம்   4. பணப்பரிசு

39) IPL கிரிக்கற் சுற்றுப்போட்டி போன்று இலங்கையில் நடைபெற இருக்கும் கிரிக்கற் சுற்றுப்போட்டியின் பெயர்

1. SLPL   2. SPL   3. CPL   4. PPL

40) இவ்வாண்டு ஒலிம்பிக் போட்டி நடைபெறும் நாடு

1. சீனா   2. பிரித்தானியா   3. பிரான்ஸ்   4. அமெரிக்கா

The National e-learning Portal for The General Education

(40x1=40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

முதலாம் வினா கட்டாயமானது ஏனையவற்றில் நான்கு வினாக்களுக்கும் விடை தருக

01ஸ தரம் 10 இல் கல்வி கற்கும் மாணவனான, பாஸ்கரன் தனது பாடசாலை நண்பர்களான பார்த்தீபன், கஜேந்திரன் ஆகியோருடன் உதைபந்தாட்டம், கரப்பந்தாட்டம் போன்ற விளையாட்டுக்களை விளையாடி வந்தனர். இருப்பினும் மூவரும் விரும்புவது கரப்பந்தாட்டமே. பார்த்தீபன் சிறந்த குறுந்தூர ஓட்ட வீரன், கஜேந்திரன் மரதன், 10000அ போன்ற போட்டிகளில் கலந்து கொள்வார். பார்த்தீபன் உதவி தேவைப்படுவோருக்கு உதவுவார். சிறந்த இரசனை உள்ளவர். பாஸ்கரன் சமய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதில்லை. ஆனால் பிரச்சினைகளை தீர்ப்பார். கஜேந்திரன் எப்போதும் மகிழ்வுடன் இருப்பார், எல்லோரிடமும் அன்பு உள்ளவர். இவாகள் தமது பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டி முடிந்த பின்னரும் அதிபருக்கும் உடற்கல்வி ஆசிரியருக்கும் உதவுவார்கள். இதனால் அதிபரின் பாராட்டுக்குரியவர்களாக திகழ்ந்தனர்.

1. இவர்கள் மூவரும் எப் பருவத்தில் உள்ளனர்?
2. இவர்களுள் யார் பூரண சுகாதாரமானவர்?
3. பார்த்தீபனிடம் மேலோங்கி உள்ள இயல்பு ஒன்று தருக?
4. பாஸ்கரனிடம் வளர வேண்டிய சுகாதார கூறு எது?
5. பார்த்தீபன் பங்குகொண்ட நிகழ்விற்கு வழங்கப்படும் புறப்பாட்டு முறை எது?
6. பார்த்தீபன் பங்கு கொள்ளக்கூடிய என நீர் கருதும் மெய்வன்மை நிகழ்வுகள் 2 தருக?
7. கஜேந்திரன் பங்கு கொண்ட நிகழ்விற்குரிய கட்டளைகளைத் தருக?
8. கஜேந்திரன் எவ்வாறு அதிபருக்கும், உடற்கல்வி ஆசிரியருக்கும் போட்டியின் பின்பு உதவமுடியும்?
9. பாஸ்கரனிடம் காணப்படும் சமூகப் பண்பு யாது?
10. கஜேந்திரனிடம் காணப்படும் உடற்றகமை எது?

02ஸ (10x2=20 புள்ளிகள்)

1. சுகாதாரம் என்றால் என்ன? உடல், உள, சமூகப் பண்புகளை அட்டவணைப்படுத்துக? (5 புள்ளிகள்)
2. நிறைவான சுகாதாரத்திற்கு தடையாக விளங்கும் காரணிகள் ஐந்து தருக? (2 ½ புள்ளிகள்)
3. புரதக்கலோரிக் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் ஐந்து எழுதுக? (2 ½ புள்ளிகள்)

03ஸ

1. திருத்தமான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?
2. அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகள் திருத்தமான கொண்ணிலைகளை கடைப்பிடிக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் 4 தருக?
3. பரம்பரை காரணமாக ஏற்படும் பிழையான கொண்ணிலைகள் 2தருக?
4. சூழல் காரணமாக ஏற்படும் பிழையான கொண்ணிலைகள் 2 தருக?
5. பிழையான கொண்ணிலையினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் 2 தருக?

04ஸ (5x2=10 புள்ளிகள்)

1. சமபல உணவு என்றால் என்ன? (2 புள்ளிகள்)
2. சமநிலை உணவிற்கு 3 உதாரணங்கள் தருக? (2 புள்ளிகள்)
3. விளையாட்டுச் சட்ட திட்டங்கள் அமைக்கப்படும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய காரணிகள் 3 தருக? (3 புள்ளிகள்)
4. பாடசாலையின் இல்ல விளையாட்டுப் போட்டி ஒழுங்கமைப்பின் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய மூன்று பிரதான அம்சங்கள் எவை? (3 புள்ளிகள்)

05ஸ

1. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் எவை? (3 புள்ளிகள்)
2. வொலிபோல் விளையாட்டின் பணித்தல் முறைகளைக் குறிப்பிடுக? (2 புள்ளிகள்)
3. வொலிபோல் விளையாட்டின் மைதானத்தின் படத்தினை அளவுத்திட்டங்களுடன் வரைந்து காட்டுக? (5புள்ளிகள்)

06ஸ

1. குண்டு போடுதல் நிகழ்வில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் நான்கு தருக?
2. கூட்டு நிகழ்ச்சியின் வகைகள் எவை?
3. சப்த நிகழ்ச்சி என்றால் என்ன?
4. நீளம் பாய்தல் நிகழ்வில் ஏற்படக்கூடிய தவறுகள் 2 தருக?
5. நீளம் பாய்தல் திறன்கள் நான்கினையும் தருக?

(5x2=10 புள்ளிகள்)

The National e-learning Portal for The General Education