

**கல்வித் துறை அமைச்சு**  
**சப்ரகமுவ மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்**  
**Department of Education - Sabaragamuwa**

**மீளும் தேர்வுகள் 2015**  
**இரண்டாம் தவணைப்பரீட்சை - 2015**  
**Second Term Examination - 2015**

**10 ශ්‍රේණිය**  
**தரம் - 10**  
**Grade - 10**

**සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I,II**  
**சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I,II**  
**Health and Physical Education I,II**

**පැය තුනයි**  
**காலம் 3 மணித்தியாலம்**  
**Three Hours**

**பகுதி - I**

**கவனிக்க;**

- (i) எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.
- (ii) 1 தொடக்கம் 40 வரையுள்ள வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் (1),(2),(3),(4) என எண்ணிடப்பட்ட விடைகளில் சரியான அல்லது மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவுசெய்க.
- (iii) உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் உரிய வட்டங்களில் உமது விடை எண்ணை ஒத்த வட்டத்தினுள்ளே புள்ளடியை (X) இடுக.

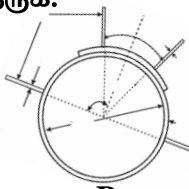
1. பூரண ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு உடற் திணிவுச் சுட்டி பயன்படுகின்றது. கீழ் தரப்படும் கூற்றுக்களில் பிழையான கூற்று
  - (1) இளவயது பெண்களின் சரியான போசணை மட்டம் நிறை குறைந்த குழந்தை பிறப்பதற்கு காரணமாக அமையாது.
  - (2) முறையான உடற் திணிவுச் சுட்டியை பேனாதது உடலின் நன்னிலையைப் பாதிக்கும்
  - (3) வெளிநாட்டு வியாபாரம் தொடர்பாக அறிந்திருத்தல்
  - (4) தொழில் செய்யும் ஆற்றல் நாட்டின் அபிவிருத்தியில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்
2. பூரண சுகாதாரத்துக்கான சவால்களில் ஒன்று அல்லாதது
  - (1) பூகோல கிராம எண்ணக்கரு
  - (2) சுகாதார சேவையும் நோய்களும்
  - (3) உல்லாசத்துறை பாதிப்புக்கள்
  - (4) வெளிக்களக் கல்வி
3. உடற் திணிவுச் சுட்டியை அளவிட பயன்படும் சரியான சூத்திரம்
 

(1) $\frac{\text{நிறை(Kg)}}{\text{உயரம்(M)} \times \text{உயரம்(M)}}$	(2) $\frac{\text{நிறை(Kg)}}{\text{உயரம்(M)} \times \text{நிறை(Kg)}}$
(3) $\frac{\text{உயரம்(M)}}{\text{நிறை(Kg)} \times \text{உயரம்(M)}}$	(4) $\frac{\text{உடற் திணிவு(Kg)}}{\text{நிறை(Kg)} \times \text{நிறை(Kg)}}$
4. 1 வயது முதல் 5 வயது வரையான பருவம்
  - (1) குழந்தைப் பருவம்
  - (2) முன்பிள்ளைப் பருவம்
  - (3) பின்பிள்ளைப் பருவம்
  - (4) சிசுப் பருவம்
5. ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட சட்டதிட்டங்களை மதித்தல் சமூக ஆரோக்கியமாகும். சட்டதிட்டங்களை மீறுதல் என்பது
  - (1) 18 வயதை அடையும் வரை திருமணத்தை தாமதித்தல்
  - (2) பொது சட்டதிட்டங்களை மதிக்காதிருத்தல்
  - (3) பாதகமான பழக்கவழக்கங்களில் இருந்து தவிர்த்து நடத்தல்
  - (4) சமூகத்துக்கு பாதகமான வேலைகளில் இருந்து தவிர்த்திருத்தல்

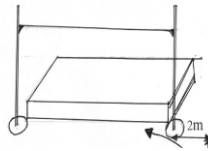
6. நுண் போசணை என்பது  
 (1) உடலுக்கு அதிகம் தேவையான போசணைகளாகும்  
 (2) புரதம், கொழுப்பு என்பனவாகும்  
 (3) அன்றாடம் குறைந்த அளவு தேவையான போசணைகளாகும்  
 (4) பிரதானமாக தேவையான போசணைகளாகும்
7. ஊட்டக் குறைபாட்டின் வகைகள் எவை?  
 (1) மந்த போசணையும் குறளாதலும் (2) மந்த போசணையும் தேய்வடைதலும்  
 (3) குறையூட்டமும் அதியூட்டமும் (4) குறளாதலும் தேய்வடைதலும்
8. நாம் நாள் ஒன்றில் அருந்த வேண்டிய நீரின் அளவு  
 (1) 3 l இற்கும் 4 l இற்கும் இடையே (2) 1½ l இற்கும் 2 l இடையே  
 (3) ½ l இற்கும் 1 l இற்கும் இடையே (4) 4 l இற்கும் 5 l இற்கும் இடையே
9. சுறுசுறுப்பு குறைதல், இலகுவாக நோய்களுக்கு ஆளாதல், ஞாபக சக்தி குறைதல், உடல் வளர்ச்சி குறைதல், ஆயுள் எதிர்பார்ப்பு குறைதல் ஆகிய பாதிப்புகள் ஏற்படக் காரணம்  
 (1) குறளாதலின் இலச்சினையாகும் (2) குறையூட்டத்தின் பாதிப்புக்களாகும்  
 (3) அதியூட்டத்தின் பாதிப்புக்களாகும் (4) நுண் ஊட்டத்தின் பாதிப்புக்களாகும்
10. உணவை பேணிப் பாதுகாப்பதற்கு இடையூறாக அமையாத காரணி  
 (1) சமூகக் காரணி (2) இரசாயனக் காரணி  
 (3) உயிரியல் காரணி (4) பௌதீகக் காரணி
11. மின்சாரத் தாக்குதலில் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு முதலுதவி அளிக்கும் போது முதலில் செய்ய வேண்டியது  
 (1) வைத்திய சாலைக்கு எடுத்துச் செல்லல் (2) பாதிக்கப்பட்டவரின் பயத்தைப் போக்கல்  
 (3) பிரதான ஆழியை செயலிழக்கச் செய்தல் (4) பாதிக்கப்பட்டவருக்கு நீர் புகட்டுதல்
12. போசணை தொடர்பாக மூட நம்பிக்கை கூற்றுக்கள் சில தரப்படுகின்றன.  
 A – வெப்பத் தன்மையுடைய உணவு, குளிர்ச்சியான உணவு, உடலுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்  
 B – விலை கூடிய உணவுகளில் போசணை அதிகம் காணப்படும்  
 C – தாகத்தின் போது நீர் அருந்துவதைவிட இனிப்பூட்டிய குளிர்மானம் அருந்துவது நல்லது  
 D – பால் ஒரு நிறை உணவாகும்
- மேலே உள்ள கூற்றுக்களில்  
 (1) A சரியானது (2) A, B, C சரியானவை  
 (3) A, B, C, D அனைத்தும் பிழையானவை (4) A, B, C, பிழையானவை
13. விளையாட்டு விபத்துக்கள் புறக் காரணிகள், அகக் காரணிகள் என வகைப்படுத்தலாம். அதில் புறக் காரணிகளில் ஒன்று கீழ் தரப்படுபவைகளில் எது?  
 (1) குறித்த விளையாட்டுக்குரிய உடற் தகுதியின்மை  
 (2) அளவிற்கு அதிகமான பயிற்சி  
 (3) பொருத்தமற்ற விளையாட்டு உபகரணப் பயன்பாடு  
 (4) உடலாரோக்கியம் இன்மை
14. விலங்குகள் கடித்தல் அல்லது தீண்டுதலுக்கான முதலுதவியின் போது செய்யக் கூடியவை  
 (1) நோயாளியின் பயத்தைப் போக்கல்  
 (2) கட்டுதல் அல்லது இரத்த ஓட்டத்தை தடைசெய்தல்  
 (3) காயப்பட்ட இடத்தை அசைக்காது வைத்தல்  
 (4) வலியை குறைக்க பெரஸிடமோல் மாத்திரைகளைக் கொடுத்தல்

15. அறிமுகமில்லாத பொருத்தமற்ற தொடர்புகளினால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புக்கள்  
 (1) பாலியல் நோய் ஏற்படும்  
 (2) எதிர்பாராத கருக்கட்டல் ஏற்படல்  
 (3) சட்ட விரோத கருக் கலைப்பு மூலம் பெண்கள் நோய்களுக்கு ஆளாகுதல்  
 (4) மேற்குறித்த அனைத்தும்
16. அதிக போசணைகளைக் கொண்ட உணவுத் தொகுதி  
 (1) பால், சீஸ், பட்டர் (2) கீரை வகை, பயற்றுப் பாற்சோறு, இலைக்கஞ்சு  
 (3) சீஸ், பட்டர், இலைக்கஞ்சு (4) ரோல்ஸ், பயற்று பாற்சோறு, பால்
17. தனிநபர் சுகாதாரத்தைப் பேண செய்ய வேண்டிய பழக்க வழக்கம் ஒன்று  
 (1) மலசலகூடத்துக்கு பாதணிகளைப் பயன்படுத்தாமை  
 (2) குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் முரண்பாடுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்  
 (3) ஓய்வைப் பயனுள்ள விதமாக பயன்படுத்தல்  
 (4) புகைத்தல் மது அருந்துதலில் ஈடுபடல்
18. பிழையான கொண்ணிலை காரணமாக உடல் தோற்றம் பாதிக்கப்படலாம். இதற்குக் காரணமாக அமையும் செயற்பாடுகள்  
 (1) பொருத்தமான பாதணி அணிதல்  
 (2) பொருத்தமான வீட்டு உபகரணங்களின் பயன்பாடு  
 (3) நடத்தல், உற்காருதல், நிற்பல் என்பவற்றில் நல்ல முறைகளை பழகிக் கொள்ளல்  
 (4) தோல் பகுதி, இடுப்புப் பகுதிகளில் இருக்கமான ஆடை அணிதல்
19. மனிதத் தேவைகளை விட விருப்பங்களுக்கு இன்று மாணவர்கள் அடிமைப்பட்டுக் காணப்படுகின்றனர். கீழ் தரப்பட்டவற்றில் பொருத்தமான மனிதத் தேவைகளைக் கொண்ட தொகுதி  
 (1) உணவு, உடை, தொலைக்காட்சி, புத்தகங்கள்  
 (2) உணவு, வளி, உடற் பயிற்சி, கல்வி  
 (3) உணவு, நீர், வளி, தொலைக்காட்சி  
 (4) உணவு, உடை, வாகனம், கதிரை
20. புகைத்தல், மது அருந்துதலைத் தடுக்க எடுக்கும் நடவடிக்கை அல்லாதது  
 (1) அதனால் ஏற்படும் சுகாதார பாதிப்புக்களை எடுத்துக் காட்டல்  
 (2) அதனால் ஏற்படும் பொருளாதார, சமூக ரீதியான பாதிப்புக்களை கூறல்  
 (3) விற்பனை நிலையங்களை மட்டுப்படுத்தல், விலை அதிகரித்தல்  
 (4) விற்பனை செய்வதற்கு மாணவர் சமூகத்தைப் பயன்படுத்தல்

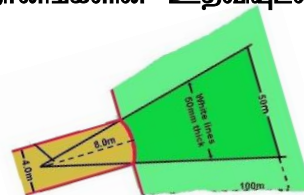
- கீழ் தரப்படும் விளையாட்டு மைதானங்களின் உதவியுடன் 21 - 24 வரை வினாக்களுக்கு விடை தருக.



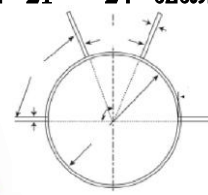
P



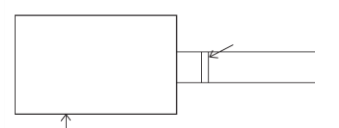
Q



R

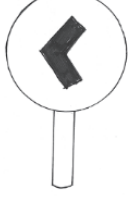



S

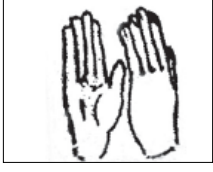


T

21. நீளம் பாயும் ரவி செல்ல வேண்டிய மைதானம்  
 (1) P (2) R (3) Q (4) T
22. சுரேஷ் உயரம் பாய்தல் மற்றும் ஈட்டி எறிதலுக்கு பயன்படுத்த வேண்டிய மைதானம்  
 (1) P, T (2) S, R (3) Q, R (4) Q, T
23. பரிதி வட்டம் எறிதலுக்கு காதர் செல்ல வேண்டிய மைதானம்  
 (1) P (2) S (3) R (4) T
24. பெரி ஓ பிரேன் முறையில் நிகழ்ச்சியை செய்ய ஆதில் பயன்படுத்திய மைதானம்  
 (1) P (2) Q (3) S (4) T

25. பணித்தல், அறைதல் திறன்களைக் கொண்ட ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு எது?  
 (1) வலைப்பந்து (2) உதைப்பந்து (3) வொலிபோல் (4) கிரிக்கட்
26. ராஜ் 1500m ஓட்டத்துக்காக பயன்படுத்திய புறப்பாட்டு முறையானது  
 (1) நின்ற நிலை புறப்பாடு (2) பதுங்கிய புறப்பாடு  
 (3) நின்ற நிலை அல்லது பதுங்கிய நிலை புறப்பாடு (4) மத்திய புறப்பாடு
27. தரப்பட்ட உருவில் காட்டப்படுவது  
 (1) முன்னால் வளைவு  
 (2) நடைபோட்டி விதி ஒன்று  
 (3) ஓட்டப் போட்டிக்கு முதலில் காட்டப்படும் குறியீடு  
 (4) நீளம் பாய்தலில் பிழையான பாய்ச்சல் குறியீடு
- 
28. பதுங்கி புறப்பாட்டுக்கு பயன்படுத்தும் ஆனால் நின்ற நிலை புறப்பாட்டுக்கு பயன்படுத்தாத கட்டளையானது  
 (1) குறிப்புக்குச் செல் (2) ஆயத்தம் (3) வெடி ஒலி (4) முன்னால் ஓடு
29. தொங்குதல், பறத்தல், உதைத்தல் நுட்பங்கள் பயன்படுத்தும் நிகழ்ச்சி  
 (1) உயரம் பாய்தல் (2) நீளம் பாய்தல் (3) குண்டு போடுதல் (4) பரிதி வட்டம் எறிதல்
30. விளையாட்டு மத்தியஸ்தர் பயன்படுத்தும் குறியீடு உருவில் தரப்பட்டுள்ளது. அக்குறியீடு பயன்படும் விளையாட்டு  
 (1) வொலிபோல் (2) வலைப்பந்து  
 (3) பூப்பந்தாட்டம் (4) உதைப்பந்து
- 
31. 'ஓய்வை பயனுள்ளதாக பயன்படுத்தவும், சிறந்த இடைத் தொடர்பை வளர்த்துக் கொள்ளவும், ஆளுமை விருத்திக்கும் உதவும்' என உடற் பயிற்சி ஆசிரியர் கூறிச் சென்றார். அவர் கூறிய செயற்பாடானது  
 (1) பாய்தல் செயற்பாடாகும் (2) விளையாட்டும் சூழல் செயற்பாடும்  
 (3) வெளிக்களச் செயற்பாடாகும் (4) தலைமைத்துவப் பயிற்சி செயற்பாடாகும்
32. அணிக்கு உரிய 12 வீரர்களில் லிபரோ வீரர் தவிர்ந்த ஏனையவர்களில் ஒருவருக்கு தலைவராக செயற்படக் கூடிய விளையாட்டு  
 (1) வளைப்பந்து (2) கடற்கறை வொலிபோல் (3) வொலிபோல் (4) பின் காற்பந்து
33. உடல் கொண்ணிலையின் போது சமநிலையை பேணுவதில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகளில் கீழ் தரப்படுவற்றில் யாது?  
 (1) புவியீர்ப்பு மையம் உடலின் வெளியாக நிலை கொள்ளல்  
 (2) தாங்கும் பாதங்கள் அகலமாயிருத்தல்  
 (3) புவியீர்ப்பு மையம் கீழ் மட்டத்தில் இருத்தல்  
 (4) உடல் அவயவங்கள் எதிர்த்திசையில் செயற்படுதல்
34. பிழையான கொண்ணிலையில் மூலம் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்பானது  
 (1) உடல் பொலிவு பெறும்  
 (2) அன்றாட செயற்பாடுகளுக்கு பயனுள்ள விதமான உடலை செயற்படுத்த முடிதல்  
 (3) தசை களைப்படைதல் குறையும்  
 (4) உச்ச திறனை வெளிக்காட்ட முடியாது
35. விளையாட்டு ஒன்று ஆரம்பிக்கப்பட்ட ஆண்டையும், விளையாட்டை அறிமுகப்படுத்தியவரினதும் பெயரையும் கொண்ட சரியான தொகுதி  
 (1) 1916 லொல்டர் ஸீ கெமெக் (2) 1896 ஜெனி கிரீன்  
 (3) 1896 வில்லியம் ஜி மோகன் (4) 1895 வில்லியம் ஜி மோகன்

36. வலைப்பந்தாட்டத்தின் போது அணி வீரரின் காலில் சிக்குண்டு கீழே விழுதல் இச்செயற்பாட்டுக்கு வழங்கப்படும் மத்தியஸ்தர் சமிக்ஞையானது



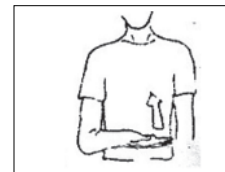
(1)



(2)



(3)



(4)

37. அன்றாட வாழ்வில் இருத்தல் பல சந்தர்ப்பங்களில் நிகழ்கின்றது. அதில் கண்ணியைப் பயன்படுத்தும் போது அமர்தல் நிலையில் பயன்படுத்தக் கூடாத முறையானது

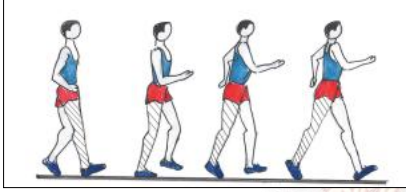


- (1) சாதாரண உயரத்தை விட சுமார் ஒரு அங்குலம் அளவு குறைவான ஆசனத்தைப் பாவித்தல்
- (2) முதுகை நேராக வைத்திருத்தல்
- (3) தலைக்கு முன்பக்கமாக அல்லது பின்பக்கமாக தேவைக்கு அதிகமாக பாரம் கொடுக்காதிருத்தல்
- (4) பாதங்கள் முழுமையாக நிலத்தைத் தொடும் விதத்தில் அமர்தல்

38. அமர்தல், உரங்குதல் என்பன அடங்கும் கொண்ணிலையானது

- (1) அசையும் கொண்ணிலை
- (2) அசையா கொண்ணிலை
- (3) சரியான கொண்ணிலை
- (4) சமநிலை கொண்ணிலை

39.



மேலே உள்ள உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது

- (1) உயரம் பாய்தல் அணுகல் ஓட்டம்
- (2) போட்டி நடை
- (3) ஓட்ட அப்பியாச சமநிலை நிலை
- (4) நீளம் பாய்தல் அணுகல் ஓட்டம்

40. மையத்தோன் (Center), பேற்றுக் கெய்வோன் (Goal Shooter) பேறு காப்போன் (Goal keeper) ஆகிய நிலைகளின் பெயர்களுடன் விளையாடப்படும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு

- (1) காற்பந்து
- (2) வொலிபோல்
- (3) வலைப்பந்து
- (4) கிரிக்கட்

(40 புள்ளி)

## பகுதி – II

- முதலாம் வினா கட்டாயமானது.
- பகுதி 'அ' விலிருந்து இரண்டு வினாக்களுக்கும் பகுதி 'ஆ' விலிருந்து இரண்டு வினாக்களுக்குமாக மொத்தமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

1. ஒரு சிறிய குடும்பத்தில் பிறந்த அம்பிகா கற்றல் நடவடிக்கைகளிலும் இணைப்பாடவிதானச் செயற்பாடுகளிலும் திறமையை காட்டக் கூடியவளாகக் காணப்பட்டாள். அதே குடும்பத்தில் அம்பிகாவுக்கு தங்கையாக அமரா புதிதாக இணைந்து கொண்டாள். அவளின் செயற்பாடுகள் வளரும் போது ஒரு சிறந்த ஜிம்னாஸ்டிக் வீராங்கனையாக வரக் கூடிய அறிஞரிகள் காணப்படுகின்றன என அம்பிகாவின் நண்பர்கள் கூறினர்.
- (i) அமரா பிறந்த போது அவளின் பிறப்பு நிறை நல்ல நிலையில் காணப்பட்டது என வைத்தியர் கூறினார். அவ்வாறாயின் பிறப்பு நிறையின் அளவிடையைக் குறிப்பிடுக.
  - (ii) அமரா சிறந்த ஜிம்னாஸ்டிக் வீரராக வரக் கூடியவர் எனின் அவரது கொண்ணிலையில் தாக்கம் செலுத்தும் உயிரியற் பொறிமுறைக் காரணிகள் இரண்டும் எவை?
  - (iii) அம்பிகா பாடசாலை விளையாட்டு தலைவியாக தெரிவு செய்யப்பட்டால், அவளுக்கு பங்குபற்றக் கூடிய பிரதான விளையாட்டுக்கள் நான்கு தருக.
  - (iv) அமரா முன் பள்ளிக்குச் செல்லும் போது அவளின் உளச் சமூக வளர்ச்சிக்கு செய்ய வேண்டிய செயற்பாடுகள் இரண்டு தருக.
  - (v) அம்பிகா தனது விளையாட்டுச் செயற்பாடு ஒன்றின் போது கணுக்காலின் மூட்டுப் பகுதியில் வீக்கத்தையும் நோவையும் உணர்ந்தாள் எனின், அவளுக்கு ஏற்பட்டிருக்கக் கூடும் என நீங்கள் அனுமானிக்கும் விபத்து இரண்டு தருக.
  - (vi) ஒரு பொருளை பாதத்தின் மூலம் உதைத்து அங்கும் இங்கும் கொண்டு செல்லும் பழக்கம் அம்பிகாவிடம் இருந்தது. இவ்வாறு செய்வதன் அடிப்படையில் உலகத்தில் ஒரு விளையாட்டு தோன்றியது. அவ்விளையாட்டு யாது?
  - (vii) அம்பிகா தனது ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்காக பயன்படுத்தக் கூடும் என நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் ஓட்டப் புறப்பாட்டு முறைகள் இரண்டு தருக.
  - (viii) அம்பிகாவினதும் அமராவினதும் விளையாட்டு திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ளக் கூடிய வழிகள் இரண்டு தருக.
  - (ix) பாடசாலையில் மாணவர்களுக்காக செயற்படுத்தக் கூடிய சுகாதாரமும் உடற் கல்வியும் வேலைத்திட்டங்கள் இரண்டு தருக.
  - (x) தொடர்பு சாதனங்கள் மூலம் தொற்றாத நோய்களுக்கான பாதுகாப்பு முறைகளை அறிவூட்டி விளம்பரங்கள் செய்யப்படுவதை அவதானிக்க முடிகின்றது. அவ்வாறு அறிவூட்டப்படக் கூடிய பாதுகாப்பு முறைகள் இரண்டு தருக.

(2x10=20)

## பகுதி 'அ'

### இரு வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடையளிக்க.

2. பூரண சுகாதாரம் என்பது தொடர்ந்து நோய்கள், பலவீனங்கள் இல்லாத நிலை மட்டுமன்றி உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆன்மீக ரீதியான நலன்களையும் கொண்டதாகும்.
- (i) பூரண சுகாதாரத்தை ஏற்படுத்த உடற் கல்விச் செயற்பாடுகள் பயன்படுவதை விளக்குவதற்கான செயற்பாடுகள் மூன்று தருக. (3 புள்ளிகள்)
  - (ii) உடல் ஆரோக்கியத்தை வளர்த்துக் கொள்ள பின்பற்ற வேண்டிய வாழ்க்கைக் கோலம் மூன்றைக் குறிப்பிடுக. (3 புள்ளிகள்)
  - (iii) பூரண சுகாதாரத்துக்கு எதிரான சவால்கள் நான்கு எழுதுக. (4 புள்ளிகள்)

3. உலகில் பிறந்த மனிதனுக்கு பல்வேறு தேவைகள், விருப்பங்கள் காணப்படுகின்றன. நாம் கடந்து வரும் ஒவ்வொரு பருவத்துக்குமான தேவைகள் வேறுபடுவது போன்றே வயதுப் பருவங்களுக்கு ஏற்பவும் தேவைகள் வேறுபடுகின்றன. அத்தேவைகள் நிறைவேற்றப்படாத போது மகிழ்ச்சி அற்றுப் போகக் கூடும்.
- முன்பிரவசப் பருவத்தின் போது கர்ப்பிணித் தாயிற்கான உடலியல் தேவைகள் இரண்டை குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)
  - குழந்தை பிறந்தது முதல் நான்கு வாரங்கள் சிசுப் பருவம் எனப்படும். அப்பருவத்தில் குழந்தைக்கான உளச், சமூகத் தேவைகள் முன்று எழுதுக. (3 புள்ளிகள்)
  - குழந்தைக்கு வழங்கக் கூடிய நிறை உணவாக தாய்ப்பால் அமைகின்றது. இதனை அறிவூட்டல் செய்வதற்கு பிணியாய்வு நிலையத்தில் தாய்மாருக்கு பங்கிடக் கூடிய விதமான துண்டுப் பிரசுரம் (Leaf let) ஒன்றைத் தயாரிக்கத் தேவையான ஐந்து விடயங்களை எழுதுக. (5 புள்ளிகள்)
4. கீழே தரப்படுகின்ற சவால்களுக்கு வெற்றிகரமான முகங்கொடுக்கக் கூடிய விதத்தை சுருக்கமாக விளக்குக.
- டெங்கு தொற்றுதல் அடைவதைத் தடுப்பதற்கு செய்யக் கூடிய நடவடிக்கைகளை உமது நண்பன் / நண்பி வினவும் போது நீங்கள் வழங்கும் ஆலோசனை
  - வகுப்பு மூலையில் மாணவர்கள் குழுமியிருந்து கையடக்கத் தொலைபேசியில் பொருத்தமில்லாத ஆபாச காட்சிகளைப் பார்ப்பதற்கு உம்மையும் அழைத்தல்.
  - உங்களை அறிமுகம் செய்து கொள்வதற்கு, உங்களுக்கு அறிமுகமில்லாத ஒருவர் கையடக்கத் தொலைபேசிக்கு குறுஞ் செய்தி (SMS) அனுப்புகின்றார்.
  - கற்றலிலும் இணைப்பாட செயற்பாடுகளிலும் திறமையை காட்டிய உங்களை பாடசாலை மாணவ தலைவனாக / தலைவியாக தெரிவு செய்துள்ளனர்.
  - வகுப்பில் நன்றாக கல்வி கற்கும் ஒரு மாணவியைக் காட்டி அவளை விரும்புவதாகவும் காதலிப்பதாகவும் கூறி உங்களது நண்பன் உங்களிடம் உதவி செய்யுமாறு கேட்டல் (2x5=10 புள்ளிகள்)

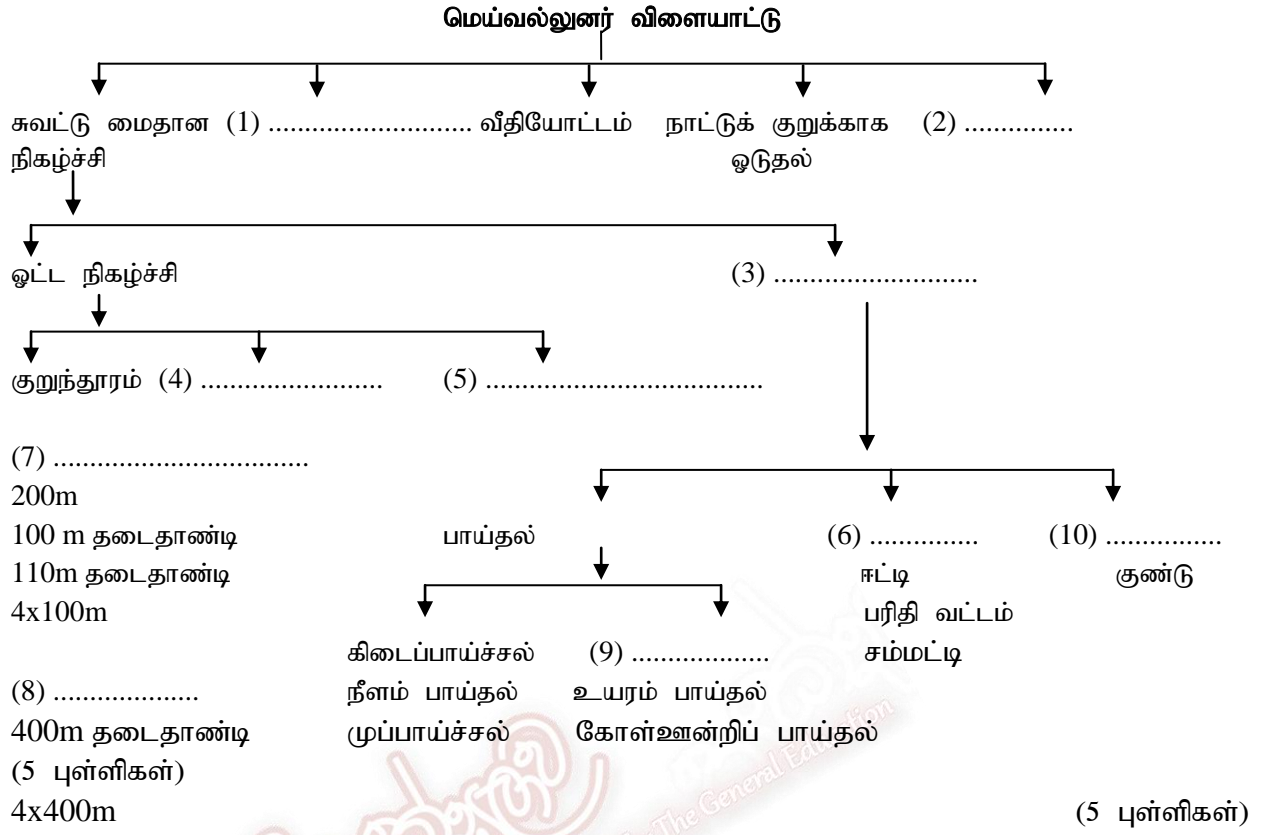
### பகுதி 'ஆ'

#### இரு வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை தருக.

5. வாழ்க்கையில் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பல்வேறுபட்ட விபத்துக்களுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டி ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகம் கொடுக்க முதலுதவி பற்றிய அறிவு அவசியமாகும்.
- விளையாட்டின் போது ஏற்படும் விபத்துக்கள் உடலின் உற்புறம், வெளிப்புறம் என வகைப்படுத்தலாம். அவ்வொவ்வொரு வகைக்கும் இவ்விரண்டு உதாரணம் வீதம் தருக. (2 புள்ளிகள்)
  - முதலுதவி பற்றிய அறிவு பயிற்சி இன்றி முதலுதவி செய்வது பாதிப்பை அதிகரிக்க முடியும். எனவே, முதலுதவியாளனிடம் காணப்பட வேண்டிய பண்புகள் ஆறு எழுதுக. (3 புள்ளிகள்)
  - உடலின் உற்புறம் ஏற்படும் அதிகமான விபத்துக்களுக்கு RICE முறை முதலுதவி வழங்கப்பட்டு வந்தது. ஆனால் நவீன முறைகளில் PRICE முதலுதவி அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இம்முறையில் முதலுதவி செய்யப்படும் முறையை விளக்குக. (5 புள்ளிகள்)

6. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் நாளாந்த செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமாக செய்வதற்கான வழி கிடைக்கின்றது.

(i) கீழ் குறிப்பிடப்படும் அட்டவணையில் இடைவெளிகளுக்குப் பொருத்தமான விடையை எழுதுக.



(ii) வலய மட்ட விளையாட்டுப் போட்டியில் அஞ்சல் ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் 2ம் ஓட்ட வீரர் மூலம் கோல் தவறி கைவிடப்பட்டது. அந்த கோலை 3ம் ஓட்ட வீரர் எடுத்துக் கொண்டு ஓடினார். இந்நிகழ்ச்சியில் சுவட்டு பரீட்சகராக நீங்கள் நியமிக்கப்பட்டுள்ளீர் எனின், மேற்படி சம்பவத்திற்கு நீங்கள் வழங்கும் தீர்ப்பு யாது?

(2 புள்ளிகள்)

(iii) எறிதல் நிகழ்ச்சியின் பொதுவான விதிகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.

(3 புள்ளிகள்)

7. A, B, C பகுதிகளில் ஒரு பகுதிக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

(A) பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியில் 15 வயதுக்குக் கீழ் வொலிபோல் அணியின் பயிற்றுவிப்பாளராக நீங்கள் நியமிக்கப்பட்டுள்ளீர்கள் எனின்,

(i) பந்தை பணிக்கும் போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விதிகள் மூன்றை வீரர்களுக்கு அறிமுகம் செய்வதை எழுதுக. (3 புள்ளிகள்)

(ii) உமது அணிக்கு அறைதல் திறனை பயிற்றுவிக்க பயன்படுத்தும் செயற்பாடுகள் மூன்றை படம் வரைந்து விளக்குக. (3 புள்ளிகள்)

(ii) கீழ் தரப்படும் உருக்களின் மூலம் குறிப்பிடப்படும் விதிகள் எவை?



A



B



C



D

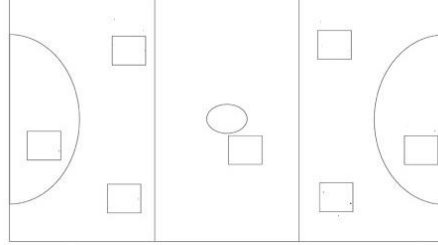
(4 புள்ளிகள்)



(B) பாடசாலை வலைப்பந்தாட்ட அணியில் அங்கம் வகிக்கும் உமக்கு 14 வயதுக்குக் கீழ் அணியை பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பை உடற் கல்வி பொறுப்பாசிரியர் வழங்கினார்.

(i) வலைப்பந்தாட்ட அணியில் பதிவு செய்யக் கூடிய வீராங்கனகளின் எண்ணிக்கை போட்டியில் பங்குபற்றக் கூடிய ஆகக் கூடிய வீராங்கனகளின் எண்ணிக்கை ஆகக் குறைந்தத வீராங்கனகளின் எண்ணிக்கையைக் குறிப்பிடுக. (3 புள்ளிகள்)

(ii) வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தில் வீரர்கள் நிலை கொள்ளும் விதத்தை தரப்பட்ட மைதானத்தில் சரியாக குறித்துக் காட்டுக. (மைதானத்தை விடைத்தாளில் பிரதி செய்து குறிக்க) (3 புள்ளிகள்)



(iii) கீழ் தரப்படும் சந்தர்ப்பங்களின் போது மத்தியஸ்தம் செய்யப்படும் விதம் பற்றிய அறிவு இருத்தல் அவசியம்.

(அ) மேல் எறிகை இடம்பெறும் சந்தர்ப்பம் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.

(ஆ) தண்ட எறிகை (Penalty Pass), தண்ட எய்கை (penalty Shoot) வழங்கப்படக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டு தருக.

(4 புள்ளிகள்)

(A) பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியில் தமது இல்லத்தின் உதைப்பந்தாட்ட அணியை பயிற்றுவிக்க வேண்டி ஏற்பட்டது.

(i) போட்டி ஒன்றை மத்தியஸ்தம் செய்யக் கூடிய மத்தியஸ்தர்களின் எண்ணிக்கை யாது? அவர்களின் நிலைக்கான பெயர்களை குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)

(ii) நீர் அறிந்த உதைப்பந்தாட்ட திறன்கள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக. (3 புள்ளிகள்)

(iii) பந்தை அனுப்பும் முறையை பயிற்றுவிக்கப் பொருத்தமான பயிற்சிகள் மூன்றை படங்களின் உதவியுடன் விளக்குக. (5 புள்ளிகள்)