



தரம்: 10

வலயக்கல்வி அலுவலகம் - தீவகம்  
இரண்டாம் தவணைப் பொதுப்பரீட்சை - 2015

சகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம்: 3மணி

பகுதி I

- மிகப்பொருத்தமான சொல்லின் கீழ்க்கோடிடுக
- 1) உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக நலன்களின் நிலையானது
    - i. நோயற்ற நிலையாகும்
    - ii. பூரண காதாரமாகும்
    - iii. சமனிலையாகும்
    - iv. தார்மீகமாகும்
  - 2) சராசரி வளர்ந்த மனிதன் ஒருவன் நாளொன்றுக்கு நித்திரை செய்யவேண்டிய காலம்
    - i. 6 மணித்தியாலம்
    - ii. 5 மணித்தியாலம்
    - iii. 7 மணித்தியாலம்
    - iv. 8 மணித்தியாலம்
  - 3) இலங்கையின் திருமண வயதெல்லையானது
    - i. 18 வயது
    - ii. 20 வயது
    - iii. 21 வயது
    - iv. 16 வயது
  - 4) சிறுபிள்ளைகளின் உடல் வளர்ச்சி முற்றாக நடைபெறுகின்றதா என மதிப்பிட எதை உபயோகிப்பர்
    - i. பிள்ளை வளர்ச்சி அட்டவணை
    - ii. பிள்ளை வயது அட்டவணை
    - iii. பிள்ளை ஆரோக்கிய அட்டவணை
    - iv. உடல் ஆரோக்கிய காலஅட்டவணை
  - 5) சிகப்பருவத்தின் கால எல்லையாக கருதப்படுவது
    - i. 28 வாரம்
    - ii. 28 நாட்கள்
    - iii. 14 வாரம்
    - iv. 14 நாட்கள்
  - 6) எல்லாப்பொருட்களின் நிறையானது புள்ளியொன்றினை மையப்படுத்தி இயங்குகின்றது. அப் புள்ளியானது
    - i. சமனிலையாகும்
    - ii. தாங்குதிறனாகும்
    - iii. புவியீர்ப்பு மையமாகும்
    - iv. விசையாகும்
  - 7) ஒரு பொருளினை சமநிலையில் வைத்திருப்பது அப் பொருளின் மீது செயற்படும்
    - i. புவியீர்ப்பு மையமாகும்
    - ii. விளையுள் விசையாகும்
    - iii. தாங்குசக்தி ஆகும்
    - iv. இழுவிசையாகும்
  - 8) வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தை எத்தனை பகுதிகளாகப் பிரிக்கலாம்
    - i. 2
    - ii. 4
    - iii. 3
    - iv. 6
  - 9) பஞ்சநிகழ்ச்சியில் உள்ளடங்காத நிகழ்ச்சி எது
    - i. நீளம் பாய்தல்
    - ii. ஈட்டி எறிதல்
    - iii. குண்டுபோடுதல்
    - iv. தட்டு எறிதல்
  - 10) ஈட்டி எறிதல் நிகழ்வில் சிறகாரைக் கோணத்தின் கோணம் யாது?
    - i. 39°
    - ii. 34.92°
    - iii. 31.24°
    - iv. 42.14°
  - 11) முதலாவது ஒலிம்பிக் போட்டி எந்நாட்டில் நடைபெற்றது
    - i. அவுஸ்ரேலியா
    - ii. கிரேக்கம்
    - iii. இங்கிலாந்து
    - iv. ஜேர்மனி
  - 12) இரும்புச்சத்துக் குறைபாட்டால் ஏற்படக்கூடிய விளைவு அல்லாதது
    - i. குருதிச்சோகை
    - ii. சோம்பல்
    - iii. ஞாபகசக்தி அதிகரிப்பு
    - iv. களைப்பு
  - 13) பல்லின் வெளிப்பகுதியில் காணப்படும் பகுதி
    - i. பல்முதல்
    - ii. பல்வேர்
    - iii. மிளிரி
    - iv. பல்கவசம்
  - 14) உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதியில் எத்தனை மணித்தியாலங்கள் உணவு தங்கியிருக்கும்

- i. 2 – 4 மணித்தியாலங்கள்    ii. 5 – 6 மணித்தியாலங்கள்
- iii. 6 – 8 மணித்தியாலங்கள்    iv. 3 – 4 மணித்தியாலங்கள்
- 15) எத் தடுப்பூசி மூலம் ஜேர்மன் சின்னமுத்து தடுக்கப்படுகின்றது
- i. ருபெல்லா    ii. பி.சி.ஐ    iii. ஈரல்அழற்சிவக்சின்    iv. சின்னமுத்து
- 16) இதயத்தின் சுகாதாரத்திற்கு அவசியமானவை
- i. போசாக்கான உணவு    ii. பொருத்தமான வாழ்க்கை முறை
- iii. உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தல்    iv. மேற்கூறிய மூன்றும்
- 17) P.H.M எனப்படுபவர்
- i. பொது சுகாதாரப்பரிசோதகர்    ii. தனிநபர் சுகாதாரதாதி
- iii. குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தர்    iv. மாகாண சுகாதாரதாதி
- 18) கருவுற்ற தாயொருவருக்கு தேவையான அமிலம்
- i. அசற்றிக்கமிலம்    ii. போலிக்கமிலம்    iii. சித்திரிக்கமிலம்    iv. அஸ்கோபிக் அமிலம்
- 19) உடற்பருமன் காரணமாக ஏற்படாதது
- i. உயர்குருதி அழுக்கம்    ii. புற்றுநோய்    iii. இதயநோய்கள்    iv இதயத்தாக்கு
- 20) 17 வயதிற்கு உட்பட்ட ஆண்களின் போடுகுண்டின் நிறை
- i. 4kg    ii. 7kg    iii. 3.5kg    iv. 6kg
- 21) ஒலிம்பிக்போட்டி எந்த தெய்வத்தை நினைவுகூறுவதற்காக ஆரம்பிக்கப்பட்டது. அத் தெய்வத்தின் பெயர்
- i. சீயூஸ்    ii. செய்கிங்    iii. பான்பிங்    iv. டன்சியா
- 22) சிறுகுடலின் பிரதான செயற்பாடு யாது
- i. உணவை அரைப்பதற்கு    ii. திண்மநிலைணிலுள்ள உணவை திரவநிலையாக்குவதற்கு
- iii. அகத்துறிஞ்சல்    iv. நீரினை அகத்துறிஞ்சல்
- 23) சுவட்டு நிகழ்ச்சியில் அழைக்கப்பட்டவுடன் போட்டியாளர் போகவேண்டிய இடம்
- i. ஆரம்பகோட்டிற்கு    ii. முடிவுக்கோட்டிற்கு
- iii. வளைகோட்டிற்கு    iv. ஒன்றுசேரும் இடத்திற்கு
- 24) உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியில் அணுகல் கோணம் எத்தனை பாகையாக அமைந்திருக்கும்
- i. 30° – 40°    ii. 25° – 45°    iii. 50° – 60°    iv. 45°
- 26) வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்து பரிமாற்றப்படும் முறை அல்லாதது
- i. சொட்டி மாற்றுதல்    ii. தோளுக்கு நேராக மாற்றுதல்
- iii. நெஞ்சுக்கு நேராக மாற்றுதல்    iv. பேற்றுக்கு எய்தல்
- 27) படத்தில் காட்டப்பட்டிருப்பது கர்ப்பந்தாட்ட சமிக்ஞை ஆகும். இச் சமிக்கை எதனைக் குறிக்கும்
- i. விளையாட்டு சாதகம்    ii. நேரம்
- iii. ஆட்டம் முடிவு    iv. பிரதியாட்டக்காரர்
- 28) ஆதிகால ஒலிம்பிக்கில் வெற்றி பெற்றவர்களுக்கு பரிசாக வழங்கப்பட்டது
- i. ஒலிவ் இலையிலான கிரீடம்    ii. வேப்பிலையிலான கிரீடம்
- iii. ஓர்க்கிட் இலையிலான கிரீடம்    iv. பணப்பரிசு



29) நீளம் பாய்தல் வகை அல்லாதது

- i. காற்றில் மிதத்தல் ii. தடைதாண்டல் iii. காற்றில் நடத்தல் iv. தொங்கல்

30) அடுத்த ஒலிம்பிக் (2016) எந்த நாட்டில் நடைபெற இருக்கின்றது

- i. தென்அமெரிக்கா ii. யப்பான் iii. பிரேசில் iv. ஜேர்மனி

(30ஒலிம்பிக் புள்ளிகள்)

பகுதி ii

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை

01) தரம் 10 இல் கல்வி கற்கும் மாணவிகள் வலயமட்ட பெருவிளையாட்டுப் போட்டிக்காக பாடசாலையில் உள்ள ஏனைய மாணவிகளான கமலி, பாலினி, சிந்துஜா ஆகியோருடன் வலைப்பந்தாட்டம், கரப்பந்தாட்டம் போன்ற விளையாட்டுக்களை விளையாடி வந்தனர். இருப்பினும் மூவரும் விரும்புவது வலைப்பந்தாட்டமே. கமலி சிறந்த வீதி ஓட்ட வீராங்கனை, பாலினி 100m, 100m சட்டவேலி போன்ற போட்டிகளில் கலந்து கொள்வாள். பாலினி உதவி தேவைப்படுவோருக்கு முன்வந்து உதவுவார். இயற்கை இரசனை உள்ளவர். சிந்துஜா சமய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதில்லை. ஆனால் பிரச்சினைகளை தீர்ப்பார். கமலி எப்போதும் மகிழ்வுடன் இருப்பார், எல்லோரிடமும் அன்பு உள்ளவர். இவர்கள் 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. கமலியிடம் மேலோங்கி உள்ள இயல்பு ஒன்று தருக?
4. பாலினியிடம் வளர வேண்டிய சுகாதார கூறு எது?
5. பாலினி பங்குகொண்ட நிகழ்விற்கு வழங்கப்படும் புறப்பாட்டு கட்டளை எது?
6. கமலியிடம் அதிகம் காணப்படும் உடற்றகமை எது?
7. பாலினி பங்கு கொள்ளக் கூடிய வேறு இரு நிகழ்வுகளைத் தருக?
8. சிந்துஜாவிடம் வளர வேண்டிய சுகாதாரப் பண்பு யாது?
9. பாலினியிடம் காணப்படும் சுகாதாரப்பண்பு யாது?
10. பாலினியிடம் காணப்படும் உடற்றகமை எது?

(10x2= 20 புள்ளிகள்)

02) “மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு உணவு அவசியமாகும்”

1. இலங்கையில் காணப்படும் நுண் ஊட்டக் குறைபாடுகள் 2 இனைக் குறிப்பிடுக?
2. போசாக்கு குறைபாட்டால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள்
3. இரும்புச்சத்துக் குறைபாட்டால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள் 3 தருக?
4. உணவைப் பாதுகாக்கும் முறைகள் 4 தருக?
5. மாரடைப்பு நோயினை எவ்வாறு தவிர்க்கலாம்?

(5x2= 10 புள்ளிகள்)

03) “நாம் அன்றாட வாழ்க்கையில் அசையும் அசையா கொண்ணிலைகளை மேற்கொள்கின்றோம்”

1. கொண்ணிலை என்பதனால் நீர் விளங்கிக் கொள்வது யாது?
2. கொண்ணிலைகளைப் பாதிக்கும் காரணிகளைத் தருக?
3. புவியீர்ப்பு மையம் என்றால் என்ன?
4. சமநிலை எனும் பதத்தினை விளக்குமக?
5. கொண்ணிலைகளை வகைப்படுத்துக?

(5x2= 10 புள்ளிகள்)

04) “இளவயதில் மாத்திரமன்றி எல்லா வயது மட்டங்களிலும் சுறுசுறுப்பாக செயற்படுவதும் உடற்பயிற்சி செய்வதும் அவசியமாகும்.

1. உடந்திணிவுச் சுட்டியைக் கணிக்கும் முறையைக் குறிப்பிடுக?
2. சாதாரண நிறை உடைய ஒருவரின் உடந்திணிவுச் சுட்டி பெறுமானம் எந்த எல்லைக்குள் காணப்படும்?
3. மனஅழுத்தங்களில் இருந்து விடுபடுவதற்காக கைக்கொள்ளும் செயற்பாடுகள் 3 இனைக் குறிப்பிடுக?
4. மதுபானம், போஸ்தப்பொருள் , புகைத்தல் பாவனையை தடுப்பதற்காக மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள் 5 இனைத் தருக?
5. தொழில்நுட்ப விஞ்ஞான வளர்ச்சி வைத்திய துறையில் ஏற்படுத்தியுள்ள மாற்றங்களைத் தருக?

05) “விளையாட்டு மனிதனைப் பூரணமாக்குகின்றது”

1. கர்ப்பந்தாட்ட மைதான அமைப்பை வரைந்து அதன் அளவுகளை குறிப்பிடுக?
2. நடைப்போட்டியின் இரு சட்டதிட்டங்களைக் குறிப்பிடுக
3. கூட்டு மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சியில் சப்த நிகழ்ச்சிக்குள் அடங்குபவற்றைத் தருக?
4. பந்தைக் காலால் உதைக்கும் முறைகள் 3 தருக?
5. வீதி ஒட்டத்தின் ஆண், பெண்களுக்கான தூரங்களைத் தருக?

(5x2= 10 புள்ளிகள்)

06) “ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்காக வாழ்வின் வெவ்வேறு கட்டங்களில் வெவ்வேறு தேவைகளை நிறைவேற்றிக்கொள்ளும் முறைகள் பற்றி அறிந்திருத்தல் அவசியமானதாகும்”

1. பிள்ளைப் பருவத்தின் பிரதான ஐந்து கட்டங்களையும் குறிப்பிடுக?
2. தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவம் 3 இனைத் தருக?
3. முன்பிள்ளைப்பருவ உள, சமூக தேவைகளை நிறைவேற்ற செய்ய வேண்டிய விடயங்கள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக?
4. சிசுப்பருவத்தினரின் பாதுகாப்பு தொடர்பாக கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள் மூன்றை எழுதுக?
5. ஒரு பெண் தாய்மை அடைவதற்கு முன் தெரிந்திருக்க வேண்டிய விடயங்கள் இரண்டைத் தருக?

(5x2= 10 புள்ளிகள்)

