யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூரி

முதலாம் தவணை மதிப்பீட்டுப் பரீட்சை - 2022

தரம் - 10	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	நேரம் :- 3.00 மணித்தியாலம்

பெயர் / சுட்டெண் ....

பகுதி I

∗ 1 – 40 வரையான வினாக்களுக்கு மிகப்பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

01. பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதில் செல்லாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்.
    1. சமூக பொருளாதாரச் சூழல்
    2. சுகாதார சேவை, பௌதீகச் சூழல்
    3. தனிநபர் நடத்தைக்கோலம், பரம்பரைக்காரணி
    4. மேற்கூறிய யாவும் சரி

02. நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் மிகக்குறைவாக உட்கொள்ளக்கூடிய உணவுக் கூறுகள். எவை?
    1. பாலும், பால் உற்பத்திப் பொருட்களும்
    2. அதிகளவு எண்ணெய் கொண்ட வித்துக்கள்
    3. மீன், இறைச்சி, பருப்பு, முட்டை, வித்துவகைகள்
    4. காய்கறிகளும், பழங்களும்

03. சுகாதார மேம்பாடு என்பதற்கு வரைவிலக்கணம் வழங்கிய நிறுவனம் எது?.
    1. யுனஸ்கோ   2. யுனிசெப்
    3. உலக சுகாதார ஸ்தாபனம்   4. மேற்கூறிய யாவும் சரி

04. பின்வருவனவற்றுள் எது அனுகூலமான வாழ்க்கைக் கோலம் அல்லாதது?
    1. சிறந்த தொடர்புகள்
    2. சிறந்த உளநிலை
    3. கல்வி வதிவிடம்
    4. போதைப் பொருள் பாவனைக்கு அடிமையாதல்

05. காலை நேர சூரிய ஒளி மூலம் பெறக்கூடிய விட்டமீன்?
    1. விட்டமீன் B   2. விட்டமீன் C   3. விட்டமீன் D   4. விட்டமின் A

06. அணி நடை ஒன்றில் தலைவர் உட்பட எத்தனை பேர் பங்கு பற்றலாம்.
    1. 20   2. 24   3. 25   4. 26

∗ 7 – 9 வரையான வினாக்களுக்கு விடையளிக்க பின்வரும் அட்டவணையை பயன்படுத்துக.

வயதெல்லை	உடற்திணிவு சுட்டி
A	16.5 விட குறைவு
B	18.5 – 25
C	26 – 30
D	30 ஐ விட அதிகம்

07. கமல் இங்கு B பிரிவிற்கு உரியவர் ஆயின் அவரது போசனை மட்டம் .

1. சாதாரண நிலை
2. உடற் பருமன்
3. நிறை அதிகரிப்பு
4. தேய்வடைதல்

08. D பிரிவிற்குரிய மேனன் அவனது ஆரோக்கிய நிலைக்காக பின்பற்ற வேண்டிய நடைமுறையானது.

1. சக்தி வழங்கும் உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்ளல்
2. உடற்பயிற்சி மற்றும் செயற்பாடகளில் அதிகம் ஈடுபடல்.
3. உடன் உணவுகளுக்கு அதிகம் வழங்கப்படல்
4. கொழுப்பு, வெல்லம் என்பன அதிகமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்

09. தொற்றா நோய்களுக்கு அதிகம் ஆளாவதற்கான சாத்தியமுள்ள பிரிவினர்.

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

10. சுகாதார சேவைகளை மேம்படுத்துவதற்கு உதவியாகவுள்ள நிறுவனங்கள்.

1. தாய், சேய் நல சிகிச்சை நிலையம்
2. குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தர் (P.H.M)
3. பொது சுகாதார பரிசோதகர் (P.H.I)
4. மேற்கூறிய மூன்றும்

11. ஊடகத்தாக்கங்களிலுள்ள உள்ளடக்கப்படாத காரணிகள்.

1. கல்விக்கான செலவிடும் காலம் குறைவடைதல்
2. தொழில்துறையில் நிலைகொள்ள முடியாமை
3. தவறான செய்திகள் பரவுதல்
4. பின்பற்றுவோருக்கு கூடிய இடம் கிடைத்தல்

12. வளந்தவர்களுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் ஒரு நாளைக்கு எத்தனை நிமிடம் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்.

1. 36 – 40
2. 35 – 45
3. 20 – 30
4. 30 - 60

13. குழந்தை தனது முதலாவது பிறந்த தினத்தை அடையும் போது அதன் மூளை வளர்ச்சி.

1. 85%
2. 75%
3. 90%
4. 72%

14. ஒரு தாயின் பிரசவத்தின் போது குழந்தையின் நிறை?

1. 2.5 – 3.5 Kg
2. 2.5 – 4.5 Kg
3. 3.00 – 4.00 Kg
4. 2.5 – 3.00Kg

15. முன் பிரசவத்தின் போது தாயின் உள சமூக தேவைகள் எவை?.

1. உகந்த மன நிலையைக் கொண்டிருத்தல்
2. உளச்சுமை குறைந்த நிலையில் இருத்தல்
3. மகிழ்ச்சியாக இருத்தல்
4. மேற்கூறிய யாவும்

16. யாதாயினும் ஒரு பொருள் அல்லது மனித உடலின் நிறை செயற்படும் புள்ளி.

1. சந்தம் எனப்படும் 2. புவியீர்ப்பு மையம் எனப்படும்
3. சமநிலை எனப்படும் 4. கொள்நிலை எனப்படும்

17. அன்றாட வாழ்வில் மேற்கொள்ளப்படும் கொண்ணிலைகளை எத்தனை வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. மூன்று 2. இரண்டு 3. நான்கு 4. ஒன்று

18. ஜேர்மன் சினன்முத்து நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவதற்கு 15 வயது பூர்த்தியான சகல பெண்பிள்ளைகளும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

1. போலியோ தடுப்பூசி 2. HIV தடுப்பூசி
3. ரூபெல்லா தடுப்பூசி 4. முக்கூட்டு வக்சின்

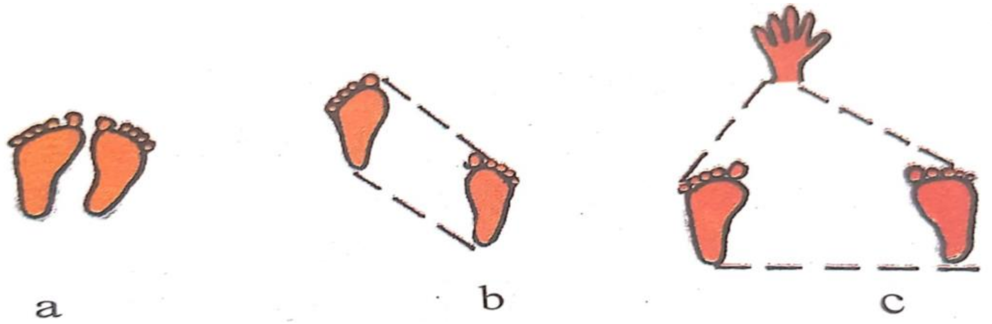
19. மனிதர்களது தேவைகள் பற்றிய விசேட ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்ட மானுடவியலாளர்?

1. ஆபிரகாம் லிங்கன் 2. ஏபிரகாம் மாஸ்லோ
3. சிக்மன்பிரைட் 4. பவ்லோ

20. முள்ளந்தண்டு அசாதாரணமாகப் பின்னால் விளைவதனால் ஏற்படும் குறைபாடு.

1. முதுகுக் கூனல் 2. ஒட்டகக்கூனல் 3. தட்டை முதுகு 4. பக்க கூனல்

பின்வரும் வரிப்படங்களை பயன்படுத்தி 21, 22 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை தருக.



21. A, B, C ஆகிய விளையாட்டு வீரர் மூவரின் மூன்று கொண்ணிலைகளின் வரிப்படங்கள் மேலே காட்டப்பட்டுள்ளன. இவர்களுள் மிக அதிக சமநிலையைக் கொண்ட கொண்ணிலையிலுள்ள விளையாட்டு வீரர் / வீரர்கள.

1. B மாத்திரம் 2. C மாத்திரம்
3. A மாத்திரம் 4. A யும் B யும் மாத்திரம்

22. A, B ஆகிய வீரர்களுடன் ஒப்பிடுகையில் வீரர் C யின்

1. புவியிர்ப்பு அமையம் (Centre of Gravity) ஆதாரப் பீடத்துக்கு வெளியே அமையப் பெற்றிருத்தல்
2. புவியிர்ப்பு மையம் மேலான மட்டத்தில் அமைந்திருக்கும்
3. ஆதாரப் பாதம் பெரியதாயிருக்கும்
4. சமநிலை, சிறிய புறவிமை காரணமாகக்கூட சுற்றுப் போகலாம்

23. வொலிபோல் விளையாட்டின் போது நடுவர் விசில் ஊதி ஒரு வீரர் எத்தனை செக்கன்களுக்கு பந்தைப் பணித்தல் வேண்டும்.

1. 5 செக்கன் 2. 8 செக்கன் 3. 4 செக்கன் 4. 6 செக்கன்

24. மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சியில் பயன்படுத்தப்படும் அஞ்சல் கோலின் நிறை.

1. 50g 2. 45g 3. 55g 4. 60g

25. வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஒரு அணியில் ஆகக் குறைந்தது எத்தனை வீரர் பங்கு கொள்ளலாம்.

1. 7 2. 5 3. 12 4. 8

26. இடுப்பின் சுற்றளவு மற்றும் உயரம் என்பவற்றுக்கிடையிலானவிகிதாசார அளவீடு செய்தல் இடம் பெற்றது. அதனை அளவிடும் சமன்பாட்டினைச் சரியாகக் குறித்துக்காட்டுவது.

1. $\frac{\text{இடுப்புச் சுற்றளவு (cm)}}{\text{உயரம் (cm)}}$ 2. $\frac{\text{உயரம் (m)}}{\text{இடுப்புச் சுற்றளவு (m)}}$

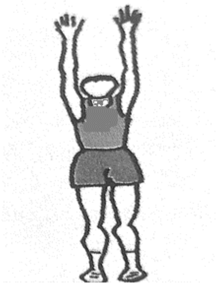
3. $\frac{\text{இடுப்புச் சுற்றளவு (m)}}{\text{உயரம் (m)}}$ 4. $\frac{\text{இடுப்புச் சுற்றளவு (cm)}}{\text{உயரம் x உயரம் (m)}}$

27. தாய்பாலில் அடங்கியுள்ள விசேட சேர்வையானது.

1. கோலஸ்ரோல் 2. ஈஸ்திரஜன் 3. கிளைக்கோஜன் 4. கொலஸ்திரவம்

28. அருகே காட்டப்பட்டுள்ள உருவில் புவியீர்ப்பு மையத்தின் அமைவு எங்கு உள்ளது.

1. நெஞ்சு
2. கால்
3. தலை
4. இடுப்பு



29. கணனியுடன் வேலை செய்யும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டி விடயங்களுள் ஒன்று,

1. முதுகினை நேராக வைத்தல்
2. ஒரே கொண்ணிலையில் இருத்தல்
3. முதுகினை வளைத்து வசதிக்கேற்ப வைத்தல்
4. தோள்பட்டையை வளைத்து வைத்திருத்தல்

30. வொவிபோல் விளையாட்டு இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டாக எத்தனையாம் ஆண்டு பிரகடனப்படுத்தப்பட்டது.

1. 1991 2. 1993 3. 1990 4. 1991

31. இரத்த உறவினரிடையே திருமணம் செய்வதனால் பரம்பரையாகக் கடத்தப்படக்கூடிய நோய்களுள் ஒன்று.

1. தலசீமியா 2. தடிமன் 3. யானைக்கால் 4. மாரடைப்பு

32. உடலில் எப்பாகம் முடிவுக்கோட்டை தொடுவதன் மூலம் ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் வெற்றியாளர் தெரிவு செய்யப்படுவார்?

2. கை 2. கால் 3. வயிறு 4. முண்டம்

33. உயரம் பாயும் போட்டியில் ஒரு உயரத்தை தாண்ட வழங்கும் அதிக பட்ச சந்தர்ப்பங்கள்?

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

34. பதினொரு பேரைக் கொண்டு விளையாடும் விளையாட்டு.

1. கரப்பந்து 2. கிரிகட் 3. கூடைப்பந்தாட்டம் 4. எல்லே

35. பின்வருவனவற்றுள் சுவட்டு நிகழ்ச்சியில் அடங்காத ஓட்ட தூரம்.

1. 400M 2. 800M 3. 1500M 4. 500M

36. மரதன் ஓட்டத்தின் போது ஓட்ட வீரர் ஓடி முடிக்க வேண்டிய முழுத்தூரம்.

1. 42.195Km 2. 42.396 Km 3. 42.197Km 4. 43.195Km

37. விசேட போசனைத் தேவைகள் உடையவர்கள்?

1. கர்ப்பிணித் தாய்மார் 2. பாலூட்டும் தாய்மார்
3. நோயாளிகள் 4. மேற்கூறிய யாவும் சரி

38. பஞ்ச நிகழ்ச்சியில் உள்ளடங்காத நிகழ்ச்சி

1. நீளம் பாய்தல் 2. 200m 3. 1500 m 4. குண்டு போடுதல்

39. பின்வருவனவற்றுள் ஆண்களுக்கான போட்டி நடையின் தூரம்.

1. 30 Km 2. 40Km 3. 50Km 4. 15Km

40. தொற்று நோய்களில் உள்ளடங்காதது.

1. டெங்குகாய்ச்சல் 2. மலேரியா 3. சலரோகம் 4. உளநோய்

(40 x 1 = 40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

கவனிக்குக :-

முதலாம் வினா கட்டாயமானது

பகுதி I ல் இரண்டு வினாக்களுக்கும் பகுதி II ல் இரண்டு வினாக்களுக்குமாக தெரிவு செய்து மொத்தம் (5) வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01. ரமகிருஷ்ண மகா வத்தியாலயத்தில் இம்முறை சுகாதார மேம்பாட்டு வாரம் ஆரம்பப் பிரிவையும் சேர்த்து நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டது. இதில் காலையில் விளையாட்: செயற்பாடகளும் மற்றும் சுகாதாரம் தொடர்பான சொற் பொழிவுகள் மற்றும் பெரு விளையாட்டுகள் தொடர்பான பயிற்ச்சி பட்டறைகள் என்பன இடைநிலை மாணவர்களுக்கு நடாத்தப்பட்டன. மாணவர்களையும் பாடசாலை சமூகத்தையும் ஒருங்கிணைத்து நடைபெற்ற சொற் பொழிவில் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை கோலம் என்ற விடயத்திற்கு முக்கியத்துவம் வழங்கப்பட்டது.

அத்தோடு இன் நிகழ்வை நடத்திய பொறுப்பாசிரியர், நிமல், கமல் ஆகிய இரு மாணவர்களும் கோட்டிகளில் தேசியமட்டத்தில் 200m, 400m ஓட்டப்போட்டிகளில் வெற்றி பெற்றமையையும் அவர்களின் ஆரோக்கியமான செயற்பாடுகள் தொடர்பாகவும் எடுத்து காட்டினார்.

1. நிமல் கமல் ஆகியோர் பங்குபற்றிய ஓட்ட நிகழ்ச்சிக்கான கட்டளை
   (2புள்ளி)
2. இவ் இருவரும் பங்குபற்றிய ஓட்டம் தவிர்ந்த மத்திய தூர ஓட்டங்கள் 2 தருக?
   (2 புள்ளி)
3. ரமகிருஷ்ண மகாவித்தியாலய ஆரம்ப்பிரிவு மாணவர்களின் வாழ்க்கை பருவம் எது?
   (2 புள்ளி)
4. நீர் மேலே கூறிய வாழ்க்கைப் பருவத்து மாணவர்களின் மனவொழுச்சிகளை வெளிப்படுத்தும் செயற்பாடுகள் 2 தருக?
   (2 புள்ளி)
5. உமக்குத் தெரிந்த பெரு விளையாட்டுக்கள் 2 தருக?
   (2 புள்ளி)
6. "பூரண சுகாதாரம் என்பது நோய்கள், பலவீனங்கள் இல்லாத நிலை மட்டுமன்றி உடல், உள சமூக மற்றும் ஆன்மீக நீதியான வாழ் நல்வாழ்வை கொண்டதாகும்." எனும் வரைவிலக்கணம் முன்வைத்த தாபனம்.
   (2 புள்ளி)
7. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உடற்திணிவு அவசியமானதொன்றாகும் இதன் சூத்திரத்தை தருக?
   (2 புள்ளி)

8. நல்லாரோக்கியத்திற்கான வாழ்க்கை கோலத்தில் காணக்கூடிய இப்பந்தியில் குறிப்பிடப்பட்ட பண்புக்கு மேலதிகமாக சொற்பொழிவாளரால் முன்வைக்கப்பட்டிருக்கலாம் என நீர் கருதும் 2 காரணிகள்?

(2 புள்ளி)

9. இதில் கலந்து கொண்ட அதிக பருமனை கொண்டவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய தொற்றா நோய்கள் 2 தருக?

(2 புள்ளி)

10. காலை உணவை உரிய நேரத்திற்கு உட்கொள்ளாமையினால் ஏற்படும் நோயின் பெயர் என்ன? (2 புள்ளி)

(10 x 2 = 20 புள்ளிகள்)

பகுதி I

02. 1. சரியான உடற் சுகாதாரம் உள்ள நபர் என அறிந்து கொள்வதற்காக பயன்படுத்தக்கூடிய அளவீட்டு முறைகள் 2 இனைக் குறிப்பிடுக.

(2 புள்ளி)

2. சனத்தொகை அடர்த்தி என்றால் என்ன?

(2 புள்ளி)

3. மதுபானம், போதைப்பொருள், புகைத்தல் பாவனையை தடுப்பதற்கு மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் மூன்று தருக. (3 புள்ளி)

4. சுற்றுலாத்துறையின் செல்வாக்கினால் ஏற்படும் பிரதி கூலங்கள 3 தருக.

(3 புள்ளி)

(10 புள்ளிகள்)

03. 1. கொண்நிலையைப் பாதிக்கும் உயிரியற் காரணிகள் எவை?

(2 புள்ளி)

2. நிலையற்ற கொண்ணிலைகள் 2 தருக?

(2 புள்ளி)

3. படுத்தல் கொண்ணிலையின் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 3 தருக?

(3 புள்ளி)

4. முறையாக அமரும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 3 தருக?

(3 புள்ளி)

(10 புள்ளிகள்)

04. 1. பிறப்புக்கு முன்னைய பருவத்தில் தாயின் உடலில் தேவைகள் 2 தருக. (2 புள்ளி)

2. சிசுப் பருவத்தில் உடலியல் தேவைகள் 2 தருக? (2 புள்ளி)

3. பிள்ளைப் பருவத்தின் பிரதான கட்டங்களை வகைபடுத்துக. (3 புள்ளி)

4. பெட்டி பாலை விட தாய்ப்பாலே முதன்மையானது என்பதற்கு மூன்று உதாரணம் தருக? (3 புள்ளி)

(10 புள்ளிகள்)

பகுதி II

05. 1. நாம் வாழும் சமூகத்தில் பரவலாகக் காணக்கூடிய சுகாதார ரீதியான பிரச்சினைகள் 3 தருக . (3 புள்ளி)

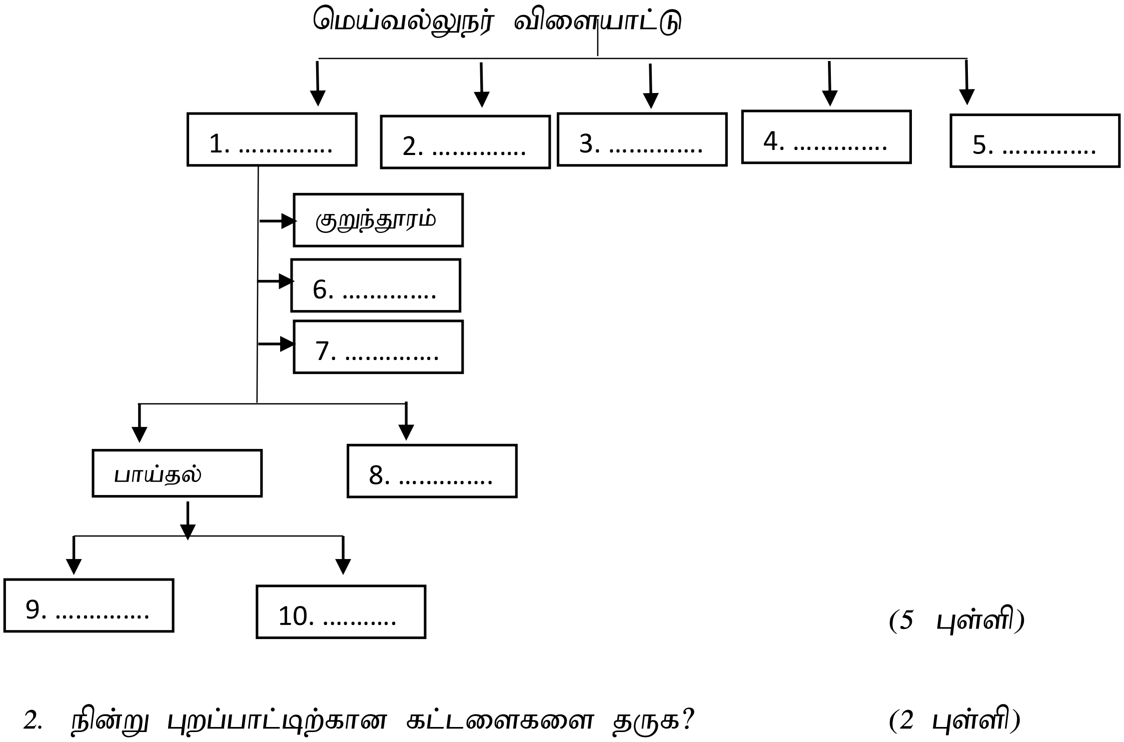
2. வளி மாசடைவதால் ஏற்படும் நோய்கள் 3 தருக?. (3 புள்ளி)

3. இலங்கையில் அடிக்கடி ஏற்படும் இயற்கை அனர்தங்கள் 2 தருக? (2 புள்ளி)

4. சூழல் மாசடைதல் என்றால் என்ன? (2 புள்ளி)

(10 புள்ளிகள்)

06. 1. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களின் வகைப்படுத்தலுக்கான கீழ்வரும் அட்டவணையில் பூரணப்படுத்துக.



(5 புள்ளி)

2. நின்று புறப்பாட்டிற்கான கட்டளைகளை தருக? (2 புள்ளி)

3. நீளம் பாய்தலின் நுட்பமுறைகள் 3 தருக? (3 புள்ளி)

(10 புள்ளிகள்)

07. A, B, C ஆகிய வினாக்களில் ஏதேனும் ஒன்றுக்கு மட்டும் விடை தருக.

A. 1. வொலிபோலின் விசேட பண்புகள் 3 தருக? (2 புள்ளி)

2. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது பணித்தலை (Service) மேற்கொள்ளல் தொடர்பான தவறுக்கென மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் நீங்கள் வழங்கும் தண்டனையை தருக.

(2 புள்ளி)

3. வொலிபோல் விளையாட்டைக் கற்கும் மாணவர்களுக்கு அந்த விளையாட்டில் அறைதலை (Spiking) பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளதெனின் அவர்களுக்கு அந்த நுட்ப முறையைப் பயிற்றுவித்த பின்னர் அறைதல் நுட்பத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டை விபரிக்க.

(5 புள்ளி)

(10 புள்ளிகள்)

B. 1. வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் 4 தருக? (3 புள்ளி)

2. வலைப்பந்தாட்டத்தில் காத்தல் திறனை மேம்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகள் 3 தருக.

(3 புள்ளி)

3. வலைப்பந்தாட்டத்தில் இரு வீரர்களுக்கிடையில் பந்து "மேல்எறிகை" (tossup) நடைபெறக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் மூன்று தருக.

(4 புள்ளி)

(10 புள்ளிகள்)

C. 1. காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடும்போது வேற்று பிரதேசத்தில் Goal Area நிகழும் தகவலுக்காக மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் நீங்கள் வழங்கும் தண்டனையை குறிப்பிடுக. (2 புள்ளி)

2. உங்களது இல்லத்தின் உதைபந்தாட்ட அணிக்கு பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருக்குமாயின் அவர்களுக்கு நீங்கள் கற்பிக்கும் உதைபந்து விளையாட்டின் பந்தினை நிறுத்தும் (Stopping the ball) முறைகள் 3 குறிப்பிடுக?

(3 புள்ளி)

3. காற்பந்தாட்டத்தில் ஏற்படக்கூடிய பாரதூரமான தவறுகள் 5 தருக?

(5 புள்ளி)

(10 புள்ளிகள்)