අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
MINISTRY OF EDUCATION

க.பொ.த சாதாரண தரம் 2022 (2023)

உதவிக் கருத்தரங்கு வினாத்தாள்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

வினாத்தாள் I & II

The National e-learning Portal for The General Education
Nenasa
தொலைக்கல்வி மேம்பாட்டுக்கிளை - கல்வி அமைச்சு

முழுப் பதிப்புரிமையுடையது All Rights Resered

டுக் கிளை தொலைக்கல்வி மேம்பாட்டுக் கிளை தொலைக்கல்வி மேம்பாட்டுக் கிளை தொலைக்கல்வி மேம்பாட்டுக் கிளை தொலைக்கல்வி

கல்வி அமைச்சு | 86 | T | I, II |

தொலைக்கல்வி மேம்பாட்டுக் கிளை

க.பொ.த சாதாரண தரப் பரீட்சை - உதவிக் கருத்தரங்கு 2022 (2023)

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - I, II | **நேரம் : 3.10 மணித்தியாலம்**

மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்

வினாக்களை வாசித்து, வினாக்களை தெரிவு செய்வதற்கும் விடை எழுதும் போது முன்னுரிமை வழங்கும் வினாக்களை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வதற்கும் மேலதிக வாசிப்பு நேரத்தைப் பயன்படுத்துக.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - I

அறிவுறுத்தல்கள்

* 1 தொடக்கம் 40 வரையுள்ள வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் (1), (2), (3), (4) என இலக்கமிடப்பட்ட விடைகளில் சரியான அல்லது மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவுசெய்க.
* உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் உரிய வட்டங்களில் உமது விடையின் இலக்கத்தை ஒத்த வட்டத்தினுள்ளே புள்ளடியை (X) இடுக.
* அவ்விடைத்தாளின் மறுபக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ள மற்றைய அறிவுத்தல்களையும் கவனமாக வாசித்து பின்பற்றுக.

1. விசால் உடல் ஆரோக்கியம் கொண்ட நபராவார். அத்தோடு தமது பிரதேசத்தில் உள்ளவர்களுக்கு உதவி செய்வதோடு மத நல்லிணக்கம் கொண்டவன். பிரச்சனைகள் ஏற்படும் போது அதிகளவில் கோபப்படுவான். இவனிடம் விருத்தி செய்ய வேண்டிய சுகாதாரம்.

   (1) உடற் சுகாதாரம் (2) உளச் சுகாதாரம்
   (3) சமூக சுகாதாரம் (4) ஆன்மீக சுகாதாரம்.

2. பாடசாலையில் சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக பெற்றோர்கள் நலன்விரும்பிகள் அபிவிருத்திச் சங்க உறுப்பினர்கள் போன்றோர்களின் உதவியைப் பெறுதல் சுகாதார மேம்பாட்டு மார்க்கங்களில் எவற்றில் அடங்கும்.

   (1) கொள்கைகளை உருவாக்குதல்
   (2) தனியாள் திறன்கள் தேர்ச்சிகளை அதிகரித்தல்
   (3) சமூகப் பங்களிப்பினைப் பெற்றுக்கொள்ளுதல்.
   (4) சுகாதார சேவைகளை மீள் ஒழுங்கமைத்தல்.

3. பொருள் ஒன்று ஓய்விலிருந்து இயங்குவதற்கும் இயங்கும் போது ஓய்வுக்கு வருவதற்கும் காட்டும் மறுப்பு எவ்வாறு அழைக்கப்படும்.

   (1) விசை 2. உந்தம் 3. சடத்துவம் 4. சமநிலை

4. வெளிக்களக் கல்வி செயற்பாடுகள் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளப்படும் உள சமூக ரீதியான பயன் அல்லாதது.

   (1) மகிழ்ச்சி ஏற்படும் (2) பொறாமை ஏற்படும்
   (3) உள நெருக்கீட்டை கட்டுப்படுத்தலாம். (4) குழுவாற்றல் ஏற்படுதல்.

- 5 ஆம் வினாக்களுக்கு விடையளிப்பதற்கு பின்வரும் குறிப்பை பயன்படுத்துக.

பாடசாலை விளையாட்டு விழாவை நடத்துவது தொடர்பாக மாணவர்கள் நால்வருக்கு வழங்கப்பட்ட பொறுப்புக்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

கவின் - தேசியக்கொடி இல்லக்கொடி ஆகியவற்றை ஏற்றுதலுக்கு உதவுதலும் போட்டிகளை நடாத்துதலும்.

அசாம் - கொடிக்கம்பம் நடுதல் பிரதம அதிதி மற்றும் ஏனையவர்களை வரவேற்றல்

நசீர் - உடற்பயிற்சிக் கண்காட்சி அணிநடை ஆகியவற்றை நடத்துதல்.

விமல் - நன்றி தெரிவித்து கடிதம் எழுதுதல் வரவு செலவுத் திட்டம் தயாரித்து சமர்பித்தல்.

5. மேற்குறிப்பிட்ட மாணவர்களுள் விளையாட்டு விழா நடைபெறும் தினத்தன்றைய பொறுப்புக்கள் ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளோர்.

(1) விமல், நசீர் (2) விமல்,கவின் (3) அசாம், நசீர் (4) விமல், அசாம்

6. உடற் திணிவுச் சுட்டியானது 18.5 க்கு குறைவாக காணப்படும் நிலை

(1) குறையூட்டம் (2) மிகையூட்டம்
(3) உடலின் சாதாரண நிலை (4) அதிக நிறை

7. கி.மு 776 இல் கிரேக்கத்தில் ஒலிம்பியா நகரில் முதன்முதலாக
(1) பொதுநலவாய விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஆரம்பித்தன.
(2) தெற்காசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஆரம்பித்தன.
(3) ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஆரம்பித்தன.
(4) ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஆரம்பித்தன.

8. குறித்த நோய் நிலைமையொன்று பரவக்கூடிய வழிமுறைகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.
- நோயாளிக்கு அருகில் செல்வதன் மூலம் அல்லது தொடுவதன் மூலம்.
- நோயாளி பயன்படுத்திய உடைகள் உபகரணங்கள்.
- வளியின் மூலம்

மேற்குறித்த அனைத்து முறைகள் மூலமும் தொற்றக்கூடிய நோய்
(1) டெங்கு நோய். (2) கொறோனா நோய்
(3) வாந்திபேதி (4) மலேரியா

9. அருகில் காட்டப்பட்டிருக்கும் வரிப்படம் எத்தனையாம் வகை நெம்புகோல்
(1) 1 ம் வகை நெம்பு
(2) 2 ம் வகை நெம்பு
(3) 3 ம் வகை நெம்பு
(4) 1 ம் வகை 3 ம் வகை நெம்பு

10. நடுத்தர வயதுடையோர் சமூகசேவைகள் கலை நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபட மிகப் பொருத்தமான காரணம்.
(1) அதிக பணம் இருப்பதால் (2) அவற்றில் உள்ள ஆர்வம்
(3) உள நெருக்கீட்டைத் தவிர்த்தல் (4) சிறந்த சமூக தொடர்பு

11. வரிப்படத்தில் காட்டப்பட்டிருப்பது குறுந்தூர ஓட்டத்தின் ஆயத்த நிலையாகும். இங்கு புவியீர்ப்பு மையம் தொழிற்படுவது.
(1) கால் பகுதியில்
(2) இடுப்புப் பகுதியில்
(3) பின் பகுதியில்
(4) தோள் பகுதியில்

12. 5000 அ ஓட்ட வீரர் ஒருவர் நீண்ட நேரம் ஓடவேண்டி இருக்கும்.எனவே குறுந்தூர ஓட்ட வீரனை விட அதிகளவு சக்தி தேவைப்படும் இவ் வீரர் இதற்குத் தேவையான சக்தியை பெறுவது.
(1) காற்றின்றிய சுவாசத்தின் மூலம்
(2) காற்று சுவாசத்தின் மூலம்
(3) துரித சுவாசத்தின் மூலம்
(4) திடீர் சுவாசத்தின் மூலம்

13. என்புத் தொகுதியின் அசைவை இலகுவாக்குவதற்கு காணப்படும் மூட்டுக்களில் 180^0 அசைவைக் காட்டும் மூட்டு.

(1) பந்துக்கிண்ண மூட்டு (2) சுழற்சி மூட்டு
(3) அசையும் மூட்டு (4) பிணைச்சல் மூட்டு

14. HIV/AIDS நோய்ப் பரிசோதனைக்காக வருகை தந்த நபர்கள் நால்வரின் அடையாள இலக்கங்களும் அவர்களின் விபரங்களும் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளன.

10 - HIV தொற்றுதலேற்பட்டவருடன் வீட்டில் ஒன்றாக வசிக்கிறார்.
15 - பாதுகாப்பற்ற பாலியல் தொடர்புகளில் ஈடுபடுகின்றார்.
20 - HIV தொற்று ஏற்பட்ட குருதி உடலினுள் சென்றுள்ளவராவர்
25 - HIV தொற்று ஏற்பட்டவரது ஆடைகளை அணிந்துள்ளார்.

இவர்களுள் HIV நோய்க்கான நேர் (Positive) பெறுபேற்றை காட்டுபவர் என அனுமானிக்கத்தக்க இலக்கம்

1. 15 2. 15, 20 3. 10, 15, 25 4. 10, 25

15. படத்தில் காட்டப்பட்டிருப்பது ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்தகமைக் காரணிகளில் எச் சோதனையை மதிப்பிட பயன்படும்.

(1) தசைகளின் தாங்குதிறன்
(2) தசை வலு
(3) உடற்கொள்ளளவு
(4) நெகிழ்வு

16. கட்டிளமைப் பருவப் பெண்களுக்கு இரும்புச்சத்து அதிகளவில் தேவைப்படுவதற்கான காரணம்.

(1) அதிக வேலைகளில் ஈடுபடுவதால்.
(2) அவர்களின் கல்வித் தேவை அதிகரித்தல்
(3) அவர்களில் மாதவிடாய் ஏற்படுதல்
(4) அவர்களில் அதிகளவில் உடல் வளர்ச்சி ஏற்படல்

17. 6 அணிகள் பங்குபற்றும் வலைப்பந்தாட்ட சுற்றுப்போட்டியை விலகல் முறையில் நடாத்தும் போது வழங்கப்படும் இடைகளின் எண்ணிக்கை

(1) 2 (2) 3 (3) 5 (4) 6

18. 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 குளிர்பானம் அருந்துவது நல்லது
D – பால் ஒரு நிறை உணவாகும்

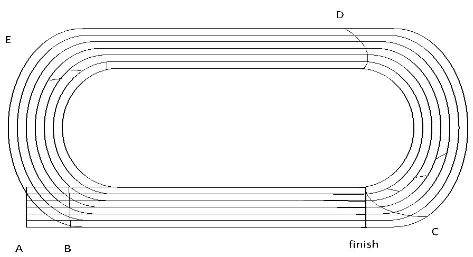
மேலே உள்ள கூற்றுக்களில்

(1) A சரியானது
(2) A, B, C சரியானவை
(3) A, B, C, D அனைத்தும் பிழையானவை
(4) A, B, C, பிழையானவை

19. ஆண்களில் துணைப்பாலியல்பினைக் காட்டும் ஓமோன்

(1) இன்சுலின் (2) தெஸ்தெஸ்திரோன்
(3) ஈஸ்திரஜன் (4) புரஜெஸ்திரோன்

பின்வரும் சுவட்டினைக் கொண்டு 20 , 21, 22 ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.



20. 100 m போட்டியில் பங்குபற்றும் வீரன் செல்லவேண்டிய ஆங்கில எழுத்து
1. A 2. B 3. C 4.E

21. 10000 m போட்டியில் பங்குபற்றும் வீரன் செல்லவேண்டிய ஆங்கில எழுத்து.
(1) A (2) D (3) C (4) E

22. ஆங்கில எழுத்து D யில் ஆரம்பமாகும் ஓட்டம்
(1) 5000 m (2) 3000 m (3) 1500 m (4) 200 m

23. வலைப்பந்தாட்டப் போட்டி நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் போது நடுவரால் விசில் ஊதப்பட்டு அருகில் காட்டப்பட்டிருக்கும் சைகை வழங்கப்பட்டது. இது
(1) குறுகிய பரிமாற்றம் (Short pass)
(2) குறுகிய ஓய்வு (Time out)
(3) பந்து அனுப்ப வேண்டிய திசை (Direction of pass)
(4) இடையூறு விளைவித்தல் (Obstraction)

24. உதைபந்தாட்டத்தில் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள செயற்பாடு எந்த திறனுடன் தொடர்புடையது.
(1) உதைத்தல்
(2) நிறுத்துதல்
(3) பந்தைக் கொண்டு செல்லுதல்
(4) பேறு (Goal) காத்தல்

பின்வரும் தகவல்களின் உதவியுடன் 25, 26 வினாக்களுக்கு விடை தருக.

A – தசை வெண்நிறமானது
B – தசை செந்நிறமானது
C – தசைககளில் ஒட்சியேற்றும் ஆற்றல் கூடியது
D – தசைகளில் கொழுப்புச் சேமிப்பு குறைவானது.

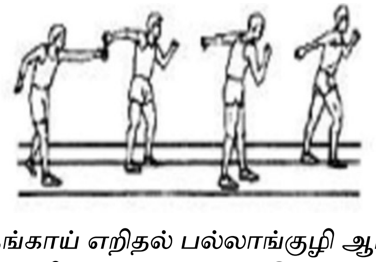
25. A பங்குபற்றக் கூடிய ஓட்ட நிகழ்ச்சி
(1) 100 m (2) 1500 m (3) 5000 m (4) 10000 m

26. B பங்குபற்றக் கூடிய நிகழ்ச்சியின் உடற்தகமைப் பண்பு
(1) பலம் (2) தாங்குமியல்பு (3) வேகம் (4) நெகிழ்வு

27. பின்வருவனவற்றில் Covid 19 நோய் அறிகுறி
(1) உடலில் செந்நிறப் புள்ளிகள் காணப்படுதல்
(2) உடல் நடுக்கம் ஏற்படுதல்
(3) தொண்டையில் அரிப்பு ஏற்படுதல்
(4) அதிகமாக வியர்த்தல்

28. குழந்தைப் பருவப் பிள்ளை முதலாவது வயதை அடையும் போது மூளை எத்தனை வீதம் வளர்ச்சியடைந்திருக்கும்.
(1) 25 % (2) 50 % (3) 75 % (4) 100 %

29. படத்தில் காட்டப்பட்டிருப்பது அஞ்சலோட்டத்தில் எந்த வகையான அஞ்சல் கோல் மாற்றும் நுட்பம்
(1) மேற்கை முறை
(2) வெளிப்பக்க முறை
(3) கலப்பு முறை
(4) உட்பக்க முறை



30. எமது கிராமத்தில் உள்ளவர்கள் சித்திரை மாதத்தில் தேங்காய் எறிதல் பல்லாங்குழி ஆட்டம் சோகி விளையாட்டு சடுகுடு ஆட்டம் போன்ற விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டனர். இவர்கள் ஈடுபட்டது.
(1) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களாகும்.
(2) சிறு விளையாட்டுக்களாகும்.
(3) பாரம்பரிய விளையாட்டுக்களாகும்
(4) உப விளையாட்டுக்களாகும்

31. காலை நேரத்தில் பின்வரும் உடற்பயிற்சிகள் மக்களால் விரும்பி செய்வதை அவதானிக்க முடிகின்றது.

A. வேகநடை
B. சீரான ஓட்டம்
C. துவிச்சக்கர வண்டி ஓட்டம்

இதன் மூலம் அவர்கள் மேம்படுத்திய ஆரோக்கியம் சம்மந்தமான உடற்றகைமை.

(1) இதயம் குருதிக்கலன்கள்
(2) தசைநார்களின் தாக்குதிறன்
(3) நெகிழும் தன்மை
(4) தசைஞார்களின் சக்தி

32. மனித வாழ்க்கைக்கு சவாலாக விளங்குகின்ற இயற்கை அனர்த்தங்களில் இருந்து பாதுகாப்பதற்கான சரியான நடைமுறையானது.

(1) அனைவரும் இணைந்து சூழல் மாசடைவதை தடுத்தல் வேண்டும்
(2) இயற்கை அழிவுகள் ஏற்படும் இடங்களில் வசிப்பதைத் தவிர்த்தல்
(3) இயற்கை அழிவுகளால் ஏற்படும் விளைவுகளை மக்களுக்குத் தெரியப்படுத்தல்
(4) காலநிலை மாற்றங்களை அறிதல்

33. பிறேம் என்ற மாணவன் தனக்கு பின்வரும் குறைபாடுகள் காணப்படுவதாக தனது வைத்தியரிடம் தெரிவித்தான் அவையாவன.

A - ஞாபக சக்தி குறைதல்
B - சோம்பல் தன்மை
C - இலகுவில் களைப்படைதல்

இவனை பரிசோதிக்க வைத்தியர் குறைவான நுண்போசணையையே இந்த நிலைமைக்கு காரணம் என்று கூறினார். இக் குறைபாட்டுக்கு நீர் அனுமானிக்கும் நுண் போசனை குறைபாடு.

(1) விற்றமின் A குறைபாடு
(2) இரும்பு சத்து குறைபாடு
(3) அயடீன் குறைபாடு
(4)கல்வியற்குறைபாடு

34. குழந்தைப் பருவப் பிள்ளைக்கு எத்தனை மாதங்களுக்குப் பின்னர் மேலதிக உணவு கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

(1) 3 மாதம்
(2) 4 மாதம்
(3) 6 மாதம்
(4) 7 மாதம்

35. 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

36. பாடசாலை மாணவர்களை அழைத்துக் கொண்டு ஆசிரியர் மலையேறிய போது பெற்ற அனுபவமும் களிப்பும் மட்டற்றவை. இம் மாணவர்கள் பங்கேற்றது.

(1) திறந்தவெளிச் செயற்பாடாகும்.
(2) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட செயற்பாடாகும்.
(3) கேளிக்கைச் செயற்பாடாகும்
(4) கூட்டுச் செயற்பாடாகும்.

37. சாகீர் விளையாடும் போது மைதானத்தினுள் எதிர்பாராமல் தடுக்கிவிழ நேரிட்டது. இதனால் அவனின் முழங்காலின் வெளிப்புறம் காயம் ஏற்பட்டது சாகீருக்கு ஏற்பட்ட காயமானது.

(1) துளைக்காயம்
(2) தசைக்கிழிவு
(3) உராய்வுக் காயங்கள்
(4) நீர்கொப்பளங்கள்

38. பின்வரும் உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ள A,B ஆகிய கொண்ணிலைகள் இரண்டையும் பற்றிய சரியான கூற்று

1) கொண்ணிலை B சரியானது கொண்ணிலை A பிழையானது

(2) கொண்ணிலை A சரியானது கொண்ணிலை B பிழையானது

(3) A,B ஆகிய இரண்டும் சரியானவை

(4) A,B ஆகிய இரண்டும் பிழையானவை

39. தற்கால இளைஞர்கள் முகம்கொடுக்கும் சுகாதாரத்துக்கு எதிரான காரணி

(1) போதைப்பொருள் (2) தொற்றுநோய்கள்

(3) பொருளாதாரப் பிரச்சனைகள் (4) குடும்ப முரன்பாடு

40. புராதன ஒலிம்பிக் போட்டிகள் மறுமலர்ச்சி அடைந்த ஆண்டு.

(1) கி.பி 1896 (2) கி.பி 1900 (3) கிபி 1800 (4) கி.பி 1950

(1 X 40 = 40 புள்ளிகள்)

**

முழுப் பதிப்புரிமையுடையது All Rights Resered

தொலைக்கல்வி மேம்பாட்டுக் கிளை தொலைக்கல்வி மேம்பாட்டுக் கிளை தொலைக்கல்வி மேம்பாட்டுக் கிளை

கல்வி அமைச்சு

86	T	I, II

தொலைக்கல்வி மேம்பாட்டுக் கிளை

க.பொ.த சாதாரண தரப் பரீட்சை - உதவிக் கருத்தரங்கு 2022 (2023)

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - I, II

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - II

அறிவுறுத்தல்கள்

* ***1 ம் வினா கட்டாயமானது.*** பகுதி (***அ***) வில் இருந்து **இரண்டு** வினாவிற்கும் பகுதி (***ஆ***) வில் இருந்து **இரண்டு** வினாவிற்குமாக எல்லாமாக **ஐந்து** வினாக்களுக்கு விடை தருக.

பகுதி II

இன்றைய கட்டிளமைப்பருவத்தினர் பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுத்து வருகின்றனர். தொற்றா நோய்கள் மற்றும் போதைப்பொருட் பாவனை என்பன முக்கிய பிரச்சனைகளாகும். இதனை உணர்ந்த குறித்த பாடசாலை அதிபர் பாடசாலை சுகாதாரக் கழகத்தினூடாக வதிவிட விழிப்புணர்வு செயற்றிட்டம் ஒன்றை இரண்டு நாட்களுக்கு ஒழுங்கமைத்தார். இச் செற்றிட்ட நிகழ்வில் மாவட்ட வைத்திய அதிகாரி உதவியுடன் போதைஒழிப்பு தொடர்பான கருத்தரங்குகள், போதை ஒழிப்பு சம்பந்தமான கலைநிகழ்வுகள் என்பன சிறப்புற நடைபெற்றன. இந்நிகழ்வில் பாடசலை மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் பாடசாலை சமூகத்தினர் கலந்து கொண்டனர்.

இந் நிகழ்வில் மாணவர்கள் காலை நேரமும் மாலை நேரமும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதன் அவசியம், மாணவர்களின் உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள், இயற்கை அனர்த்தங்களிலிருந்து பாதுகாத்தல், முதலுதவி மற்றும் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சவால்களுக்கு எவ்வாறு முகங்கொடுத்தல் போன்ற விடயங்கள் கலந்துரையாடப்பட்டதுடன் இவற்றினை செயற்படுத்தும் முகமாக சில ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளையும் அன்றைய தினம் வொலிபோல் விளையாட்டை ஐந்து குழுவாக பிரித்து விளையாட வைத்தார். இப் பாடசாலையின் இன்னொரு பெருங்குறைபாடாக சில மாணவர்களின் உடற்றிணிவுச் சுட்டி செம்மஞ்சல் நிறமாக காணப்பட்டது. மேலும் சில மாணவர்கள் குறைபாட்டு நோய்களுக்கு ஆளாகியிருந்தனர்.

(I) பாடசாலைச் செயற்பாடுகளுக்கு சமூகத்தின் பங்களிப்பு தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டு தருக.

(II) போதைப்பொருள் பாவனையால் மாணவர்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் இரண்டு எழுதுக.

(III) காலை உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதனால் மாணவர்கள் அடையும் நன்மைகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.

(IV) சரியான உணவுப்பழக்கவழக்கங்கள் இரண்டு தருக.

(V) (a). கட்டிளமைப்பருவத்தில் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்கள் ஒன்று தருக.

(b). இப் பருவத்தில் ஏற்படும் உள சமூக மாற்றங்கள் ஒவ்வொன்றைக் குறிப்பிடுக.

(VI) குறுகிய காலத்தில் வொலிவோல் போட்டியை நடாத்துவதற்கு எவ் முறை சிறந்தது.

(VII) இம் முறையில் போட்டியை நடாத்துவதற்கு மொத்தப் போட்டிகளின் எண்ணிக்கையை காண்பதற்குரிய சமன்பாட்டைத் தருக.

(VIII) இப் போட்டிக்குரிய போட்டி அட்டவணையைத் தயாரித்துக் காட்டுக.

(IX) உடற்றிணிவுச் சுட்டி செம்மஞ்ளாக காணப்பட்டதற்கான காரணங்கள் இரண்டு தருக.

(X) உடற்றிணிவுச் சுட்டி தொடர்ந்து செம்மஞ்ளாக காணப்பட்டால் ஏற்படும் தாக்கங்கள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.

(10x2=20 புள்ளிகள்)

பகுதி I

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

2. (I) (அ). வன்கூட்டுத் தசையின் தன்மைக்கேற்ப அதன் **இரண்டு** வகைகளையும் குறிப்பிடுக.
(2 புள்ளிகள்)
(ஆ)மேலே குறிப்பிட்டுள்ள தசைகள் சக்தியை பெற்றுக் கொள்ளும் முறைகளைக் குறிப்பிடுக.
(2 புள்ளிகள்)
(II) மனித உடலில் பின்வரும் என்புகள் காணப்படும் இடங்களைக் குறிப்பிடுக
A - நீண்ட எலும்புகள் (Long Bones)
B - குறுகிய எலும்புகள் (Short Bones)
C - தட்டையான எலும்புகள் (Flat Bones)
D - ஒழுங்கற்ற எலும்புகள் (Irregular Bones)
(4 புள்ளிகள்)
(III) எலும்புத் தொகுதியின் தொழிற்பாடுகள் **நான்கு** தருக (2 புள்ளிகள்)

3. (I) போசணைத் தேவைகள் நபருக்கு நபர் வேறுபடுகின்றன. அதற்கான காரணங்கள் **மூன்று** தருக.
(3 புள்ளிகள்)
(II) கர்ப்பிணிப் பருவத்தில் தாய்க்கு உரிய போசணை கிடைக்காதவிடத்து பிறக்கும் குழந்தைக்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்களைக் குறிப்பிடுக. (3 புள்ளிகள்)
(அ) காபோவைதரேற்று உணவுவின் தொழிற்பாடு என்ன. (1 புள்ளிகள்)
(ஆ) உணவு பழுதடைவதில் ஃ மாசடைவதில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளைக் குறிப்பிடுக.
(3புள்ளிகள்)

4. பின்வரும் சவால்களை வெற்றிகொள்ள நீங்கள் செயற்படும் விதத்தைச் சுருக்கமாக எழுதுக.

(I) உமது அயலில் உள்ள குடும்பமொன்று பொருளாதார நெருக்கடியால் அடிப்படைத் தேவைகளை நிறைவேற்ற முடியாதுள்ளது.
(II) உமது வகுப்பு மாணவன் பாடசாலைக்கு சமூகமளிக்காது வயதுக்கு மூத்தவர்களுடன் தொடர்பு வைத்துள்ளார்.
(III) மதுபான விற்பனை நிலையமொன்று பாடசாலைக்கு அண்மையில் காணப்படுகின்றது.
(IV) பாடசாலை வளாகம் புற்களும் புதர்களுமாக காணப்படுதல்.
(V) உமது பெற்றோர்களுக்கிடையில் அடிக்கடி முரண்பாடு ஏற்படுதல்.
(5x2=10 புள்ளிகள்)

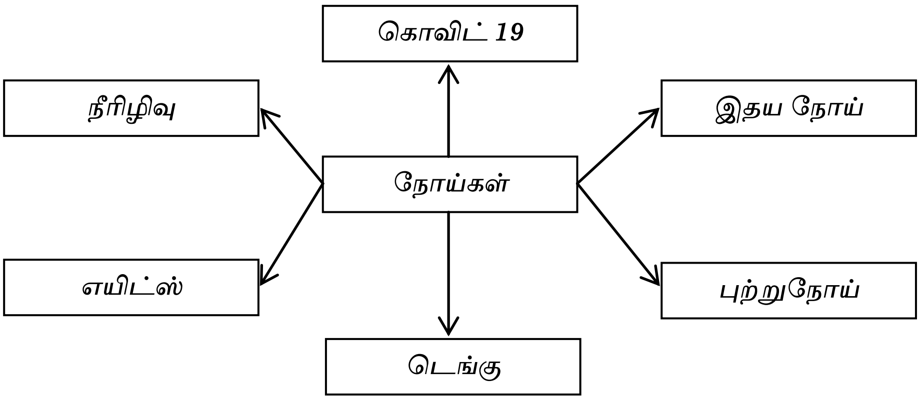
பகுதி II

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

போட்டியாளர் இல	நிகழ்ச்சி
62	குண்டு போடுதல், சம்மட்டி எறிதல்
66	நீளம் பாய்தல், 100 m ஓட்டம்
69	10000 m ஓட்டம்

(I) அதிகளவு பலம் தேவைப்படும் இலக்கங்களைக் குறிப்பிடுக. (1புள்ளிகள்)
(II) அஞ்சலோட்டத்தில் கோல்மாற்றும் நுட்பங்களைக் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)
(III) அஞ்சல் ஓட்டத்தில் நான்காவது ஓட்ட வீரன் கொண்டிருக்கும் பண்புகள் மூன்று தருக.
(3 புள்ளிகள்)
(IV) நீர் ஒரு பாடசாலை பயிற்றுவிப்பாளர் எனின் புதிதாகப் பயிலும் நீளம்பாய்தல் வீரனுக்கு வழங்கக் கூடிய ஆரம்ப பயிற்சி முறைகளை விளக்குக. (4 புள்ளிகள்)

6. வரிப்படத்தைப் பயன்படுத்தி கீழே தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடை தருக



(I) மேற்குறிப்பிட்ட அட்டவணையில் இருந்து தொற்று நோய்களையும் தொற்றாத நோய்களையும் வேறுபடுத்திக் காட்டுக. *(2 புள்ளிகள்)*

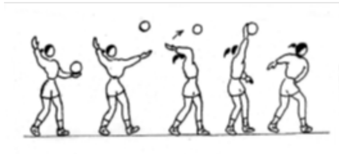
(II) கோவிட் 19 நோய்க்குரிய ஆரம்பக் கட்ட அறிகுறிகளைக் குறிப்பிடுக. *(3 புள்ளிகள்)*

(III) (ஆ) டெங்கு நோயைப் பரப்பும் நுளம்பின் பெயர்களைத் தருக. *(2 புள்ளிகள்)*

(ஆ) டெங்கு நோயை தடுப்பதற்கு மேற்கொள்ளவேண்டிய செயற்பாடுகளை அட்டவணைப்படுத்துக. *(3 புள்ளிகள்)*

7. A,B.C ஆகியவற்றுள் ஒன்றுக்கு மட்டும் விடை தருக.

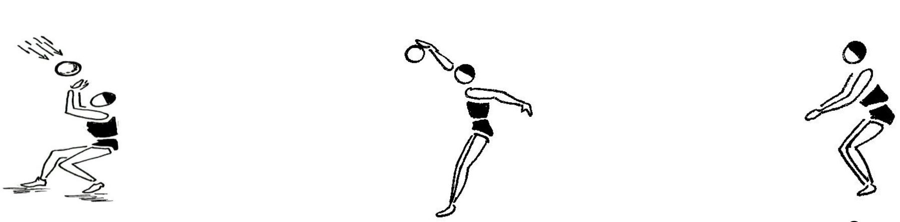
(A).(I) அருகில் படத்தில் காட்டடப்பட்டுள்ள பணித்தலுக்குரிய நுட்ப முறைகளைக் குறிப்பிடுக.



(2 புள்ளிகள்)

(II)(அ) வொலிபோல் விளையாட்டின் போது அறைதலை மேற்கொண்ட வீரர் நிலம் படும்போது மத்திய கோட்டினை முழுமையாக தாண்டி எதிரணியின் பக்கமுள்ள மைதானத்தில் ஒரு கால் நிலம்பட்டது. நீர் ஒரு நடுவராக இருந்தால் வழங்கும் தீர்ப்பைக் குறிப்பிட்டு காரணத்தை விளக்குக. *(2 புள்ளிகள்)*

(ஆ) பின்வரும் வரைபடங்கள் வொலிவோல் விளையாட்டின் எத் திறன்களைக் காட்டுகிறது.

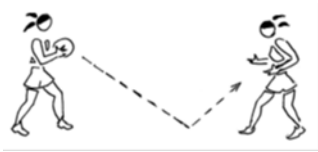


A B C

(3 புள்ளிகள்)

(III) புதிய கரப்பந்தாட்ட வீரனுக்கு அறைதல் திறன்களை பயிற்றுவிக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியவற்றைக் குறிப்பிடுக. *(3 புள்ளிகள்)*

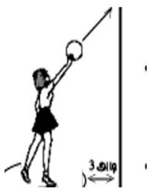
(B). (I) அருகில் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள பந்துப்பரிமாற்றத்தினை பெயரிடுக.



(2 புள்ளிகள்)

(II) அ) வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் போது கீழே விழுந்த வீராங்கனை அந்த நிலையில் இருந்தவாறு தனது சக வீராங்கனைக்கு பந்தைபபரிமாறுகின்றார். நீர் ஒரு நடுவராக இருந்தால் வழங்கும் தீர்ப்பைக் குறிப்பிட்டு காரணத்தை விளக்குக.
(2 புள்ளிகள்)

ஆ) பின்வரும் வரைபடங்கள் வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் எத் திறன்களைக் காட்டுகிறது.



A

B

C

(3 புள்ளிகள்)

(III) புதிய வலைப்பந்தாட்ட வீராங்கனைக்கு தடுத்தல் திறன்களை பயிற்றுவிக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியவற்றைக் குறிப்பிடுக.
(3 புள்ளிகள்)

(C). (I) அருகில் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள உதைபந்தாட்ட உதையினை பெயரிடுக.

(2 புள்ளிகள்)

(II) (அ) உதைபந்தாட்ட விளையாட்டின் போது முன்னனி வீரர் ஒருவர் பேற்றுக்கெய்தலை கையால் மேற்கொள்கின்றார் . நீர் ஒரு நடுவராக இருந்தால் வழங்கும் தீர்ப்பைக் குறிப்பிட்டு காரணத்தை விளக்குக. (2 புள்ளிகள்)

(ஆ) பின்வரும் வரைபடங்கள் உதைபந்தாட்ட விளையாட்டின் எத் திறன்களைக் காட்டுகிறது.

A

B

C

(3 புள்ளிகள்)

(III) புதிய காற்பந்தாட்ட வீரருக்கு பந்தைத் தடுத்தல் திறன்களை பயிற்றுவிக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியவற்றைக் குறிப்பிடுக. (3 புள்ளிகள்)