



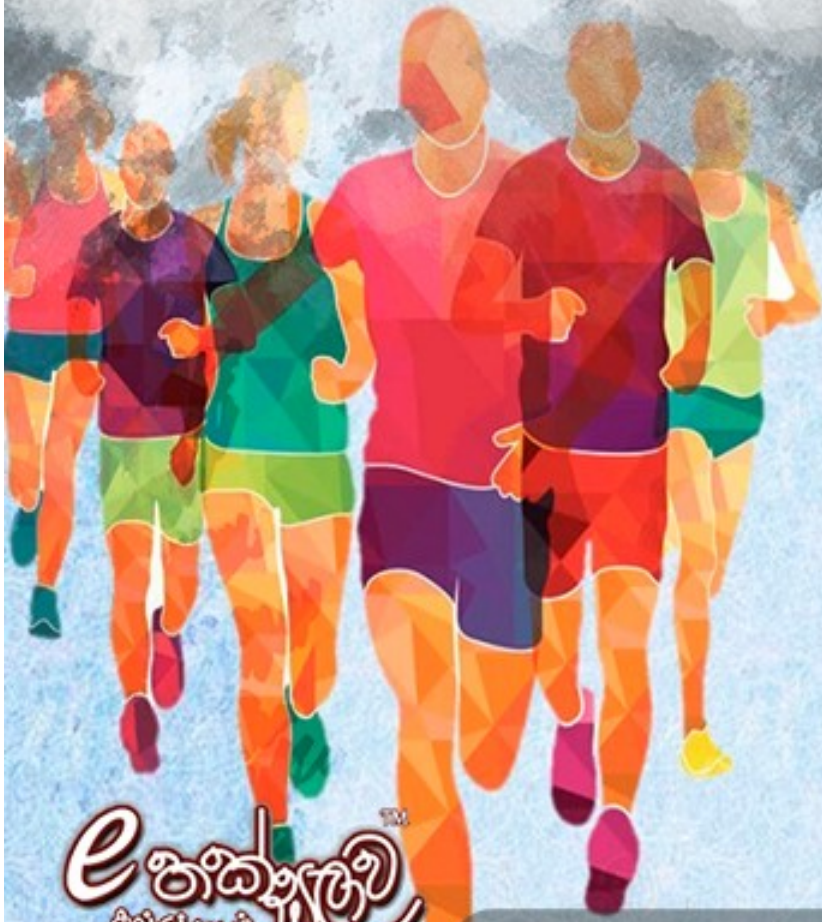
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය  
கல்வி அமைச்சு  
MINISTRY OF EDUCATION

**க.வொ.த சாதாரண தரம் 2022 (2023)**

**உதவிக் கருத்தரங்கு வினாத்தாள்**

**சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்**

**புள்ளியிடும் திட்டம்**



**எனேசா**  
கல்விக்கூடம்

The National e-learning Portal for The General Education



தொலைக்கல்வி மேம்பாட்டுக்கிளை - கல்வி அமைச்சு

கல்வி அமைச்சு 80 T I, II

தொலைக்கல்வி மேம்பாட்டுக் கிளை

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

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்- I, II

நேரம் : 3 மணித்தியாலம்

விடைகள் - வினாத்தாள் 1

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 புள்ளியை (X) இடுக.
- \* அவ்விடைத்தாளின் மறுபக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ள மற்றைய அறிவுறுத்தல்களையும் கவனமாக வாசித்து பின்பற்று.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

விடைகள் - வினாத்தாள் 1

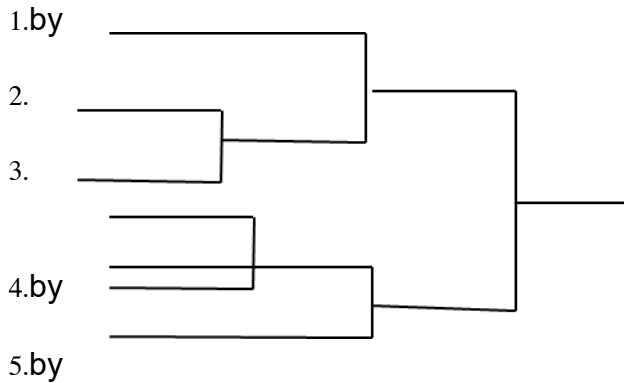
பகுதி I

01	2	11	2	21	3	31	1
02	3	12	2	22	3	32	1
03	3	13	4	23	2	33	2
04	3	14	2	24	2	34	3
05	2	15	1	25	1	35	3
06	1	16	3	26	2	36	1
07	4	17	1	27	3	37	1
08	2	18	4	28	3	38	3
09	3	19	2	29	1	39	1
10	1	20	2	30	3	40	1

பகுதி II

1. i . பாடசாலை கல்விச் செயற்பாடுகளை விருத்தி செய்வதற்கு  
பாடசாலை இணைபாடவிதானச் செயற்பாடுகளுக்கு மற்றும் பௌதிகவள விருத்திக்கு  
(பொருத்தமான ஏனைய விடைகள் இருப்பின் புள்ளி வழங்கவும் )
- ii. சமூகத்தில் கௌரவம் இழக்கப்படல்  
ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படல்  
கல்வி பாதிக்கப்படல்
- iii. தசைகள் என்புகள் பலமடைதல்  
உடல் ஆரோக்கியம் ஏற்படுதல்  
தலைமைத்துவப் பண்புகள் ஏற்படுதல்
- iv . மூன்று வேளையும் தவறாது உணவு உட்கொள்ளுதல்  
இயற்கையான உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்  
இரசாயன உணவுகளைத் தவிர்த்தல்
- v. அ) முகப்பருக்கள் தோன்றுதல்  
பெண் பிள்ளைகளுக்கு இடை அகலமாதல்  
ஆண் பிள்ளைகளுக்கு தோள்பட்டை அகலமாதல்  
  
ஆ) உள மாற்றம் - விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பாங்கு  
சமூக மாற்றம் - ஒற்றுமையாக செயற்படுதல்
- vi. விலகல் முறை
- vii. ( n-1 )

viii.



- ix . போசணையுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்  
உடலில் காணப்படும் நோய்கள்  
பரம்பரை
- x. குறைபாட்டு நோய்கள் ஏற்படுதல்  
உடற் களைப்பு ஏற்படுதல்

2. I. அ) விரைவாக இயங்கும் தசைநார்  
மெதுவாக இயங்கும் தசைநார்

ஆ) விரைவாக இயங்கும் தசைநார் - காற்றின்றிய சுவாசம்  
மெதுவாக இயங்கும் தசைநார் - காற்றுச் சுவாசம்

II. A - தொடைகள் கைகள்  
B - கை விரல்கள்  
C - மண்டைஓடு பாதங்கள்  
D - இடுப்பென்பு மணிக்கட்டு

III. உறுப்புக்களை பாதுகாத்தல்  
உடலுக்கு வடிவத்தைக் கொடுத்தல்  
அசைவிற்கு உதவுதல்  
செங்குருதி சிறு துணிக்கைகளை உற்பத்தி செய்தல்  
.....

3. I. ஆண் பெண் வேறுபாடு  
தொழில்  
விளையாட்டு வீரர்

II. குறை மாத பிரசவம்  
குறைபாடுடைய பிள்ளை பிறத்தல்  
அங்கவீனம்  
.....

III அ) உடலுக்கு சக்தியை வழங்கல்

ஆ) பக்றிரியா  
பங்கசு  
.....  
.....

4. I. எம்மாலான உதவிகளைச் செய்தல்  
கிராம உத்தியோகத்தருக்கு அறிவித்தல்  
தனியார் நிறுவனங்களுக்கு அறிவித்தல்  
.....  
.....

II. பெற்றோர்களுக்கு அறிவித்தல்  
அவருக்கு புத்திமதி கூறுதல்  
பாடசாலை சமூகத்துக்கு அறிவித்தல்  
.....  
.....

III

உரிமையாளருக்கு பாடசாலைக்கு அண்மையில் மதுபானசாலை இருக்கக் கூடாது என்பதை  
எடுத்துக்கூறல்  
இது பற்றி பாடசாலை அதிபருக்கும் ஆசிரியருக்கும் தெரியப்படுத்தல்  
பாடசாலை சமூகத்துக்கு தெரியப்படுத்தல்  
.....

.....  
IV. பாடசாலை சுகாதாரக் கழகத்தினூடாக சிரமதானம் செய்தல்  
சமூகத்தின் பங்களிப்பைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.  
பிரதேச சுகாதாரப் பிரிவினரின் உதவியைப் பெற்றுக்கொள்ளல்  
.....  
.....

V. பெற்றோர்களுக்கு புத்திமதி கூறுதல்  
அவர்களை உளவளத்துணை நிலையங்களுக்கு அனுப்புதல்  
தமது நிலைகளை எடுத்துக் கூறல்

5. I. 62

II. அ) மேற் கை முறை  
கீழ் கை முறை

ஆ) விரைவாக ஓடும் திறன்  
விரைவாக அஞ்சல் கோலை பெற்றுக்கொள்ளும் திறன்  
நேர் கோட்டில் ஓடும் திறன்

III. வளமான காலை இனங்கானுதல்  
நின்ற நிலையில் ஒரு காலால் மிதித்தெழ வைத்துப் பாயவிடுதல்  
ஒரு காலால் மிதிதெழுந்து உயரத்தை தொடவிடுதல்.

6. I. தோற்று நோய்கள் - கொவிட் 19  
எயிட்ஸ்  
டெங்கு

தொற்றாத நோய்கள் - நீரிழிவு  
இதய நோய்கள்  
புற்றுநோய்

II. அதிக தலைவலி  
தொண்டையில் அரிப்பு ஏற்படுதல்  
காய்ச்சல்

III. அ) ஈடிஸ் இடிப்டைஸ்  
ஈடிஸ் அல்போபிலக்ஸ்

ஆ) சூழல் சுத்தம் பேணுதல்  
நீர் தேங்கி நிற்கும் இடங்களை அழித்தல்  
நோயாளியை இனம் கண்டால் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு அனுப்புதல்.

7. A. I. பணிப்பதற்கு முன்னரான சந்தர்ப்பம்  
பணிக்கும் சந்தர்ப்பம்  
பணித்த பின்னரான சந்தர்ப்பம்

II. அ) எதிரணிக்கு புள்ளியும் பணிக்கும் சந்தர்ப்பத்தையும் வழங்குதல்

ஆ) A – பந்தை உயர்த்துதல்

B – அறைதல்

C – மைதானத்தைக் காத்தல்

III. உடற்பாகங்கள் வலையில் படுதலைத் தவிர்த்தல்  
எதிரணி பக்கமுள்ள பந்தை அறைதலைத் தவிர்த்தல்  
பின்னி வீரர்கள் அறைதலை தவிர்த்தல்

B. I. சொட்டி அனுப்புதல்;/Bounce pass

II. அ) எதிரணிக்கு சுயாதின எறிகை வழங்குதல்

ஆ) A - பேற்றுக்கெய்தல்

B - பந்தைக் கடத்தல்

C - பந்தைத் தடுத்தல்

III. மூன்று அடி தூரத்தில் நின்று பந்தைத் தடுத்தல்

C. I. உட்பாத உதை

II. அ) எதிரணிக்கு நேர்உதை வழங்குதல்

ஆ) A – பந்தை நிறுத்துதல்

B - உள்ளெறிகை

C - பந்தை தட்டிச் செல்லுதல்

III. எதிரணி வீரர்களுக்கு இடையூறு வழங்காது தடுத்தல்