மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
வடக்கு மாகாணம்.
மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை - 2017

தரம் : 09	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	நேரம் : 2.00 மணி
	பெயர் / சுட்டெண்	

பகுதி I

➢ **எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக**

1. மரங்களை வெட்டுவதனால் பாதிப்படையும் சூழலின் கூறு எது?
   1. வளி 2. நிலம் 3. நீர் 4. ஒலி

2. மாஸ்லோவின் தேவைகளுள் காப்புத்தேவைகளும் ஒன்றாகும். பின்வரும் தேவைகளுள் காப்புத்தேவை எது?
   1. புகழ் 2. உடை 3. தன்னம்பிக்கை 4. பெற்றோர் பாதுகாப்பு

3. ஸ்கேவி நோய் எச்சத்துக் குறைபாட்டினால் ஏற்படுகின்றது?
   1. விற்றமின் A 2. விற்றமின் B 3. விற்றமின் C 4. விற்றமின் D

4. வொலிபோல் விளையாட்டில் லிபரோ வீரர் ஒருவருக்கு இருக்க வேண்டிய பண்பு யாது?
   1. இவர் பணித்தலை மேற்கொள்பவராவார்
   2. அறைதலை மட்டும் மேற்கொள்பவர்
   3. ஏனைய வீரர்களின் உடையிலிருந்து வேறுபட்ட உடையை அணிந்திருப்பார்
   4. அணியின் தலைவராக லிபரோவீரர் காணப்படுவார்

5. குறுந்தூர ஓட்டத்தைக் குறிக்கும் ஓட்டம் எது?
   1. 4x100m 2. 800m 3. 1500m 4. மூன்றும் சரி

6. வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியின் போது தடுத்தாடுபவர் தாக்கும் வீரரில் இருந்து எத்தனை அடி தூரத்தில் நின்று தடுத்தாட முடியும்?
   1.4 அடி 2. 3 அடி 3. 2அடி 4. 1 அடி

7. பின்வருவனவற்றில் பந்துக்காப்பாளர் (Goal Keeper) எந்த விளையாட்டுடன் தொடர்புபட்டவர்?
   1. உதைபந்தாட்டம் 2. கிளித்தட்டு 3. வொலிபோல் 4. யாவும் சரி

8. சரியான கூற்று அல்லது கூற்றுக்களைத் தெரிவு செய்க?
   a. விளையாட்டு சட்டதிட்டங்கள், ஒழுக்கவிழுமியங்கள் மூலம் சமூகத்தின் பெறுமதியை அறிந்து கொள்ள முடியும்.
   b. சமூகத்தின் பெறுமதியைப் பாதுகாப்பது விளையாட்டு வீரரின் கடமையாகும்
   c. விளையாட்டு வீரர்களிடம் சில விசேடதிறன்கள் ஒருபோதும் காணப்படமாட்டாது
   1. A, B 2. B மட்டும் 3. A,C மட்டும் 4. A,B,C யாவும் சரி

09. காட்டப்பட்டுள்ள படம் குறிக்கும் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு எது?

   1. நீளம் பாய்தல் 2. தத்திமிதித்துப் பாய்தல்
   3. உயரம் பய்தல் 4. சட்டவேலி ஓட்டம்

10. உயரம் பாய்தலின் போது சிறந்த நுட்பமுறையாக கருதப்படும் நுட்பமுறை எது?

1. கீழைத்தேயப்பாய்ச்சல்
2. மேலைத்தேயப்பாய்ச்சல்
3. கத்தரிப்பாய்ச்சல்
4. பொஸ்பெரி புளொப்

11. பாலூட்டும் தாயொருவரில் நாளொன்றுக்கு உற்பத்தியாகும் தாய்ப்பாலின் அளவு?

1. 1000ml 2. 750ml 3. 850ml 4. 500ml

12. நீங்கள் பாதையில் செல்லும் போது காலில் முள்ளு குத்தியவுடன் உடனடியாக காலை உயரத் தூக்கினீர்கள். இந் நிகழ்வில் தூண்டலாக காணப்படுவது?

1. நோவை உணர்தல்
2. பாதையில் செல்லுதல்
3. காலைத் தூக்குதல்
4. காலில் முள்ளு குத்துதல்

13. மனிதனின் உடல் வெப்பநிலை சராசரி செல்சியஸில் குறிப்பது?

1. 36°C 2. 38°C 3. 39°C 4. 37°C

14. நீரிழிவு நோய் என்பது?

1. குருதியில் புரதத்தின் அளவு அதிகரித்தல்
2. குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு அதிகரித்தல்
3. குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு குறைதல்
4. குருதியில் புரதத்தின் அளவு குறைதல்

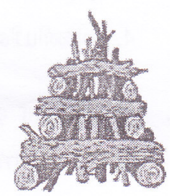
15. தாங்கும்திறன் அதிகளவில் தேவைப்படும் விளையாட்டு எது?

1. மரதன் ஓட்டம் 2. நீளம்பாய்தல் 3. 100m ஓட்டம் 4. சட்டவேலி ஓட்டம்

16. "லெப்டொபய்ரோசிஸ்" என்ற பெயரில் அழைக்கப்படும் நோய் எது?

1. மூளைக்காய்ச்சல் 2. மலேரியாக்காய்ச்சல் 3. எலிக்காய்ச்சல் 4. பன்றிக்காய்ச்சல்

17. படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள உரு எவ்வகையான தீக்குவியலை குறிக்கின்றது?



1. பிரமிட் தீக்குவியல்
2. செவ்வக தீக்குவியல்
3. தெறிப்பு நெருப்புக்குவியல்
4. ஹரியாலா தீக்குவியல்

18. நீர் விளையாட்டுக்களில் ஒன்று?

1. ஆகாயப்பாய்ச்சல் 2. படகோட்டம் 3. கரம் 4. குங்பூ

19. வளிமண்டலத்தில் Co_2 அதிகரிப்பதனால் ஏற்படும் பாதிப்பு யாது?

1. வளிமண்டலத்தில் O_2 இன் அளவு குறைதல்
2. O_2 இன் அளவு அதிகரித்தல்
3. பூமியில் வெப்பம் குறைதல்
4. மேற்கூறிய மூன்றும் சரி

20. இறுதியாக நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் போட்டியில் இந்தியாவின் வீராங்கனை P.V சிந்து எவ்விளையாட்டிற்காக வெள்ளிப் பதக்கத்தினைப் பெற்றார்?

1. 100m ஓட்டம் 2. சட்டவேலி ஓட்டம் 3. வலைப்பந்து 4. பூப்பந்து

(20x2=40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடையளிக்குக.

01] இன்று மனித நடவடிக்கைகள் காரணமாக சூழலானது மாசடைந்து செல்கிறது. ஆரோக்கியமற்ற சூழல், என்பன எதிர்கால சந்ததியினருக்கு பெரிய சவாலாக காணப்படுகின்றது.

1. சூழல் மாசடைதல் என்றால் என்ன? (3 புள்ளிகள்)
2. ஆரோக்கியமான நபரிடம் காணப்படும் வளங்கள் இரண்டினை எழுதுக? (2 புள்ளிகள்)
3. சூழல் மாசடைவதனால் ஏற்படும் நோய் இரண்டினை எழுதுக? (2 புள்ளிகள்)
4. ஒலிமாசடைவதைத் தடுக்கும் வழிகள் இரண்டு தருக? (3 புள்ளிகள்)
5. தனிமனிதன் தன்னுள் வளர்க்க வேண்டிய ஆற்றல்கள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக? (2 புள்ளிகள்)

02] மனிதனின் அனைத்து செயற்பாடுகளுக்கும் புலனங்கங்கள் உதவுகின்றன.

1. மனித உடலில் காணப்படும் மனிதச்செவியானது மூன்று பிரதான பகுதிகளைக் கொண்டது அவை எவை? (3புள்ளிகள்)
2. மூக்கினால் நுகரப்படும் மணமானது எந் நரம்பினால் மூளைக்கு அனுப்பப்படுகிறது? (2புள்ளிகள்)
3. ஓர் சீர்திடநிலை என்றால் என்ன? (3புள்ளிகள்)
4. அதிரினற்சுரப்பியினால் உற்பத்தியாக்கப்படும் ஓமோன் யாது? (2புள்ளிகள்)
5. தோலினால் உணரப்படும் புலனுணர்ச்சிகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக? (2புள்ளிகள்)

03] விளையாட்டுக்களில் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டும் ஒன்றாகும். இது தனிநபர் விளையாட்டாகும்.

1. எறிதல் நிகழ்வை வகைப்படுத்துக? (3புள்ளிகள்)
2. அஞ்சல் கோல் மாற்றுவதில் வெளிப்பக்க மாற்றும் முறை என்பதனால் நீர் விளங்கிக்கொள்வது யாது? (3புள்ளிகள்)
3. அஞ்சல்கோல் ஒன்றின் நீளம், நிறை, சுற்றளவு என்பவற்றைத் தருக? (2புள்ளிளகள்)
4. அஞ்சல் ஓட்டத்தில் முதலாவது வீரர் கொண்டிருக்க வேண்டிய பண்புகள் 2 இனைக் குறிப்பிடுக? (2புள்ளிகள்)
5. உயரம் பாய்தலில் பொஸ்பெரி புளொப் முறையின் திறன்கள் 4 இனைக் குறிப்பிடுக? (2 புள்ளிகள்)

04] தற்காலத்தில் நவீன இயந்திரசாதனங்களுக்கு மக்கள் பழக்கப்பட்டுள்ளதால் உடல்ரீதியான பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன

1. உடற்றகமை என்றால் என்ன? (3புள்ளிகள்)
2. உடற்றகைமைக்காரணிகள் 5 இனை எழுதுக? (2புள்ளிகள்)
3. 100m ஓட்டத்திற்கான பயிற்சியின் போது வேகத்தை அதிகரிப்பதற்கான செயற்பாடுகள் இரண்டினை எழுதுக (3புள்ளிகள்)
4. உடற்றகமையின் பயன்பாடுகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக? (2புள்ளிகள்)
5. விளையாட்டுக்களின் ஊடாக விருத்திசெய்து கொள்ளக்கூடிய உளத்தகைமைப் பண்புகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக (2புள்ளிகள்)

05] டெங்குநோய் எமது சுகாதாரத்துக்கு சவாலான நோய் ஆகும்

1. டெங்கு நோயை ஏற்படுத்தும் நுளம்புவகைகள் எவை? (2புள்ளிகள்)
2. டெங்கு நோய் சாதாரண மனிதனில் எவ்வாறு தொற்றுகின்றது? (3புள்ளிகள்)
3. டெங்கு நோயை கட்டுப்படுத்துவதற்குரிய வழிவகைள் 2 இனைத் தருக? (3புள்ளிகள்)
4. உமது பிரதேசத்தில் டெங்குநோய் அதிகரித்தால் முதலில் யாருக்கு அறிவிக்கப்பட வேண்டும்? (2புள்ளிகள்)
5. நுளம்பினால் ஏற்படும் டெங்கினைத் தவிர ஏனைய நோய்கள் இரண்டினை எழுதுக? (2புள்ளிகள்)