20304

மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
வட மாகாணம்
ஆண்டிறுதிப் பரீட்சை – 2016

தரம் - 09 சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

சுட்டெண் :.. நேரம் :- 2.00 மணி

பகுதி I

மிகப் பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக

01. இயற்கை வளங்களான நீர், நிலம், வளி போன்றவைகள் ?

1. தரைத்தோற்றம் ஆகும் 2. சூழலின் கூறுகள் ஆகும்
3. காலநிலைத் தோற்றம் ஆகும் 4. வளியின் கூறுகள் ஆகும்.

02. உணவு ஆனது மனிதனின் உடலியல் தேவைகளுள் ஒன்றாகும், எனில் மனிதனின் கணிப்புத் தேவைகளுள் ஒன்றாக அமைவது ?

1. பாராட்டு 2. திறமைகளின் உச்சப் பயன்பாடு
3. பெரியவர்களின் அன்பு 4 பெற்றோரின் அன்பு

03. குறுந்தூர ஓட்ட வீரன் ஒருவர் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய உடற்றகமை

1. வேகம்(Speed) 2. தாங்குதிறன் (Endurance)
3. பலம்(strength) 4. நெகிழும்தன்மை (flexibility)

04. மனிதனின் ஆரோக்கிய வாழ்வில் கொண்ணிலையானது செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது. அந்த வகையில் பரம்பரை காரணமாக ஏற்படும் பிழையான கொண்ணிலை ஒன்றைக் குறிப்பிடுக?

1. தசைப்பிடிப்பு 2. தலை பின்னால் 3. பின்கூனல் 4. ஒட்டகக்கூனல்

05. வெளிக்களச் செயற்பாட்டில் உணவு சமைக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயம்

1. தீக்குவியல் மிகப் பெரிதாக இருத்தல்
2. கழிவுப் பொருட்களில் அக்கறை செலுத்தல் அவசியமற்றது
3. இலகுவாக தயாரிக்கக்கூடிய, பழுதடையாத உணவைத் தயாரித்தல்
4. செயற்பாடு அதிக நேரம் எடுத்தல்

06. பந்து காப்பாளரை உள்ளடக்கும் பெருவிளையாட்டு எது?

1. வொலிபோல் 2. கபடி 3. கூடைப்பந்தாட்டம் 4. காற்பந்தாட்டம்

07. விளையாட்டு வீரரொருவர் விளையாடும் போது பொருத்தமற்ற சப்பாத்தை அணிந்திருந்தார். இதனால் ஏற்படும் தாக்கம் யாது?

1. அதிக இலக்குகளை பெறலாம் 2. சமநிலை பாதிக்கப்படும்
3. நீண்ட காலம் பாவிக்கலாம். 4. சரியான கொண்ணிலையை பேணலாம்

08. 100m, 200m, 400m போன்ற ஓட்டங்களை அழைப்பது

1. நெடுந்தூர ஓட்டம்
2. மத்திமதூர ஓட்டம்
3. மரதன் ஓட்டம்
4. குறுந்தூர ஓட்டம்

09. மேசைப்பந்தாட்டத்தின் போது பணித்தல் திறனானது உள்ளடங்குகின்றது. இவ் விளையாட்டுத் தவிர பணித்தல் திறன் இடம்பெறும் விளையாட்டு எது?

1. கரப்பந்தாட்டம்
2. வலைப்பந்தாட்டம்
3. கிரிக்கற்
4. உதைபந்தாட்டம்

10. 4x100m அஞ்சலோட்டமொன்றில் நான்காவது வீரர் ஒருவருக்கு பொருத்தமற்ற பண்பு எதுவாகும்?

1. சிறந்த ஓட்டத்திறமை உள்ளவராக இருத்தல் வேண்டும்
2. வேகம் அதிகம் உள்ளவராக இருத்தல் வேண்டும்
3. வளைந்த சுவட்டில் ஓடக்கூடியவராக இருத்தல் வேண்டும்
4. அஞ்சல் கோலை சரியான முறையில் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடியவராக இருக்க வேண்டும்.

11. போட்டியளர் போட்டியின் போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பண்பு

1. நடுவரின் சேவையினை உதாசீனம் செய்தல்
2. நடுவரின் தீர்ப்பிற்கு மதிப்பளித்தல்
3. நடுவர்களோடு மோதலில் ஈடுபடல்
4. நடுவரின் முடிவுக்கு எதிர்ப்புத் தெரிவித்தல்.

12. எமது உடலுக்குத் தேவையான எல்லாப் போசணைப் பொருள்களும் தேவையான அளவில் அடங்கியுள்ள உணவை எவ்வாறு அழைப்பர்

1. விரைவுணவு
2. இயற்கை உணவு
3. நிறை உணவு
4. மேற்கூறிய மூன்றும்

13. மனித தோலினால் தொகுக்கப்படும் விற்றமின் எது?

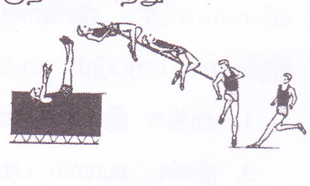
1. விற்றமின் A
2. விற்றமின் B
3. விற்றமின் C
4. விற்றமின் D

14. மனித உடலின் ஓர் சீர்திடநிலை என்பது

1. உடலின் வெப்பநிலை அதிகரிப்பது
2. உடலின் அகச்சூழல் மாறாது பேணுதல்
3. உடலின் அகச்சூழல் மாறுதல்
4. உடலின் வெப்பநிலை வீழ்ச்சியடைதல்

15. அருகில் காட்டப்பட்டுள்ள படமானது உயரம் பாய்தலின் எந்த முறையைக் குறிக்கின்றது

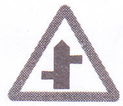
1. மேலைத்தேயப் பாய்ச்சல்
2. ∴பொஸ்பரி புளொப்
3. ஸ்ரடில் பாய்ச்சல்
4. கத்தரிப்பாய்ச்சல்



16. இலங்கைப் பெண்களின் ஆகக் குறைந்த திருமண வயது யாது?

1. 18 வயது
2. 21 வயது
3. 20 வயது
4. 16 வயது

17. பின்வரும் வீதிக் குறியீடுகளில் பாதாரிகள் கடவையைக் குறிக்கும் படம் எது?

1.
2. 
3.
4

18. "லெப்டொபய்ரோஸிஸ்" என்ற பெயரில் அழைக்கப்படும் காய்ச்சல் எது?

1. டெங்குக்காய்ச்சல் 2. பன்றிக்காய்ச்சல் 3. பறவைக்காய்ச்சல் 4. எலிக்காய்ச்சல்

19. உலக கைகழுவும் தினம் எப்போது கொண்டாடப்படுகின்றது

1. ஒக்டோபர் 15 2. செப்ரம்பர் 15 3. மார்ச் 20 4. ஒக்டோபர் 22

20. 2020 ஆம் ஆண்டு ஒலிம்பிக் நடைபெற இருக்கும் நாடு எது?

1. சீனா 2. லண்டன் 3. யப்பான் 4. சிங்கப்பூர்

(2 X 20 = 40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக

01] வட மாகாணத்தில் பெய்து வரும் கடும் மழை காரணமாக தாழ்பகுதியில் வசிக்கும் மக்கள் தமது சொந்த இடங்களைவிட்டு முகாம்களில் தங்கியுள்ளனர். அங்கு தொற்றுநிலை அபாயம் ஏற்படும் சந்தர்ப்பம் அதிகமாகவுள்ளது. ஆகவே சுகாதார மேம்பாட்டில் அதிக அக்கறை காட்ட வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டது. தரம் 09 மாணவர்கள் ஆகிய நீங்கள் உங்களது தேவைகளில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும் என தேவைகள் தொடர்பாக ஆய்வு செய்த உளவியலாளர் கூறியுள்ளார்.

1. சுகாதார மேம்பாடு தொடர்பாக முன்வைக்கப்பட்ட கொள்கைகள் 2 தருக?
2. சுகாதார மேம்பாட்டு கொள்கைகளுக்கு உதாரணம் ஒவ்வொன்று தருக?
3. மழைநீர் தேங்குவதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் 2 இனைக் கூறுக?
4. சுகாதார மேம்பாட்டில் இணக்கமான சூழல் ஏற்படுத்தப்படும் 2 இடங்களை குறிப்பிக?
5. வளி மாசடையும் முறைகள் 2 இனை எழுதுக?
6. மனிதத்தேவைகள் பற்றிய கொள்கையை ஆய்வு செய்த உளவியலாளர் யார்?
7. மனிதத்தேவைகள் தொடர்பாக ஆய்வு செய்த உளவியலாளர் எத் தேவையை முதலில் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும் எனக் கூறினார்?
8. அத் தேவைக்கு 2 உதாரணங்கள் தருக?
9. மேற்குறிப்பிட்ட உளவியலாளர் கூறிய தேவைகளுள் 'காப்புத் தேவையும் ஒன்றாகும்' அதனுள் அடங்கும் விடயம் ஒன்றினை எழுதுக?
10. கட்டிளமைப்பருவத்தினர் தமது தேவைகளை நிறைவேற்ற வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய திறன்கள் 2 தருக?

(10x2=20புள்ளிகள்)

02] மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள் யாவும் சர்வதேச மெய்வல்லுநர் சட்டதிட்டங்களின் கீழ் நடாத்தப்படுகின்றது

1. நெடுந்தூர ஓட்ட ஆரம்பத்திற்கு வழங்கப்படும் கட்டளைகளைக் குறிப்பிடுக? (02 புள்ளிகள்)
2. 400m ஓட்ட நிகழ்வில் தூரம் சமன் செய்தல் எதற்காக வழங்கப்படுகின்றது? (02 புள்ளிகள்)
3. ஃபொஸ்பரிபுளொப் முறையின் படிமுறைகள் 4 ஐக் குறிப்பிடுக? (04 புள்ளிகள்)
4. கிடைப்பாய்ச்சல் நிகழ்விற்குள் அடங்கும் இரு பாய்தல் நிகழ்வுகளைத் தருக? (02 புள்ளிகள்)

03] மனிதன் தனது ஓய்வைப் பயனுள்ளதாக்கிக்கொள்ள விளையாட்டுக்களிலும், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுதல் சிறந்த முறையாகும்

1. பயனுள்ள வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் 2 தருக? (02 புள்ளிகள்)
2. ஒழுங்கமைந்த விளையாட்டுக்கள் 3 இனைக் குறிப்பிடுக? (03 புள்ளிகள்)
3. மேற்குறித்த ஒழுங்கமைந்த விளையாட்டுக்களில் பாதஅசைவு, பேற்றுக்கு எய்தல் ஆகிய திறன்களைக் கொண்ட விளையாட்டு எது? (02 புள்ளிகள்)
4. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டின் மூலம் கிடைக்கும் பயன்கள் 3 ஐக் குறிப்பிடுக? (03 புள்ளிகள்)

04] "மனிதஉடல் தொகுதிகளின் தொழிற்பாட்டிற்கு போசாக்கு இன்றியமையாததாகும்"

1. பாரம்பரிய உணவுவகைகள் 3இனைக் குறிப்பிடுக? (03 புள்ளிகள்)
2. போசாக்கின் தேவைகள் 2 எழுதுக? (02 புள்ளிகள்)
3. வெப்பநிலை அதிகரிக்கும் போது உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் 2 தருக? (03 புள்ளிகள்)
4. மணத்தை நுகர்வதற்கு உதவும் நரம்பு எது? (02 புள்ளிகள்)

05] கட்டிளமைப் பருவத்தினர் சமூக விழுமியப் பண்புகளைப் பேணுவது அவசியமாகும்

1. நல்ல மனப்பாங்கு உள்ளவரிடம் காணப்படும் பண்புகள் 2இனைத் தருக? (02 புள்ளிகள்)
2. கட்டிளமைப்பருவத்தினரிடம் நேர் மனப்பாங்கை வளர்ப்பதற்குக் காணப்பட வேண்டிய 3 பண்புகள் யாவை? (03 புள்ளிகள்)
3. எதிர் மனப்பாங்கினால் ஏற்படக்கூடிய பிரதிகூலங்கள் 3 கூறுக? (03 புள்ளிகள்)
4. உமது சமூகத்தின் வளர்ச்சிக்கு நீர் கொடுத்த பங்களிப்புக்கள் 2 இனைத் தருக? (02 புள்ளிகள்)