

සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
 சப்ரகமுவ மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
 Sabaragamuwa Provincial Department of Education



දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2018
 இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை 2018
 Second Term Test - 2018

11 ශ්‍රේණිය
 தரம் 11
 Grade 11

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I
 சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I
 Health & Physical Education I

පැය එකයි
 ஒரு மணி
 1 Hours

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

- (1) உடல் சுகாதார மேம்பாட்டை ஏற்படுத்துவதற்கு தேவையான குண இயல்பு
 - i) சுத்தமான குடிநீர்
 - ii) வீட்டுத் தோட்டம்
 - iii) துண்புறுத்தலுக்கு ஆளாகாதிருத்தல்
 - iv) குப்பை கூளங்களை முறையாக அகற்றல்
- (2) வாழ்க்கைத்தரம் குறைந்த சமூகத்தில் காணக்கூடிய இலச்சினங்களில் ஒன்று
 - i) செயற்திறன் குறைதல்
 - ii) ஆயுள் எதிர்பார்ப்பு அதிகரித்தல்
 - iii) எளிமையான வாழ்க்கைக் கோலம்
 - iv) புகைத்தல், மதுபானப்பாவனை அதிகரித்தல்
- (3) கீழ்த்தரப்பட்டுள்ள சவால்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு வயதுப் பிரிவில் ஏற்படக்கூடியதாகும்.
 - i) பொருளாதார நிலை குறைதல்
 - ii) போட்டித்தன்மையும் ஓய்வின்மையும்
 - iii) பொருத்தமான கல்வி மட்டமின்மை
 - iv) தகுந்த ஆற்றல்கள் கிடைக்காமை

குறித்த வாழ்க்கைப் பருவமானது

 - i) கட்டிளமைப் பருவம்
 - ii) வாலிபப் பருவம்
 - iii) நடுத்தர வயதுப் பருவம்
 - iv) வயோதிபப் பருவம்
- (4) கிரிக்கட் வீரரை நோக்கி வரும் பந்தை பிடிப்பதற்கு அவர் பயன்படுத்தும் உயிரியக்கல்வியல் விஞ்ஞான மூலாதாரம்
 - i) விசை
 - ii) உந்தம்
 - iii) புவியீர்ப்பு மையம்
 - iv) சடத்தவம்
- (5) விளையாட்டு வீரனின் பாயும் உயரத்தில் தூரத்தில் தாக்கம் செலுத்தும் காரணி அல்லாதது
 - i) அனுகல் ஓட்டம்
 - ii) மிதித்தெழும் வேகம்
 - iii) மிதித்தெழும் கோணம்
 - iv) மிதித்தெழும் உயரம்
- (6) வலைப்பந்து விளையாட்டில் தண்டனை எறிகை வழங்கப்படும் சந்தர்ப்பமானது
 - i) பந்தை நிலத்தில் உருட்டி அனுப்புதல்
 - ii) 3 செக்கன்களுக்கு மேல் பந்தை வைத்திருத்தல்
 - iii) காத்தலின் போது இருகைகளையும் இருபக்கம் நீட்டி காத்தல்
 - iv) மைதானத்தில் குந்திய நிலையில் பந்தை பிடித்து அனுப்புதல்

(7) இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியின் ஒழுங்கமைக்கும் போதான சில செயற்பாடுகள்

- A- பயிற்சிக்கான நேர சூசி தயாரித்தல்
- B- கதிரைகளை ஒழுங்கு படுத்தல்
- C- புள்ளிப் படிவங்களை தயாரித்தல்
- D- வரவு, செலவை தயாரித்தல்

மேலே தகவல்களில் போட்டிக்கு முன்னரான ஒழுங்கமைப்பில் அடங்குவது

- i) A யும் C யும் மட்டும்
- ii) B யும் D யும் மட்டும்
- iii) B யும் C யும் மட்டும்
- iv) A யும் D யும் மட்டும்

(8) மந்த போசனையின் பாதிப்பு அல்லாதது

- i) செயற்திறன் குறைவடைதல்
- ii) தொற்றாத நோய்களுக்கு ஆளாகும் தன்மை அதிகரித்தல்
- iii) ஞாபக சக்தி குறைதல்
- iv) ஆயுள் குறைவடைதல்

(9) இரும்புச்சத்து குறைபாட்டின் மூலம் ஏற்படும் நோய்நிலை

- i) மாலைக் கண்
- ii) குருதிச்சோகை
- iii) கண்டமாலை
- iv) ஒஸ்டியோ புரோசிஸ்

10 – 12 வரையான வினாக்களுக்கு விடையளிக்க கீழ் தரப்படும் தகவலை பயன்படுத்தவும்

மாகாண மட்ட மெய்வல்லுனர் போட்டிகளில் பங்குபற்ற பயிற்சி பெறும் வீரர்களின் திறன்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

போட்டி இலக்கம்	பெயர்	திறன்கள்
15	செஹான்	புறத்தல் நுட்பம்
25	சதுன்	புளொப் நுட்பம்
35	நிமாலி	பதுங்கிய புறப்பாடு
45	நுவன்	பெரி ஒப் ரேன் முறை

(10) நிமாலி பங்குபற்றவுள்ள நியம சுவட்டு நிகழ்ச்சி யாது?

- i) 200m
- ii) 800m
- iii) 400m தடைதாண்டி
- iv) மேற்குறித்த அனைத்தும்

(11) தகவலுக்கு அமைய நீளம் பாய்தல் போட்டியில் பங்குபற்றவுள்ள வீர, வீராங்கனைகளின் இலக்கம்

- i) 15
- ii) 25
- iii) 15 மற்றும் 25
- iv) 35 மற்றும் 45

(12) தமது போட்டிக்கான கீழ் தரப்பட்டுள்ள மைதானத்தை பயன்படுத்தும் வீரனின் இலக்கம்

- i) 25
- ii) 35
- iii) 15
- iv) 45

(13) உமது பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியில் உடற்பயிற்சி கண்காட்சியில் பயன்படுத்தக் கூடும் என நீர் எதிர்பார்க்கும் பாத அசைவுகளில் ஒன்று

- i) டக் பாய்ச்சல்
- ii) ஜம்பிங் ஜக்
- iii) கத்தரிப் பாய்ச்சல்
- iv) நட்சத்திரப் பாய்ச்சல்

- (14) மனித இனத்தின் அதிகரிப்புக்கு ஆண், பெண்களின் உடலில் இனப்பெருக்கத் தொகுதி ஆக்கப்பட்டுள்ளது. அதில் பெண் பெருக்கத் தொகுதியில் அடங்கப்படாத உறுப்பு
- i) கருப்பை ii) விதைப்பை
iii) யோனி மடல் iv) பலோப்பியன் குழாய்

- (15) இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்துக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் செயற்பாடு அல்லாதது
- i) திட்டமிடப்பட்ட கருக்கட்டல்
ii) கட்டிளமைப் பருவத்தில் கருக்கட்டல்
iii) பாலியல் ரீதியான நோய்கள்
iv) முறையற்ற பாலியல் உறவு

- (16) சூழலுடன் இனங்கி இயற்கையை மதித்து செயற்படுவது வெளிக்களச் செயற்பாடு ஆகும். கீழ் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உடுத்த தொகுதியானது.
- i) முதுனம் ii) பெருங்கரடி
iii) பெருந்நாய் iv) தேள் (விருட்சிகம்)

தரப்பட்டுள்ள தகவல்களின் உதவியுடன் 17, 18 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை தருக

சாதாரண சூழலில், நீரில் வாழ முடியாத இந்த வைரஸ் மனிதனின் உடலில் உயிர் வாழும் கலங்களில் வாழக் கூடியது. சக்கிலப்பாயம், யோனித் திரவம் ஆகியவற்றிலும் தொற்றுக்குள்ளான தாயின் தாய்ப்பாலிலும் வாழக் கூடியது. இந்த வைரஸ் பாதுகாப்பற்ற பாலியல் மூலம் பரவக் கூடியது.

- (17) மேல் பந்தியில் குறிப்பிடப்படும் வைரஸ்
- i) AIDS என்று ii) BCG என்று
iii) HIV என்று iv) HIV / AIDS என்று
- (18) இந்த வைரஸின் விஷேட இயல்பானது அது உடலில் சென்றதும்
- i) இலிங்க உறுப்புக்களில் சீல் வருதல்
ii) அதிகமான வயிற்றோட்டம் ஏற்படல்
iii) தோலில் சொரி, சிறங்கு ஏற்படல்
iv) உடலின் நீர்ப்பீடனம் குறைதல்
- (19) மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தும் காரணி அல்லாதது
- i) ஆளிடைத் தொடர்புகளில் பாதிப்பு ஏற்படல்
ii) இழப்புக்கள்
iii) சவால்களை வெற்றி கெள்ள முடியாமை
iv) முறையான நேரமுக்காமை இன்மை
- (20) அவதானம் குறைதல், கவலைக்கு உட்படல், முரண்பாடுகளுக்கு உட்படல், ஏனையவர்களுடன் கதைக்காதிருத்தல், தனிமையில் இருத்தல் போன்ற இயல்புகள்
- i) உள மாற்றம் ii) உட மாற்றம்
iii) நடத்தை மாற்றம் iv) ஆன்மீக மாற்றம்
- (21) இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியை திட்டமிடும் பொறுப்பு உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது எனின், நீர் கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய திட்டமிடல் படிமுறை முறையே,
- i) போட்டி திட்டமிடல், பின்னரான திட்டமிடல், முன் ஆயத்தம்
ii) முன் ஆயத்தம், பேட்டி அன்று திட்டமிடல், பின்னரான திட்டமிடல்
iii) பின்னரான திட்டமிடல், போட்டி அன்று திட்டமிடல், முன் ஆயத்தம்
iv) போட்டி அன்று திட்டமிடல், முன் ஆயத்தம், பின்னரான திட்டமிடல்

(22)

A- தள்ளுதல், இழுத்தலின் போது தாங்கு பாதம் அகலமாக வைத்தல்

B- ஒரு பொருளை உயர்த்தல், கீழ்க்கொண்டு வருதலின் போது பொருளின் திணிவு உடலுக்கு நேர் கீழாக அமைதல்

C- பொருளை உயர்த்தல், கீழ் கொண்டு வருதலின் போது உடலை முன்னோக்கி அசைத்தல்

i) A, B, C

ii) A யும், C யும்

iii) A யும் B யும்

iv) B யும் C யும்

(23) இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியின் உயரம் பாய்தல் பெறுபேற்றுக் குறிப்பல் O, X - என சில அடையாளங்கள் காணப்பட்டது. அவை குறிக்கும் கருத்து முறையே,

i) பிழையான பாய்ச்சல், பாயாது தாண்டல், சரியான பாய்ச்சல்

ii) பாயாது தாண்டல், சரியான பாய்ச்சல், பிழையான பாய்ச்சல்

iii) மீண்டும் பாய்தல், பாயாது தாண்டல், சரியான பாய்ச்சல்

iv) சரியான பாய்ச்சல், பிழையான பாய்ச்சல், பாயாது தாண்டல்

(24) மேட்டு நிலங்களில் இருந்து கற்கள் உருண்டு வருதல், நிலம் ஒரு இடத்தில் கீழ் இரங்குதல், டேட்டு நிலத்தின் கீழ் பகுதியில் நீர் கசிவுகள் தோன்றல், மரங்கள் சற்றி சாய்ந்து செல்லல் என்பன போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றுவது

i) மண்சரிவு அபாயம்

ii) வெள்ளப் பெருக்கு அபாயம்

iii) வரட்சி நிலை

iv) சூறாவளி நிலை

(25) அமரா உணவு உண்டதும் தேனீர் பருகத் தவறுவதில்லை. இதன் மூலம் அவளின் உடலில் போசனை அகத்துறிஞ்சலை பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் போசனைக்கூறு :

i) அயடின்

ii) விற்றமின்

iii) விற்றமின் B

iv) இரும்பு

(26) மாலா போதுமான அளவு புரதம், காபோவைதரேட்டு, இரும்பு, கல்சியம், அயடின் மற்றும் கனியுப்புக்கள் அடங்கிய உணவுகளை உண்டாள். மற்றும் வழமை போல் உணவு உண்பதற்கும் தவரவில்லை. இதன் மூலம் அவள்,

i) விளையாட்டு விரராவாள்

ii) கட்டிளமைப் பருவத்தை உடையவள்

iii) கர்ப்பிணித் தாயாகும்

iv) பாலூட்டும் தாயாகும்

(27) உடல் உறுப்புக்களை பாதுகாப்பதும் உடலுக்கு ஒரு இரந்த தோற்றத்தையும் தரக்கூடிய நான்

i) எண்புத் தொகுதியாகும்

ii) தசைத் தொகுதியாகும்

iii) சுவாசத் தொகுதியாகும்

iv) நரம்புத் தொகுதியாகும்

(28) பாதை ஓரத்தில் எந்த விதமான உதவியுமின்றி பல்தரிப்பிடத்துக்கு அண்மையில் பாதையில் அமர்ந்திருந்த ஒரு மனிதரைக் கண்ட ரவி அருகில் உள்ள கடைக்குச் சென்று உறைப்பொதி ஒன்றை வாங்கி வந்து அதனையும் 500 ரூபா பணத்தையும் குறித்த நபருக்கு கொடுப்பதை நீர் காண்கின்றீர் எனின், அவனிடம்

i) பரிவு மனம் உள்ளது

ii) இடைத்தொடர்பு உள்ளது

iii) அனுதாபம் உள்ளது

iv) கணிவு உள்ளது

(29) தரம் 11 மாணவர்கள் HIV / AIDS தொடர்பாக விழிப்பூட்டல் செயலமர்வுக்கு தயாரிக்கப்பட்ட குறிப்பு அட்டையின் விபரம் வருமாறு

a) HIV உயிருள்ள கலங்களில் மாத்திரம் வாழும்

b) குருதிப் பரிசோதனை மூலம் HIV ஐ கண்டு பிடிக்கமுடியுமாயினும் நோயரும்பு காலத்திலும் HIV ஐ கண்டு பிடிக்க முடியாது

c) HIV ஐ கண்டு பிடிப்பதற்கு மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது

d) சரியான அறிந்து கொள்வதன் மூலமும் சரியான நடத்தை கோலத்தின் மூலமும் HIV ஐ தடுத்துக் கொள்ள முடியும்.

மேலே கூற்றுக்களில் சரியான கூற்று

- i) a, b மற்றும் c ii) a, b மற்றும் d
iii) a, c மற்றும் d iv) b, c மற்றும் d

(30) விளையாட்டு வீரர் சில சந்தர்ப்பங்களில்

- a- குண்டை கையில் வைத்து முழங்கையை மடித்தல்
b- குண்டை கையில் வைத்து முழங்கையை நீட்டல்
c- தனது உடலின் நிறையை பாத்தின் விரல் நுனியில் வைத்து உடலை மேலே உயர்த்துதல்

மேற்குறித்த பயிற்சிகளில் இரண்டாம் வகை நெம்பு கோலுக்கு உதாரணம்

- i) a சந்தர்ப்பத்தில் ii) b சந்தர்ப்பத்தில்
iii) c சந்தர்ப்பத்தில் iv) a மற்றும் b சந்தர்ப்பத்தில்

(31) பாடசாலை உடற்கல்வி ஆசிரியர் எமக்கு பயிற்சியளிக்கும் போது கால்களின் மூலம் தத்துதல், ஒரு பாதத்தால் மிதித்தெழல், ஒரு கால்களினாலும் நிலம்படச் செய்தல், தடை ஒன்றை தாண்டி உயர்ந்து கால்களை நீட்டி மிதிக்கச் செய்தல் போன்ற பயிற்சியளித்தார். இதன் மூலம் அவர் எதிர்பார்ப்பது,

- i) நீளம் பாய்தல் பயிற்சி ii) முப்பாய்ச்சல் பயிற்சி
iii) உயரம் பாய்தல் பயிற்சி iv) தடைதாண்டல் பயிற்சி

(32) விளையாட்டுக்கள் தொடர்பான சட்டதிட்டங்கள் முக்கியம் பெறுவது,

- i) நியாயமான போட்டியை நடாத்த ii) விபத்துக்களில் இருந்து பாதுகாக்க
iii) விளையாட்டின் கௌரவத்தைப் பேண iv) மேற்கூறிய அனைத்தையும் பெற

(33) குண்டு போடுதல் நிகழ்ச்சியில் பயன்படும் மூட்டு வகை

- i) பந்துக்கிண்ண மூட்டு ii) வழுக்கு மூட்ட
iii) பிணைச்சல் மூட்டு iv) சுழற்சி மூட்டு

(34) வேகமாக இயங்கும் தசைநார் அதிகம் கொண்ட விரர் பங்குபற்றும் போட்டி

- i) 1500m ii) 800m iii) 100m iv) 3000m

(35) உணவுகளுக்கு எலுமிச்சை சேர்ப்பதன் மூலம் எதிர்பார்ப்பது

- i) உணவுக்கு சுவையை சேர்த்தல்
ii) உணவில் அயடனை பெற்றுக்கொள்ள
iii) இரும்பு அகத்துறிஞ்சலை அதிகரிக்க
iv) அமினோ அமிலம் பெற்றுக் கொள்ள

(36) சந்தத்திற்கேற்ப துவங்கும் மெதுவாக இயங்கும் களைப்படையாது இயல்புடைய தசைகள்

- i) இதயத் தசை ii) மழமழப்பான தசை
iii) மிருதுவான தசை iv) வரி கொண்ட தசை

(37) கமலா தனது வகுப்பு மாணவர்களுடன் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டாள். இச்செயற்பாட்டில் செல்லும் திசையை அறிந்து கொள்ள பயன்படும் உபகரணம்

- i) திசைக்காட்டி ii) கயிறு
iii) கடிகாரம் iv) ஊது குழல்

- (38) விளையாட்டு பயிற்சியில் ஈடுபட்டிருந்த கீதாவுக்கு அதிக களைப்பும், அதிக வியர்த்தலும், தலை வலியும், குருதிச் சுற்றோட்ட வேகமும் அதிகரித்தும், தாகமும் ஏற்பட்டது. இந்நிலை
- i) நீரிழப்பாகும் ii) தலைசுற்றாகும்
iii) மயக்க நிலை iv) இதயப் பாதிப்பு
- (39) ஓட்ட வீரன் ஒருவர் தனது பயிற்சியில் 15 நிமிடம் தொடர்ந்து ஓடுகின்றான். இதன் மூலம் அவனிடம் வளர்ச்சியடையும் உடற்தகைமை
- i) வேகம் ii) சக்தி iii) தாங்குதிறன் iv) நெகிழும் தன்மை
- (40) இரு அணிகளாக பிரிந்து நாம் விளையாட ஆரம்பித்தோம். அதன் போது எமக்குத் தெவையான விதிகளையும் வீரர்களின் எண்ணிக்கையையும் நாமே தீர்மானித்தோம். நாம் ஈடுபட்டது
- i) பெரு விளையாட்டு ii) உள்ளக விளையாட்டு
iii) வழி விளையாட்டு iv) சிறு விளையாட்டு