தி/தி/புனித மரியாள் கல்லூரி
(தேசிய பாடசாலை)
மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை– 2022
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் - 08 **பகுதி – 01** **நேரம் - 1 1/2 மணித்தியாலங்கள்**

சரியான தெரிவு செய்து கோடிடுக.

1. தனது சிறப்பு பற்றி தன்னுள் தோன்றுவது

(அ) சுய ஆளுமை (ஆ) தற்பெறுமை (இ) சுயகௌரவம் (ஈ) ஆளுமை

2. நிற்கும் இடத்திலிருந்து 180^0 வலப்புறமாக திரும்புவது

(அ) பின்திரும்பல் (ஆ) இடந்திரும்பல் (இ) வலம்திரும்பல் (ஈ) முன்திரும்பல்

3. வொலிபோல் விளையாட்டின் நீல, அகலங்கள் முறையே

(அ) 18M,6M (ஆ) 18M, 9M (இ) 9M, 6M (ஈ)18M,18M

4. பதுங்கிப்புறப்பாடு பயன்படுத்தப்படும் ஓட்ட நிகழ்ச்சிச் சோடி அல்லாதது

(அ) 180M,100M (ஆ) 100M, 200M (இ) 4*400M, 100Hz (ஈ)200M, 400M

5. ஆரோக்கியமான பாடசாலையின் பௌதீகச் சூழலில் காணப்படும் அம்சம்

(அ) பாதுகாப்பற்ற சூழல் (ஆ) விளையாட்டு வசதிகள்

(இ) அசுத்தமான குடிநீர் (ஈ) கவர்ச்சியற்ற சூழல்

6. பிரதான விளையாட்டுக்களின் திறன்களை விருத்திசெய்வதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் விளையாட்டு

(அ) பெருவிளையாட்டு (ஆ) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு

(இ) மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு (ஈ) வழிவிளையாட்டு

7. கீழ்வருவனற்றுள் போடுதல் நிகழ்ச்சிக்காக பயன்படுத்தப்படும் உபகரணம்

(அ) குண்டு (ஆ) ஈட்டி (இ) சம்மட்டி (ஈ) தட்டு

8. முதலாவது ஒலிம்பிக் போட்டி நடைபெற்ற நகரம் எது?

(அ) பூட்டான் (ஆ) டோக்கியோ (இ) எதென்ஸ் (ஈ) இந்தியா

9. இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டாக கருதப்படுவது

(அ) வலைபந்து (ஆ) காற்பந்து (இ) கூடைப்பந்து (ஈ) கரப்பந்து

10. நுன்போசனைக் கூறுகள் மட்டும் அடங்கிய தொகுதி

(அ) காபோவைதரேற்று, இலிப்பிட்டு (ஆ) விற்றமின், புரதம்

(இ) விற்றமின், கனியுப்பு (ஈ) கனியுப்பு, புரதம்

11. ஆதிக போசனைக்கூறுகள் அடங்கிய உணவு

(அ) மரக்கறிச் சலாது (ஆ) பற்றீஸ் (இ) குளிர்பானம் (ஈ) இனிப்புவகை

12. உடலினுள் பல்வேறு கூறுகளின் சேர்க்கை எனப்படுவது

(அ) நெகிழும் தன்மை (ஆ) தசைகளின் தாங்குதிறன்

(இ) உடற்கட்டமைவு (ஈ) உடற்றகைமை

13. கீழ்வருவனவற்றுள் சாதகமற்ற மனவெழுச்சியாக கருதப்படுவது

(அ) மகிழ்ச்சி (ஆ) கோபம் (இ) பரிவுணர்வு (ஈ) ஆச்சரியம்

14. 2004 ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் 26ம் திகதி இலங்கையில் ஏற்பட்ட இயற்கை அனர்த்தம்

(அ) சூறாவளி (ஆ) வெள்ளப்பெருக்கு (இ) மண்சரிவு (ஈ) சுனாமி

15. புகைத்தல், போதைப்பொருள் பாவனையைக் குறைப்பதற்காக எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகளில் ஒன்று

(அ) விலையை குறைத்தல் (ஆ) விளம்பரங்களை மேற்கொள்ளல்

(இ) விழிப்புணர்வுக் கருதரங்குகளை மேற்கொள்ளல் (ஈ) பாவனையை அதிகரித்தல்

16. கீழ்வருவனவற்றுள் தொற்றா நோயாகக் கருதப்படுவது

(அ) நீரிழிவு (ஆ) யானைக்கால் இ) மலேரியா (ஈ) டெங்கு

17. முதலுதவியாளரிடம் காணப்படவேண்டியப பண்புகளுள் ஒன்று

(அ) பதற்றம் (ஆ) பொறுமையின்மை (இ) கோபம் (ஈ) அவதானம்

18. கீழ்வருவனவற்றுள் வலைப்பந்தாட்ட திறன் அல்லாதது

(அ) பெற்றுக்கொள்ளல் (ஆ) கட்டுப்படுத்தல் (இ) பாத அசைவு (ஈ) பேற்றுக்கெய்தல்

19. இறுதியாக ஒலிம்பிக் போட்டி நடைபெற்ற நாடு

(அ) இந்தியா (ஆ) ஜப்பான் (இ) அமெரிக்கா (ஈ) இலங்கை

20. தற்பொழுது உலகையே அச்சுறுத்தும் கொடிய நோயானது

(அ) கொரொனா (ஆ) யானைக்கால் (இ) மலேரியா (ஈ) நெருப்புக்காய்ச்சல்

(2×20 = 40 புள்ளிகள்)

பகுதி 11

எவையேனும் மூன்று வினாக்களைத் தெரிவுசெய்து விடை எழுதுக.

01.

i. இனப்பெருக்க சுகாதாரம் என்றால் என்ன?

ii. பாலியல் துஷ்பிரயோகம், துன்புறுத்தல்களுக்கு ஆளாகுவதால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் 5 தருக.

iii. தவறான பாலியல் நடத்தைகளினால் ஏற்படும் பாலியல் நோய்கள் 5 தருக.

iv. பாலியல் நோய்கள் ஏற்படுவதால் உருவாகக்கூடிய பிரச்சினைகள் 3 தருக.

(4×5 = 20 புள்ளிகள்)

02.

i. கீழ்வருவனவற்றுள் போடுதல், எறிதல் நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்துக.
(குண்டு, தட்டு, ஈட்டி, சம்மட்டி)

ii. எறிதல் மற்றும் போடுதல் நிகழ்ச்சிகளின் போது ஏற்படும் விபத்துக்களைக் குறைப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் 3 இனைக் குறிப்பிடுக.

iii. குண்டைப் பற்றுதல், வைத்திருத்தலின் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 3 தருக..

iv. ஈட்டியை பற்றும் முறைகள் 2 தருக.

(4×5 = 20 புள்ளிகள்)

03.

i. விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதால் எமக்கு கிடைக்கும் நன்மைகள் 3 தருக.

ii. விளையாட்டுப்பான்மையோடு தொடர்புடைய தேர்ச்சிகள் 5 எழுதுக.

iii. விளையாட்டுடன் கூடிய ஒழுக்க நெறிகள் 5 தருக.

iv. விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கு இணங்க நடப்பதன் மூலம் நீங்கள் அடையும் பயன்கள் 3 தருக.

(4×5 = 20 புள்ளிகள்)

04.

i. உணவில் அடங்கியிருக்கும் போசனைக் கூறுகளை வகைப்படுத்துக.

ii. உணவின் போசனைத்தன்மை பாதிக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் 3 தருக.

iii. உணவின் போசனைப் பெறுமானம் பாதுகாக்கக்கூடியவாறு உணவை பேணும் முறைகள் 5 தருக.

iv. போசாக்குள்ள இடையுணவுகள் 3 தருக.

(4×5 = 20 புள்ளிகள்)

05.

i. எமது ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் உடல்சார் காரணிகள் 5 தருக.

ii. இதயம் மற்றும் சுவாசம் சார் தாங்குதிறனை விருத்தியாக்கும் செயற்பாடுகள் 5 தருக.

iii. தசைகளின் தாங்குதிறன் என்பது யாது?

iv. அதனை விருத்தி செய்வதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 3 தருக.

(4×5 = 20 புள்ளிகள்)