



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

தரம் - 09

பகுதி - 01

நேரம் - 2 மணித்தியாலங்கள்

சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

1. தனிநபர் ஆரோக்கியம் எனப்படுவது

(அ) உடல், உள, சமூக ஆரோக்கியம்

(ஆ) உடல், உள, ஆரோக்கியம்

(இ) ஆன்மீக ஆரோக்கியம்

(ஈ) உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக ஆரோக்கியம்

2. நீர் மாசடைவதால் ஏற்படும் நோய் அல்லாதது

(அ) உயர் குருதியழுக்கம்

(ஆ) வாந்திபேதி

(இ) வயிற்றோட்டம்

(ஈ) தோல் நோய்கள்

3. மனிதர்களின் தேவைகள் பற்றி விசேட ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டவர்

(அ) ஆபிரகாம் லிங்கன்

(ஆ) ஏபிரகாம் மாஸ்லோ

(இ) சிக்மன் பிரைட்

(ஈ) நியூட்டன்

4. விட்டமின் D குறைபாடு காரணமாக ஏற்படக்கூடிய நோய்

(அ) என்புருக்கி

(ஆ) குருதிச்சோகை

(இ) மாலைக்கண்

(ஈ) கண்டக்கழலை

5. விதிமுறைகளுக்கிணங்க உபகரணங்கள், உபகரணங்களின்றி வளையாடப்படும் விளையாட்டு யாது?

(அ) சிறுவிளையாட்டுக்கள்

(ஆ) வழிவிளையாட்டுக்கள்

(இ) பெருவிளையாட்டுக்கள்

(ஈ) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள்

6. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஒரு அணியில் இடம்பெரும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை

(அ) 11 பேர்

(ஆ) 12 பேர்

(இ) 7 பேர்

(ஈ) 16 பேர்

7. வலைப்பந்தாட்டத்தை இலங்கைக்கு அறிமுகப்படுத்தியவர்
- (அ) வில்லியம் ஜி. மோர்கன் (ஆ) ரொனால்டோ
- (இ) ஜெனிகிறீன் (ஈ) உஸைன் போல்ட்
8. அஞ்சலோட்ட நிகழ்ச்சிகளைக்கொண்ட சோடி
- (அ) 4x100M , 4x400M (ஆ) 4x400M , 400M
- (இ) 4x100 M, 400M (ஈ) 200M, 400M
9. கீழ்வருவனவற்றுள் நீளம் பாய்தல் திறன் அல்லாதது
- (அ) அனுகலோட்டம் (ஆ) பறத்தல் (இ) நிலம்படல் (ஈ) விடுவித்தல்
10. கட்டிளமைப் பருவக்கால வயதெல்லையாகக் கருதப்படுவது
- (அ) பிறப்பு – 1 வயது (ஆ) 1 வயது – 9 வயது
- (இ) 10 வயது- 19 வயது (ஈ) 20 வயது – 59 வயது
11. தீக்குவியல் பயன்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பங்கள்
- (அ) விளையாட்டு விழா (ஆ) இரவுப் பாசரை (இ) சுதந்திர தினம் (ஈ) பாடசாலை நிகழ்வு
12. தோலில் ஏற்படக்கூடிய நோய் அல்லாதது
- (அ) பொடுகு நோய் (ஆ) புற்றுநோய் (இ) பீற்றோபுள்ளி (ஈ) சொறி, சிரங்கு
13. கண்ணின் ஆரோக்கித்திற்கு உதவும் விற்றமின்
- (அ) விற்றமின் A (ஆ) விற்றமின் B (இ) விற்றமின் C (ஈ) விற்றமின் E
14. செவிக்கான சுகாதார நடைமுறையாக அமையாதது
- (அ) குடுமிக்கரண்டி மூலம் செவியிலுள்ள காதுக்குடுமிகளை அகற்றுதல்
- (ஆ) கொட்டன் பட்ஸ் இனை செவியினுள் இடுவதை தவிர்த்தல்
- (இ) அதிக ஒலியை கேட்காது இருத்தல்
- (ஈ) விரல் நகங்களால் காதுகளை கடைவதை தவிர்த்தல்
15. விளையாட்டு வீரர் ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்பு அல்லாதது
- (அ) தலைமைத்துவம் (ஆ) செயற்றிறன் (இ) பரிவுணர்வு (ஈ) பொறாமை

16. கீழ்வருவனவற்றுள் நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சலாக கருதப்படுவது

(அ) நீளம் பாய்தல் (ஆ) உயரம் பாய்தல் (இ) முப்பாய்ச்சல் (ஈ) முயல் பாய்ச்சல்

17. உபகரணங்களின்றி விளையாடும் விளையாட்டாக அமைவது

(அ) கபடி (ஆ) கூடைப்பந்து (இ) காற்பந்து (ஈ) எல்லே

18. தேசிய கீதம் இசைக்கும் போது நிற்க வேண்டிய நிலை

(அ) நிமிர்ந்து நின்றல் (ஆ) இலகுவாய் நின்றல்

(இ) செளகரியமாய் நின்றல் (ஈ) கவனமாய் நின்றல்

19. மனிதனுக்கு நிரந்தர பற்கள் முளைக்கும் காலப்பகுதி

(அ) 5 – 11 வயது (ஆ) 6 – 18 வயது (இ) 6 – 12 வயது (ஈ) 5 – 16 வயது

20. தற்பொழுது உலகையே அச்சுறுத்தும் கொடிய நோயாக அமைவது

(அ) காசநோய் (ஆ) புற்றுநோய் (இ) மலேரியா (ஈ) கொரோனா

(2×20 = 40 புள்ளிகள்)

பகுதி 11

எவையேனும் மூன்று வினாக்களைத் தெரிவுசெய்து விடை எழுதுக.

01.

- i. போசணைத் தேவை மயற்றமடையும் பருவங்களையும் அவற்றின் கால எல்லைகளையும் குறிப்பிடுக.
- ii. விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்கு அமைவாக போசணைத் தேவையுடையோர் 3 பேரை எழுதுக.
- iii. கற்பிணிப் பருவத்தில் தாய்க்கு உரிய போசணை கிடைக்காத போது பிறந்த குழந்தைக்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் 4 தருக.

(6 + 6 + 8 = 20 புள்ளிகள்)

02.

- i. கட்டொன்றில் காணப்படவேண்டிய சிறப்பியல்புகளைக் குறிப்பிடுக.
- ii. பரவாலாக பயன்படுத்தப்படும் கட்டுக்கள், முடிச்சுக்கள் 6 தருக.
- iii. வெளிக்களத்தில் மேற்கொள்ளப்படும் செயற்பாடுகள் 4 தருக.

(6 + 6 + 8 = 20 புள்ளிகள்)

03.

- i. தீக்குவியல் அமைக்கும் போது கவனிக்கவேண்டிய விடயங்கள் 3 எழுதுக.
- ii. தீக்குவியலின் வகைகளைக் குறிப்பிடுக.
- iii. தீக்குவியல் எரிப்பதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 4 தருக..

(6 + 6 + 8 = 20 புள்ளிகள்)

04.

- i. திறந்த வெளியில் உணவு சமைப்பதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 3 தருக.
- ii. திறந்த வெளியில் உணவு சமைப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படும் அடுப்பு வகைகள் 6 இனைக் குறிப்பிடுக.
- iii. திறந்த வெளியில் சமைக்கக் கூடிய உணவு வகைகள் 4 தருக.

(6 + 6 + 8 = 20 புள்ளிகள்)

05.

- i. உயரம் பாய்தலில் பயன்படுத்தப்படும் நுட்பமுறைகள் 5 தருக.
- ii. உயரம் பாய்தலின் திறன்கள்/படிமுறைகளைக் குறிப்பிடுக.
- iii. உயரம் பாய்தலின் விதிமுறைகள் 4 தருக.

(6 + 6 + 8 = 20 புள்ளிகள்)