

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

மாதிரிப் பரீட்சை-2

தரம்-10

நேரம்-2.30.மணி

பகுதி -1

- 1) “நோய்கள், பலவீனங்கள் இல்லாத நிலை மட்டுமன்றி உடல், உள சமூக மற்றும் ஆன்மீக நன்னிலையே” பூரண சுகாதாரம் என்று கூறிய அமைப்பு எது?
1. யுனோஸ்கோ 2. சுகாதார ஸ்தாபனம் 3. ஒட்டோவா 4. ஜெனீவா
- 2) உணவு தவிர்ப்பு நன்மையான ஒரு விடயம். எனினும் அதிகளவான நேரம் உணவு தவிர்ப்பு கேடுவிளைவிக்கும். சாதாரண மனிதன் நாள் ஒன்றிற்கு எத்தனை மணித்தியாலம் உணவு தவிர்ப்பு செய்யலாம்?
1. 5 மணித்தியாலம் 2. 10 மணித்தியாலம்
3. 8 மணித்தியாலம் 4. 6 மணித்தியாலம்
- 3) உடற்பயற்சி பல்வேறு நோய்களை இல்லாதொழிக்கும்சிறுவர்கள், வளர்ந்தோர்கள் தினசரி நாள் ஒன்றிற்கு சராசரியாக முறையே எவ்வளவு நேரம் உடற்பயற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்?
1. 60 நிமிடங்கள், 90 நிமிடங்கள் 2. 45 நிமிடங்கள், 90 நிமிடங்கள்
3. 30 நிமிடங்கள், 45 நிமிடங்கள் 4. 60 நிமிடங்கள், 30 நிமிடங்கள்
- 4) ஒரு பிள்ளைபிறக்கும் போது அதன் மூளையில் எத்தனை சதவீதமான கலங்கள் வளர்ச்சி அடைந்து காணப்படும்?
1. 80% 2. 60% 3. 50% 4. 75%
- 5) உலக சுகாதார தினம் எப்போது அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது?
1. மே 07 2. மார்ச் 24 3. யூன் 05 4. டிசம்பர் 01
- 6) ஒவ்வொரு நாடும் தமது குடிமக்கள் திருமணம் செய்து கொள்ளும் வயதெல்லையை நிர்ணயத்திருக்கும் இலங்கையில் ஒருவர் திருமணம் செய்து கொள்ளக்கூடிய ஆகக் குறைந்த வயது எல்லையாக கொள்ளப்படும் வயதெல்லை எது?
1. 19 2. 22 3. 18 4. 16

பின்வரும் தகவல்களினை அடிப்படையாகக் கொண்டு 07 – 09 வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக?

வயர்

கீதன்

கவியரசன்

குமரன்

செங்கீரன்

உடற்திணிவுச்சுட்டி

18. 5 ற்கு குறைவு

18. 5 – 24. 5

25 – 29. 9

30 ற்கு மேல்

- 7) சாதாரண உடல் நிறையினைக் கொண்ட நபர்?
1. செங்கீரன் 2. கீதன் 3. கவியரசன் 4. குமரன்
- 8) செங்கீரனிற்கு ஏற்படக் கூடிய நோய்களில் ஒன்று
1. குருதிச்சோகை 2. மரஸ்மஸ் 3. மாலைக்கண் நோய்கள் 4. இதய நோய்
- 9) உடல் மெலிவடைந்து காணப்படும் நபர்
1. கீதன் 2. செங்கீரன் 3. கவியரசன் 4. குமரன்

- 10) 10 – 19 வயதிற்கு உட்பட்டவர்கள் எந்த பருவத்தினைச் சார்ந்தவர்கள்
 1. குழந்தைப்பருவம் 2. பிள்ளைப்பருவம் 3. சிகப்பருவம் 4. கட்டிளமைப்பருவம்
- 11) நெருங்கிய உறவினரிடையே திருமண பந்தத்தனை கொண்டிருப்பதால் சில பரம்பரை நோய்களை அடுத்த சந்ததியினருக்கு கடத்த வேண்டியிருக்கும் அவ்வாறு இரத்த உறவினரிடையே திருமணம் முடிப்பதால் ஏற்படக்கூடிய நோய் யாது?
 1. எயிட்ஸ் 2. நீரிழிவு 3. தலசீமியா 4. குருதிச்சோகை
- 12) ரூபெல்லா தடுப்பு மருந்து பிறந்த 15 மாதத்தல் பெண்குழந்தைகளுக்கு கட்டாயம் போடப்பட வேண்டிய மருந்தாகும். எந்நோய்க்கு எதிராக வழங்கப்படுகிறது?
 1. குக்கல் 2. காசநோய் 3. ஈர்ப்புவலி 4. ஜேர்மன் சின்னமுத்து
- 13) இந்தயாவில் பிறக்கும் குழந்தை ஒன்றின் சராசரி நிறை 2.1kg -2.2 kg.இலங்கையில் பிறக்கும் குழந்தை ஒன்றின் சராசரி நிறை யாது?
 1. 2.5kg – 3.5kg 2. 1.5kg – 2kg 3. 3kg – 3.5kg 4. 3.5kg – 4kg
- 14) தாய்ப்பாலில் கொலஸ்திரம் காணப்படுவது சிறப்பம்சமாகும்.குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் மட்டும் கட்டாயம் வழங்கப்பட வேண்டிய காலப்பகுதியாக கொள்ளப்படுவது.....
 1. பிறந்தது முதல் 3 மாதம் வரை
 2. பிறந்தது முதல் 6 மாதம் வரை
 3. பிறந்தது முதல் 12 மாதம் வரை
 4. பிறந்தது முதல் 18 மாதம் வரை
- 15) விசேட போசணையை பேணுவதில் கவனம் செலுத்த வேண்டிய பருவங்கள் எவை எனும் வினாவிற்கு மாணவர்கள் அளித்த விடைகள் வருமாறு:
 P- கர்ப்பமுற்ற நிலையும் முன் கட்டிளமைப்பருவமும்
 Q- பிறப்பிலிருந்து மூன்று வயதுப்பருவமும் முன்பிள்ளைப் பருவமும்
 R-கர்ப்பமுற்ற நிலையும் பிறந்த மூன்று வருடங்கள் வரையானது
 S- கர்ப்பமுற்ற நிலையும் பிறப்பிலிருந்து 3 வயதுப் பருவமும்
 இவர்களுள் சரியான விடையளித்தவர்
 1. P 2. Q 3. R 4. S

பின்வரும் தகவல்களைக் கொண்டு 16 – 18 வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக

நாபி - மாலைக்கண் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்
 சாம் - தொண்டைப் பகுதியில் வீக்கம் காணப்படுகிறது
 சரத் - குருதிச் சோகை நோய்க்கு உட்பட்டுள்ளார்

- 16) சரத் தனது உணவில் அதிகளவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது
 1. கடலுணவுகள் 2. கீரை வகை 3. நார்ப்பொருள் 4. எண்ணெய் வகை
- 17) விற்றமின் A குறைபாட்டினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் நபர்
 1. நாபி 2. சாம் 3. சரத் 4. சாம், சாரதி
- 18) சாமிற்கு எச்சரப்பியின் அளவு பருத்ததனால் இந்நிலைமை ஏற்பட்டது.
 1. சுதையி 2. தைரோயிட் 3. கபச்சரப்பி 4. அதிரினல்

19) 200 மீற்றர் ஓட்டப் பந்தயத்தில் கலந்துகொண்ட அஜித் கால்களைப் பிடித்தவாறு ஓட்டத்தை நிறுத்தானான் இதற்கு காரணம் தசைப்பிடிப்பு ஆசிரியர் கூறினார். தசைப்பிடிப்பு ஏற்படுவதற்கான காரணம் யாது?

1. குருதிச் சுற்றோட்டம் அதிகரிப்பதால்
2. இலற்றிக்கமில்லம் தசைகளில் தேங்குவதால்
3. அதிகளவு நீர் பருகுவதால்
4. குருதியில் அதிகளவு உப்பு காணப்படுவதால்

20) மைதானத்தில் விளையாட்டின் போது விபத்துக்கள் ஏற்படுவதுண்டு. அவ்வாறு உடலின் வெளிப் பறத்தே ஏற்படும் விபத்துக்களில் ஒன்று அல்லாதது

1. என்பு முறிவுகள்
2. வெட்டுக்காயம்
3. துளைக்காயம்
4. உராய்வு காயம்

21) PRICES முதலுதவி முறையில் "R" குறித்து நிற்பது

1. ஐஸ்கட்டி வைத்தல்
2. விபத்து ஏற்பட்ட பகுதியை ஓய்வாக வைத்திருத்தல்
3. விபத்து ஏற்பட்ட பகுதிக்கு வெளித்துணை ஒன்று கொடுத்தல்
4. விபத்து ஏற்பட்ட உடலின் பகுதியினைப் பாதுகாத்தல்

22) * மது போதையில் வாகனம் செலுத்தாதீர்

* பாதையில் வலது பக்கத்தினால் பயணம் செய்யுங்கள்

* வீதி சமிஞ்சுகளை பின்பற்றுங்கள்

* மோட்டார் சைக்கிளில் செல்வோர் தலைக்கவசம் அணியுங்கள்

மேற்குறிப்பிட்ட வாசகங்கள்,

1. சாரதிகளுக்கானதாகும்
2. பாதசாரதிகளுக்கானதாகும்
3. மோட்டார் சைக்கிள் பயன்படுத்துவோருக்கானதாகும்
4. வீதி விபத்துக்களைத் தடுப்பதற்கானதாகும்

23) நிமிர்ந்து நிற்கும் ஒருவர் தனது கைகளை மேலே உயர்த்தும் போது அவருடைய புவியீர்ப்பு மையம் தொடர்பாக அவதானிக்கக்கூடியது

1. புவியீர்ப்பு மையம் பக்கமாக நகர்தல்
2. புவியீர்ப்பு மையம் கீழ் நோக்கி நகர்தல்
3. புவியீர்ப்பு மையம் மேல் நோக்கி நகர்தல்
4. புவியீர்ப்பு மையம் மாறாது காணப்படும்.

24) கபிலன் பல சந்தர்ப்பங்களில் கொண்ணிலையை பேணமுடியவில்லை என சங்கடப்படுவதுண்டு. பிழையான கொண்ணிலையைப் பேணுவதால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களில் ஒன்று எது?

1. வசதியினை உணர முடியும்
2. களைப்பு குறைவாகக் காணப்படும்
3. சக்தி வீண்விரயமாக மாட்டாது
4. உடல் வலிமை ஏற்படும்

25) நீளம் பாய்தல் நிகழ்வில் நிலம்படுகின்ற போது உடற் சமநிலை பேணுவதற்காக நாம் செய்ய வேண்டியது

1. உடலை முன்னோக்கி சரித்தல்
2. உடலை நிமிர்த்தி வைத்தல்
3. உடலை நிலத்திற்கு அண்மையாகக் கொண்டு செல்லல்
4. உடலை பக்கமாக சரித்தல்

26) கூட்டு நிகழ்ச்சிகளில் பஞ்ச நிகழ்ச்சியும் அடங்குகின்றது. பஞ்ச நிகழ்ச்சியில் உள்ளடங்காத நிகழ்ச்சி எது?

1. நீளம் பாய்தல் 2. தட்டு எறிதல் 3. 200m 4. முப்பாய்ச்சல்

27) பதுங்கிப் புறப்படும் முறையைப் பின்பற்றி இடம்பெறும் சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளைக் கொண்ட தொகுதி

1. 1500m, 400m, 200m 2. 200m, 400m, 110mH
3. 800m, 1500m, 5000m 4. 100m, 400m, 800

28) உயரம் பாயும் பல முறைகள் உண்டென பயிற்றுவிப்பாளர் கூற கஜன் உயரம் பாயும் நவீன முறையின் பெயரைக் கூற ஏனையவர்களும் கூறி மகிழ்ந்தனர். அவன் கூறிய உயரம் பாயும் நவீன முறை எது?

1. பெரிஓபிரியன் முறை 2. தொங்கல் முறை
3. பொஸ்பெரி புளொப் முறை 4. காற்றில் நடத்தல் முறை

29) ஓட்டப்புறப்பாடு இரண்டு வகைப்படும் இதில் பதுங்கிப் புறப்பாட்டுக்கான கட்டளைகள் எத்தனை?

1. 4 2. 3 3. 2 4. 1

30) அஞ்சலோட்ட நிகழ்வில் விரைவுபடுத்தும், கோல்மாற்றும் பிரதேசங்கள் என இரண்டு பிரதேசங்கள் உண்டு ஓடும் திசையில் விரைவுபடுத்தும் பிரதேசத்தின் அளவு

1. 10m 2. 20m 3. 30m 4. 40m

31) ஆண்களுக்கான ஈட்டியின் நிறை 800 கிராமாக காணப்படுகிறது பெண்களுக்கான குண்டின் நிறை யாது?

1. 5Kg 2. 4Kg 3. 6Kg 4. 5Kg

32) பெரி ஓ பிரெயின் முறை பயன்படுத்தப்படும் மைதான நிகழ்ச்சி

1. நீளம் பாய்தல் 2. குண்டு போடுதல் 3. உயரம் பாய்தல் 4. முப்பாய்ச்சல்

33) தட்டெறிதல் மைதானத்தின் கோணச் சிறை எத்தனை பாகை?

1. 39.12' 2. 40' 3. 34.92' 4. 29'

34) இலங்கை சார்பாக பழுதூக்கல் போட்டியில் வெற்றி பெற்ற வீரரது பதக்கம் தடைசெய்யப்பட்ட ஓடாததங்களைப் பயன்படுத்தியமையால் பறிமுதல் செய்யப்பட்டது. இவருக்கு ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள் என உம்மால் கருதக் கூடியது?

1. நரம்பு தளர்ச்சி ஏற்படும் 2. மலட்டுத் தன்மை ஏற்படும்
3. இதயக் கோளாறு ஏற்படும் 4. மேற்கூறிய மூன்றும் சரி

35) சர்வதேச ரீதியில் காற்பந்தாட்டம் இடம்பெறும் கால அளவு யாது?

1. 30 – 10 – 30 நிமிடம் 2. 45 – 15 – 45 நிமிடம்
2. 40 – 10 – 40 நிமிடம் 4. 35 – 10 – 35 நிமிடம்

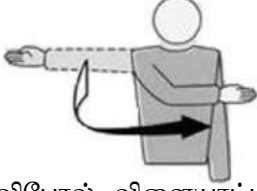
36) பின்வருவனவற்றுள் வெலிபோல் விளையாட்டின் சரியான தடுத்தல் முறையாகக் காணப்படாத சந்தர்ப்பம்

1. முன்வரிசை வீரர்கள் அல்லாதவர்கள் தடுத்தலில் ஈடுபடுதல்
2. அனைவரும் தடுத்தலில் ஆடுபடும்போது பின்னணி வீரரில் பந்துபட்டு தெறித்தல்
3. தடுத்த பந்து எதிரணி வீரரில் பட்டு மைதானத்திற்கு வெளியே செல்லுதல்
4. மேற் கூறிய அனைத்தும்

37) வலைப்பந்தாட்ட வீராங்கனைகள் எல்லாப் பிரதேசங்களுக்கும் சென்று விளையாடமுடியாது. சிலர் பெற்றுப் பிரதேசங்களுக்கு சென்றுவிளையாடலாம் அவ்வாறு வலைப்பந்தாட்டத்தில் பெற்றுப் பிரதேசங்களிற்கு சென்று விளையாடக்கூடிய வீரர்கள் யாவர்?

1. GA, GD 2. GK, WD 3. GS, WA, 4. GA, C

38)



வெலிபோல் விளையாட்டில் குறித்த சைகையானது எதனைக் குறித்து நிற்கின்றது?

1. பணித்தலுக்கு 2. பக்க மாற்றம்
2. குறுகிய நேர இடைவேளை 3. வலையுடனான தொடுகை

39) கரப்பந்தாட்டத்தில் ஒரு சுற்றில் ஒரு அணி ஆகக் கூடியது எத்தனை புள்ளிகளை அதிகமாக பெற்றுக் கொண்டால் வெற்றி பெற முடியும்

1. 2 2. 3 3. 4 4. 5

40) ஒலிம்பிக் போட்டிகள் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை நடைபெறுவது வழமை. 2020ல் ஒலிம்பிக் போட்டி நடைபெற்ற நாடு எது?

1. சீனா 2. பிரேசில் 3. அமெரிக்கா 4. ஜப்பான்.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

மாதிரிப் பரீட்சை-2017

தரம்-10

நேரம்-2.30.மணி

பகுதி-2

ஆனந்தாக் கல்லூரியில் கடந்த ஆண்டுக்கான இல்ல மெய்வல்லுநர் போட்டிகள் சிறப்பாக நடைபெற்றதாக எல்லோரும் பேசிக் கொண்டனர். சிறப்பான நேர முகாமைத்துவத்துடன் நடைபெற்ற போட்டிகளில் தட, கள நிகழ்வுகளோடு வினோத விளையாட்டுக்களும் நடைபெற்றன. அணிநடைக்காக காத்திருந்த அணிகளில் பலர் மயங்கி விழுந்தனர் பலர் முதலுதவிக்குப் படுத்தப்பட்டனர். மயங்கி விழுந்த சிலர் தரம் 10இல் கல்வி பயில்பவர்களாகவும் மதிய உணவு உட்கொள்ளாமல் இருந்தமையும் பின்னர் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது நிகழ்வில் உரையாற்றிய விருந்தினர்கள் ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றை கட்டியெழுப்புவதன் அவசியம் பற்றியும் புகை போதை மது போன்றவற்றை தவிர்த்தலின் அவசியம் பற்றியும் உரையாற்றினார்.

01) விளையாட்டு நிகழ்வுகளில் பங்குபற்றுவதனால் மாணவர்களிடம் விருத்தியடையும் உடலியல், உளவியல் பண்புகள் ஒவ்வொன்று தருக.

02. ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றின் முக்கிய கூறுகள் 2 தருக.

03. அண்மைக்காலங்களில் மாணவர்களில் பலர் உடற்பருமன் அதிகரித்தவர்களாக காணப்படுகின்றனர். இதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் 2 தருக.

04. இந் நிகழ்வில் நீர் அவதானித்த சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள் 2 தருக.

05. மயக்கமடைந்த வீரர்கள் உட்கொண்டிருக்க வேண்டிய அவசியமான உணவுகள் 2 தருக.

06. மயக்கமடைந்தவர்களில் தரம் 10இல், கல்வி கற்றவர்கள் தற்போது உள்ள பருவமும் அப் பருவத்தின் வயதெல்லையும் தருக.

07. 4x 100m அஞ்சல் ஓட்ட நிகழ்வை ஆரம்பிக்க வழங்கப்பட்ட கட்டளைகளைத் தருக.

08. பின் பிள்ளைப்பருவத்தினருக்கு பாடசாலையில் செயற்படுத்தக் கூடிய ஆளுமை விருத்தி செயற்பாடுகள் 2 தருக.

09. அணிநடையில் நிமிர்ந்து நின்றலின் போது கொண்ணிலையில் செல்வாக்குச் செலுத்திய காரணிகள் 2 தருக.

10. இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியின் போது ஏற்படக் கூடிய விபத்துக்கள் 2 தருக.

(2 x 10 = 20 புள்ளிகள்)

01. பூரண சுகாதாரத்தை பேணுவதற்குக்கான சிறந்த வாழ்க்கை கோலத்தை கட்டி எழுப்புவது அவசியமாகும்.

அ) பூரண சுகாதாரத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள் 3 தருக?

ஆ) சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலப்பண்புகள் 3 தருக?

இ) தற்போதைய சுகாதார நிலைமைக்கு எதிரான சவால்கள் 4 தருக?

(3 + 3 + 4 = 10 புள்ளிகள்)

02. விளையாட்டு வீரனுக்கு சந்தமானது பல்வேறு வழிகளில் உதவுகிறது.

அ) புவியீர்ப்பு மையம் என்றால் என்ன?

ஆ) கொண்ணிலையின் போது சமநிலையை பேணும் காரணிகள் 3 தருக?

இ) கணனியுடன் வேலை செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய 4 விடயங்கள் தருக?

(3 + 3 + 4 = 10 புள்ளிகள்)

03. மனிதன் ஒருவன் பல்வேறு வாழ்க்கைப் பருவங்களைக் கடக்கின்றன.

அ) பிள்ளைப் பருவம் வரையான பிரதான கட்டங்கள் எவை?

ஆ) தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவங்கள் 3 தருக?

இ) முன்பிள்ளைப் பருவத்தின் பிள்ளைகளின் உடலியல் தேவைபற்றி கருத்துரைக்குக?

(3 + 3 + 4 = 10 புள்ளிகள்)

04. அ) விளையாட்டின் போது ஏற்படும் விபத்தக்களை வகைப்படுத்துக?

ஆ) முதலுதவியின் போது prices விளக்கம் தருக?

இ) அசையும் கொண்ணிலைகள் சில தருக?

ஈ) கொண்ணிலைகளின் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் காரணிகள் 3 தருக?

(3 + 3 + 4 = 10 புள்ளிகள்)

06

அ) மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களின் முக்கிய 5 பிரிவுகளும் எவை?

ஆ) மைதான நிகழ்ச்சியின் 3 வகைகளும் எவை?

இ) கூட்டு நிகழ்ச்சிகளை தருக?

ஈ) குறுந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளை தருக?

(2.5 + 3 + 3 = 1.5 = 10 புள்ளிகள்)

07. அ) கர்ப்பந்தாட்டம் இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டாக அமைய காரணங்கள் 2 தருக?

ஆ) கர்ப்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் எவை?

இ) அறைதலின் படிமுறைகள் எவை?

ஈ) அறைதல் தவறுகள் 3 தருக?

(2 + 3 + 2 + 3 = 10 புள்ளிகள்)