

மாதிரி வினாத்தாள் -01
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் -8

நேரம் : 2 மணித்தியாலம்

பெயர் :

பகுதி - 1

மிகப் பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

1. மனிதனுடைய மூன்றாம் நிலைத் தேவையாகக் கருதப்படுவது
1. உணவு 2. அன்பு 3. சுயபாதுகாப்பு 4. சுயகௌரவம்
2. சுயகௌரவத்தை பாதிக்கும் புறக்காரணி எது?
1. ஈடுபாடு 2. பொருளாதாரநிலை 3. தன்னம்பிக்கை 4. ஆரோக்கியநிலை
3. நின்று புறப்பாட்டில் ஆரம்பிக்கும் விளையாட்டு எது?
1. 100m 2. 400m 3. 300m 4. 200m
4. கட்டிளமைப் பருவ வயதெல்லை உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் எவ்வாறு வகைப்படுத்தியுள்ளது?
1. 10-19 வயது 2. 13-14 வயது 3. 12-19வயது 4. 16-18வயது
5. முதலுதவி அளிப்பவரிடம் காணப்படவேண்டிய பண்பாக அமையாதது
1. முதலுதவி பற்றிய அறிவு 2. கருணை
3. பயமின்றி இருத்தல் 4. பாரபட்சம்
6. நெகிழும் தன்மை அதிகம் வெளிப்படுத்தும் விளையாட்டு எது?
1. மலையேறல் 2. சைக்கிள் ஓட்டம் 3. காற்பந்து 4. ஜிம்னாஸ்டிக்
7. நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சலுக்குரிய நி கழ்ச்சியாகக் கருதப்படுவது
1. நீளம் பாய்தல் 2. கிடைப்பாய்ச்சல்
3. கோலூன்றிப்பாய்தல் 4. முப்பாய்ச்சல்
8. வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்தானது மேலே அனுப்பப்பட்டு எவ்வளவு கால அளவுக்குள் பணித்தல் செயற்பாடு இடம்பெற வேண்டும்?
1. 60செக்கன் 2. 25செக்கன் 3. 8செக்கன் 4. 26செக்கன்
9. எறிதல் நிகழ்ச்சியில் உள்ளடங்காத விளையாட்டாக அமைவது
1. ஈட்டி 2. தட்டு 3. குண்டு 3. சம்மட்டி
10. எமது பிரதேசத்தில் காணப்படும் உணவகங்களில் உணவின் தரத்தைப் பரிசோதிப்பவர்
1. வைத்தியர் 2. கிராமஅலுவலர்
3. மருத்துவத்தாதி 4. பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர்
11. ஓடும்போது முழங்கை இருக்கவேண்டிய பாகை
1. 10° 2. 100° 3. 90° 4. 75°
12. வலைப்பந்தாட்டத்தில் தனிக்கையால் பந்தை அனுப்பும் முறை மட்டும் உள்ளடக்கப்படுவது
1. பக்கமாக அனுப்புதல் 2. கீழ்க்கையால் அனுப்புதல்
2. மார்புக்கு மேலால் அனுப்புதல் 4. தலைக்கு மேலால் அனுப்புதல்

13. கழிவுமுறை வேறாக்கித் தொட்டியின் பச்சை, சிவப்பு நிறம் முறையே
 1.பொலித்தீன் கண்ணாடி 2. கடதாசி கண்ணாடி
 3.கண்ணாடி கடதாசி 4. கடதாசி உக்கலடையும்பொருள்
14. தொற்று நோய்களில் ஒன்று
 1.இதயநோய் 2. நீரிழிவு 3. வயிற்றோட்டம் 4. உயர்குருதி அழுக்கம்
15. அசையாத கொண்ணிலையினுள் உள்ளடங்குவது
 1.நடத்தல் 2.ஓடுதல் 3.சுழலுதல் 4.அமர்தல்
16. அணிநடையில் தலைவர் உட்பட பங்குபற்றுவோரின் எண்ணிக்கை யாது?
 1.16 2. 29 3. 25 4. 24
17. ஓடுதலின்போது பாதம்படும் விதத்தை தருக
 1.குதி ,சும்மமாடு, விரல்நுனி 2. சும்மாடுஇ குதி,விரல்நுனி
 3.விரல்நுனி, சும்மாடு, குதி 4. யாவும் சரி
18. கொரோனா நோயை ஏற்படுத்தும் நோய்க்காவி எது?
 1.எலி 2. ஈ 3. நுளம்பு 4. வைரஸ்
19. உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் எப்போது ஆரம்பிக்கப்பட்டது
 1.1996 2. 1896 3. 1960 4. 1966
20. 2022ம் ஆண்டு நடைபெறவுள்ள உலகக்கிண்ண காற்பந்தாட்டப் போட்டி எந்த நாட்டில் நடைபெறவுள்ளது
 1.அவுஸ்திரேலியா 2.யப்பான் 2.கட்டார் 4. இந்தியா

பகுதி -11

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக?

- 01.மனிதனது அடிப்படைத் தேவைகள் எவை?
- 02.சுயகௌரவம் என்றால் என்ன?
- 03.சுயகௌரவத்தைப் பேண ஒருவர் கொண்டிருக்க வேண்டிய நற்குணங்கள் எவை?
- 04.சுயகௌரவத்திற்கு காரணமான விசேட தனிநபர் ஆற்றல்கள் எவை?
05. சுயகௌரவத்திற்கு காரணமான விசேட தனிநபர் பண்புகள் எவை?
- 06.சுயகௌரவத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் அகக்காரணிகளைத் தருக?
07. சுயகௌரவத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் புறக்காரணிகளைத் தருக?
- 08.சுயகௌரவத்தல் எதிர்மறையான தாக்கத்ததை ஏற்படுத்தும் சமூக காரணிகள் எவை?
09. சுயகௌரவத்தில் எதிர்மறையான தாக்கத்ததை ஏற்படுத்தும் அகக் காரணிகள் எவை?
- 10.சுயகௌரவமுள்ள ஒருவரால் சமூகத்திற்கு கிடைக்கத்தக்க நன்மைகள் 2 தருக?

02.

01. திரும்பல் என்றால் என்ன?

02. திரும்பல் வகைகள் எவை?

03. இடந்திரும்பல் என்றால் என்ன?

04. வலந்திரும்பல் என்றால் என்ன?

05. பின் திரும்பல் என்றால் என்ன?



03.

01. வொலிபோல் மைதானத்தை வரைந்து பகுதிகளை குறித்துக் காட்டுக?

02. வொலிபோல் ஆட்டத்தின் திறன்கள் எவை?

03. வொலிபோல் ஆடப்படும் முறையைத் தருக?

04. மேற்கைப் பணித்தலின் நுட்ப முறை எது?



04. வலைப்பந்தாட்டம்

1. பந்தை அனுப்பும் பிரதான முறைகள் எத்தனை? அவை யாவை?

2. பந்தை அனுப்பும்போது நீங்கள் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் யாவை?

3. பந்தைப் பிடிக்கும்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் யாவை?

4. பந்தினை பற்றும் சரியான முறையை வரிப்படத்தின் மூலம்காட்டுக?

05.

01. புறப்பாட்டு வகைகளைத் தருக,

02. புதுங்கிப் புறப்படும் நிகழ்வுகளை பட்டியற்படுத்துக?

03. புதுங்கிப் புறப்பாட்டிற்கான கட்டளைகளைத் தருக?

04. மத்திய புறப்பாட்டிற்கான செயற்பாடொழுங்கை தருக?