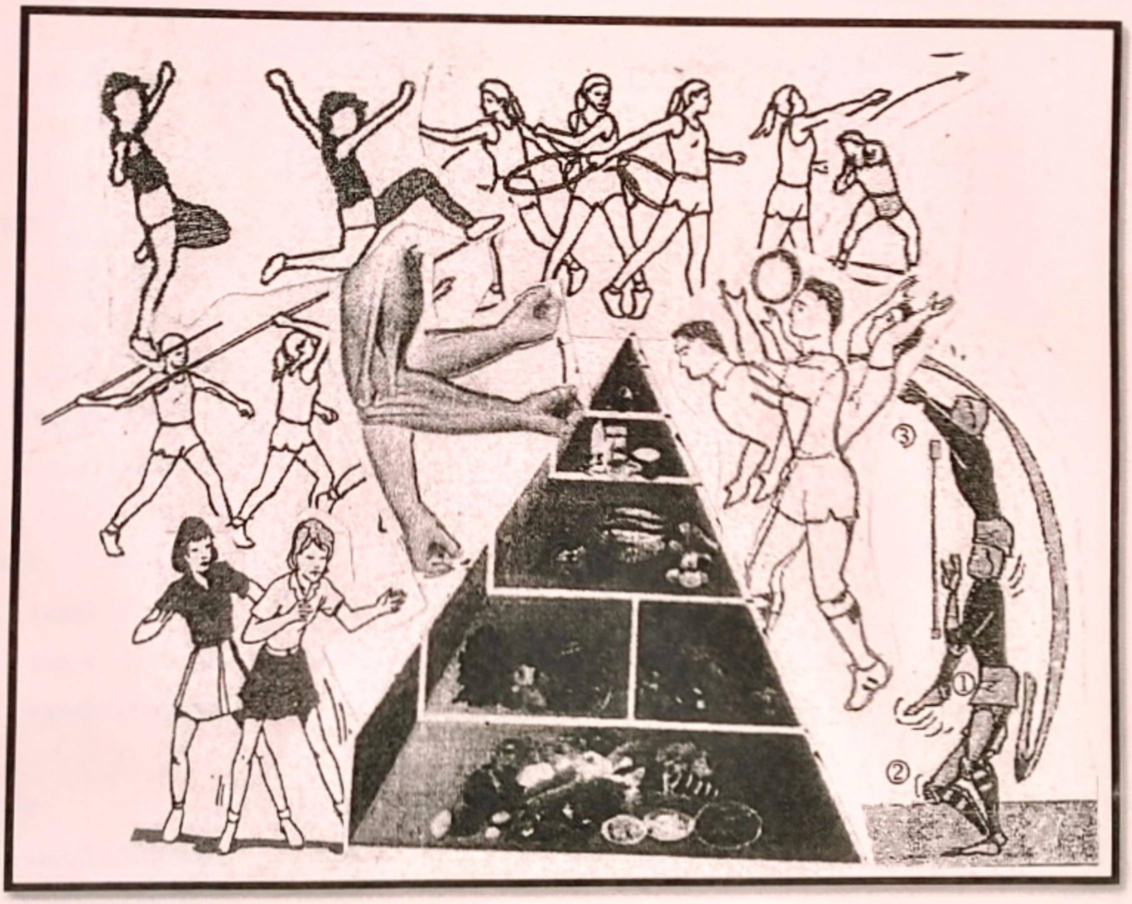
முழுப்பதிப்புரிமையுடையது

அந்தரங்கமானது

இலங்கை பரீட்சைத் திணைக்களம்

க.பொ.த. (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை - 2023 (2024)

86 - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
புள்ளியிடும் திட்டம்



இந்த விடைத்தாள் பரீட்சகர்களின் உபயோகத்துக்காகத் தயாரிக்கப்பட்டது. பிரதம பரீட்சகர்களின் கலந்துரையாடல் நடைபெறும் சந்தர்ப்பத்தில் பரிமாறிக்கொள்ளும் கருத்துக்களுக்கிணங்க, இதில் உள்ள சில விடயங்கள் மாறலாம்.

இறுதித் திருத்தங்கள் உள்ளடக்கப்படவுள்ளன.

கல்விப் பொது தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை - 2023 (2024)

86 - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

புள்ளிகளைப் பகிர்ந்தளிக்கும் முறை

I வினாப்பத்திரம்

பல்தேர்வு வினாக்கள் 01 - 40 = 01 x 40 = 40 புள்ளிகள்

II வினாப்பத்திரம்

1ம் வினா (கட்டாயமானது)

01 - 10 = 02 x 10 = 20 புள்ளிகள்

2 வினா (2 - 7 வரை தெரிவு செய்த வினாக்கள் 04)

I. பகுதி புள்ளிகள் 02
II. பகுதி புள்ளிகள் 03
III. பகுதி புள்ளிகள் 05 = 10 புள்ளிகள்

3 வினா

I. பகுதி புள்ளிகள் 02
II. பகுதி புள்ளிகள் 03
III. பகுதி புள்ளிகள் 05 = 10 புள்ளிகள்

4 வினா

I. பகுதி புள்ளிகள் 02
II. பகுதி புள்ளிகள் 02
III. பகுதி புள்ளிகள் 02
IV. பகுதி புள்ளிகள் 02
V. பகுதி புள்ளிகள் 02 = 10 புள்ளிகள்

5 வினா

I. பகுதி புள்ளிகள் 02
II. பகுதி புள்ளிகள் 03
III. பகுதி புள்ளிகள் 05 = 10 புள்ளிகள்

6 வினா

I. பகுதி புள்ளிகள் 02
II. பகுதி புள்ளிகள் 03
III. பகுதி புள்ளிகள் 05 = 10 புள்ளிகள்

7 வினா

A.	I.	பகுதி புள்ளிகள்	02	
	II.	பகுதி புள்ளிகள்	03	= 10 புள்ளிகள்
	III.	பகுதி புள்ளிகள்	05	
B.	I.	பகுதி புள்ளிகள்	02	
	II.	பகுதி புள்ளிகள்	03	= 10 புள்ளிகள்
	III.	பகுதி புள்ளிகள்	05	
C.	I.	பகுதி புள்ளிகள்	02	
	II.	பகுதி புள்ளிகள்	03	= 10 புள்ளிகள்
	III.	பகுதி புள்ளிகள்	05	

மொத்தம் = **60 புள்ளிகள்**

இறுதிப்புள்ளி **100 புள்ளிகள்**

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

අ.පො.ස (සා.පෙළ) විභාගය / க.பொ.த. (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை - 2023(2024)

විෂය අංකය / பாட இலக்கம்: 86

විෂයය / பாடம்: சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය / புள்ளி வழங்கும் திட்டம்

I පත්‍රය /பத்திரம் I

ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.
01.	4	11.	1	21.	4	31.	3
02.	3	12.	3	22.	1	32.	1
03.	1	13.	1	23.	2	33.	3
04.	4	14.	4	24.	2	34.	2
05.	2	15.	2	25.	3	35.	1
06.	2	16.	4	26.	3	36.	3
07.	3	17.	2	27.	1	37.	3
08.	1	18.	4	28.	1	38.	4
09.	1	19.	1	29.	3	39.	4
10.	2	20.	4	30.	2	40.	1

විශේෂ උපදෙස් / விசேட அறிவுறுத்தல் :

එක් පිළිතුරකට / ஒரு சரியான விடைக்கு 01 ලකුණු බැගින් / புள்ளி வீதம்

මුළු ලකුණු / மொத்தப் புள்ளிகள் 1 x 40 = 40

பகுதி II விடைகளுக்கான புள்ளிகளை பங்கீடு செய்யும் முறை

வினா இலக்கம்	பகுதி	புள்ளிகள்
01	(i)	02
	(ii)	02
	(iii)	02
	(iv)	02
	(v)	02
	(vi)	02
	(vii)	02
	(viii)	02
	(ix)	02
	(x)	02
		20 புள்ளிகள்
02	(i)	02
	(ii)	03
	(iii)	05
		10 புள்ளிகள்
03	(i)	02
	(ii)	03
	(iii) (அ)	02
	(ஆ)	03
		10 புள்ளிகள்
04	(i)	02
	(ii)	02
	(iii)	02
	(iv)	02
	(v)	02
		10 புள்ளிகள்

வினா இலக்கம்	பகுதி	புள்ளிகள்
05	(i) (a)	01
	(b)	01
	(ii)	03
	(iii)	05
		10 புள்ளிகள்
06	(i)	02
	(ii)	03
	(iii)	05
		10 புள்ளிகள்
07 A	(i) (a)	01
	(b)	01
	(ii)	03
	(iii)	05
		10 புள்ளிகள்
B	(i) (a)	01
	(b)	01
	(ii)	03
	(iii)	05
		10 புள்ளிகள்
C	(i)(a)	01
	(b)	01
	(ii)	03
	(iii)	05
		10 புள்ளிகள்

பகுதி I 40 புள்ளிகள்
பகுதி II 60 புள்ளிகள்
மொத்தம் 100 புள்ளிகள்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் II

※ முதலாம் வினாவையும் பகுதி I இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் பகுதி II இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் தெரிவுசெய்து எல்லாமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் சவால்களை ஆக்கபூர்வமாக வெற்றி கொள்வோம்.

1. சந்தகம பாடசாலையின் சுகாதார மேம்பாட்டுக் குழுவும் விளையாட்டுக் குழுவும் சேர்ந்து "இளைஞர்களி சவால்களை வெற்றிகொள்வோம்" என்னும் தலைப்பின் கீழ் ஓர் ஒருநாள் செயலமர்வை ஒழுங்குசெய்த அதில் அயலில் உள்ள பாடசாலைகளின் கட்டிளமைப் பருவ மாணவர்களும் மாணவிகளும் பங்குபற்றின செயலமர்வை ஆரம்பித்த பாடசாலை அதிபர் அங்கு வந்திருந்த அனைவரையும் வரவேற்ற பின்னர் கட்டிளமை பருவம் நிலைமாறற் பருவம் ஆகையால் அவர்களிடம் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றனவென விளக்கினார். பின்னர் அதிதியின் விரிவுரையை ஆற்றிய சுகாதார மருத்துவ அலுவலர் மாணவர்களை ஒரு குழுச் செயற்பாட்டி ஈடுபடுத்தினார். இங்கு அவர்கள் பெற்ற அனுபவங்களைக் கொண்டு ஏற்பட்ட மாற்றங்களையும், அதன் விளைவ அவர்கள் எதிர்நோக்கிய சவால்களையும், சவால்களை வெல்வதற்குச் செயற்பட்ட விதத்தையும் பற்றிக் குழுவ கலந்துரையாடித் தமது ஆய்வு முடிவுகளை முன்வைக்குமாறு வழிப்படுத்தப்பட்டனர்.

அதன் பின்னர் சுகாதார மருத்துவ அலுவலர் மாணவர்களின் ஆய்வு முடிவுகளையும் பயன்படுத் கட்டிளைஞர்களிடம் ஏற்படும் உடல், உள, சமூக மாற்றங்களுக்கு உதாரணங்களாக முறையே இனப்பெருக் தொகுதியின் விருத்தி, ஆக்கத்திறன், சமவயதினருடன் பழகுதல் போன்ற விடயங்கள் பற்றி மேலும் விளக்கின மேலும் வயதுவந்தவர்களுடனான பிரச்சினைகள், சமூக ஊடகங்களைத் தகாத விதத்தில் பயன்படுத்தும்பே ஏற்படும் பிரச்சினைகள் போன்று அவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள், அவற்றைத் தீர்ப்பதற்குச் சரிய தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளல் போன்ற திறன்களை விருத்திசெய்ய வேண்டிய விதத்தையும் அவர் எடுத் காட்டினார்.

மாலையில் கட்டிளைஞர்களின் திறன்களை வெளிக்காட்டுவதற்காக வொலிபோல் விளையாட்டுப் போ ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகள், சில பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுகள், முகாம் நெருப்புக் கா ஆகியவற்றை விளையாட்டுக்குழு ஒழுங்குசெய்திருந்தது. இறுதியில் எல்லாச் செயற்பாடுகளிலும் பங்குப மகிழ்வுற்ற மாணவர்கள் பாடலைப் பாடிச் செயலமர்வை முடித்துக் கலைந்து சென்றனர்.

மேற்குறித்த சம்பவத்தைக் கொண்டு இல (i) தொடக்கம் (x) வரையுள்ள வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக

(i) சுகாதார மருத்துவ அலுவலர் குறிப்பிட்ட மாற்றத்தைத் தவிரக் கட்டிளைஞர்களிடம் ஏற்படத்தக்க வே இரு உடல் மாற்றங்களைக் குறிப்பிடுக.

(ii) ஆக்கத்திறனுக்கு மேலதிகமாகக் கட்டிளைஞர்களிடம் ஏற்படும் வேறு இரு உள மாற்றங்களை எழு

(iii) சம்பவத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள சமூக மாற்றம் தவிரக் கட்டிளைஞர்களிடம் காணத்தக்க வேறு இரு சமூ மாற்றங்களைக் குறிப்பிடுக.

(iv) பல்வேறு மாற்றங்களுக்கு உட்படுகின்றமையால் கட்டிளமைப் பருவ மாணவர்கள் எதிர்நோக் சம்பவத்தில் குறிப்பிடப்படாத இரு சவால்களை/பிரச்சினைகளைக் குறிப்பிடுக.

(v) கட்டிளைஞர்கள் எதிர்நோக்கும் சவால்களை வெற்றிகொள்வதற்காகச் சரியான தீர்மானங்க மேற்கொள்ளல் தவிர அவர்களிடம் விருத்திசெய்ய வேண்டிய வேறு இரு தேர்ச்சிகளை எழுதுக.

(vi) வொலிபோல் விளையாட்டைத் தவிரக் கட்டிளைஞர்கள் விளையாடத்தக்க வேறு ஒழுங்கமைக்கப் இரு குழு விளையாட்டுகளை (organized team games) எழுதுக.

(vii) மாணவர்கள் பங்குபற்றிய ஒரு பொழுதுபோக்கு விளையாட்டின் (recreation game) இரு இயல்புகள குறிப்பிடுக.

(viii) விளையாட்டுக் குழுவின் மூலம் முகாம் நெருப்புக் காட்சி (camp fire) ஒழுங்குசெய்யப்படுகையில் கவ செலுத்தப்பட வேண்டிய இரு விடயங்களை எழுதுக.

(ix) சம்பவத்தில் காணப்படும் விடயங்கள் தவிர ஒரு முகாம் நெருப்புக் காட்சியிற் பங்குபற்றும்டே கட்டிளைஞர்களுக்குக் கிடைக்கும் இரு பயன்களை எழுதுக.

(x) விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும்போது கட்டிளைஞர்களிடம் விருத்தியாகும் இரு நல்ல தனியாட் பண்பு (personal qualities) எழுதுக.

(02 × 10 = 20 புள்ளி

i.
- உயரம், நிறை என்பன அதிகரித்தல்
- கக்கங்களில் உரோமங்கள் தோன்றுதல்
- முகத்தில் பருக்கள் தோன்றுதல்
- வியர்வை அதிகமாவதுடன் துர்நாற்றம் வீசுதல்

ஆண்

- தோள் அகலமாதல்
- மார்பகம், கை, கால், என்பவற்றில் உரோமங்கள் தோன்றுதல்
- குரல் தடிப்படைதல்
- மீசை, தாடி வளர்தல்
- குரல் வளை முன்னோக்கி தள்ளப்படல்
- தோலின் கீழ் கொழுப்பு படிவு குறைவடைதல்

பெண்

- மார்பகங்கள் பருத்தல்
- இடுப்பு அகலமாதல்
- தோல் பளபளப்பாதல்
- தோலின் கீழ் கொழுப்பு படிவு அதிகரித்தல்

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

i.
- தம்மை பற்றியும், தம் உடலை பற்றியும் ஆர்வம் ஏற்படல்
- அநீதிகளுக்கு எதிராக குரல் எழுப்புதல்
- தனியாள் தீர்மானம் எடுக்க முனைதல்
- ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்தவும், கவனத்தை ஈர்க்கவும் முற்படுதல்
- எதிர்பாலார் சம்பந்தமாக ஆர்வம் ஏற்படுதல்
- காதல் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக்கொள்ள முனைதல்
- பாலுணர்வுகள் ஏற்படுதல்

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

- சமூகசேவைகள் செய்வதில் ஆர்வம் காட்டுதல்
- குழுவாக செயற்பட விரும்புதல்
- குழுக்களிடையே கருத்துக்களை பரிமாறிக் கொள்ளல்
- பொது விடயங்களில் ஈடுபடுவதற்கு விருப்பம் காட்டுதல்

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

iv.
- போசணை பிரச்சினை
- துணைப் பாலியல்கள் காரணமாக ஏற்படும் பிரச்சினைகள்
- பாலியல் சம்பந்தமான பிரச்சினைகள்
- குழுவாகச் செயற்படுவதினால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்
- கல்வி, பரீட்சை தொடர்பான அழுத்தங்கள்
- மதுபானம், போதைப்பொருள், புகைத்தல், தடை செய்யப்பட்ட ஊக்கமருந்து என்பவற்றி பாவனையால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்
- வளர்சிசித் தோற்றம் தொடர்பான பிரச்சினைகள்

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

v.
- விமர்சன ரீதியான சிந்தனை
- ஆக்க உணர்வுடன் சிந்தனை
- தர்க்க ரீதியான சிந்தனை
- நடிப்புத்துறை, ஆராய்ச்சி, பரீட்சித்தல், புதிய முயற்சிகள் என்பவற்றுக்கு மூத்தோரின் ஆலோசனை பொற்றுக் கொள்ளல்.
- சமய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடல்
- விளையாட்டு, தற்பாதுகாப்பு முறைகள் என்பவற்றைக் கற்பதன் மூலம் உடற்றகைமையை விரு செய்து கொள்ளல்
- மனித உடல் தொழிற்பாடுகளையும், இனப்பெருக்கம் சம்பந்தமான நல்ல விளக்கத்தை பெற்று கொள்வதும், அது பற்றிய விஞ்ஞான ரீதியான புத்தகங்களை வாசித்தலும்

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 1 x 2 = 2 புள்ளிக

vi.
- வலைப்பந்து
- எல்லே
- பூப்பந்து
- ஹொக்கி
- கூடைப்பந்து
- எறிபந்து
- மேசைப்பந்து
- ....

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

vii.
- தமக்கு ஏற்ற வகையில் விதிமுறைகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம்
- தமக்கு ஏற்ற வகையில் மைதானத்தை தயார் செய்து கொள்ளலாம்
- தமக்கு ஏற்ற வகையில் விளையாட்டை உருவாக்கி கொள்ளலாம்
- தமக்கு ஏற்ற வகையில் விளையாட்டுக்கான கால அளவை தீர்மானித்துக் கொள்ளலாம்
- தமக்கு ஏற்ற வகையில் உபகரணங்களை பாவித்து கொள்ளலாம்
- மகிழ்ச்சி, சுறுசுறுப்பு என்பவற்றை ஏற்படுத்தும் வகையில் விளையாட்டு காணப்படும்
- ....

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

viii.
- தீக்குவியல் அமைக்க உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ள இடத்தின் உரிமையாளரிடம் / உரிய பிரிவுகளிடம் அனுமதி பெறுதல்
- அப்பிரதேசத்தைச் சுற்றியுள்ள மக்களுக்கு அறிவித்தல்
- காலநிலை, நாட்டு நிலைமை ஆகியன தொடர்பில் கவனம் செலுத்துதல்
- தீக்குவியல் அமைக்கும் தினத்திற்கு முந்திய தினத்தில் விறகுகளை சேகரித்துக் கொள்ளுதல்
- தீப்பற்றக் கூடிய விறகுகளைப் பெற்றுக் கொள்ளல்
- பெறுமதிமிக்க மரங்களைப் பயன்படுத்துவதை தவிர்த்தல்
- தீ பரவாமல் பாதுகாத்தல்
- விறகுகளில் எறும்பு போன்ற சிறிய பிரணிகள் காணப்பட்டால்அவற்றை அப்புறப் படுத்துதல்
- தீக்குவியல் எரிக்கும் போது காற்றில் பறக்கக் கூடிய மெல்லிய ஆடைகளை அணியாதிருத்தல்
- அவசரநிலையில் பயன்படுத்துவதற்காக ஈரச்சாக்கு நீருள்ள பாத்திரங்கள் பச்சை இலைகளைக் கொண்ட கிளைகள் போன்றவற்றை தயார் நிலையில் வைத்திருத்தல்
- தனது பாதுகாப்பைப் போன்று ஏனையோரின் பாதுகாப்பையும் உறுதிப்படுத்தல்
- தீக்குவியலின் பின்னர் நன்றாக தீயினை அணைத்து உரிய இடத்தைச் சுத்தம் செய்தல்
- ....

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

ix.
- சாவல்களுக்கு ஏற்றவாறு முகம் கொடுக்கும் திறனை வளர்க்கலாம்
- தலைமைத்துவப் பண்புகள் விருத்தியடைதல்
- கூட்டு மனப்பாங்கு விருத்தியடைதல்
- களைப்பைப் போக்குதல்
- அறிவாற்றல்களை பகிர்தல்
- தத்தமது ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்துதல்

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

x.
- உடல் ஆரோக்கியம் பெறுதல்
- உளரீதியான ஆத்ம திருப்தி ஏற்படும்
- சட்டதிட்டங்களை மதித்தல்
- நேரம் தவறாமை
- தலைமைத்துவத்தை ஏற்றலும் கீழ்படிதலும்
- ஏனையோருக்கு கருணைகாட்டுதல்
- புதிய கருத்துக்களை முன்வைத்தல்
- திறன் விருத்தி ஏற்படும்
- ....

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

(மொத்தப்புள்ளிகள் 2 +2 +2 +2 +2 +2 +2 +2 +2 +2 =20)

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக......

பகுதி I

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடையளிக்குக.

பூரண சுகாதாரம் என்ன என்பதை அறிந்து இவற்றைப் பேணுவதால் ஏற்படும் சவால்களில் இருந்து விடுபட்டு வாழப் பழகுவர்.

2. நோய்களும் பலவீனங்களும் ஏற்படுதல், போதிய போசணை கிடைக்காமை ஆகியவற்றின் விளைவாக உலகின் ... நாடுகளைப் போன்று போர் நடைபெறும் நாடுகளிலும் மக்களின் பூரண சுகாதார நிலைமை சீர்கெட்டு வருகி...
   (i) உலகச் சுகாதாரத் தாபனத்திற்கேற்பப் 'பூரண சுகாதாரம்' என்பதை விளக்குக. (02 புள்ளி...)
   (ii) மேலே காட்டியுள்ள சவால்கள் தவிர, பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு அச்சுறுத்தலாக இரு... வேறு மூன்று சவால்களைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளி...)
   (iii) சரியான உணவுப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றல் பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு ஏதுவான ... வாழ்க்கைக் கோலமாகும். பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு ஏதுவான வேறு ஐந்து வாழ்க்... கோலங்களை எழுதுக. (05 புள்ளி...)

i. பூரண சுகாதாரம் என்பது வெறுமனே நோய் உபாதைகள் மற்றும் இயலாமைகளிலிருந்து விடுபடு... மாத்திரமின்றி உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆன்மீக நன்னிலையை முழுமையாக அடைவதாகு...

(2 புள்ளிக...

ii.
- சனத்தொகை அடர்த்தி
- சமூக பொருளாதார நிலை
- சுகாதார சேவையும் நோய்களும்
- போட்டித்தன்மையான வாழ்க்கைக் கோலம்
- தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி
- இடம் பெயர்தல்
- சுற்றுலாத்துறையின் பாதிப்பு
- உள்நாட்டு, வெளிநாட்டுக் குடியேற்றங்கள்
- ....

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 1 x 3 = 3 புள்ளிக...

iii.
- சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கைமுறையும், உடற்பயிற்சியும்
- பொருத்தமான உடற்திணிவுச்சுட்டியை பேணல்
- எளிமையான வாழ்க்கைமுறையைப் பின்பற்றுதல்
- உளநெருக்கடையிலிருந்து விடுபடல்
- மதுபானம், போதைப் பொருள் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்

- சமூகத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட விதிமுறைகளை பின்பற்றுதல்
- போதியளவு நித்திரையும் ஓய்வும் பெற்றுக் கொள்ளல்
- ....

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 1 x 5 = 5 புள்ளிகள்)

(மொத்தப்புள்ளிகள் 2+3+5=10 புள்ளிகள்)

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக......

உணவு பழுதடையும் முறைகளையும் சரியான உணவுத் தெரிவினை அறிந்து செயற்படுவர்

3. "சுகாதாரமான உணவை நுகருவோம்" என்னும் தலைப்பின் கீழ்த் தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு கட்டுரையில் இடம்பெறும் இரு அறிவுறுத்தல்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அதனைப் பயன்படுத்திப் பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.
   - விளைச்சலை அறுவடை செய்வதற்கு இரு வாரங்களுக்கு முன்பாக விவசாய இரசாயனப் பொருள்களைப் பிரயோகித்தலை நிற்பாட்டுக.
   - பழுதடைந்த உணவை நுகர்வதைத் தவிர்க்க.

(i) உணவு உற்பத்தி தவிர உணவுகளின் சுகாதாரவியல்பு பற்றிக் கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய வேறு இரு சந்தர்ப்பங்களை எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) உணவை வாங்குவதற்காகச் சந்தைக்குச் செல்லும் நீங்கள் பழுதடைந்த உணவை இனங்காணும் மூன்று விதங்களை எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) உணவு பழுதடைவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் இரு காரணங்களைக் குறிப்பிடுக.
(ஆ) பழுதடைந்த உணவை நுகர்வதன் மூன்று பாதக விளைவுகளைக் குறிப்பிடுக. (05 புள்ளிகள்)

i.
- உணவு கொண்டு செல்லலின் போது
- உணவு களஞ்சியப்படுத்தலின் போது
- உணவு தயாரிக்கும் போது
- உணவு உண்ணும் போது
- உணவு விற்பனையின் போது

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 1 x 02 = 02 புள்ளிகள்)

ii.
- உணவின் நிறம் வேறுபடுதல்
- துர்நாற்றம் வீசும்
- ஒட்டுகின்ற / வழுவழுப்பான தன்மை இருக்கும்
- உணவின் சுவை வேறுபட்டிருக்கும்
- உருவத்தில் மாற்றம் ஏற்பட்டிருக்கும்
- காலாவதியாகும் திகதி முடிவுபெறல்
- ....

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 1 x 03 = 03 புள்ளி)

iii. அ.
- நுண்ணங்கிகளின் செயற்பாடு
  (உ+ம்) பக்றீறியா, பூஞ்சணம் பிடித்தல்
- வேறு அங்கிகளின் செயற்பாடு
  (உ+ம்) உணவை எலி கொறித்தல், கரப்பொத்தான் மேய்தல்
- உணவுக்கும் சூழலுக்குமான தொடர்பு
  (உ+ம்) கபில நிறமாதல், எண்ணெய் பாண்டலமடைதல்
- ....

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

ஆ.

- நோய் ஏற்படும் - வாந்தி, வயிற்றோட்டம்
- ஒவ்வாமை ஏற்படும்
- உணவு நஞ்சடைதல்
- மரணம் ஏற்படல்
- ....

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 01 x 03 = 03 புள்ளிகள்)

(02 + 03 = 05 புள்ளிகள்)

(மொத்தப்புள்ளிகள் (2 + 3 + 05 = 10)

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக......

நாளாந்த வாழ்க்கையில் எதிர்நோக்கும் சவால்களுக்கு முகம் கொடுப்பதற்கான திறன்களை விருத்தி செய்வது பற்றி ஆராய்வர்

4. பின்வரும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கு நீங்கள் செயற்படும் விதத்தைச் சுருக்கமாக விளக்குக.
   (i) உங்கள் தங்கை / தம்பி நாளின் பெரும்பாலான நேரத்தைச் செல்லிடத் தொலைபேசியைப் (mobile phone) பார்ப்பதில் செலவிடுவதை நீங்கள் அவதானிக்கிறீர்கள்.
   (ii) உங்கள் நண்பன் / நண்பி நன்றாகப் படித்திருந்தும் க.பொ.த (சா.த.) பரீட்சைக்குத் தோற்றுவதற்குப் பயப்படுவதாகக் கூறுகின்றார்.
   (iii) கட்டிளமைப் பருவத்தில் உள்ள உங்கள் சகோதரர் / சகோதரி வயதுவந்தவர்களுடன் எப்போதும் பிணக்குகளில் ஈடுபடும் விதத்தை நீங்கள் அவதானிக்கிறீர்கள்.
   (iv) உங்கள் வீட்டிற்கு அயலில் உள்ள வீட்டில் ஒரு டெங்கு நோயாளி இருப்பதை நீங்கள் அறிந்துள்ளீர்கள்.
   (v) ஓய்வுபெற்றுள்ள, உங்களுக்குத் தரம் 1 இல் கற்பித்த ஆசிரியரின் / ஆசிரியையின் உடனலம் பற்றி விசாரிப்பதற்காக அவருடைய வீட்டிற்குச் செல்வதற்கு உங்கள் நண்பன் / நண்பி உங்களை அழைக்கின்றார்.

($02 \times 05 = 10$ புள்ளிகள்)

i.
- தொடர்ச்சியாக செல்லிடத் தொலைபேசியை பாவிப்பதினால் கண் தொடர்பான கோளாறுகள் ஏற்படும்
- கற்றல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கான கால அளவு குறையும்
- செல்லிடத் தொலைபேசி பாவிப்பதைத் தவிர்த்து வேறு செயற்பாடுகளுடன் கூடிய வேலைகளைச் செய்யலாம்
- இவ்விடயம் தொடர்பாக, பெற்றோர் ஆசிரியர்களுக்கு அறிவித்து ஆலோசனையை பெற்றுக் கொள்ளச் செய்தல்
- ....

(02 புள்ளிகள்)

ii.
- நன்றாக படித்திருப்பதினால் பரீட்சை எழுதவதற்கு பயப்பட வேண்டாம்.
- பரீட்சை எழுதவதற்கான மன தைரியத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- பரீட்சை தொடர்பான தேவையில்லாத மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டாம்.
- ....

(02 புள்ளிகள்)

iii.
- பெரியவர்களிடம் இவ்வாறு பிணக்குகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வது தவறான விடயமாகும்.
- எம்மைவிட மூத்தோரை நாம் கனம் பண்ண வேண்டும்.
- முரண்பாடுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாது மூத்தோரிடம் அன்பாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்.
- இவ்வாறு முரண்பட்டு கொள்வதால் எமக்கு அவப்பெயர் ஏற்படும்.
- ....

(02 புள்ளிகள்)

iv.
- நோயளியின் பயத்தைப் போக்குதல்.
- நோயளிக்கான வைத்திய ஆலோசனையை பெற்றுக் கொடுத்தல்.
- நோயளிக்கான பாதுகாப்பு வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல் (மற்றவர்களுக்கு தொற்றாது)
- திரவ பானங்களையும், ஆகாரங்களையும் வழங்குவதற்கு ஆலோசனை வழங்குதல்.
- ஓய்வாக இருப்பதற்கான ஆலோசனையை வழங்குதல்.
- ....

(02 புள்ளிகள்)

v.
- இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது மிகவும் நன்மையானதாகும்.
- சந்தோசத்துடன் செல்வதற்கான ஆயத்தங்களை மேற்கொள்ளல்.
- தான் இவ்விடயத்தில் ஈடுபடுவதற்கு முன்வருதல்.
- தேவையான உதவிகளை பெற்றோரின் அனுமதியுடன் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- ....

(தெளிவான விளக்கங்கள் காணப்படின் புள்ளிகள் வழங்கவும்)

(02 புள்ளிகள்)

(மொத்தப்புள்ளிகள் 02 + 02 + 02 + 02 + 02 = 10 புள்ளிகள்)

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக......

பகுதி II

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடையளிக்க.

நிரற்போட்டி வகைகளையும் அவற்றின் அனுகூலங்களையும், பிரதி கூலங்களையும் அறிந்து செயற்படுவார்.

5. (i) போட்டிக் குறிப்புகளைத் தயாரிக்கையில் பின்வரும் சூத்திரங்களைப் பயன்படுத்திப் போட்டி எண்ணிக்கை தீர்மானிக்கப்படும் இரு வகை நிரற்போட்டிகளை வேறுவேறாக எழுதுக.

(a) $n-1$ (b) $\frac{n(n-1)}{2}$

$n =$ போட்டிகளிற் பங்குபற்றும் குழுக்களின் எண்ணிக்கை (02 புள்ளிகள்

(ii) மேலே 5 (i) (b) இற் காட்டப்பட்டுள்ள சூத்திரத்திற்கேற்பப் போட்டி எண்ணிக்கை தீர்மானிக்கப்படு நிரற்போட்டி வகையின் ஓர் அனுகூலத்தையும் இரு பிரதிகூலங்களையும் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்

(iii) இத்தடவை மாகாண வொலிபோற் போட்டிகளில் ஏழு குழுக்கள் பங்குபற்றவுள்ளன. ஒழுங்குசெய்யும் குழு மேலே 5 (i) (a) இற் காட்டப்பட்டுள்ள சூத்திரத்தைப் பயன்படுத்திப் போட்டி எண்ணிக்கை தீர்மானிக்கப்படு நிரற்போட்டி முறைக்கேற்ப அதனை நடத்தும். இம்முறையைத் தெரிந்தெடுப்பதற்கு ஏதுவாக இருக்கத்தக் ஐந்து விடயங்களை எழுதுக. (05 புள்ளிகள்

i. a. விலகல் முறை நிரற் போட்டி

b. சுழற்சி முறை நிரற் போட்டி

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 01 x 02 = 02 புள்ளிகள்)

ii. **அனுகூலம்**

- மிகத் திறமையான அணியைத் தெரிவு செய்யலாம்
- ஒவ்வொரு அணியும் அதிகமான போடடிகளில் பங்குகொள்வதனால் அணிகளுக்கிடையே திறன்க விருத்தியாகும்.
- போட்டிகளில் பங்கு கொள்ளும் எல்லா அணிகளையும் அவற்றின் திறமைகளுக் ஏற்ப வரிசைப்படு முடியும்.
- தோல்வியடைந்தாலும் சுற்றுப் போட்டியில் தொடர்ந்திருக்கலாம்.
- ....

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 01 x 01 = 01 புள்ளி

பிரதிகூலம்

- போடடிகளின் எண்ணிக்கை அதிகமாகையால் ஒழுங்கமைப்பில் ஓரளவு சிரமம் ஏற்படும்.
- அதிகளவான போட்டி நடாத்த வேண்டியிருப்பதால் நிதி, மைதானம், உபகரணங்கள் போன்ற பௌ வளங்களின் தேவை அதிகம்
- அதிகளவு நடுவர்கள் தேவை
- போட்டிகள் நடாத்தி முடிக்க அதிகளவு காலம் தேவை
- தொடர்ந்து தோல்வியடையும் அணிகள் உட்சாகம் இழக்கும்
- ....

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 01 x 02 = 02 புள்ளிக

iii.
- போட்டிகாலம் குறைவு
- ஒழுங்கமைப்பது இலகு
- ஒழுங்கமைப்பிற்கான நிதி குறைவு
- பௌதீக வளங்கள் பெறுதல் இலகு
- குறைந்தளவு நடுவர்கள் தேவை
- ....

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 01 x 05 = 05 புள்ளிகள்)

(மொத்தப் புள்ளிகள் 2 + 3 + 5 = 10)

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக......

விளையாட்டு செயற்பாடுகளில் பயன்படும் தசைநார் வகைகளையும், விளையாட்டுக்களையும் அறிந்துகொள்ளுவார்கள்

6. தேசிய பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டிகளுக்காக 18 வயதிற்குக் கீழ்ப்பட்ட சில மெய்வல்லுநர்கள் பங்குபற்றிய சில நிகழ்ச்சிகளும் அவர்களுடைய போட்டி எண்களும் பின்வரும் குறிப்பில் தரப்பட்டுள்ளன. அதனைக் கொண்டு பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

(i) 34, 67 ஆகிய எண்களைக் கொண்ட விளையாட்டு வீரர்களின் பாதங்களிலே அதிக அளவில் இருப்பதாக எதிர்பார்க்கத்தக்க தசை நார்களின் வகைகளை வேறுவேறாக எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) இந்நிகழ்ச்சிகளிடையே விளையாட்டு வீரர்கள் காற்றின்றிய முறைக்குச் சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்ளும் இரு மைதான நிகழ்ச்சிகளையும் காற்று முறைக்குச் சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்ளும் ஒரு சுவட்டு நிகழ்ச்சியையும் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) தூரப் பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியிற் பங்குபற்றும் உங்கள் இல்லத்தின் புதிய விளையாட்டு வீரர்களுக்கு / வீராங்கனைகளுக்கு நீளப் பாய்ச்சலில் பயிற்சியளிப்பதற்கு உகந்த ஒரு செயற்பாட்டை அமைத்து விவரிக்க. (05 புள்ளிகள்)

போட்டி எண்	பங்குபற்றிய நிகழ்ச்சிகள்
34	100 மீற்றர் ஓட்டம்
45	குண்டு போடுதல்
56	உயரப் பாய்ச்சல்
67	1500 மீற்றர் ஓட்டம்
78	ஈட்டி எறிதல்
89	தூரப் பாய்ச்சல்

i. 34 - விரைவாக இயங்கும் தசைநார்கள் / வெள்ளை நார்கள் / FTF

67 - மெதுவாக இயங்கும் தசைநார்கள் / சிவப்பு நார்கள் / STF

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 01 x 2 = 02 புள்ளிகள்)

ii. மைதான நிகழ்ச்சிகள் - குண்டுபோடுதல், உயரம் பாய்தல், ஈட்டி எறிதல், தூரப்பாய்தல்

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 01 x 02 = 02 புள்ளிகள்)

சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள் - 1500m

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 01 x 01 = 01 புள்ளி)

iii.
- அடையாளமிட்ட கோட்டினை கடந்து பாய்தல்
- மெதுவாக ஓடிவந்து கோட்டினை கடந்து பாய்தல்
- 6" உயரமான கயிற்றினை கடந்து பாய்தல்
- வெவ்வேறு உயரத்தில் வைக்கப்பட்ட பொருட்களைக் கடந்து பாய்தல்
- ....

(பொருத்தமான பயிற்சிகள் எழுதியிருந்தால் புள்ளி வழங்கவும்)

(05 புள்ளிகள் மே

(முழுப்புள்ளி 02 + 03 + 05 = 10 புள்ளிகள்)

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக......

வொலிபோல், வலைப்பந்து, காற்பந்து விளையாட்டுக்களின்சமிக்ஞைகளையும், பயிற்றுவிக்கும் நுட்பமுறைகளையும், வழிவிளையாட்டுக்களையும் அறிந்து செயற்படுவர்.

A, B, C ஆகிய வினாக்களில் ஒன்றுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

A. (i) வொலிபோல் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் நடுவராகச் செயற்படும்போது பயன்படுத்தும் இரு கைச் சமிக்ஞைகள் (hand signals) பின்வரும் (a), (b) ஆகிய உருக்களிற் காட்டப்பட்டுள்ளன. அச்சமிக்ஞைகளின் மூலம் எடுத்துக் காட்டப்படுவதினை வேறுவேறாகக் குறிப்பிடுக.

(02 புள்ளிகள்)

(ii) வொலிபோல் விளையாட்டில் ஒரு தண்டமாக எதிரணிக்கு நடுவர் ஒரு பந்தைப் பணிக்கும் வாய்ப்பையும் ஒரு புள்ளியையும் வழங்கும் மூன்று சந்தர்ப்பங்களைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) வொலிபோல் விளையாட்டிற்காகப் பயிற்சிபெறும் புதிய விளையாட்டு வீரர்களுக்குப் பந்தை உயரடிக்கும் (setting) திறனின் நுட்பமுறையிற் பயிற்சியளிப்பதற்காக உகந்த ஒரு வழி விளையாட்டினை (lead up game) அமைத்து விவரிக்க. (05 புள்ளிகள்)

i. a. குறுகிய இடைவேளை / விண்ணப்பித்த அணியை காண்பித்தல்

b. மைதானத்தின் உள்ளே பந்து நிலம்படல்

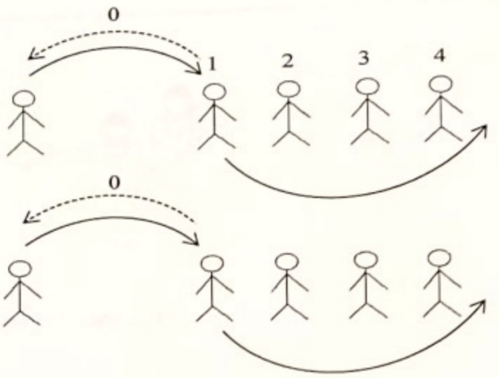
(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 01 x 2 = 02 புள்ளிகள்)

ii.
- பந்துபணித்தலில் ஏற்படும் தவறுகள்
- பந்து ஒழுங்கமைத்தலில் ஏற்படும் தவறுகள்
- பந்து அறைதலில் ஏற்படும் தவறுகள்
- பந்து தடுத்தலின் ஏற்படும் தவறுகள்
- வீரர்கள் நிலைகொள்ளலில் ஏற்படும் தவறுகள்
- வீரர்கள் நிலைமாறுதலில் ஏற்படும் தவறுகள்
- லிபரோ வீரரினால் ஏற்படும் தவறுகள்
- ....

மேற்கூறப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்படும் தவறுகள் எழுதியிருந்தால் மாத்திரமே புள்ளி வழங்கப்படவேண்டும்.

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 01 x 3 = 03 புள்ளிகள்)

iii. பந்து ஒழுங்கமைத்தலுக்கான வழிவிளையாட்டு



- உருவில் குறிப்பிட்டது போன்று இரு வரிசைகளில் மாணவர் நிற்பர்
- முன்னால் நிற்பவருக்கும் முதலாவது வீரருக்குமான இடைவெளி 2 மீற்றர் ஆகும்.
- முன்னால் உள்ள வீரர் முதலாவது வீரருக்கு பந்தை போட முதலாவது வீரர் பந்தை ஒழுங்கு செய்து முன்னால் உள்ளவருக்கு அனுப்புவர்.
- பந்தை அனுப்பிய முதலாவது வீரர் பின்னால் சென்று நிற்பார்.
- இவ்வாறாக ஒவ்வெரு வீரரும் செயற்படுவார்கள்.
- சரியாக ஒழுங்கமைத்தலை செய்து முதலாவது முடிக்கும் அணி வெற்றி பெற்ற அணியாகும்.
- ....

இது போன்ற வேறு முறைகளிலும் வழிவிளையாட்டு சரியான முறையில் எழுதப்பட்டிருந்தலும் புள்ளி வழங்கவும்.

(05 புள்ளிகள்)

(முழுப்புள்ளி 2 + 3 + 5= 10)

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக......

5. (i) வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டுப் போட்டிகளில் நடுவராகச் செயற்படும்போது பயன்படுத்தும் இரு கைச் சமிக்ஞைகள் (hand signals) பின்வரும் (a), (b) ஆகிய உருக்களிற் காட்டப்பட்டுள்ளன. அச்சமிக்ஞைகளின் மூலம் எடுத்துக்காட்டப்படுவதனை வேறுவேறாகக் குறிப்பிடுக.

(a) (b)

(02 புள்ளிகள்)

(ii) வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் விளையாட்டு வீரர் செய்யும் ஒரு தவறுக்குத் தண்டமாக நடுவர் ஒரு தண்டக் கைமாறாக அல்லது அடிப்பாக (penalty pass or shoot) எதிரணிக்கு வழங்கும் மூன்று சந்தர்ப்பங்களைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டிற்காகப் பயிற்சிபெறும் புதிய விளையாட்டு வீரர்களுக்குப் பந்தைத் தெறிப்புக் கைமாறல் (bounce pass) திறனின் நுட்பமுறையிற் பயிற்சியளிப்பதற்காக உகந்த ஒரு வழி விளையாட்டினை (lead up game) அமைத்து விவரிக்க. (05 புள்ளிகள்)

B) i. a. பாத அசைவு - Stepping

b. இடைவெளிகுறைவு - Short pass

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 01 x 02 = 02 புள்ளிகள்)

ii. • தண்ட எறிகை மேற்கொள்ளும் போது பேற்று வட்டத்தினுள் தவறிழைத்தல்

• பேற்றுக்கு எய்தலின் போது மூன்று அடி (0.9m) தூரத்திற்குள் நின்று அச்செயற்பாட்டிற்கு பங்கம் ஏற்படும் விதத்தில் இருகைகளையும் அசைத்தல்.

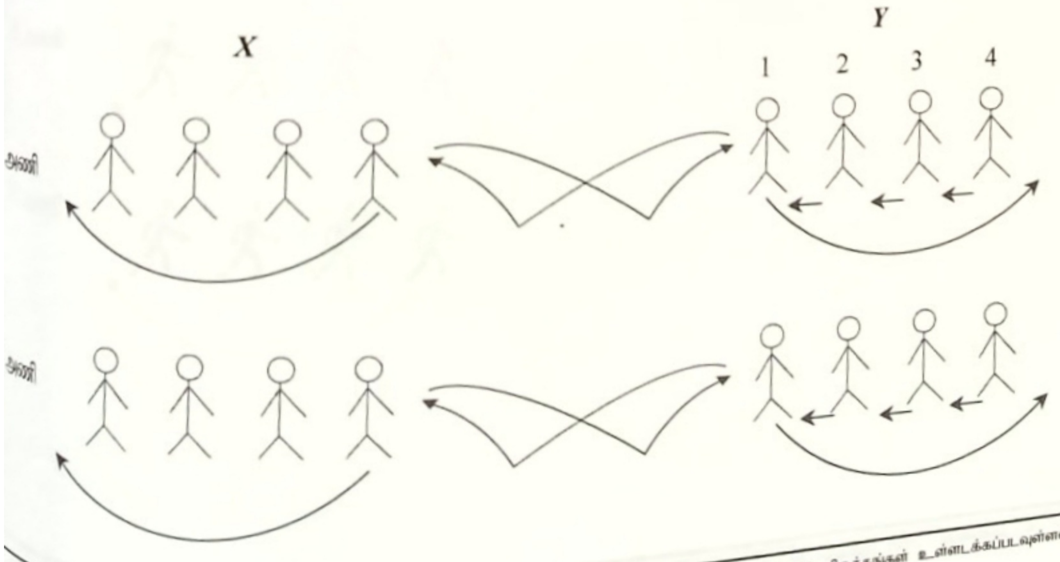
• பந்தில் கை வைத்தல் அல்லது அடித்தல்

• பேற்றுக்கு எய்தலைத் தடுக்க வேண்டுமென எண்ணிப் பேற்று பிரதேச வீரர் பேற்றுக் கம்பத்தை அசைத்தல் அல்லது மோதுதல்.

• ....

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 01 x 3 = 03 புள்ளிகள்)

iii. வலைப்பந்தாட்டத்தின் சொட்டி மாற்றுதல் (Bounce Pass) வழிவிளையாட்டு



- A,B அணிகள் சம எண்ணிக்கையில் X,Y எனவும் பிரித்து எதிரஎதிராக நிற்பார்.
- X இல் உள்ளவர் Y இன் முன்னால் உள்ள வீரருக்கு பந்தினை சொட்டி அனுப்புவார்.
- பந்தை அனுப்பியவர் பின்னால் சென்று நிற்பார்.
- இவ்வாறு இரு அணிகளும் பந்தினை அனுப்புவார்.
- சரியாகவும் முதலாவதாகவும் செய்யும் அணி வெற்றி பெற்றதாகும்.
- ....

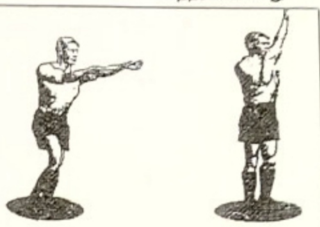
இது போன்று பொருத்தமான வழிவிளையாட்டுக்கள் சரியான முறையில் எழுதப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

(05 புள்ளிகள்)

(முழுப்புள்ளி 2 + 3 + 5 = 10)

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக......

C. (i) காற்பந்தாட்ட விளையாட்டுப் போட்டிகளில் நடுவராகச் செயற்படும்போது பயன்படுத்தும் இரு கைச் சமிக்ஞைகள் (hand signals) பின்வரும் (a), (b) ஆகிய உருக்களிற் காட்டப்பட்டுள்ளன. அச்சமிக்ஞைகளின் மூலம் எடுத்துக் காட்டப்படுவதனை வேறுவேறாகக் குறிப்பிடுக.



(a) (b)

(02 புள்ளிகள்)

(ii) காற்பந்தாட்ட விளையாட்டில் விளையாட்டு வீரர்கள் செய்யும் ஒரு தவறுக்கு ஒரு தண்டமாக நடுவர் ஒரு சிவப்பு அட்டையைக் (red card) காட்டும் **மூன்று** சந்தர்ப்பங்களைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) காற்பந்தாட்ட விளையாட்டுக்காகப் புதிய விளையாட்டு வீரர்களுக்குப் பந்தைச் சொட்டிச் செல்லும் (dribbling) திறனின் நுட்பமுறையிற் பயிற்சியளிப்பதற்காக உகந்த ஒரு வழி விளையாட்டினை (lead up game) அமைத்து விவரிக்க. (05 புள்ளிகள்)

C)

i. a. அனுகூலம் - Advantage

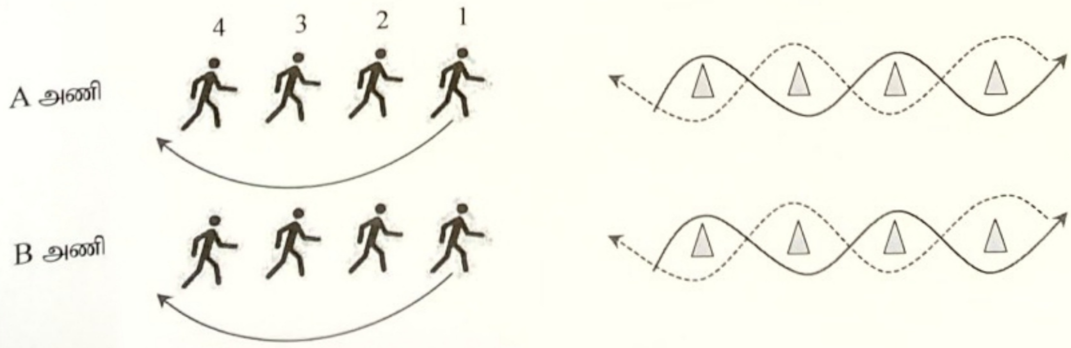
b. நேரில் சுயாதீன உதை - Advantage

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 01x 2 = 02 புள்ளிகள்)

ii.
- பாரதூரமான தவறுகளைச் செய்தல்
- ஆபத்தை ஏற்படுத்தும் நடத்தைகள்
- எதிரணி வீரர் அல்லது வேறொருவர் மேல் துப்புதல்
- கைகளைப்பயன்படுத்தி பேறு ஒன்றைப் பெறுதல்
- கடுமையான கூடாத வசனங்களால் அல்லது செயலால் எதிரணி வீரர்களை இகழ்தல்
- தொடர்ந்து இருமுறை தவறிழைத்தல்

(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி வீதம் 01x 3 = 03 புள்ளிகள்)

iii. காற்பந்தாட்டத்தில் சொட்டி செல்வதற்கான வழிவிளையாட்டு



[Downloaded from Past Papers Wiki - Most Extensive Wikipedia of Past Papers!]

- A,B என இரண்டு அணிகளாகப் பிரித்தல்
- ஒருவர் பின் ஒருவராக நிற்பர்
- முதலாவது நிற்பவருக்கு முன்னால் சம இடைவெளியில் கோன்களை வைத்தல்
- முதலாவது நிற்பவர் பந்தினை சொட்டி செல்வதன் மூலம் கோன்களுக்கிடையில் வளைந்து சென்று திரும்பி வந்து இரண்டாவது வீரருக்கு கொடுக்கவேண்டும்
- இவ்வாறாக ஒவ்வொருவரும் பந்தினை சொட்டி செல்ல வேண்டும்
- சரியான முறையில் பந்தினை சொட்டிச் சென்று முதலில் முடிக்கும் அணி வெற்றி பெற்றதாகும்

இது போன்று பொருத்தமான வழிவிளையாட்டுக்கள் சரியான முறையில் எழுதப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்

(05 புள்ளிகள்)

(முழுப்புள்ளி 2 + 3 + 5= 10)

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக......

PAST PAPERS WIKI
WWW.PastPapers.WiKi
[Downloaded from Past Papers Wiki - Most Extensive Wikipedia of Past Papers!]

LOL.lk
BookStore
විභාග ඉලක්ක
පහසුවෙන් ජයගන්න
ඕනෑම පොතක් ඉක්මනින්
නිවසටම ගෙන්වා ගන්න
කෙටි සටහන් | පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර | වැඩ පොත් සඟරා | O/L ප්‍රශ්න පත්‍ර |
A/L ප්‍රශ්න පත්‍ර | අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර | අතිරේක කියවීම් පොත් |
School Book ගුරු අතපොත්
PADANAMA PUBLICATION
pesuru Prakashana Private Ltd.
Akura Pilot
සමනල දැනුම
සතර
පෙර පාසලේ සිට උසස් පෙළ දක්වා සියළුම ප්‍රශ්න පත්‍ර,
කෙටි සටහන්, වැඩ පොත්, අතිරේක කියවීම් පොත්, සඟරා
සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් ගෙදරටම ගෙන්වා ගැනීමට
www.LOL.lk වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න