පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත
மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வட மத்திய மாகாணம்
DEPARTMENT OF EDUCATION – NORTH CENTRAL PROVINCE

தரம் 8

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2019

பாடம் : சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பாடசாலையின் பெயர் : ....

மாணவர் பெயர்/ சுட்டெண் : ....
.... நேரம் : 2 மணித்தியாலம்

பகுதி 1

➢ **மிகப்பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்து அதன் கீழ்க் கோடிடுக.**

01) இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியில் ஓட்ட நிகழ்ச்சியொன்றில் ஷகி சராப் வெற்றி பெற்றதால் அவன் மனதில் தோன்றும் சிறப்பான உணர்வு

1. புத்தாக்கம் 2. ஆர்வம் 3. சுயகௌரவம் 4. நிம்மதி

02) காப்புத் தேவைகளில் ஒன்று

1. உணவு 2. வளி 3. உறையுள் 4. நீர்

03) காலங்குறிக்கும் போது “தரி” என்ற கட்டளை எப்பாதம் தரையை தொடும் போது வழங்கப்படும்?

1. வலது கால் நிலத்தை தொடும் போது 2. இடது கால் நிலத்தை தொடும் போது
3. குதிக்கால் நிலத்தை தொடும் போது 4. நுனி விரல்கள் நிலத்தை தொடும் போது

04) சரியான கொண்ணிலையைப் பின்பற்றுவதனால் கிடைக்கும் பயன்களுள் ஒன்று

1. விரைவில் களைப்படைதல் 2. சமநிலை பேணப்படல்
3. உடல் அசௌகரியம் ஏற்படல் 4. வலிகள் ஏற்படல்

05) காற்பந்தாட்ட போட்டி ஒன்றில் ஓர் அணியின் மாற்றீடு செய்யக்கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை

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

06) பதுங்கிப் புறப்பாட்டைப் பயன்படுத்தி மேற் கொள்ளப்படும் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளை கொண்ட கூட்டம்

1. 800m , 400m 2. 200m ,400m
3. 1500m ,100m 4. 500m ,400m

07) வலைப்பந்தாட்டத்தில் தனிக்கையினால் பந்து அனுப்பும் முறைகளில் ஒன்று

1. உள்ளெறிகை 2. சொட்டி அனுப்புதல்
3. அறைதல் 4. மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல்

Education NCP - www.edncp.lk

08) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் பெண்கள் மத்தியில் பிரபல்யம் அடையாத விளையாட்டு ஒன்று

1. காற்பந்து 2. கரப்பந்து 3. றக்பி 4. வலைப்பந்து

09) சூலகங்களின் செயற்பாடுகளுள் ஒன்று

1. முளையமாக பதித்தல் 2. சூல்களை உற்பத்தி செய்தல்
3. போசணை வழங்கல் 4. சிசுவை வெளியேற்றல்

10) சுய கௌரவத்திற்குக் காரணமான விசேட தனிநபர் ஆற்றல் ஒன்று

1. நடனமாடுதல் 2. துன்புறுத்தல் 3. புறம் பேசுதல் 4. சண்டையிடல்

➢ **பொருத்தமான சொற்களை வைத்து இடைவெளிகளை நிரப்புக.**

(பௌதீகச் , தாங்கும் கட்டம் , குழுவாக , மாதவிடாய் , குறிப்பிற்குச்செல்)

11) 28 நாட்களுக்கு ஒரு முறை நடைபெறும் செயற்பாடு………………….. சக்கரம் என அழைக்கப்படும்

12) ஓட்ட அப்பியாசங்கள் ……………………………………….., பறக்கும் கட்டம் என இரு வகைப்படும்

13) பதுங்கிப் புறப்பாட்டின் ஆரம்ப கட்டளை …………………………………………………………. ஆகும்.

14) சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையில்…………………………..சூழலின் முக்கிய கூறு விளையாட்டு மைதானமாகும்.

15) ……………………………………………… செயற்படுவதனால் பல்வேறு ஆற்றல்களை பெற முடியும்

➢ **சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (✗) எனவும் அடையாளமிடுக.**

16) தாயின் கலமான விந்தும் தந்தையின் கலமான சூலும் இணையும் செயற்பாடு கருக்கட்டல் ஆகும்.( )

17) நீளம் பாய்தலின் தூரத்தை தீர்மானிக்கும் காரணிகளுள் ஒன்று மிதித்தெழும் வேகமாகும். ( )

18) காற்பந்தாட்ட விளையாட்டு திறன்களில் பந்தை அடிக்கும் பிரதான திறன்கள் இரண்டாகும். ( )

19) பாடசாலையின் பௌதீக சூழலை உளச் சூழல் என மாத்திரம் குறிப்பிடலாம். ( )

20) "நின்று புறப்பாடு" ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் 1500 M ஓட்டம் உள்ளடங்குகிறது. ( )

(1x20= 20புள்ளிகள்)

Education NCP - www.edncp.lk

பகுதி 11

- ❖ பகுதி 11 இல் ஆறு வினாக்களைத் தெரிவு செய்து விடை எழுதுக.
- ❖ ஒவ்வொரு வினாவுக்குமான மொத்தப்புள்ளிகள் 5 ஆகும். (5 X 6 = 30 புள்ளிகள்)

01)

1. சுய கௌரவ செயற்பாட்டை கட்டியெழுப்புவதற்கு வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய உயர் குணங்கள் 3 தருக.
2. சுய கௌரவத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் அகக் காரணிகள் 3 தருக.
3. தனிநபர்களின் ஆற்றல்கள் 2 ஐ குறிப்பிட்டு, அதன் மூலம் அடையக்கூடிய நிலைகளையும் குறிப்பிடுக.

(1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

02)

1. இனப் பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் 3 தருக.
2. பாலியல் துஷ்பிரயோகம்,துன்புறுத்தலுக்கு ஆளாகுவதனால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள் 3 தருக.
3. பாலியல் நோய்கள் 2 ஐ குறிப்பிட்டு இதனால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள் 2 தருக.

(1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

03)

1. நீளம் பாய்தலின் படிமுறைகளை ஒழுங்கு முறைப்படி தருக.
2. உமக்கு தெரிந்த நீளம் பாய்தலுக்கான பயிற்சி முறைகள் 3 தருக.
3. நடக்கும் போது அல்லது ஓடும் போது எமது பாதத்தின் நிலம் படும் பகுதிகளை படத்தின் மூலம் குறித்துக் காட்டுக.

(1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

Education NCP - www.edncp.lk

04)

1. வழி விளையாட்டு என்றால் என்ன?

2. இவ் விளையாட்டின் விஷேட இயல்புகள் 3 தருக.

3. இவ் விளையாட்டில் ஈடுபடுவதனால் எமக்கு ஏற்படக்கூடிய உடல்,உள,சமூக தகைமைக் காரணிகள் 2 தருக.

(1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

05)

1. "சுகாதார மேம்பாடான பாடசாலை" என்ற பதத்தை விளக்குக.

2. சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான கருப் பொருட்கள் 3 தருக.

3. பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு நீங்கள் செய்யக்கூடிய விடயங்கள் 4 தருக.

(1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

06)

1. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை பற்றும் போது கவனத்திற் கொள்ளப்படவேண்டிய விடயங்கள் 3 தருக.

2. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை அனுப்பும் பயிற்சி செயற்பாடுகள் 3 தருக.

3. வலைப்பந்தாட்டத்தில் தனிக்கையாலும் ,இரு கைகளாலும் பந்து அனுப்பும் முறைகள் 4 தருக.

(1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

07)

1. கரப்பந்து விளையாட்டின் பணித்தலின் வகைகளை தருக.

2. மேற்கைமுறை ஒழுங்கமைத்தலின் நுட்ப படிமுறைகள் 3 ஐ தருக.

3. கரப்பந்து விளையாட்டு மைதானத்தை வரைந்து அதன் கோடுகளையும் ,வலயங்களையும் குறித்துக் காட்டுக.

(1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

Education NCP - www.edncp.lk

PAST PAPERS WIKI

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை – 2019
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
தரம் 8 (புள்ளியிடல் திட்டம்)
பகுதி 1

1. 3	2. 3	3. 1	4. 2	5. 2
6. 2	7. 2	8. 3	9. 4	10. 1
11 மாதவிடாய்	12 தாங்கும் கட்டம்	13. குறிப்பிற்குச் செல்	14. பௌதீகச்	15. குழுவாக
16. ✓	17. ✓	18. ✕	19. ✕	20. ✓

பகுதி 11

1)
1. நேர்மை, பொறுமை, கருணை, ஒழுக்கம், சட்டதிட்டத்திற்கு கீழ்படிதல்
2. தமது இயலுமை, இயலாமை என்பவற்றை இனங்கானல். தன்னம்பிக்கை, தியாக உணர்வு, ஊக்கமனப்பாங்கு. பொறுப்புக்களையும் கடமைகளையும் இனங்கானல்.
3 **ஆற்றல்கள்** --- பாடுதல்,நடித்தல், இசைத்தல், நடனமாடல், கணிணி அறிவு, இலக்கிய ஆக்கம் விவாத ஆற்றல்
நிலைகள் --- ஒழுங்கமைப்பாற்றல் ,தலைமைத்துவம் ,நேர்மை, பிறர் நலம்பேணல், கீழ்ப்படிவு, குழுஒற்றுமை, சமூகமயமாதல், சட்டதிட்டங்களை பின்பற்றல்
Health Science book Page No: 5

(1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

2)
1. பாலியல் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் துன்புறுத்தல்களுக்கு ஆளாதல், கட்டிளமைப் பருவத்தில் கர்ப்பம் தரித்தல், எதிர்பாராத விதமாக கருத்தரித்தல், பாலியல் நோய்கள்
2. பாலியல் நோய் ஏற்படல், உளநிலை பாதிக்கப்படல், அவசியமற்ற கருத்தரித்தல் ஏற்படல், கல்விச் செயற்பாட்டிற்க இடையூறு ஏற்படல், சமூக இகழ்வுக்கு ஆளாகுதல்.
3. கொணோரியா, சிபிலிசு, ஹர்பீஸ், பாலியல் உண்ணி , எயிட்ஸ்

(1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

3)
1. ஓடி அனுகுதல், மிதித்தெழல், பறக்கை நிலை, நிலம்படல்
2. ஓரிடத்தில் நின்று இரு கால்களாலும் பாய்தல்
இரண்டு கால்களினாலும் துள்ளி எழுந்து பாய்தல்,
இடது காலால் குந்தி முன்னோக்கி பாய்தல்
அதே போல் வலது காலால் குந்தி முன்னோக்கி பாய்தல்

3. நடக்கும் போது முதலில் குதி அடுத்ததாக சும்மாடு , கால் விரல்கள்

(1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

4)
1. பிரதான விளையாட்டுக்களின் திறன்களை திருப்தியாகவும் களைப்பின்றியும் எளிதாகக் கற்றுக் கொள்ளக்கூடிய உதவி செய்யும் விளையாட்டே ஆகும்.
2 அவ் விளையாட்ட உரிய முறையில் பயிற்சி உருவாக்கப்பட்டிருந்தால் புள்ளி வழங்குக.
Health Science book Page No: 39,40
3 Health Science book Page No: 75

(1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

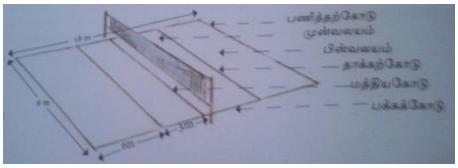
5)

1. Health Science book   Page No: 36
2. அவ் விளையாட்டுக்கு உரிய முறையில் பயிற்சி உருவாக்கப்பட்டிருந்தால் புள்ளி வழங்குக
   Health Science book   Page No: 39,40
3.

தனிக்கையால் பந்து அனுப்பும் முறை	இரு கைகளாலும் பந்து அனுப்பும் முறை
தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல்	மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல்
தோளுக்கு மேலாக அனுப்புதல்	தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல்
சோட்டி அனுப்புதல்	பக்கமாக அனுப்புதல்
கீழ் கையால் அனுப்புதல்	சொட்டி அனுப்புதல்

(1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

6)

1. மேற்கை பணித்தல் , கீழ்க்கை பணித்தல்
2. பந்தை தொடுவதற்கு தயாராகும் சந்தர்ப்பம் , பந்தை தொடும் சந்தர்ப்பம்
   பந்தை தொட்ட பின்ரான சந்தர்ப்பம்
3. 

(1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

குறிப்பு : புள்ளி 50 யை இரண்டால் பெருக்கி 100 இற்கு மாற்றுக

PAST PAPERS WIKI

LOL.lk
Learn Ordinary Level

විභාග ඉලක්ක පහසුවෙන් ජයගන්න

පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර

- Past Papers
- Model Papers
- Resource Books

for G.C.E O/L and A/L Exams

සමනල දැනුම

විභාග ඉලක්ක ජයගන්න
Knowledge Bank

Master Guide

WWW.LOL.LK

CASH ON DELIVERY

HOME DELIVERY

Whatsapp contact
+94 71 777 4440

Website
www.lol.lk

Order via WhatsApp

071 777 4440