[සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப்பதிப்புரிமையுடையது / All Rights Reserved]

மதுகம கல்வி வலயம்

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை – 2023

தரம்: 08	சுகாதரமும் உடற்கல்வியும்	பகுதி I/II	நேரம்: 2 மணி

பெயர்: ………………………………………………………………………………………………

கவனிக்க வேண்டியவை:

* **எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.**
* **ஒரு வினாவுக்கு 2 புள்ளிகள் வீதம் மொத்தம் 40 புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.**

1. சுய கௌரவத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் புறக்காரணியாக அமைவது,
   i) தமது இயலுமை
   ii) தன்னம்பிக்கை
   iii) தியாக உணர்வு
   iv) ஆசிரியர்களின் அறிவுரைகளும் முன்மாதிரிகளும்.

2. சரியான அணிநடையின் ஒரு கட்டளையாக அமையாதது,
   i) காலங் குறி
   ii) தரி
   iii) குறிப்பிற்குச் செல்
   iv) முன்னே செல்

3. பாடசாலை அணிநடைக் குழுவொன்றில் இருக்க வேண்டியவர்களின் எண்ணிக்கை 25 ஆகும். அக்குழுவின் நிரைகளின் எண்ணிக்கையாக அமைவது,
   i) 3 ii) 4 iii) 6 iv) 8

4. பிரதான விளையாட்டுக்களின் திறன்கள் விருத்தியடையும் விதி முறைகள் எளிமையானவை. இவ்விளையாட்டு வகை குறிப்பது,
   i) கிராமிய விளையாட்டு
   ii) சிறு விளையாட்டு
   iii) வழி விளையாட்டு
   iv) பொழுதுபோக்கு விளையாட்டு

5. தாங்கும் பாதம் நன்றாக நீட்டப்பட்டு நிலத்தை தொட்டிருக்கும் போது எதிரான பாதத்தை முழங்காலில் மடக்கி குதியால் பின்பக்கம் அடித்தவாறு முன்செல்லும் ஓட்ட அப்பியாசமாக அமைவது,
   i) ஓட்ட அப்பியாசம் B
   ii) ஓட்ட அப்பியாசம் C
   iii) ஓட்ட அப்பியாசம் A
   iv) ஓட்ட அப்பியாசம் D

6. பதுங்கிப் புறப்பாட்டு முறை மூலம் ஆரம்பிக்கப்படுவது,
   i) 400m ii) 800m iii) 500m iv) மரதன்

7. கீழே தரப்பட்டுள்ள ஆரம்பிப்பு முறைகளில் பொருத்தமற்ற ஆரம்பிப்பு முறையாக அமைவது,
   i) நின்று புறப்பாடு
   ii) குறுகிய புறப்பாடு
   iii) மத்திய புறப்பாடு
   iv) நீள் புறப்பாடு

8. குறிப்புக்குச் செல், போ எனும் புறப்பாட்டின் கட்டளைகள் உள்ளடங்கக் கூடிய ஓட்ட நிகழ்ச்சியாக அமைவது,

i) 100m, 200m ii) 200m, 400m

iii) 400m, 800m iv) 800m, 1500m

9. நீளம் பாய்தலுக்கான படிமுறைகளில் உள்ளடங்காதது,

i) மிதத்தல் ii) ஸ்ரெடல் முறை

iii) தொங்குதல் iv) பறத்தல்

10. நீளம் பாய்தல் முறைகளின் போது முதலாவது படிமுறையாக அமைவது,

i) அணுகலோட்டம் ii) விடுவித்தல்

iii) குறுக்குச் சட்டம் iv) நிலம்படல்

11. வழி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் உடற்றகைமை விருத்திக்கான உதாரணம்,

i) இரசனையும் மகிழ்ச்சியும் கிடைத்தல்.

ii) களைப்பைத் தாங்கும் ஆற்றல் கிடைத்தல்.

iii) சுய ஒழுக்கம் ஏற்படுதல்.

iv) குழு உணர்வு விருத்தியாதல்.

12. கட்டிளமைப் பருவத்தையுடைய ஒருநபராக சமூகத்தில் காணப்படின் பின்பற்ற வேண்டிய விடயமாக அமைவது,

i) போதைப் பொருள் பாவனையை தவிர்த்தல்.

ii) எதிர்பால் இனத்தவருடன் சகோதரரைப் போன்று நடந்து கொள்ளாமை.

iii) ஆபாசப் புத்தகங்கள், காணொளிக் காட்சிகளைப் பார்ப்பதில் ஈடுபடல்.

iv) தாய், தந்தையரை மதிக்காமை.

13. ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளை தமது கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பதன் மூலம் தமது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்திக் கொள்வது,

i) பூரண சுகாதாரம் எனப்படும் ii) சுயகௌரவம் எனப்படும்

iii) சுகாதார மேம்பாடு எனப்படும் iv) சுய உணர்தல் எனப்படும்

14. டெங்கு நோயைப் பரப்பும் நுளம்பு வகை,

i) அனோபிளஸ் ii) கியுலெக்ஸ்

iii) எனஸெசலய்டீஸ் iv) ஈடிஸ் ஈஜிப்டஸ்

15. வொலிபோல் விளையாட்டுக்கான விதிமுறையாக அமையாதது,

i) பந்தை மேலே போட்டு 8 செக்கன்களுக்குள் பணித்தலைச் செய்தல்.

ii) பணித்தல் கோட்டை தொடாதிருத்தல்.

iii) பந்தைப் பிடித்து வீசுதல்.

iv) ஒழுங்குபடுத்தும் போது பந்தானது கையில் தங்காதிருத்தல்.

16. வொலிபோலில் மேற்கை பணித்தலின் போது பந்தைத் தொடுவதற்கு முன்னுள்ள சந்தர்ப்பத்தின் போது இடம்பெறக் கூடாத விடயம் யாது?

i) முன்னால் நோக்கியவாறு நில்லுங்கள்.

ii) பரிச்சயமற்ற கையின் பக்கமுள்ள பாதத்தை சற்று முன்னாள் வையுங்கள்.

iii) பரிச்சயமான கையில் பந்தை வைத்திருக்கவும்.

iv) அறையும் கையை வேகமாக கொண்டுவந்து பந்தின் நடுப்பகுதியை உள்ளங்கையால் அறையுங்கள்.

17. காற்பந்து அணியொன்றில் மாற்றீடு செய்யக் கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை,
   i) 2   ii) 3   iii) 4   iv) 5

18. தம் இனத்தைப் பெருக்கிக் கொள்வது எல்லா விலங்குகளினதும் இயல்பாகும். இது உள்ளடங்கக் கூடிய தொகுதி,
   i) உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதி   ii) குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி
   iii) கழிவகற்றும் தொகுதி   iv) இனப் பெருக்கத் தொகுதி

19. சுகாதார மேம்பாட்டுடைய பாடசாலைக்கு அவசியமான பல்வேறு நபர்களிடையே உள்ளடங்க முடியாத நபர்களைக் கொண்ட கூட்டம்,
   i) சுகாதார வைத்திய அதிகாரிகள்
   ii) பொலிஸ் அதிகாரிகள்
   iii) பொது சுகாதாரப் பரிசோதகர்
   iv) சூழல் அதிகாரிகள்

20. சுசன்திகா ஜயசிங்க வெற்றியீட்டிய ஒலிம்பிக் பதக்கம் உள்ளடங்கும் ஓட்ட நிகழ்ச்சி,
   i) 100m   ii) 200m
   iii) 400m தடைதாண்டி ஓட்டம்   iv) நீளம் பாய்தல்

(2 x 20 = 40 புள்ளிகள்)

மதுகம கல்வி வலயம்

பகுதி II

- **முதலாம் வினா கட்டாயமானது. மேலும் 4 வினாக்களை தெரிவு செய்து விடை எழுதுக.**

01. i) சுய கௌரவத்திற்கு காரணமான பண்புகள் 2 தருக.

ii) மனிதனுடைய இரண்டாம் நிலை (வேறு) தேவைகள் இரண்டு தருக.

iii) சரியான அணிநடையொன்றில் நீர்கற்ற பிரதான திரும்புதல்கள் 2 தருக.

iv) வொலிபோல் விளையாட்டில் பணித்தல் தவிர்ந்த வேறு திறன்கள் 2 தருக.

v) வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் 2 தருக.

vi) பாடசாலைக்கு சமூகம் பங்களிப்புச் செய்யக் கூடிய வேலை திட்டங்கள் 2 தருக.

vii) குறுந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் 2 தருக.

viii) ஓட்டத்தில் கவடு வைக்கும் போதான இரு கட்டங்களை குறிப்பிடுக.

(2 x 8 = 16 புள்ளிகள்)

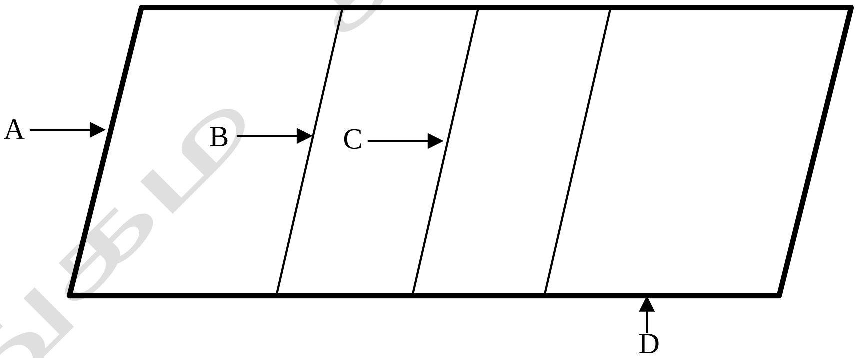
02. i) சுகாதார மேம்பாட்டுக் கருப்பொருள்கள் எத்தனை? அதில் இரண்டைக் குறிப்பிடுக. **(3 புள்ளிகள்)**

ii) பாடசாலைக்குப் பொருத்தமான சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்கைகள் 4 தருக. **(4 புள்ளிகள்)**

iii) பாடசாலையில் ஆரோக்கியமான சிற்றூண்டிச்சாலையை நடாத்துவதற்கு தேவையான முக்கிய அம்சங்கள் 4 தருக. **(4 புள்ளிகள்)**

03. i) வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்தைப் பணித்தலின் 3 முறைகளையும் எழுதுக. **(3 புள்ளிகள்)**

ii) படத்தில் காட்டப்பட்டிருப்பதற்கு அமைய வொலிபோல் மைதானத்தின் இலக்கங்களைப் பெயரிடுக. **(4 புள்ளிகள்)**



iii) பணித்தல் பயிற்சியின் போது மேற்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகளை உருவப்படம் மூலம் வரைந்து காட்டுக. (சுருக்கமாகக் குறிப்பிடவும்.) **(4 புள்ளிகள்)**

04. i) வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஒரு அணியில் எத்தனைப் பேர் விளையாடலாம்? அதில் இருவரைப் பெயரிடுக. **(3 புள்ளிகள்)**

ii) வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை அனுப்பும் பிரதான முறைகள் இரண்டையும் குறிப்பிட்டு அவற்றிற்கான உதாரணங்கள் ஒவ்வொன்று வீதம் எழுதுக. **(4 புள்ளிகள்)**

iii) அதில் ஒருமுறைக்கு பந்தை அனுப்பும் போது பயிற்றுவிக்கப்படக் கூடிய பொருத்தமான செயற்பாட்டிற்கான உருவப் படமொன்றை வரைக. (சுருக்கமாக குறிப்பிடவும்) **(4 புள்ளிகள்)**

05. i) காற்பந்தாட்டத்தின் போது பந்தை தலையாலடிக்கும் முறைகள் 3 தருக. **(3 புள்ளிகள்)**

ii) பந்திற்கு தலையாலடிக்கும் திறன் தவிர்ந்த வேறு திறன்கள் 4 தருக. **(4 புள்ளிகள்)**

iii) தலையாலடிக்கும் திறனைப் பயிற்றுவிக்கும் போது மேற்கொள்ளப்படும் பொருத்தமான செயற்பாட்டை உருவப்படம் மூலம் வரைந்து காட்டுக. (சுருக்கமாக குறிப்பிடவும்) **(4 புள்ளிகள்)**

06. i) குழந்தையொன்றைப் பெற்றெடுப்பதற்கு அவசியமான தாய், தந்தையினது கலங்கள் இரண்டையும் குறிப்பிடுக. **(3 புள்ளிகள்)**

ii) ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிகளில் உள்ளடங்கும் கட்டமைப்புக்கள் (பகுதிகள்) இரண்டை தனித்தனியாக எழுதுக. **(4 புள்ளிகள்)**

iii) பாலியல் நோய்கள் 3ஐக் குறிப்பிட்டு அதனால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள் 2ஐக் குறிப்பிடுக. **(4 புள்ளிகள்)**

07. i) ஓட்டத்தில் கவடு வைக்கும் போதான இரு பிரதான கட்டங்களையும் குறிப்பிடுக. **(2 புள்ளிகள்)**

ii) பொது ஓட்ட அப்பியாசங்கள் 3ஐக் குறிப்பிடுக. **(3 புள்ளிகள்)**

iii) நீளம் பாய்தலுக்கான பிரதான 4 படிமுறைகளையும் குறிப்பிடுக. **(4 புள்ளிகள்)**

iv) நீளம் பாய்தலுக்கான நுட்ப முறைகள் 2 தருக. **(2 புள்ளிகள்)**

மதுகம கல்வி வலயம்

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 අත්පොත්

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