All Right Reserved]

மத்துகம கல்வி வலயம்
Educational Zone - Mathugama

இரண்டாம் தவணைப் மதிப்பீடு - 2023

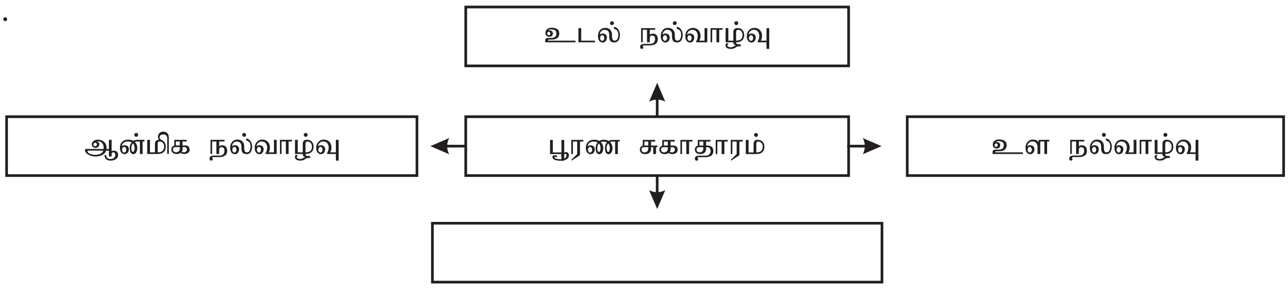
தரம் - 10	**சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்**	**வினாப்பத்திரம் I**	**நேரம் - 01 மணித்தியாலம்**

பெயர் :-..

கவனிக்க வேண்டியவை :-

- ❖ எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.
  இலக்கம் 01 முதல் 40 வரையிலான வினாக்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விடைகளில் சரியான விடையை தெரிவு செய்து அதன் கீழ் கோடிடுக.

01.



மேலே உருவை பூர்ணப்படுத்த சரியான விடையை தெரிவு செய்க.

1. வாழ்க்கை நல்வாழ்வு
2. விளையாட்டு வீரர்களின் நல்வாழ்வு
3. சமூக நல்வாழ்வு
4. சுகாதார நல்வாழ்வு

02. உடற்கல்வி பாடத்தை கற்பதனால்

1. சந்தோசமும் மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கும்
2. ஆதரவும் ஒற்றுமையும் பெருகும்
3. தேசிய பெருமையும் சுயமரியாதையும் வளர்ச்சியடையும்
4. மேல் குறித்த அனைத்தும் நடைப்பெறும்

03. சாலிய வெட்டித் தெரிகிற (கவனத்தை கவருகிற) மற்றும் சுயாதீனமாக செயற்பட விரும்புபவராவார். தற்போது அவன் பெண் பிள்ளைகளினது கவனத்தை ஈர்ப்பதற்காக செயற்படுகின்றான். சம வயதுனருடன் சேர்ந்து பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றான். அவன் தற்போது எப்பருவத்தில் இருக்கின்றார்.

1. வாலிப பருவம்
2. நடுத்தர வயது பருவம்
3. கட்டிளமைப் பருவம்
4. முதுமைப் பருவம்

04. கட்டிளமைப் பருவ இளம் பெண்களுக்கு இரும்புச் சத்து அதிகம் தேவைப்படுவது

1. அவர்கள் வீட்டில் அதிகமான வேலைகளில் ஈடுப்படுவதனால்
2. அவர்கள் அதிகமாக துரித உணவு உட்கொள்வதனால்
3. அவர்களது கல்வித் தேவைப்பாடு அதிகரிப்பதனால்
4. அவர்களது மாதவிடாய் ஆரம்பிப்பதனால்.

05. முகாம் அமைத்தல், மலையேறுதல், சுற்றாடலை அவதானித்தல் தீ மூட்டற்செயற்பாடு என்பனவற்றை குறிப்பிடுவது.
1. அபிவிருத்தியடையாத செயற்பாடு. 2. தகமை செயற்பாடுகள்.
3. விளையாட்டு செயற்பாடு. 4. வெளிக்கள செயற்பாடு.

06. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பின்வரும் விதிமுறைகளை மீறப்படும் சந்தர்பங்களில் எதிரணிக்கு தண்ட எறிகை உரித்தாவது.
1. வேனுமென்றே எதிரணி வீராங்கனையில் உடலில் மோதுதல்.
2. இரு அணி வீராங்கனைகள் இருவர் ஒரே நேரத்தில் பந்தைப் பிடித்தல்.
3. மூன்று (3) செக்கனுக்குமேல் பந்தை கையில் வைத்திருத்தல்.
4. பந்து கையிலிருந்து விடுப்படுவதற்கு முன் அடியெடுத்தல்.

07. பின்வருவனவற்றுள் வேகத்தை விருத்தி செய்ய பொருத்தமற்ற செயற்பாடானது.
1. 40-60 மீற்றர் வரை பல தடவை ஓடுதல்.
2. ஒரு முறைக்கு 6 செக்கன் என்ற விதித்தல் பல தடவை ஓடுதல்.
3. 10 செக்கனுக்குள் ஒரு பெட்டியில் உள்ள பந்துகளை மற்ற பெட்டிக்கு மாற்றுதல்.
4. 10 செக்கன் ஒரே இடத்தில ஓடுதல்.

08. 15 வயதை பூர்த்தியடைந்த அனைத்து பெண் பிள்ளைகளும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டிய தடுப்பூசியானது.
1. முக்கூட்டு தடுப்புமருந்து. 2. ஏற்பு வலி தடுப்பு மருந்து.
3. சின்னம்மை தடுப்பு மருந்து. 4. ருபெல்லா தடுப்பு மருந்து.

09. ஒரு நபரின் போசணை தரம் மேல் மட்டத்தில் உள்ளதை அறிந்துக்கொள்ளும் குணாம்சங்களாவது.
1. நிறை. 2. மிகவும் பருத்த உடல்.
3. **BMI** பெறுமதி. 4. அதியூட்டம்.

10. உடற்றிணிவுச் சுட்டியில் செம்மஞ்சல் நிறத்தில் காட்டப்படுவது.
1. அதிக நிறை. 2. பருத்த உடல். 3. குறைவான நிறை. 4. சாதாரண நிறை.

11. அசையும் கொண்ணிகளுக்கு உதாரணமாகும்.
1. ஆயத்தமாக இருத்தல். 2. ஓடுத்தல்.
3. படுத்தல். 4. நிற்றல் நிலை.

12. மனித உடலின் நிறை இயங்குகின்ற குறித்த புள்ளியானது.
1. சமநிலை. 2. புவியீர்ப்பு மையம். 3. புவியீர்ப்பு கோடு. 4. புவியீர்ப்பு.

13. ஒரு பொருளின் மீது செயற்படுகின்ற அனைத்து விசைகளின் விளையும் விசை பூச்சியமாகும் போது அப்பொருளானது.
1. வேகமாக அசையும். 2. கீழே செல்லும்.
3. மெதுவாக அசையும். 4. நிலையாக இருக்கும்.

14. முதுகு பகுதியை நேராக வைத்துக் கொள்ளாமையினால், கூனல் ஏற்படல், முன்னோக்கி வளைத்து நீண்ட காலமாக செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டதனால் ஏற்பட கூடிய ஊனமாவது.
1. பக்க கூனல். 2. கூனல். 3. வளைந்தகால்கள். 4. முதுகு கூனல்.

15. வொலிபோல் விளையாட்டின் போது தடுத்தலுக்காக ஒரே நேரத்தில் பங்குபற்றக் கூடிய அதிகூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை.
1. 5 ஆகும். 2. 3 ஆகும். 3. 4 ஆகும். 4. 2 ஆகும்.

16. பாடசாலையின் இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியை ஒழுங்கமைப்பு செய்வதின் தலைமை வகிப்பவர்.
1. பிரதி அதிபர். 2. உதவி அதிபர்.
3. விளையாட்டுக்கு பொறுப்பான ஆசிரியர். 4. அதிபர்.

17. ஒரு பிள்ளையின் உடல் வளர்ச்சி என்பது.
1. நிறை அதிகரித்தல். 2. உயரமும் நிறையும் அதிகரித்தல்.
3. உயரம் அதிகரித்தல். 4. உயரமும் செயலாற்றுகையும் அதிகரித்தல்.

18. உடலின் பாதுகாப்பிற்கும் வளர்ச்சிக்கும் தேவையானது.
1. காபோவைதரேற்று. 2. விற்றமின்.
3. கொழுப்பு. 4. விற்றமினும் கனிப்பொருள்களும்.

19. உணவினால் கிடைக்க வேண்டிய போசணை உடலுக்கு தேவையான விதத்தில் கிடைக்காமையான நிலையை குறிப்பது.
1. நுன் ஊட்டல் குறைப்பாடு. 2. ஊட்டக் குறைப்பாடு.
3. மா ஊட்டல் குறைப்பாடு. 4. குறளாதல்.

20. இரும்பு சக்தி கொண்ட தாவர மற்றும் விலங்குணவு ஒழுங்கு முறைப்படி காணப்படுவது.
1. வல்லாரை, விலங்கு ஈரல். 2. பாகற்காய், கௌப்பி.
3. வல்லாரை, கடலை. 4. முட்டை மஞ்சற் கரு, கடலை.

21. பின்வரும் விளையாட்டுகளின் வழிவிளையாட்டாக உன்னால் குறிப்பிட கூடிய விளையாட்டானது.
1. மீமோ-மீயோ. 2. வால் நறுக்குதல்.
3. சட்ல் ரிலே. 4. மீன் வலை வீசுதல்.

22.

மேல் உருவத்தில் காணப்படும் நிகழ்ச்சியானது.
1. போட்டி நடை. 2. சரியான ஓட்டம். 3. ஓட்டம் . 4. சரியான போட்டி நடை.

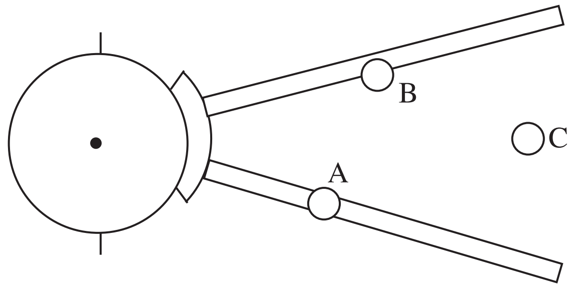
23. குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் மாத்திரம் பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டிய கால எல்லையானது பிறப்பிலிருந்து.
1. 3 மாதம். 2. 9 மாதம். 3. 4 மாதம். 4. 6 மாதம்.

24. ஒரே இடத்திலிருந்து சைக்கிள் டயரை எறிதல் சுழன்று மெதுவாக சைக்கிள் டயரை எறிதல். பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுப்படுவதனால் நீங்கள் கற்க முயற்சி செய்வது.
1. குண்டு போடுதல் பயிற்சி. 2. தட்டெறிதல் பயிற்சி.
3. தீக்குவியல் விளையாட்டிற்கான பயிற்சி. 4. குறிப்பார்தது வீசுதலுக்கான பயிற்சி.

25. ஓட்டவீரரின் சுவடுகள் வைக்கும் வேகம், சுவட்டிடை இடைவெளி போன்றன மிகவும் முக்கியமான மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சியானது.

1. நீண்டதூர ஓட்டம்.
2. குறுந்தூர ஓட்டம்.
3. மத்திய தூர ஓட்டம்.
4. கூட்டு நிகழ்ச்சிக்காக.

26. குண்டு போடுதல் நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றும் போட்டியாளர்கள் குண்டு போட்ட சந்தர்ப்பம் 3 கீழே உள்ள உருவில் காணப்பட்டுள்ளது. இதில் சரியானது.



1. A,B,C.
2. B,C.
3. A மற்றும் B .
4. C.

27. விளையாட்டின் போது ஏற்படும் விபத்துக்களின் போது வழங்கக்கூடிய முதலுதவி முறையை குறிப்பிடுவது.

1. PRTCE சிகிச்சை.
2. PIOVT சிகிச்சை.
3. RAPID சிகிச்சை.
4. FORCE சிகிச்சை.

28. வலைப்பந்தாட்டம், வொலிபோல் மற்றும் காற்பந்தாட்ட குழுவில் விளையாட கூடிய விளையாட்டு வீரர்களின் எண்ணிக்கை ஒழுங்கு முறைப்படி காணக்கூடியது,

1. 11.6.7.
2. 7.6.11.
3. 12.8.6.
4. 6.8.12.

29.. வொலிபோல் விளையாட்டின் போது ஒரு சுற்றில் சட்டரீதியான இடையூறு செய்தல் என கருதக் கூடியது.

1. குறுகிய இடைவேளை 01ம் வீரர் பிரதியீடு 01ம்.
2. குறுகிய இடைவேளை 04ம் வீரர் பிரதியீடு 01ம்.
3. குறுகிய இடைவேளை 02ம் வீரர் பிரதியீடு 04ம்.
4. குறுகிய இடைவேளை 02ம் வீரர் பிரதியீடு 06ம்.

30. காற்பந்தாட்ட விளையாட்டில் மிக பாரதூரமான தவறாக கருதப்படுவது.

1. உரிமைமற்ற பிரதேசத்திற்கு பந்துடன் செல்லல்.
2. எதிரணி வீரரை தள்ளுதலும் ஆக்ரோசத்துடன் உதைத்தல்.
3. எதிர்பாராத கோல் அடித்தல்.
4. விளையாட்டை தாமதப்படுத்தல்.

31. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டிற்காக பயன்படுத்தும் பேற்றுக் கம்பத்தின் உயரமாவது.

1. 9 அடி 5 அங்.
2. 8 அடி.
3. 10 அடி.
4. 12 அடி.

32. பாடசாலை மட்டத்தில் நடைப்பெறும் 500 மீற்றர் ஓட்டப்போட்டி நியம ஓட்டப்பாதையில் நடைப்பெறும் போது போட்டியாளர் ஓட வேண்டிய சுற்றுகளின் எண்ணிக்கை யாது?

1. 10 ½ சுற்று.
2. 15 ½ சுற்று.
3. 12 சுற்று.
4. 12 ½ சுற்று.

33. உலகிலே மிக பிரபல்யம் வாய்ந்த விளையாட்டானது
1. கிரிகட். 2. காற்பந்து. 3. கூடைப்பந்து. 4. எல்லே.

34. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதால் உடலில் இருந்து விரயமாகும்.
1. சக்தி அதிகரிக்கும். 2. சக்தி குறைவாகும்.
3. சக்தி தொடர்பாக எதுவும் கூற முடியாது. 4. முறையாக சக்தி விருத்தியடையும்.

35. ஒரு தாளத்துடன் தசைகளை உடல் ஆரோக்கிய உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதனால் உங்களுக்கு.
1. ஆரோக்கியமான வாழ்வு ஏற்படும். 2. அதிக செயற்திறன் ஏற்படாது.
3. மனதில் சந்தோசம் ஏற்படாது. 4. உடலுக்கு அழுப்பு விளங்கும்.

36. பிறப்பு நிறை குறைந்த குழந்தை என கணிப்பிடுவது.
1. 2.5 Kg குறைவான குழந்தைகள். 2. 3.2 Kg குறைவான குழந்தைகள்.
3. 3.8 Kg குறைவான குழந்தைகள். 4. 4.0 Kg குறைந்த குழந்தைகள்.

37. பொதி செய்யப்பட்ட உணவை வாங்கும் பொழுது கவனிக்க வேண்டிய விடயமாவது.
1. காலவதியாகும் திகதி. 2. சுவையான.
3. வர்ணமயமான. 4. விலை அதிகமாக இருத்தல்.

38. கி.மு. 776 ல் ஆரம்பிக்கப்பட்ட ஒலிம்பிக் விளையாட்டு போட்டியானது நவீன போட்டிகள் வரை வளர்ச்சியடைந்தள்ளது. நவீன ஒலிம்பிக் விழாவின் ஆரம்பகர்த்தா யார்?
1. வோல்டர் டி கெமெக் அவர்கள். 2. ஜின் ஜியாஜே அவர்கள்.
3. சியரெச் கெபோவின் அவர்கள். 4. விலியம் ஜீ மோகன் அவர்கள்.

39. விளையாட்டின் உயிர் நாடி எனும் விசேட விருதை பெற்றுக் கொண்ட உலகின் மேன்மையான வீரராவார்.
1. மஹேல ஜயவர்தன அவர்கள். 2. கிரிஸ் கேல் அவர்கள்.
3. சசின் தெண்டள்கார் அவர்கள். 4. குமார சங்ககார அவர்கள்.

40. அஞ்சலோட்டப்போட்டியில் பங்குபற்றும் விளையாட்டு வீரர்கள் முதலாமவர் வலது கையில் எடுத்துச் செல்லும் குறுங்கோலை இரண்டாவது நபரின் இடது கைக்கு கொடுக்க வேண்டும். இரண்டாவது நபர் மூன்றாம் நபரின் வலது கைக்கும் மூன்றாம் நபர் நான்காம் நபரின் இடது கைக்கு குறுங்கோலை கொடுக்க வேண்டும்.
1. களப்பு முறை. 2. உட்புற முறை. 3. வெளிப்புற முறை. 4. கீழ் கை முறை.

All Right Reserved]

மத்துகம கல்வி வலயம்
Educational Zone - Mathugama

இரண்டாம் தவணைப் மதிப்பீடு - 2023

தரம் - 10	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	வினாப்பத்திரம் II	நேரம் - 2 மணித்தியாலம்

பெயர் :-..

கவனிக்க வேண்டியவை :-

- முதலாவது வினா கட்டாய வினாவாகும், பகுதி Iல் இரண்டு வினாக்களும் பகுதி IIல் இரண்டு வினாக்களும் தெரிவு செய்து 5 வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை தருக.

01. மிஹிரிபென்ன வித்தியாலயத்தில் தரம் 10 கல்வி கற்கும் மாணவர்கள் பாடசாலையில் விளையாட்டு முகாம் ஒன்றும் நடைப்பயணமும் ஏற்பாடு செய்தார்கள். இவ் ஒழுங்கமைப்பின் முக்கியத்துவராக பாடசாலைக்கு புதிதாக வருகை தந்துள்ள சுகாதாரமும் உடற்கல்வி ஆசிரியருக்கு ஒப்படைக்கப்பட்டது. அவர் செயற்திறனுடைய நல்ல ஆளுமையுள்ள ஆசிரியராவார். முதலில் அவர் தரம் 10 ல் விளையாட்டில் சிறந்த சஹானை தலைவராக நியமித்தார். சஹான் மாணவ தலைவன், மாணவ படையணி குழுவில் அங்கம் வகிப்பதோடு விளையாட்டுக் குழு பலவற்றில் தலைவனாக இருக்கிறான். இவ் விளையாட்டு முகாமில் வொலிபோல் மற்றும் வலைப்பந்தாட்ட பயிற்சி செயற்பாடுகள் நடைப்பெற்றன. அத்தோடு சுகாதாரமும் விளையாட்டும் என்ற கருப்பொருளின் ஊடாக நடைப் பயணம் ஒழுங்கமைக்கப்பட்டது. அங்கே நடைப் பயணத்தை ஒழுங்கமைப்பு செய்யும் போது செய்ய வேண்டிய விடயங்கள் தொடர்பாக ஆசிரியர் அனைத்து மாணவர்களையும் தெளிவுப் படுத்தினார். காலை உணவிற்காக பொற்றோர்களினால் இலைக்கஞ்சி வழங்கப்பட்டது. பகலுணவிற்காக சிவப்பு பச்சரிசி சோறு, கறுவாடு வதக்கல் அம்பரெல்லா கரியும் மற்றம் கீரை சுண்டலும் உணவாக பெற்றுக்கொண்டோம். மாலை தேனீர் வேலைக்காக இலையப்பம் வழங்கப்பட்டது. இறுதியில் தீக் குவியல் கண்காட்சி நடைப்பெற்று அவரவரது திறன்களை வெளிக்காட்டியதன் பின் அனைவரும் மகிழ்சியாக களைந்து சென்றனர்.

i. விளையாட்டு முகாம் ஒன்றை ஒழுங்கமைப்பு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 2 தருக.

ii. சஹானிடம் வளர்ச்சியடைய வேண்டும் என நீர் நினைக்கும் துறை என்ன?

iii. சஹானிடம் இருப்பதாக நீங்கள் நினைக்கும் தோற்றப்பாங்கு/ தோரணை 02 எழுதுக.

iv. நடைப் பயணம் ஒன்றை ஒழுங்கமைக்கும் போது முதலில் செய்ய வேண்டி விடயம் 02 குறிப்பிடுக.

v. நடைப் பயணத்தின் போது மாணவன் ஒருவன் மயக்கமிட்டு விழுந்தான், அங்கே அவனுக்கு வழங்கக்கூடிய முதலுதவியை குறிப்பிடுக.

vi. விளையாட்டு முகாமில் மாணவர்களுக்கு வழங்கப்படட உணவுகளில் அடங்கியுள்ள போசணை பதார்த்தங்கள் 02 எழுதுக.

vii. தீக்குவியல் கண்காட்சியின் போது முக்கிய கவனம் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள் 02 எழுதுக.

viii. தீக்குவியல் கண்காட்சியினால் மாணவரிடத்தில் விருத்தியடைய கூடிய திறன்கள் 02 எழுதுக.

ix. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் 02 எழுதுக.

x. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்து எய்தல் தொடர்பான பயிற்சி பெறுவதற்கான செய்யக்கூடிய வழி விளையாட்டை சுருக்கமாக தருக.

(2x10=20 புள்ளிகள்)

பகுதி I

02. 100 மீற்றர் நிகழ்ச்சியில் பங்குப்பற்றிய இலக்கம் 35 கொண்ட ஓட்ட வீரர் வெடி சத்தத்திற்கு முன் முன்னோக்கி பாய்ந்தார். பின்னர் மீண்டும் வெடிசத்தத்திற்கு முன் இலக்கம் 25 கொண்ட ஓட்ட வீரர் முன்னோக்கிய பாய்ந்தார்.

i. நடுவரால் இலக்கம் 35 கொண்ட ஓட்ட வீரருக்காக எடுத்த தீர்மாணம் எதுவாக இருக்கும். **(2 புள்ளிகள்)**

ii. அவ்வாறே இலக்கம் 25 கொண்ட ஓட்ட வீரருக்காக எடுத்த தீர்மாணம் எதுவாக இருக்கும். **(2 புள்ளிகள்)**

iii. மேல் குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சியை ஆரம்பிப்பதற்காக பயன்படுத்தப்படும் புறப்பாடு முறையை குறிப்பிடுக. அதற்காக வழங்கப்படும் கட்டளையை எழுதுக. **(3 புள்ளிகள்)**

iv. நீங்கள் குறிப்பிட்ட புறப்பாடு முறையை குறிப்பிடடு அதற்காக வழங்கப்படும் கட்டளையை எழுதுக. **(3 புள்ளிகள்)**

03. அனைத்து உயிரினங்களினது இருப்பிற்காக தேவையான சக்தியை பெற்றுக் கொடுத்தல், மழை மற்றும் நோய் நொடிகளிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள நாம் உண்ணும் உணவு உதவியாகும். உணவு சமைக்கும் போது போசணை தரத்தை பாதுகாக்க வேண்டும்

i. உணவில உள்ள போசணை கூறுகள் முக்கியம் இரண்டு வகைப்படும். அவ்விரு வகைகளை குறிப்பிடுக. **(2 புள்ளிகள்)**

ii. நாம் நுகரும் உணவுகளை தெரிவு செய்யும்போது கவணிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 03 தருக. **(3 புள்ளிகள்)**

iii. இன்றைக்கு நபர்கள் துரித உணவுகளுக்கு பழக்கப்பட்டுள்ளதான், முகம்கொடுக்க வேண்டியுள்ள நோய் நொடிகள் 2 எழுதுக. **(2 புள்ளிகள்)**

iv. தனது கட்டிளமைப்பருவ பிள்ளைகளுக்காக உணவு பெற்றுக்கொடுக்கும் போது கவணிக்க வேண்டிய போசனைகள், அவ் போசனையின் முக்கியத்துவம் சுருக்கமாக தருக. **(3 புள்ளிகள்)**

04. பின்வரும் சாவல்களை வெற்றிப்பெற நீர் செயற்படும் விதத்தை சுருக்கமாக தருக.

i. கட்டிளமைப் பருவத்தில் இருக்கின்ற சந்தமாலி தனது உடல் நிறை அதிகம் என கூறி காலை உணவை பெற்றுக்கொள்வதை தவிர்க்கிறாள்.

ii. டெங்கு நுளம்பு பரவுதலை கண்டறிவதற்காக அறிமுகமற்ற 2 நபர்கள் வீட்டுக்கு வருகின்றனர். வீட்டில் இருப்பதோ நீங்கள் மாத்திரம்.

iii. மின்னல் அடித்துக்கொண்டு இடி இடித்துக்கொண்டு உடை மழை பெய்யும் போது மேலதிக வகுப்பிற்கு சென்று வரும் நீங்கள் வயலில் வேலை செய்துக் கொண்டிருக்கும் உங்களது தந்தையை காண்கின்றீர்கள்.

iv. புதிதாக நியமனம் பெற்று பாடசாலைக்கு வருகை தந்துள்ள புதிய ஆசிரியையின் கற்பித்தலுக்கு இடையூராக உனது வகுப்பு மாணவர்கள் நடந்துக்கொள்வது.

v. பெற்றோர்களுக்கு தெரியாமல் மேலதிக வகுப்பிற்கு செல்லாமல் கடலில் நீராட செல்ல உனது நண்பர்கள் தீர்மாணித்தல்.

பகுதி II

05. உள சமூக ஆரோக்கியம் என்பது தன்னிடமுள்ள ஆற்றல்களையும் திறமைகளையும் பயன்படுத்திச் சவால்களுக்கு முகம் கொடுத்து, பயனுள்ள வகையில் சமூகத்தின் நலனுக்காக பங்களிப்பைச் செய்ய ஒருவரிடத்தில் காணப்படும் ஆற்றலாகும்.

i. நண்பர்கள் ஒன்று சேர்ந்து "கிரிகட்" விளையாட்டில் ஈடுப்பட்டனர். நிமல் 100 ஓட்டங்களை எடுக்க அன்மித்து இருக்கும் போது அவனின் அடியினால் உயர்ந்து வந்த பந்துஅமலின் பிடியிலிருந்து நழுவியது. இதற்கு கோபப்பட்ட நீல் அமாலை தகாத முறையில் ஏசினான். அதில் சுசில் தலையிட்டு சமரசம் செய்துவைக்கப்பட்டது. **(2 புள்ளிகள்)**

ii. இச் சம்பவத்தில் ஒருவருக்கொருவர் ஏற்பட்ட மனவெழுச்சி 3 எழுதுக. **(3 புள்ளிகள்)**

iii. நபர்களுக்கிடையில் தொடர்புகளை வைத்துக்கொள்ளும் முக்கியமான தேர்ச்சி எழுதுக. **(2 புள்ளிகள்)**

iv. நீங்கள் நபர்களுக்குக்கிடையில் தொடர்பு வைத்திருக்கும் 3 குழுக்களுக்கு உதாரணங்கள் தருக. **(3 புள்ளிகள்)**

06. எங்களால் அன்றாட வாழ்க்கையின் போது பல்வேறு கொண்ணிலைகளில் இருக்கின்றோம். இவ் கொண்ணிலைகள் சரியாக பேண சிறு வயதில் இருந்து செயற்பட வேண்டும் பிழையான கொண்ணிலைகளை பேணுவதனால் பல்வேறுப்பட்ட உபாதைகளுக்கு முகம் கொடுக்க நேரிடும்.

i. கொண்ணிலைகளை பிரிக்கும் முக்கிய இரு பிரிவுகளை எழுதுக. **(2 புள்ளிகள்)**

ii. சரியாக அமர்ந்துக் கொள்ளும் போது (கதிரையில்) கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 3 எழுதுக. **(3 புள்ளிகள்)**

iii. பிழையான கொண்ணிலையினால் ஏற்பட கூடிய நோய் நொடிகள் 2 தருக. **(2 புள்ளிகள்)**

vi. சரியான கொண்ணிலையை பேணுவதன் நன்மைகள் 3 எழுதுக. **(3 புள்ளிகள்)**

07. **A,B,C** வினாக்களில் ஒன்றுக்கு மாத்திரம் விடை தருக.

A. i. உங்கள் பாடசாலையின் இல்ல விளையாட்டு வொலிபோல் போட்டிக்கு நடுவராக உங்களை நியமித்துள்ளனர். இப்போட்டியை மத்தியஸ்தம் செய்வதற்காக நீங்கள் மைதானத்திற்கு கொண்டு செல்ல வேண்டிய உபகரணங்களை எழுதுக.

ii. உங்களது பாடசாலையின் இல்ல குழுக்களில் விளையாடும் புதிய வீரர்கள் பந்தை இரு கரங்களுக்கும் பரிச்சயபடுவதற்கான சிறந்த செயற்பாடுகள் 3 எழுதுக.

iii. பாடசாலையின் கம்பன், பாரதி ஔவை என்ற இல்லங்களுக்கு இடையிலேயான வொலிபோல் போட்டியில் நடுவராகிய நீங்கள் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் வழங்கப்பட்ட தீர்ப்பு தொடர்பாக சுருக்கமாக தருக.

a. பணித்தல் சமிக்ஞையின் பின் கம்பன் இல்ல வீரர் பந்தை பலமுறை நிலத்தில் தட்டி தட்டி பிடித்தார்

b. விளையாட்டு மைதானத்தின் இலக்கம் 1 இடத்தில் இருந்த பாரதி இல்ல வீரர் தாக்கற்கோட்டை மதித்து அறைதலில் ஈடுப்பட்டார்.

c. கம்பன் இல்ல தலைவர் போட்டியின் ஐந்தாவது சுற்றில் இரண்டு குறுகிய இடைவேளை பெற்ற பின் மூன்றாவது முறையும் குறுகிய இடைவேளைக்காக வேண்டுக்கோள் விடுக்கின்றார்.

d. பந்தை பணிக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் ஔவை இல்ல முன்வரிசை வீரர் பின் வரிசையில் இருந்தார்.

(10 புள்ளிகள்)

B. i. உங்கள் பாடசாலையின் இல்ல விளையாட்டு வலைப்பந்தாட்டப் போட்டிக்கு நடுவராக உங்களை நியமித்துள்ளனர். இப் போட்டியை மத்தியஸ்தம் செய்வதற்காக நீங்கள் மைதானத்திற்கு கொண்டு செல்ல வேண்டிய உபகரணங்களை குறிப்பிடுக.

ii. உங்கள் இல்லத்தின் புதிய வலைப்பந்தாட்ட வீராங்கனைகள் பந்தை இருக்கரங்களுக்கும் பரிச்சயப்படுத்துவதற்கான சிறந்த செயற்பாடுகள் மூன்று குறிப்பிடுக.

iii. உங்கள் பாடசாலையின் அல்லி, தாமரை இல்லங்களின் மாணவர்களுக்கு வலைப்பந்தாட்டத்தை பயிற்றுவித்தல் உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. அச் சந்தர்பத்தில் விளையாட்டை பயிலும் வீராங்கனைகளினால் செய்யப்படும் பின்வரும் தவறுகளுக்காக நீங்கள் வழங்கும் தண்டனைகளை சுருக்கமாக தருக.

a. வீராங்கணைகள் பந்தை கையில் வைத்துக்கொண்டு சில அடிகள் எடுத்து வைத்தல்.

b. இரு அணிவீரர்களும் ஒரே நேரத்தில் பந்தை பிடித்தல்

c. பேற்று வட்டத்திற்கு வெளியே வீராங்கனை ஒருவர் எதிரணி வீராங்கனை மீது மோதுதல்.

d. வீராங்கனையொருவர் பந்தை மைதானத்திற்கு வெளியே அனுப்பினால்.

(10 புள்ளிகள்)

C. i. உங்கள் பாடசாலையின் இல்ல விளையாட்டு காற்பந்தாட்ட போட்டிக்கு நடுவராக உங்களை நியமித்துள்ளனர். இப் போட்டியை மத்தியஸ்தம் செய்வதற்கு நீங்கள் மைதானத்திற்கு கொண்டு செல்ல வேண்டிய உபகரணங்களை குறிப்பிடுக.

ii. உங்களது இல்ல புதிய காற்பந்தாட்ட வீர/ வீராங்கனைக்கு பந்தை உதைத்தலை பரிட்ச்சயப்படுத்துவதற்காக சிறந்த செயற்பாடுகள் மூன்று எழுதுக.

iii. உங்களது பாடசாலையின் அன்னம், மயில் என்ற இல்லங்களுக்கு இடையிலேயான காற்பந்தாட்டப் போட்டியின் நடுவர் என்ற ரீதியில் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களின் நீங்கள் வழங்கும் தீர்மானத்தை சுருக்கமாக தெளிவாக தருக.

a. அன்ன இல்ல விளையாட்டு வீரருக்கு மயில் இல்ல விளையாட்டு வீரர் உதைத்தல் அல்லது உதைக்க முயற்சித்தல்.

b. மயில் இல்ல விளையாட்டு வீரர் சுயாதீன உதையை பெற்றுக்கொள்ளும் சந்தர்ப்பத்தில் அன்ன இல்ல விளையாட்டு வீரர் பந்தின் அருகே இருத்தல்.

c. அன்னம், மயில் இரு இல்லங்களும் போட்டி முடிவின் போது சம புள்ளிகளை பெற்றுள்ளமை

d. போட்டியை ஆரம்பிக்க சமிக்ஞை வழங்கப்பட்ட பின் அன்ன இல்லத்தின் பந்தை வைத்திருக்கும் வீரர் பந்தை தனது அணிக்கு பின்புறம் நோக்கி செலுத்துகின்றார்.

(10 புள்ளிகள்)

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
pesuru Prakashana Private Ltd.
Akura Pilot
සමනල දැනුම
T
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