

வடமேல்
வடமேல்
வடமேல்
வடமேல்



வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Provincial Education Department (NWP)

86 T I

தேவன வர் விவாக 2023(2024)
மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை 2023 (2024)
Third Term Examination 2023(2024)

சுகாதாரம் உடற்கல்வியும் I, II
Health & Physical Education I, II

10 வது ஞேகீய
தரம் 10
Grade 10

பூய குகி
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

அகர கியிஃ காலச
மேலதிக வாசிப்பு நேரம்
Additional Reading time
10 நிமிடம்
10 minutes

வினாப்பத்திரத்தை வாசித்து வினாக்களை தெரிவு செய்வதற்கும் முன்னுரிமை வழங்கும் வினாக்களை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வதற்கும் மேலதிக வாசிப்பு நேரத்தை பயன்படுத்துக.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I

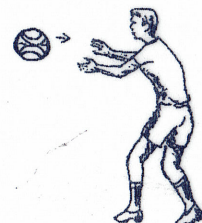
கவனிக்க :

1. எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.
2. இலக்கம் 01 - 40 வரையுள்ள வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் (1), (2), (3), (4) என இலக்கமிடப்பட்ட விடைகளில் சரியான அல்லது மிகப் பொருத்தமான விடையினைத் தெரிவு செய்க.
3. உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு வினாவிற்கும் உரிய வட்டங்களில் சரியான விடையின் இலக்கத்தை ஒத்த வட்டத்தினுள்ளே (X) அடையாளமிடுக.
4. அவ்விடைத்தாளில் மறுபக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ள மற்றைய அறிவுறுத்தல்களையும் கவனமாக வாசித்து, அவற்றை பின்பற்றுக.

01. சுகாதார சேவைகள், பௌதீகச் சூழல், சமூக பொருளாதார சூழல், தனி நபர் நடத்தைக் கோலம், பரம்பரையலகு என்பவற்றால் கட்டியெழுப்பக்கூடியது,
 1. நல்லாரோக்கியம்
 2. பூரண சுகாதாரம்
 3. சுகாதார மேம்பாடு
 4. வாழ்க்கையின் பண்புத்தரம்
02. உடல் மற்றும் உளத்தகைமைகளை தக்கவைத்துக் கொள்ளவும், தொற்றா நோய் ஏற்படுவதை குறைத்துக் கொள்வதற்கும், நாளாந்தம் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடவேண்டிய நேரமானது,
 1. வளர்ந்தோர் குறைந்தது 60 நிமிடமும், சிறார்கள் 30 நிமிடமும்.
 2. சிறுவர்கள் குறைந்தது 15 நிமிடமும், வளர்ந்தோர் 30 நிமிடமும்.
 3. வளர்ந்தோர் குறைந்தது 30 நிமிடமும், சிறுவர் 60 நிமிடமும்.
 4. சிறுவர்கள் குறைந்தது 30 நிமிடமும், வளர்ந்தோர் 60 நிமிடமும்.
03. போசணை மட்டங்களைத் தீர்மானிக்கின்ற உடற்றிணிவுச் சுட்டி வீச்சான -2SD முதல் +1SD வரை பச்சை நிறப் பகுதியால் தீர்மானிக்கப்படுவது,
 1. குறைவான நிறை
 2. சாதாரண நிறை
 3. அதிக நிறை
 4. பருத்த உடல்
04. அயலவர்களுடன் சிறப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளை பேணுவதன் மூலம் செயலாற்றுவது எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
 1. உடல் ஆரோக்கியம்
 2. உள ஆரோக்கியம்
 3. சமூக ஆரோக்கியம்
 4. ஆன்மீக ஆரோக்கியம்

பிள்ளைப் பருவ வளர்ச்சி தொடர்பான பின்வரும் அட்டவணையின் உதவியுடன் 5ஆம் 6ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

பருவம்	வயதெல்லை
முன்பிரசவப் பருவம்	தாயின் கருப்பையில் இருக்கும் காலம்
சிசுப் பருவம்	பிறந்தது முதல் 28 நாட்கள் வரை
குழந்தைப் பருவம்
முன்பிள்ளைப் பருவம்	1 – 5 வயது வரை
பின்பிள்ளைப் பருவம்	6 – 10 வயது வரை

05. இடைவெளிக்குப் பொருத்தமான வயதெல்லையானது,
 1. தாயின் கருப்பையில் இருக்கும் காலம்
 2. 28 நாட்கள் தொடக்கம் 1 வயது வரை
 3. பிறந்தது முதல் 1 வருடம் வரை
 4. 6 மாதத்திலிருந்து 1 வருடம் வரை
06. மேலே குறிப்பிட்ட பருவங்களில் நான்கு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை பிள்ளையின் உயரமும் நிறையும் அளந்து வளர்ச்சியை குறிக்கப்பட வேண்டிய பருவமானது,
 1. சிசுப் பருவம்
 2. குழந்தைப் பருவம்
 3. முன்பிள்ளைப் பருவம்
 4. பின்பிள்ளைப் பருவம்
07. கர்பிணித் தாய் தமது போசணை தொடர்பாக கவனஞ் செலுத்துகையில் பிரசவ காலத்தின் போது குழந்தையின் நிறையின் அளவு காணப்படவேண்டியது
 1. 2.0kg – 2.5kg 2. 1.5kg – 2.0kg 3. 1.5kg – 3.0kg 4. 2.5kg – 3.5kg
08. ஒருவருடைய உடலின் கொண்ணிலைக்கேற்ப புவியீர்ப்பு மையத்தின் அமைவு மாறுபடும் சந்தர்ப்பமானது.
 1. இரு கைகளையும் இரு பக்கமும் நீட்டும் போது
 2. கையை வலது பக்கத்திற்கு நீட்டும் போது
 3. உடலை முன்னால் வளைக்கும் போது
 4. மேற்கூறிய எல்லாம்
09. சமநிலையில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகளில் அருகில் படத்தில் காட்டப்பட்ட காரணியானது
 1. தாங்கும் பாதம் அகலமாயிருத்தல்.
 2. புவியீர்ப்பு மையம் கீழ் மட்டத்தில் அமைதல்.
 3. உடல் அவயவங்கள் எதிர்த்திசைகளில் அசைதல்.
 4. வெளியிலிருந்து வரும் விசையை நோக்கி உடலை வளைத்தல்.
- 
10. ஒரே தன்மையான வாழ்க்கையிலிருந்து விடுபடல், சுறுசுறுப்புடன் செயற்படல், விநோதமாகப் பொழுதைக் கழித்தல் போன்றவைக்காக வெளிக்களச் செயற்பாடுகளை பயன்படுத்தப்படுகின்றது. பின்வருவனவற்றில் வெளிக்களச் செயற்பாடு அல்லாதது எது?
 1. முகாம் அமைத்தல்
 2. இல்ல விளையாட்டுப் போட்டி
 3. நடைப் பயணம்
 4. தீ மூட்டற் செயற்பாடு
11. பாம்பு தீண்டும் போது அல்லது விலங்குக் கடியின் போது முதலுதவி வழங்குகையில் செய்யக் கூடாதது,
 1. காயத்தின் மீது வாயை வைத்து உறிஞ்சுதல்.
 2. அணிந்துள்ள நகைகளை அகற்றுதல்.
 3. நோயாளியின் பயத்தைப் போக்கல்.
 4. பரசிடமோல் மாத்திரையை வழங்குதல்.

12. உயரத்திற்கு பொருத்தமில்லாதவாறு அதிகளவு நிறை அதிகரித்தல் எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?

1. குறள் நிலை 2. தேய்தல் 3. அதிக நிறை 4. பருத்த உடல்

13ஆம் 14ஆம் வினாக்களுக்கு விடையளிப்பதற்கு பின்வரும் கூற்றுக்களை பயன்படுத்தவும்.

- A – குருதிச் சோகை ஏற்படல்
B – பார்வை குறைபாடு ஏற்படல்
C – உயரமடைதல் மட்டுப்படுத்தப்படல்
D – ஒஸ்டியோபுரோசிஸ்

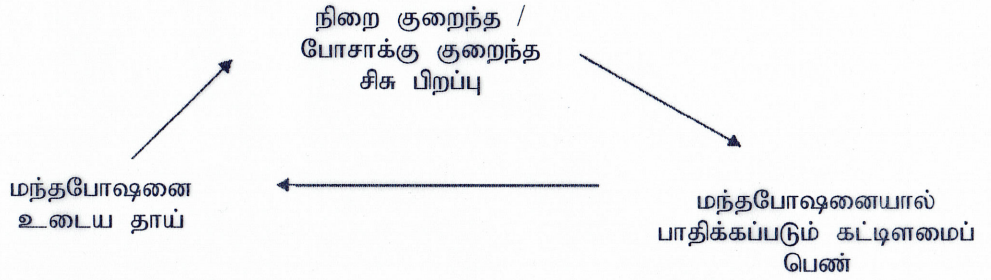
13. இரும்புச்சத்து மற்றும் கல்சியக் குறைபாடுகள் தனிநபர் ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளை குறிப்பிடும் எழுத்துக்களாவன,

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

14. B யின் தாக்கத்தை குறைக்க தினசரி வாழ்க்கையில் உணவில் போதியளவு எடுக்கப்பட வேண்டியது.

1. இரும்பு 2. கல்சியம் 3. விற்றமின் A 4. அயடின்

15. ஆரோக்கியமான எதிர்கால சமூகமொன்று உருவாவதற்கு தடையாகவுள்ள கீழே காட்டப்பட்ட குறிப்பு அழைக்கப்படுவது.



1. ஊட்டப் பிரச்சினை வட்டம் என
2. ஊட்டப் பிரச்சினையை தீர்க்கும் வட்டம் என
3. ஊட்டக் குறைப்பாட்டுத் தீங்கு வட்டம் என
4. நுண் ஊட்டக் குறைபாட்டு வட்டம் என

16. தேவையான சந்தர்ப்பத்தில் தேவையான அளவில் பொருத்தமான தரத்தில் ஏதேனும் ஓர் உணவைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய நிலை உணவு பாதுகாப்பு எனப்படும். உணவு பாதுகாப்பில் தாக்கம் செலுத்தும் காரணி அல்லாதது,

1. உணவைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய தன்மை
2. நுளையும் திறன்
3. உணவுக் கலப்படம் செய்தல்
4. பயன்படுத்தல்

17. அயடின் குறைப்பாட்டின் தாக்கத்தை இழிவளவாக்குவதற்கு அடிக்கடி உணவாக எடுப்பதை தவிர்க்க வேண்டிய கொய்டஜன் அடங்கிய உணவானது

1. கோவா 2. வட்டக்காய் 3. போஞ்சி 4. பசளிக் கீரை

18. • சூட்டுத்தன்மையான உணவு குளிர்ச்சியான உணவு என்பன உடலுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்பது.

- பால் ஒரு நிறையுணவு என்பது
• விலை கூடிய உணவில் போசணைச் சத்துக்கள் அதிகம் இருக்கும் என்பது போன்ற விடயங்கள் தாக்கம் செலுத்துவது,

1. மூட நம்பிக்கை 2. மாசுபடுத்தல் 3. பாதுகாப்பு 4. ஆரோக்கியமானது

19. ஓரே எண்ணெயை மீண்டும் மீண்டும் உணவுகளை பொரிக்க பயன்படுத்தும் போது அவ்வுணவு உடலுக்கு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தவது,

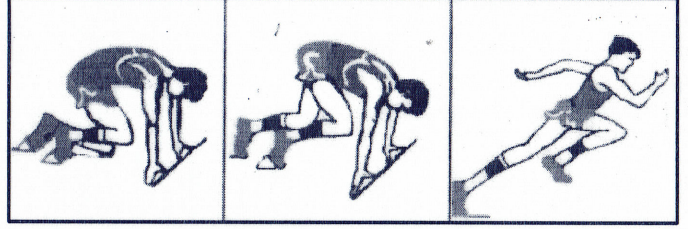
1. மெலனின் உருவாவதால் 2. டிரான்ஸ் கொழுப்பு உருவாதலால்
3. இரும்புச் சத்து உருவாவதால் 4. அதிக அயடின் உருவாவதால்

20. வெவ்வேறு நபர்களின் தேவைகளை கவனத்தில் கொள்ளும் போது, கர்பிணித்தாய் ஒருவர் உரிய போசணையைப் பெற்றுக் கொள்ளாவிட்டால்
- A - குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சி குறையும்.
 B - மூளை வளர்ச்சி பாதிப்படையும்.
 C - நிறை குறைந்த சிசு பிறக்கும்.
- மேலுள்ள கூற்றுக்களைப் பற்றிக் கூறக்கூடியது
1. A, B உண்மையானதுடன் C பொய்யாகும். 2. A, B, C யாவும் உண்மை.
 3. A, C உண்மையானதுடன் B பொய்யாகும். 4. A, C பொய்யாகும், B உண்மையாகும்.
21. எமது உடலில் பலவிதமான தொகுதிகள் பல்வேறு உடற் செயற்பாடுகளுக்காக இசைவாக்கமடைந்து உள்ளன. அவற்றில் புலன் அங்கங்களுக்கூடாக சூழல் தொடர்பான தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளும் தொகுதியானது,
1. எலும்புத் தொகுதி 2. தசைத் தொகுதி
 3. சுவாசத் தொகுதி 4. நரம்புத் தொகுதி
22. சிறுகுடல் பெருங்குடலுடன் இணைகின்ற இடத்திற்கு அண்மையில் சிறியதொரு வெளித்தள்ளிய பகுதி காணப்படுகின்றது. இது எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
1. மூச்சுக் குழாய் வாய்மூடி 2. சதையி
 3. குடல் வளரி 4. குதவழி
23. சுவாசத் தொகுதியின் கீழ்ப்பகுதியில் ஏற்படும் அழற்சியானது பற்றீரியா அல்லது வைரசு தொற்றுதலால் ஏற்படலாம். இத் தொற்றானது,
1. குரல் வளை அழற்சி 2. பீனிசம்
 3. சுவாசப் பை அழற்சி 4. சுவாசக் குழாய் அழற்சி
24. துணைப் பாலியல்புகளில் ஒன்றான மாதவிடாச் சக்கரமானது பெண் பிள்ளைகள் பூப்படைந்ததுடன் ஆரம்பமாகின்றது. இம் மாதவிடாய்ச் சக்கரமானது முற்றுப் பெறும் வயதெல்லை.
1. 45 - 50 வயது 2. 35 - 45 வயது 3. 55 - 60 வயது 4. 40 - 45 வயது
25. “டிரிபோனிமோ பெலிடம்” பற்றீரியாவால் ஆரம்பத்தில் இலிங்க உறுப்புக்களில் கொப்புளங்களும் காயமும் உருவாகும் பின்னர் ஏனைய தொகுதிகளில் நோய் அறிகுறிகளும் ஏற்படும் பாலியல் நோயானது,
1. கொனோரியா 2. ஹர்பீஸ் 3. எயிட்ஸ் 4. சிபிலிசு
26. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள், செயன்முறை அறிவினூடாக நாளாந்த வாழ்க்கை செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமாக நிறைவேற்றிக் கொள்ளவும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கும் வழிவகுக்கின்றது. சர்வதேச மட்ட போட்டி நடைக்கான ஆண்களுக்கான தூரங்களாவன,
1. 10km - 15km 2. 20km - 30km 3. 10km - 20km 4. 20km - 50km
27. சுவட்டு மைதான நிகழ்ச்சிகளில் அடங்கும் பஞ்சு, சப்த, தசம ஆகிய மூன்று நிகழ்ச்சிப் பிரிவுகளுக்கும் பொதுவான நிகழ்ச்சிகளாவன,
1. 100m, 200m 2. நீளம் பாய்தல், ஈட்டி எறிதல்
 3. தட்டெறிதல், குண்டு போடுதல் 4. 800m, 1500m
28. ஒரு இயற்கையான செயற்பாடான நடத்தல் பிற்காலத்தில் ஒரு போட்டி நிகழ்ச்சியாக மாற்றமடைந்தது. போட்டி நடையின் இரு விதிமுறைகளான பாதம் தரையுடன் தொடர்பில்லாத போதல், முழங்கால் மடித்தல் ஆகியவற்றுக்கான எச்சரிக்கை குறியீடுகளை முறையே காட்டுவது,
1. < , ௩ 2. ௩ , <
 3. ௩ , > 4. ௦ , <

பின்வரும் உருவப்படத்துடன் தொடர்பாக 29ஆம் 30ஆம் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

29. படத்திலுள்ள ஓட்டப் புறப்பாட்டிற்கேற்ப ஆரம்பிக்கக்கூடிய நிகழ்ச்சி அல்லாதது.

1. 400m சட்டவேலி
2. 200m
3. 800m
4. 100m x 4 அஞ்சல் ஓட்டம்



30. காட்டப்பட்ட கொண்ணிலைகள் பற்றிய பிழையான கூற்றானது.

1. ஆரம்ப கோட்டுக்கு முன்னால் சுமார் 20 – 30cm தூரத்திற்கு பார்வையை செலுத்தல்
2. “ஆயத்தம்” நிலையில் முன்னங்காலின் முழங்கால் 45° கோணத்தில் மடிந்திருத்தல்.
3. வெடி ஓலியின் போது பின்னங்காலின் முழங்கால் 110° - 130° கோணத்தில் காணப்படல்.
4. உடல் முன்னால் தள்ளப்படுவதோடு இடுப்புப் பகுதி முழங்கால் என்பன நேரான நிலைக்கு கொண்டு வரப்படும்.

31. அஞ்சலோட்டத்தில் வெளிப்பக்க மாற்றத்தை சரியாகக் குறிப்பது,

1. அஞ்சல் கோலைப் பெறுபவர் தனது வலது கையால் பெறுவதுடன் கொண்டு வரும் வீரர் தனது இடது கையால் கொடுப்பது.
2. அஞ்சல் கோலைப் பெறுபவர் தனது இடது கையால் பெறுவதுடன் கொண்டு வரும் வீரர் தனது வலது கையால் கொடுப்பது.
3. அஞ்சல் கோலைப் பெறுபவர் வலது கையால் பெறுவதுடன் பின்னால் வரும் வீரரும் வலது கையால் கொடுப்பது.
4. மேலுள்ள எவையும் அல்ல.

பின்வரும் அட்டவணையின் அடிப்படையில் 32ஆம் 33ஆம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

வீரர் இலக்கம்	நிகழ்ச்சி
10	கிடைப் பாய்ச்சல்
15	குண்டு போடல்
20	உயரம் பாய்தல்
25	தட்டெறிதல்

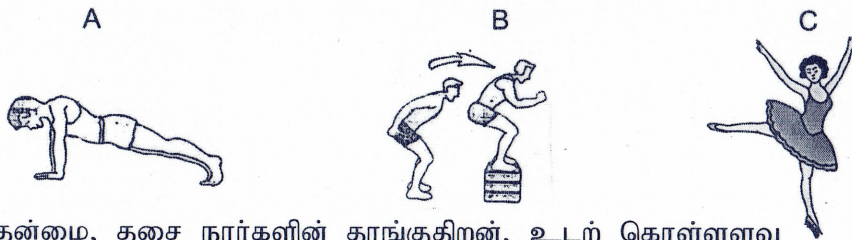
32. 10ம் இலக்க வீரர் பங்குபற்றும் நிகழ்ச்சி

1. நீளம்
2. கோலூன்றிப் பாய்தல்
3. 100m சட்டவேலி
4. 400m சட்டவேலி

33. பெரி ஓ பிரயன் முறையை பயன்படுத்தி போட்டி நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டவர் எனக் கருதக் கூடியவர்.

1. 10ம் இலக்க வீரர்
2. 20ம் இலக்க வீரர்
3. 15ம் இலக்க வீரர்
4. 25ம் இலக்க வீரர்

34. எந்தவொரு நபரினதும் நாளாந்த ஆரோக்கிய நிலையை நன்னிலையில் பேணுவதில் நேரடியாக பங்களிப்புச் செய்யும் காரணியாக சுகாதாரத்துடன் தொடர்புடைய உடற்றகைமையை குறிப்பிடலாம். கீழே காட்டப்பட்ட படத்தில் A,B,C உருக்களால் காட்டப்படும் தகைமைகள் முறையே,



1. நெகிழும் தன்மை, தசை நார்களின் தாங்குதிறன், உடற் கொள்ளளவு
2. தசை நார்களின் தாங்கு திறன், தசைகளின் சக்தி, நெகிழும் தன்மை
3. நெகிழும் தன்மை, தசைகளின் சக்தி, தசைகளின் தாங்கு திறன்
4. தசைகளின் தாங்கு திறன், உடற் கொள்ளளவு, தசைகளின் சக்தி

35. • அளவிற்கு அதிகமான பயிற்சியில் ஈடுபடல்.
• குறித்த விளையாட்டிற்குரிய உடற்கைமையின்மை.
• முறையான பயிற்சியில் ஈடுபடாமை.
அன்றாட வாழ்வில் பலவிதமான சவால்களை எதிர்நோக்கும் போது மேலுள்ள காரணிகளில் தங்கியுள்ள விபத்தானது,
1. வீடுகளில் ஏற்படும் விபத்து 2. வீதிகளில் ஏற்படும் விபத்து
3. விளையாட்டின் போது ஏற்படும் விபத்து 4. இயற்கை அனர்த்தம்
36. முதலுதவி அளிப்பவர் முதலில் செய்ய வேண்டியது நோயாளியின் அடிப்படை தேவைகளையும் நிலைமைகளையும் புரிந்து கொள்வதாகும். அதன்படி அடிப்படை தேவைகளான A,B,C,D,E முறைகளால் குறிப்பிடப்படும் விடயங்கள் முறையே,
1. சீரான சுவாசம், சுவாசப் பாதை, குறைப்பாட்டை இனங்காணல், சீரான குருதிச் சுற்றோட்டம், மீட்டெடுத்தல்.
2. சுவாசப் பாதை, சீரான குருதிச் சுற்றோட்டம், சீரான சுவாசம், மீட்டெடுத்தல் குறைப்பாட்டை இனங்காணல்.
3. சீரான சுவாசம், சீரான குருதிச் சுற்றோட்டம், சுவாசப் பாதை, குறைப்பாட்டை இனங்காணல், மீட்டெடுத்தல்.
4. சுவாசப் பாதை, சீரான சுவாசம், சீரான குருதிச் சுற்றோட்டம், குறைப்பாட்டை இனங்காணல், மீட்டெடுத்தல்.
37. விளையாட்டைப் பற்றிக் குறிப்பிடும் போது எமக்கு ஞாபகத்தில் வருவது “ஒலிம்பிக்” பற்றியாகும். நவீன “ஒலிம்பிக்” விளையாட்டு யாரால் ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டது.
1. தியடோசிஸ் ஆல் 2. ஒன்மவுஸ் ஆல்
3. ஹர்கியுளிஸ் ஆல் 4. பியரே டி குபேல்டின் ஆல்
38. நியாயபூர்வமான விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடக்க விளையாட்டு விதிமுறைகள் அவசியம் பின்வருவனவற்றில் விதிமுறை அல்லாதது,
1. விளையாட்டின் ஒழுக்கவியலைப் பின்பற்றல்.
2. விபத்துக்கள் உண்டாகும் விதமாக விளையாட்டுக்களை நடாத்தல்.
3. விளையாட்டு வீரர்களின் உரிமைகளைப் பாதுகாத்தல்.
4. நியாயபூர்வமான போட்டிகளை நடாத்தல்.
39. பாதத்தின் வெவ்வேறு பகுதிகளைப் பாவித்து பந்தை உதைக்கலாம். எதிரணி வீரரை ஏமாற்றிப் பந்தை பின்பக்கமாக அனுப்ப பயன்படும் படத்தில் காட்டப்பட்ட உதை எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
1. விரல் நுனியால் உதைத்தல் 2. குதிக்கால் உதை
3. உட்பாத உதை 4. வெளிப்பாத உதை
40. விளையாட்டு இரசிகர்கள் மத்தியில் மிகவும் பிரபல்யமான விளையாட்டான கிரிக்கெட் விளையாட்டின் 2023 வருட உலகக் கிண்ண போட்டியில் வெற்றி பெற்ற நாடு
1. இந்தியா 2. இலங்கை 3. அவுஸ்திரேலியா 4. நியூசிலாந்து



வடமேல்
வடமேல்
வடமேல்
வடமேல்



சக் கல்வித் திணைக்களம் வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

86 T II

தேவன வார விவாகம் 2023 (2024)
முன்றாம் தவணைப் பரீட்சை 2023 (2024)
Third Term Examination 2023 (2024)

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health & Physical Education I, II

10 වන ශ්‍රේණිය
தரம் 10
Grade 10

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் II

- முதலாம் வினா உட்பட மேலும் நான்கு வினாக்களைத் தெரிந்து மொத்தம் ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

(01) பற்றைக்காடு மகாவித்தியாலயத்தில் தரம் 10இல் கல்வி பயிலும் அஷ்கி மற்றும் ஆயிஷா ஆகியோர் தமது ஆரோக்கியத்தை நன்னிலையில் பேண போசாக்குள்ள உணவுக் கோலத்தைப் பின்பற்றுவதுடன் தினசரி விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுவர். அஷ்கி இம்முறை மாகாண மட்ட மெய்வல்லுனர் போட்டிகளில் 18 வயதின் கீழ் 800m ஓட்டப் போட்டியில் தங்கப் பதக்கம் வென்ற அதே வேளை 100m, உயரம் பாய்தல் ஆகிய போட்டிகளில் முதலாம் இடத்தைப் பெற்றாள். அத்துடன் அஷ்கி சிறந்த வொலிபோல் விளையாட்டு வீரர் என்பதுடன் ஆயிஷா பொழுதுபோக்காக மலையேற்றத்திலும் ஈடுபடுவாள்.

இப்பாடசாலையின் பிரதான மாணவத் தலைவியாக ஆயிஷாவும், மாணவர்த் தலைவராக அஷ்கியும் தெரிவு செய்யப்பட்டிருப்பது குறிப்பிடத்துக்கது. இவ் வருடம் இப்பாடசாலையில் தலைமைத்துவ பயிற்சி பாசறை ஒன்று ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருப்பதுடன் அதன்போது முதலுதவி தொடர்பான செயன்முறை பயிற்சியும் நடை பெறவுள்ளது.

1. அஷ்கி மற்றும் ஆயிஷா ஆகியோரின் ஆரோக்கிய நன்னிலை மேம்பாட்டிற்கு பந்தியில் குறிப்பிடப்பட்ட இரு காரணிகளை குறிப்பிடுக.
2. அஷ்கி பங்குபற்றிய விளையாட்டு நிகழ்ச்சியின் ஓட்ட ஆரம்பத்திற்கு வழங்கும் கட்டளைகளை எழுதுக.
3. ஆயிஷா பங்குபற்றிய உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சிக்குரிய நுட்பமுறைகள் இரண்டு குறிப்பிடுக.
4. விளையாட்டு வீரர்களுக்கு போசணை மிக முக்கியமாகும். போசாக்குள்ள உணவு வேளை ஒன்றில் அடங்க வேண்டிய மாண்ட சத்துக்கள் இரண்டு எழுதுக.
5. பந்தியில் குறிப்பிடப்பட்ட ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு தவிர்ந்த வேறு இரு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களை எழுதுக.
6. கட்டளைமைப் பருவத்திலுள்ள ஆயிஷா எதிர்நோக்கும் இரு சவால்களைக் குறிப்பிடுக.
7. தலைவராக செயற்படும் போது வெளிக்காட்டப்படும் தலைமைத்துவப் பண்புகள் இரண்டு எழுதுக.
8. முதலுதவி பயிற்சி பாசறையின் போது எடுத்துக் கூறப்படும் முதலுதவி அளிப்பவரிடம் இருக்க வேண்டிய பண்புகள் இரண்டு எழுதுக.
9. பந்தியில் குறிப்பிடாத வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் இரண்டு எழுதுக.
10. விளையாட்டுக்களால் ஒரு நபரில் விருத்தி செய்து கொள்ளக்கூடிய சமூகத் திறன்கள் இரண்டு தருக.

(2 x 10 = 20 புள்ளிகள்)

(02) நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு உணவு இன்றியமையாததாகும். தற்போது நாட்டிலுள்ள பொருளாதார பிரச்சினையின் காரணமாக வெகு விரைவாக ஊட்ட பிரச்சினைகள் ஏற்படவுள்ளன. என புதிய அறிக்கைகள் மூலம் தெரிய வருகின்றன.

1. இலங்கையில் பரவிச் செல்லும் நுண் ஊட்டக் குறைபாடுகள் இரண்டு எழுதுக. (2 புள்ளிகள்)
2. போசணைக் குறைபாட்டில் செல்வாக்கு செலுத்தும் பிரதான காரணிகள் 3 எழுதுக. (3 புள்ளிகள்)
3. விசேட போசணைத் தேவையை கருதும் போது வேறுபட்ட தனிநபர் தேவைக்கேற்ப உணவு தயார் செய்ய வேண்டிய நான்கு கூட்டங்களைத் தருக. (½ x 4 = 4 புள்ளிகள்)
4. வீட்டுத் தோட்டத்திற்கு சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடிய அம்சங்கள் 3 தருக. (3 புள்ளிகள்)

(03) உடலின் நிலவுகைக்கு உடலின் பல்வேறு தொகுதிகள் வெவ்வேறு தொழில்களை ஆற்றும் அதிசய நிர்மாணம் எமது உடல்.

A - இரைப்பையின் சீதமென்சவ்வுப்படை அழற்சியடைவதால் ஏற்படும் நோய் நிலைமை.

B - இருவரிடையே பாதுகாப்பற்ற பாலியல் தொடர்பால் ஒருவரிலிருந்து இன்னுமொரு நபருக்கு தொற்றும் நோய் நிலைமை.

1. A மற்றும் B நோய் நிலைமைகள் ஏற்படக்கூடிய தொகுதிகள் இரண்டையும் தருக.

(2 புள்ளிகள்)

2. மேலே குறிப்பிட்ட தொகுதிகள் தவிர்ந்த எமது உடலின் வேறு தொகுதிகள் எழுதுக.

(3 புள்ளிகள்)

3. தொகுதிகளின் தொழிற்பாடுகளுக்கு இடையூறான நோய்கள் 4 எழுதுக.

($\frac{1}{2} \times 4 = 4$ புள்ளிகள்)

4. உடலின் கலங்களால் உற்பத்தியாக்கப்படும் பல்வேறு கழிவுப் பொருட்களை உடலிலிருந்து அகற்றுவதற்கு உதவும் தொகுதியின் ஆரோக்கியம் பேணுவதற்கான முறைகள் 3 எழுதுக.

(3 புள்ளிகள்)

(04) பின்வரும் சவால்களுக்கு நீர் எவ்வாறு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பீர் எனக் குறிப்பிடுக.

1. உமது கிராமத்தில்/ நகரத்தில் தலை தூக்கும் டெங்கு நோயை கட்டுப்படுத்த நீர் உடனடியாக செயற்பட வேண்டும்.

2. வெளிக்களக் கல்வி ஒன்றான வன ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்ட உமது குழுவிற்கு திடீரென ஏற்பட்ட பனிமூட்டத்தால் குழல் தென்படாத நிலை ஏற்பட்டபோது.

3. உமது அயல் வீட்டு தம்பி/ தங்கை பெரும்பாலும் பக்கத்திலுள்ள சன நடமாட்டமில்லாத தோட்டத்தில் தனிமையாக விளையாடுவதை நீர் காண்கின்றீர்.

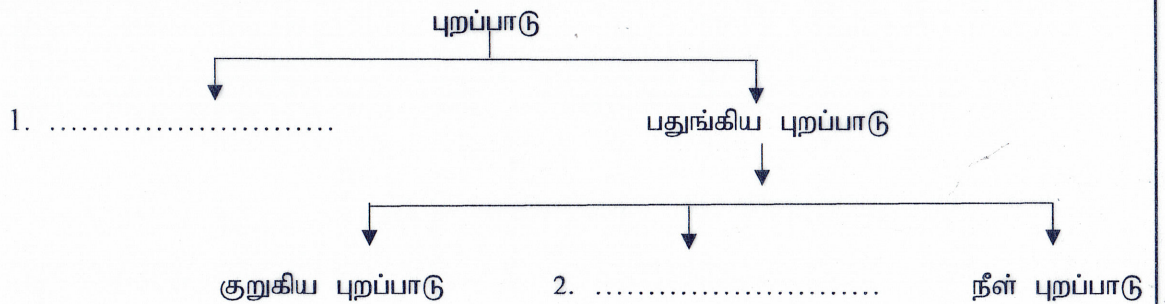
4. உமது நண்பன் வழக்கமாக அடிக்கடி உடன் உணவுகளை உட்கொள்வதை நீர் காண்கின்றீர்.

5. பாடசாலை காலைக்கூட்டம் முடிந்தவுடன் பக்கத்திலுள்ள மாணவன்/ மாணவி தனக்கு மயக்கம் ஏற்படப் போவதாக கூறுகின்றார்.

(2 x 5 = 10 புள்ளிகள்)

(05) அழகிய கிராமத்தில் பிறந்து வளர்ந்த சிராஸ் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் மிகத் திறமை காட்டி எல்லோராலும் பாராட்டப்பட்ட ஒருவன் 100m, 200m மற்றும் நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளில் ஒவ்வொரு வருடமும் அகில இலங்கை மட்டத்தில் முதலிடங்களை தொடர்ந்து பெற்று வருகிறான். 100m ஓட்டத்தில் இவ்வருடம் புதிய சாதனையை நிலை நாட்டிய இவனது முறையான ஓட்ட ஆரம்பமானது அவன் திறமையின் முன்னேற்றத்திற்கு மிகவும் உதவியாய் அமைந்தது.

அத்துடன் நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியில் மிகக் குறைவான வீரர்கள் பயன்படுத்தும் காற்றில் நடத்தல் நுட்பம் இவன் பின்பற்றுவான்.



1. சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளின் புறப்பாட்டு வகைப்படுத்தலில் 1,2 ஆகிய இலக்கங்களுக்குரிய புறப்பாட்டு வகைகளை எழுதுக.

(2 புள்ளிகள்)

2. மெய் வல்லுனர் நிகழ்ச்சி வகைப்படுத்தலின் படி மத்திய தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் 3 குறிப்பிடுக.

(3 புள்ளிகள்)

3. பந்தியில் குறிப்பிட்ட நீளம் பாய்தல் நுட்பமுறை அல்லாத வேறு நுட்ப முறைகள் இரண்டு எழுதுக.

(2 புள்ளிகள்)

4. நீர் மேலே குறிப்பிட்ட நுட்பமுறைகளில் ஒரு முறையை புதிய நீளம் பாய்தல் வீரருக்கு பயிற்றுவிப்பதற்கான பயிற்சி முறைகள் இரண்டை குறிப்பிடுக.

(3 புள்ளிகள்)

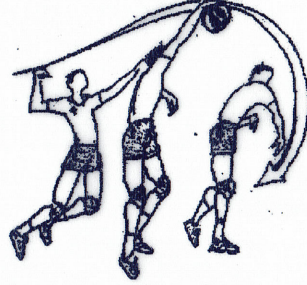
(06) ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கும் அன்றாட உடலியல் செயற்பாடுகளை நன்கு நிறைவேற்றவும் நபர் ஒருவரின் ஆரோக்கிய நிலையை நன்னிலையில் பேணுவதற்கும் உரிய உடற்றகைமைகள் காணப்பட வேண்டும். அத்தோடு பல்வேறு சவால்களுக்கு முகங்கொடுத்து நம்பிக்கையுடன் சவால்களிலிருந்து பாதுகாக்கப்பட வேண்டும்.

1. உடற்றகைமையின் பிரதான இரு பிரிவும் எவை? (2 புள்ளிகள்)
2. சரியான உடற்றகைமையைப் பேணுவதால் உள்ள நன்மைகள் 3 எழுதுக. (3 புள்ளிகள்)
3. இயற்கையின் திடீர் மற்றும் நீண்டகால மாற்றங்கள் காரணமாக ஏற்படும் இயற்கை அனர்த்தம் 4 குறிப்பிடுக. ($\frac{1}{2} \times 4 = 4$ புள்ளிகள்)
4. இயற்கை அனர்த்தங்களால் ஏற்படும் சேதங்களைக் குறைத்துக் கொள்வதற்காக பின்பற்றக்கூடிய செயன்முறைகள் 3 எழுதுக. (3 புள்ளிகள்)

(07) இவ் வினாவின் A,B,C ஆகிய பகுதிகளில் ஏதேனும் ஒரு பகுதிக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

A பகுதி

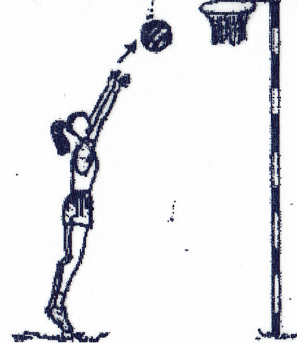
1. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஒரு அணியில் விளையாடக்கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது? (2 புள்ளிகள்)
2. வொலிபோல் விளையாட்டின் மத்தியஸ்த குழுவில் இருக்க வேண்டிய இரு மத்தியஸ்தர்களை குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)
3. கீழே படத்தில் காட்டப்பட்ட திறன் அல்லாத வேறு இரு திறன்களைக் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)



4. மேலே படத்தில் காட்டிய திறனை விருத்தி செய்வதற்கு செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் இரண்டைச் சுருக்கமாக விளக்குக. (4 புள்ளிகள்)

B பகுதி

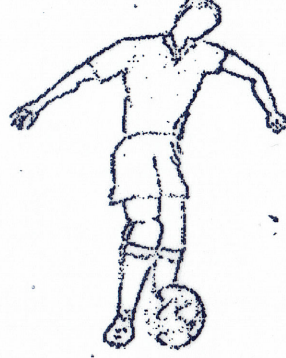
1. வலைப்பந்து விளையாட்டில் ஒரு அணிக்கு விளையாடக் கூடிய வீராங்கனைகளின் எண்ணிக்கை யாது? (2 புள்ளிகள்)
2. வலைப்பந்து விளையாட்டின் நடுவர் குழுவில் இருக்க வேண்டிய இரு நடுவர்களை குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)
3. கீழே படத்தில் காட்டப்பட்ட திறன் அல்லாத வேறு இரு திறன்களைக் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)



4. மேலே படத்தில் காட்டிய திறனை விருத்தி செய்வதற்கு செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் இரண்டைச் சுருக்கமாக விளக்குக. (4 புள்ளிகள்)

C பகுதி

1. காற்பந்து விளையாட்டில் ஒரு அணியில் விளையாடக்கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கையை தருக. (2 புள்ளிகள்)
2. காற்பந்து விளையாட்டின் நடுவர் குழுவில் இருக்க வேண்டிய இரு நடுவர்களை குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)
3. கீழே படத்தில் காட்டப்பட்ட திறன் அல்லாத வேறு இரு திறன்களைக் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)



4. மேலே படத்தில் காட்டிய திறனை விருத்தி செய்வதற்கு செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் இரண்டைச் சுருக்கமாக விளக்குக. (4 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
Prabhathna Private Ltd.

Akura Pilot

සමනල
දැනුම

T

සුභර

පෙර පාසලේ සිට උසස් පෙළ දක්වා සියලුම ප්‍රශ්න පත්‍ර,
කෙටි සටහන්, වැඩ පොත්, අතිරේක කියවීම් පොත්, සඟරා
සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් ගෙදරටම ගෙන්වා ගැනීමට

www.LOL.lk වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න