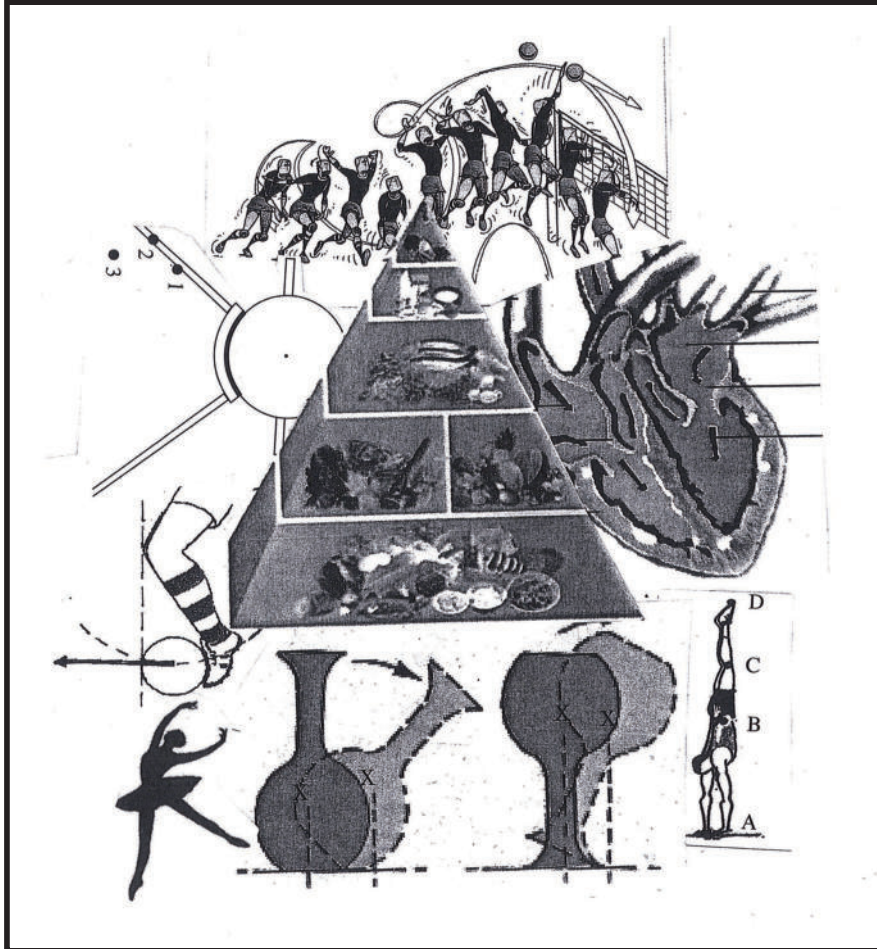




இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

க.பொ.த. (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை - 2020

86 - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
புள்ளியிடும் திட்டம்



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

இறுதித் திருத்தங்கள் உள்ளடக்கப்படவுள்ளன.

கல்விப் பொது தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை - 2020**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	
	III.	பகுதி புள்ளிகள்	05	= 10 புள்ளிகள்
B.	I.	பகுதி புள்ளிகள்	02	
	II.	பகுதி புள்ளிகள்	03	
	III.	பகுதி புள்ளிகள்	05	= 10 புள்ளிகள்
C.	I.	பகுதி புள்ளிகள்	02	
	II.	பகுதி புள்ளிகள்	03	
	III.	பகுதி புள்ளிகள்	05	= 10 புள்ளிகள்

மொத்தம்**= 60 புள்ளிகள்****இறுதிப்புள்ளி****100 புள்ளிகள்**

க.பொ.த (சா.தர)ப் பரீட்சை - 2020**விடைத்தாள்களுக்குப் புள்ளியிடலுக்கான பொது நுட்ப முறைகள்**

விடைத்தாள்களுக்குப் புள்ளியிடும் போதும், புள்ளிப்பட்டியலில் புள்ளிகளைப் பதியும் போதும் ஓர் அங்கீகரிக்கப்பட்ட முறையைக் கடைப்பிடித்தல் கட்டாயமானதாகும். அதன்பொருட்டு பின்வரும் முறையில் செயற்படவும்.

1. சகல உதவிப் பரீட்சகர்களும் விடைத்தாள்களுக்குப் புள்ளியிடுவதற்கு சிவப்பு நிற மைப் பேனாவை பயன்படுத்தவும்.
2. பிரதம பரீட்சகர் ஊதாநிற மைப்பேனாவைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
3. சகல விடைத்தாள்களினதும் முதற்பக்கத்தில் உதவிப் பரீட்சகரின் குறியீட்டெண்ணைக் குறிப்பிடவும். இலக்கங்கள் எழுதும்போது **தெளிவான இலக்கத்தில்** எழுதவும்.
4. இலக்கங்களை எழுதும்போது பிழைகள் ஏற்பட்டால் அவற்றைத் தனிக்கோட்டினால் கீறிவிட்டு, மீண்டும் பக்கத்தில் சரியாக எழுதி, ஒப்பம் இடவும்.
5. ஒவ்வொரு வினாவினதும் உபபகுதிகளின் விடைகளுக்காக பெற்றுக்கொண்ட புள்ளியை பதியும் போது அந்த வினாப்பகுதிகளின் இறுதியில் $\triangle$ இன் உள் பின்னங்களாக பதியவும். இறுதிப் புள்ளியை வினா இலக்கத்துடன் $\square$ இன் உள் பின்னமாகப் பதியவும். புள்ளிகளைப் பதிவதற்கு பரீட்சகர்களுக்காக ஒதுக்கப்பட்ட நிரலை உபயோகிக்கவும்.
6. எண்கணித பரிசோதகர் புள்ளிகளைச் சரிபார்ப்பதற்கு நீல அல்லது கறுப்பு நிறமைப் பேனாவைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

உதாரணம் - வினா இல 03

(i)

✓



(ii)

✓



(iii)

✓



10

**பல்தேர்வு விடைத்தாள்****1. துளைத்தாள் தயாரித்தல்**

- I. புள்ளி வழங்கும் திட்டத்தின் படி சரியான தெரிவைத் துளைத்தாளில் அடையாளமிடவும்.
- II அவ்வாறு அடையாளமிடப்பட்ட இடத்தை வெட்டி நீக்கித் துளைத்தாளைத் தயாரிக்கவும்.
- III துளைத்தாளை விடைகளின் மீது சரியாக வைத்துக்கொள்ளக்கூடியதாகச் சுட்டெண் அடைப்பையும் வெட்டி நீக்கவும். சரியான விடைகளின் எண்ணிக்கையைக் காட்டும் அடைப்பையும் வெட்டி நீக்கவும்.
- IV சரியான, பிழையான விடைகளை குறிப்பிடக்கூடியதாக ஒவ்வொரு வரிசைக்கும் இறுதியில் வெற்று நிரையொன்றை வெட்டி ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும்.
- V வெட்டிக்கொண்ட துளைத்தாளில் பிரதம பரீட்சகரிடம் கையொப்பம் பெற்று அங்கீகரித்துக் கொள்ளவும்.

2. அதன் பின்னர் விடைத்தாளை நன்கு பரிசீலித்துப் பார்க்கவும். ஏதாவது வினாவுக்கு, ஒரு விடைக்கும் அதிகமாக குறியிட்டிருந்தாலோ, ஒரு விடைக்காவது குறியிடப்படாமலிருந்தாலோ தெரிவுகளை வெட்டிவிடக்கூடியதாக கோடொன்றைக் கீறவும். சில வேளைகளில் பரீட்சார்த்தி முன்னர் குறிப்பிட்ட விடையை அழித்துவிட்டு வேறு விடைக்குக் குறியிட்டிருக்க முடியும். அவ்வாறு அழித்துள்ள போது நன்கு அழிக்காது விட்டிருந்தால், அவ்வாறு அழிக்கப்பட்ட தெரிவின் மீதும் கோடிடவும்.
3. துளைத்தாளை விடைத்தாளின் மீது சரியாக வைக்கவும். சரியான விடையை ✓ அடையாளத்தாலும் பிழையான விடையை × அடையாளத்தாலும் இறுதி நிரலில் அடையாளமிடவும். சரியான விடைகளின் எண்ணிக்கையை அவ்வவ் தெரிவுகளின் இறுதி நிரையின் கீழ் எழுதவும். அத்துடன் அவற்றை கூட்டி சரியான புள்ளியை உரிய கட்டத்தில் எழுதவும். புள்ளி பரிவர்த்தனை செய்யும் சந்தர்ப்பங்களில் பரிவர்த்தனை செய்யப்பட்ட புள்ளியை உரிய கூட்டினுள் எழுதவும்.

கட்டமைப்பு கட்டுரை மற்றும் கட்டுரை விடைத்தாள்கள்

1. பரீட்சார்த்திகளால் விடைத்தாளில் வெறுமையாக விடப்பட்டுள்ள இடங்களையும், பக்கங்களையும் குறுக்குக் கோட்டு வெட்டிவிடவும். பிழையான பொருத்தமற்ற விடைகளுக்குக் கீழ் கோட்டிடவும். புள்ளி வழங்கக்கூடிய இடங்களில் ✓ அடையாளமிட்டு அதனைக் காட்டவும்.
2. புள்ளிகளை குறிப்பிடும்போது ஒவலண்ட் கடதாசியின் வலது பக்க நிரலைப் பயன்படுத்தவும்.
3. சகல வினாக்களுக்கும் கொடுத்த முழுப் புள்ளியை விடைத்தாளின் முன் பக்கத்திலுள்ள பொருத்தமான பெட்டியினுள் வினா இலக்கத்திற்கு நேராக 2 இலக்கங்களில் பதியவும். வினாத்தாளில் உள்ள அறிவுறுத்தலின் படி வினாக்கள் தெரிவு செய்யப்படல் வேண்டும். எல்லா வினாக்களினதும் புள்ளிகளும் முதல் பக்கத்தில் பதியப்பட்ட பின் விடைத்தாளில் மேலதிகமாக எழுதப்பட்டிருக்கும் விடைகளின் புள்ளிகளில் குறைவான புள்ளிகளை வெட்டி விடவும்.
4. மொத்த புள்ளிகளை கவனமாக கூட்டி முன் பக்கத்தில் உரிய கூட்டில் பதியவும். விடைத்தாளில் வழங்கப்பட்டுள்ள விடைகளுக்கான புள்ளியை மீண்டும் பரிசீலித்த பின் முன்னால் பதியவும். ஒவ்வொரு வினாக்களுக்கும் வழங்கப்படும் புள்ளிகளை உரிய விதத்தில் எழுதவும்.

★ புள்ளிப்பட்டியல் தயாரித்தல்

- I. ஒரு வினாப்பத்திரம் மாத்திரம் உள்ள பாடங்கள் தவிர ஏனைய சகல பாடங்களுக்குமான இறுதிப்புள்ளி குழுவினுள் கணிப்பிடப்படமாட்டாது.
- II. ஒவ்வொரு வினாப்பத்திரத்துக்குமான இறுதிப்புள்ளி தனித்தனியான புள்ளிப்பட்டியலில் பதியப்பட வேண்டும்.
- III. வினாப்பத்திரம் I இற்கான புள்ளி புள்ளிப்பட்டியலில் “Total Marks” என்ற நிரலில் பதிந்து எழுத்திலும் எழுத வேண்டும்.
- IV. வினாப்பத்திரம் II இற்கான புள்ளிப் பட்டியலை தயார் செய்யும்போது பகுதிப் புள்ளிகளைப் பதிவதோடு வினாப்பத்திரம் II இன் இறுதிப் புள்ளிகளை புள்ளிப் பட்டியலில் “Total Marks” என்ற நிரலில் பதியவும்.
- V. 43 சித்திரப் பாடத்திற்குரிய I, II, மற்றும் III ஆம் வினாப்பத்திரங்களுக்குரிய புள்ளிகளை தனித்தனியாக புள்ளிப்பட்டியலில் பதிந்து
- VI. 21 - சிங்களமொழியும் இலக்கியமும், 22 - தமிழ்மொழியும் இலக்கியமும் ஆகிய இரு பாடங்களும் வினாப்பத்திரம் I இற்குரிய புள்ளி புள்ளிப்பட்டியலில் பதிந்து எழுத்திலும் எழுத வேண்டும். வினாப்பத்திரம் II, III இற்கான பகுதிப்புள்ளிகளை உள்ளடக்கி அவ் வினாப்பத்திரத்தின் மொத்தப் புள்ளிகளை, புள்ளிப்பட்டியலில் பதிய வேண்டும்.

முக்கிய குறிப்பு :

- I. சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் ஒவ்வொரு வினாப்பத்திரத்திற்கும் உரிய முழுப்புள்ளியானது முழுத்தானத்தில் புள்ளி பட்டியலில் பதியப்படுதல் வேண்டும். எந்தவிதமான காரணங்களிற்காகவும் வினாப்பத்திரத்தின் இறுதிப்புள்ளியானது தசம தானங்களில் பதியப்படலாகாது.
- II. புள்ளிப் பட்டியலின் சகல பக்கங்களிலும் புள்ளிகளைப் பதிந்து உதவிப் பரீட்சகர், புள்ளிகளை சரிபார்த்த உதவிப் பரீட்சகர், மதிப்பீட்டுப் புள்ளிகளை உறுதிப்படுத்தும் எண்கணித பரீட்சகர் மற்றும் பிரதம பரீட்சகர் தமது குறியீட்டு இலக்கத்தை எழுதி கையொப்பமிட்டு உறுதிப்படுத்துவது கட்டாயமாகும்.

03. II ஆம் வினாப்பத்திரத்தை புள்ளியிடுவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்

- 3.1 வினாப்பத்திரம் II இற்கு 60 புள்ளிகள் வழங்கப்படும்
- 3.2 வினாப்பத்திரம் II இல் முதலாம் வினா கட்டாயமானது. அவ் வினாவைத் தவிர மேலும் இரண்டு பகுதிகள் உண்டு. பகுதி I இலிருந்து குறைந்தது இரு வினாக்களையும் பகுதி II இலிருந்து குறைந்தது இரு வினாக்களையும் தெரிவு செய்து முதலாம் வினா உட்பட எல்லாமாக 05 வினாக்களுக்கு விடை எழுத வேண்டும்.
- 3.3 முதலாம் வினாவிற்கு அளிக்கப்பட்டுள்ள விடைகளுக்கு வழங்கப்படவேண்டிய அதிகூடிய புள்ளி 20 ஆகும். ஏனைய வினாக்களுக்கு வழங்கக்கூடிய அதிகூடிய புள்ளி 10 ஆகும். அத்துடன் இவ்வினாக்களின் ஒவ்வொரு பிரிவிற்கும் எவ்வாறு பிரித்து வழங்கப்படல் வேண்டும் என்பதும் அப் புள்ளித் திட்டத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.
- 3.4 புள்ளி வழங்கும் போது புள்ளித்திட்டத்தைப் பின்பற்றவும். இவற்றைத் தவிர விடையளிக்கப்பட்டுள்ள முறையில் உள்ள விசேட அறிவு, ஆற்றல் என்பவற்றைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.
- 3.5 பிரதம பரீட்சகர்களின் கூட்டத்தில் எடுக்கப்பட்ட தீர்மானங்களையும் மேலதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
- 3.6 ஒவ்வொரு வினாவுக்குமுரிய விடைகளின் முடிவில் “குறிப்பு” என எழுதப்பட்டுள்ளது. (அதில் உங்கள் தீர்மானங்களை சேர்த்துக் கொள்ளவும்.)

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights Reserved]

இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
 Department of Examinations, Sri Lanka
 இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
 Department of Examinations, Sri Lanka

86 T I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2020
 கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2020
 General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2020

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

පැය තුනයි
 மூன்று மணித்தியாலம்
 Three hours

අමතර කියවීමේ කාලය - මිනිත්තු 10 යි
 மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
 Additional Reading Time - 10 minutes

வினாப்பத்திரத்தை வாசித்து, வினாக்களைத் தெரிவுசெய்வதற்கும் விடை எழுதும்போது முன்னுரிமை வழங்கும் வினாக்களை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வதற்கும் மேலதிக வாசிப்பு நேரத்தைப் பயன்படுத்துக.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I

கவனிக்க :

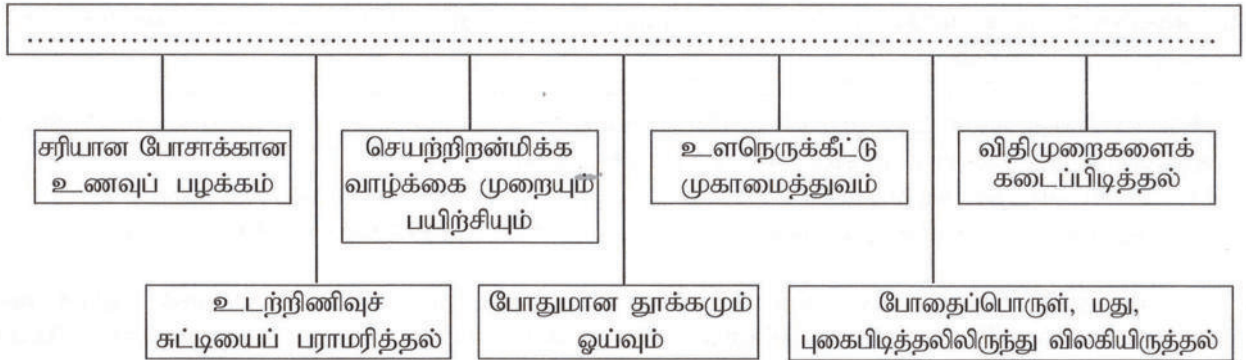
- எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.
- 1 தொடக்கம் 40 வரையுள்ள வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் (1), (2), (3), (4) என இலக்கமிடப்பட்ட விடைகளில் சரியான அல்லது மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவுசெய்க.
- உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் உரிய வட்டங்களில் உமது விடையின் இலக்கத்தை ஒத்த வட்டத்தினுள்ளே புள்ளியை (X) இடுக.
- அவ்விடைத்தாளின் மறுபக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ள மற்றைய அறிவுறுத்தல்களையும் கவனமாக வாசித்து, அவற்றைப் பின்பற்றுக.

- கற்றலில் சிறந்த, நல்ல தோற்றமுடைய, பிரபல்யமான மெய்வல்லுநரான குமார் சமய ஈடுபாட்டுடன் வாழ்ந்து வருகின்றார். இதற்கமைய மிகவும் பொருத்தமான தெரிவு, குமார்
 - திறன் வாய்ந்த மெய்வல்லுநராவார்.
 - பிரபல்யமான மெய்வல்லுநராவார்.
 - நோய்களற்ற மெய்வல்லுநராவார்.
 - ஆரோக்கியமான மெய்வல்லுநராவார்.
- பெற்றார், ஆசிரியர்கள் மற்றும் கிராமத்தவர்கள் இணைந்து குயில்மலை பாடசாலை அதிபர் ஊடாகப் பாடசாலையில் கிருமித் தொற்றுநீக்கும் சிரமமான முன்னெடுக்கப்பட்டது. சுகாதார மேம்பாட்டு மூலோபாயத்தின் கீழ் இந்தச் செயற்பாடு உரித்துடையது,
 - கொள்கையினை உருவாக்குவதாகும்.
 - சாதகமான சூழலை உருவாக்குவதாகும்.
 - சமூகப் பங்களிப்பினைப் பெற்றுக்கொள்வதாகும்.
 - தேவையான சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்வதாகும்.
- ஆபத்தான நோய்கள் மற்றும் பலவீனத்துக்குட்படுவதைக் குறைத்து மகிழ்ச்சியாகவும் செயற்றிறனுடனும் வாழ்கின்ற நபர் முயற்சிப்பது,
 - வாழ்க்கைத்தரத்தைப் பாதுகாப்பதற்காகும்.
 - நோயற்ற வாழ்க்கையை வாழ்வதற்காகும்.
 - மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்காகும்.
 - சமாதானமான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்காகும்.
- குறுந்தார ஓட்டப் புறப்பாட்டின்போது வெடியொலி கேட்டதும் வேகமாக முன்னோக்கி நகர வேண்டும். இந்தச் செயற்பாட்டுக்காகப் பிரதானமாகப் பயன்படுத்தப்படும் தொகுதிகளாவன,
 - தசைத்தொகுதி, என்புத்தொகுதி, சுவாசத்தொகுதி
 - நரம்புத்தொகுதி, தசைத்தொகுதி, குருதிச்சுற்றோட்டத்தொகுதி
 - தசைத்தொகுதி, என்புத்தொகுதி, குருதிச்சுற்றோட்டத்தொகுதி
 - நரம்புத்தொகுதி, தசைத்தொகுதி, என்புத்தொகுதி

- உடற்றிணிவுச் சுட்டி (BMI) வரைபினது, வெவ்வேறு போசணை நிலைகளும் அவற்றைத் தீர்மானிக்கின்ற பொருத்தமான நிறங்களும் கீழே உள்ள அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ளன. அதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு 5 தொடக்கம் 7 வரையிலான வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

போசணை நிலை	அவற்றைத் தீர்மானிக்கின்ற நிறங்கள்
குறைவான நிறை	செம்மஞ்சள்
சாதாரண நிறை	பச்சை
அதிக நிறை	இளம் ஊதா
பருத்த உடல்	கடும் ஊதா

- BMI பெறுமானம் 29 ஆகவுள்ள தனிநபரது போசணை நிலையைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகின்ற நிறம்
(1) செம்மஞ்சள் (2) பச்சை (3) இளம் ஊதா (4) கடும் ஊதா
- செம்மஞ்சள் நிற வலயத்துக்குரியத்தான ஒருவரது BMI பெறுமானமானது,
(1) 17.5 ஆகும். (2) 22 ஆகும். (3) 27 ஆகும். (4) 28.5 ஆகும்.
- நல்ல உடற்றுகையையுள்ள ஒருவருக்கு உரித்துடையதாக அமைவது,
(1) கடும் ஊதா நிற வலயமாகும்.
(2) இளம் ஊதா நிற வலயமாகும்.
(3) பச்சை நிற வலயமாகும்.
(4) செம்மஞ்சள் நிற வலயமாகும்.
- பின்வரும் வரைபடத்தில் தரப்பட்டுள்ள இடைவெளியினை நிரப்புவதற்கு மிகவும் பொருத்தமான தலைப்பினை உள்ளடக்கிய விடையினைத் தெரிவுசெய்க.



- பூரண சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடிக்கப் பொருத்தமான வாழ்க்கைமுறைகள்
(1) பூரண சுகாதாரத்தினை மேம்படுத்துவதற்குப் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள்
(2) செயற்றிறன் மிக்க வாழ்க்கைக்குத் தேவையான காரணிகள்
(3) சுகாதார மேம்பாட்டிற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள்
- உணவுச் சமிபாட்டுச் செயன்முறையின்போது வாய் தொடக்கம் இரைப்பை வரை உணவு செல்லக்கூடிய குழாய் எது?
(1) சிறுகுடலின் முன்பகுதி (2) களம்
(3) சிறுகுடல் (4) பெருங்குடல்
- விளையாட்டு வீரரொருவர் உடற் பயிற்சியில் ஈடுபடுகின்றபோது தோள் மூட்டில் அவரது கையை 360° வரைச் சுழற்றினார். இங்கு அவரது தோள் மூட்டு செயற்பட்டது
(1) பிணையல் மூட்டு (Hinge Joint) ஆகவாகும்.
(2) சுழற்சி மூட்டு (Pivot Joint) ஆகவாகும்.
(3) பந்துக்கிண்ண மூட்டு (Ball and Socket Joint) ஆகவாகும்.
(4) வழுக்கல் மூட்டு (Gliding Joint) ஆகவாகும்.

11. நபர் ஒருவர் பின்வரும் நோய் அறிகுறிகளினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார்.

- கடும் காய்ச்சல்
- மூச்செடுப்பதில் சிரமம்
- வரண்ட இருமல்
- மூக்கு வடிதல்
- தொண்டையில் வலியுடன் கூடிய எரிச்சல்
- வரண்ட தொண்டை

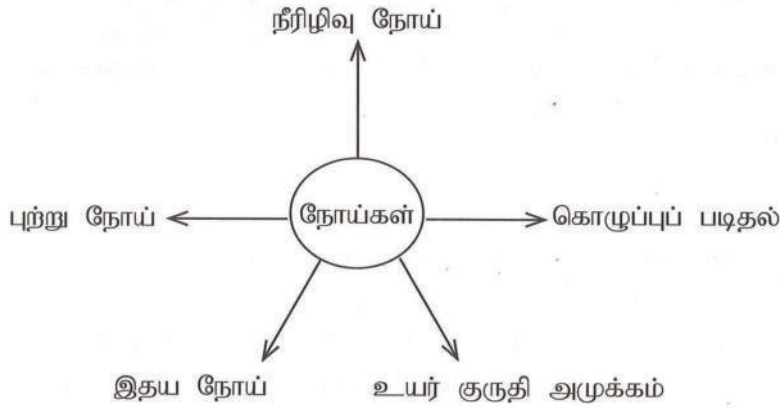
இவருக்கு ஏற்பட்டுள்ளதாக அனுமானிக்கக்கூடிய நோயானது,

- (1) இருமல் ஆகும்.
- (2) கொவிட் 19 (COVID 19) ஆகும்.
- (3) காசநோய் ஆகும்.
- (4) தொண்டை அழற்சி ஆகும்.

12. டெங்குக் காய்ச்சல் பரவலைத் தடுப்பதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய மிகப் பிரதானமான செயற்பாடாக அவைது,

- (1) நுளம்பு பெருகும் இடங்களை அழித்தல்
- (2) நுளம்பு வலை, நுளம்பை விரட்டும் பொருள்களைப் (Mosquito Repellents) பயன்படுத்துதல்
- (3) வீட்டுத் தோட்டம் மற்றும் சுற்றுப்புறத்தைப் புகையடித்துத் தூய்மையாக்கல்
- (4) உடலை முழுமையாக மூடக்கூடிய ஆடைகளை அணிதல்

13. பின்வரும் உருவில் தொற்றா நோய்கள் சில காட்டப்பட்டுள்ளன.



மேலே காட்டப்பட்ட நோய்களுக்கு இலக்காவதற்கான பிரதான காரணமாய் அமைவது

- (1) அதிக சீனி கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- (2) அதிக எண்ணெய் மற்றும் கொழுப்புக் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- (3) அதிக உப்பு மற்றும் மிளகாய் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- (4) கவனக்குறைவான தனிநபர் வாழ்க்கைமுறை

14. குறித்த சில நோய்கள் தொடர்பான தகவல்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- நோய் எதிர்ப்புத் தொகுதியினைப் பலவீனமாக்குதல்
- எலைசா (ELISA) மற்றும் வெஸ்டன் புலோட் (Western Bolt) போன்ற பரிசோதனைகளுடாக பாதிப்பினைக் கண்டறியலாம்.
- நேரடியாக செல்களுடன் மட்டும் வாழும் வைரஸினால் பாதிக்கப்பட்டிருத்தல்

இந்த நோயின் பெயர்,

- (1) பாலியல் உண்ணிகள் (Genital Warts) ஆகும்.
- (2) HIV/AIDS ஆகும்.
- (3) கொனோரியா (Gonorrhoea) ஆகும்.
- (4) சிபிலிசு (Syphilis) ஆகும்.

15. முதலுதவிப் பயிலுனராகச் செயற்படும் நீங்கள் சுமுகமாக சுவாசிக்கச் சிரமப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஒருவரை சந்திக்கும்போது முதலில் செய்யக்கூடியது,

- (1) எப்படியாவது நோயாளியை அருகிலுள்ள வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லல்
- (2) மிக விரைவாக வைத்தியரை அழைத்து வருதல்
- (3) அயலவர்களின் உதவிகளைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காகச் செயற்படல்
- (4) சரியான நடைமுறைக்கிணங்க செயற்கைச் சுவாசத்தினை வழங்குதல்

16. நிஷாவின் வயது 27 நாட்களாகும், கவியின் வயது 3 வருடங்கள் ஆகும். இந்த இருவரினதும் பருவங்களை முறையே சரியாகக் காட்டும் விடை எது?

- (1) குழந்தைப்பருவம் (Infant Stage), பின் பிள்ளைப்பருவம் (Late Childhood)
- (2) சிசுப்பருவம் (Neonatal Stage), முன் பிள்ளைப்பருவம் (Early Childhood)
- (3) முன் பிரசவப்பருவம் (Prenatal Childhood), குழந்தைப்பருவம் (Infant Stage)
- (4) குழந்தைப்பருவம் (Infant Stage), முன் பிள்ளைப்பருவம் (Early Childhood)

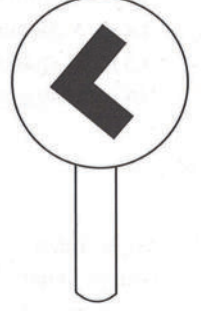
17. எங்களது வீட்டில் அனைவரும் மதியம் நண்டு உணவினை உட்கொண்டனர். சிறிது நேரத்தின் பின் எனது அக்காவின் உடல் பூராகவும் அரிப்பு மற்றும் தடிப்பு ஏற்பட்டதுடன் கண்கள் சிவந்ததையும் காணமுடிந்தது. அக்காவிற்கு இவ்வாறு ஏற்பட்டதற்குக் காரணம் உணவு,
 (1) ஒவ்வாமை (Allergies) ஆகும்.
 (2) பழுதடைதல் (Spoiled) ஆகும்.
 (3) சேர்மானமாதல் (Adulteration) ஆகும்.
 (4) நஞ்சாதல் (Poisoning) ஆகும்.
18. வீதியைச் சுயமாகக் கடக்க முடியாமல் பார்த்துக்கொண்டிருந்த முதியவர் ஒருவரது தேவையை அறிந்த சேகர் உடனடியாக அருகே சென்று அவருக்கு வீதியைக் கடக்க உதவி புரிந்தார். இதனூடாக சேகரிடம் காணக்கூடிய பண்பு,
 (1) பரிவுணர்வு (Empathy)
 (2) அனுதாபம் (Sympathy)
 (3) இரக்கம் (Kindness)
 (4) உணர்ச்சி (Sensitivity)
19. நிறை குறைவாகப் பிறந்த குழந்தை என அழைக்கப்படுவது பிறப்பின்போது குழந்தையின் நிறையானது,
 (1) 1.5 Kg அல்லது அதைவிடக் குறைந்தது. (2) 2.0 Kg அல்லது அதைவிடக் குறைந்தது.
 (3) 2.5 Kg அல்லது அதைவிடக் குறைந்தது. (4) 3.0 Kg அல்லது அதைவிடக் குறைந்தது.
- கீழே தரப்பட்டுள்ள A, B, C ஆகிய நிகழ்வுச்சோடிகளை விளங்கிக்கொண்டு 20 ஆம் வினாவுக்கு விடையளிக்குக.
- A - [பிள்ளைகளுக்குச் சரியான நேரத்தில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைப் பெற்றுக்கொடுத்தல்
 பிள்ளைகள் சில தொற்றுநோய்களுக்கு உள்ளாகியிருத்தல்]
- B - [நீண்ட காலமாக உள நெருக்கீட்டிற்குட்பட்டிருத்தல்
 மன அழுத்தம் (Depression) போன்ற உள நோய் ஏற்படும் ஆபத்து உருவாதல்]
- C - [வெற்றிலை, புகைத்தல், மதுபானம் போதைப்பொருள் பாவனை போன்ற பழக்கங்களைக் கொண்டிருத்தல்
 உணவுக் குழாய் மற்றும் சுவாசத்தொகுதி என்பவற்றில் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான வழியேற்படல்]
20. முதலாவதின் அதிகரிப்பு இரண்டாவதின் அதிகரிப்பாக அமையக்கூடிய நிகழ்வுச்சோடியானது
 (1) A, B (2) B மட்டும் (3) B, C (4) C மட்டும்
21. 1500m ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றும் போட்டியாளர் பயன்படுத்தக்கூடிய புறப்பாடானது,
 (1) குறுகிய புறப்பாடு (Bullet Start) ஆகும்.
 (2) மத்திய புறப்பாடு (Medium Start) ஆகும்.
 (3) நீள் புறப்பாடு (Elongated Start) ஆகும்.
 (4) நின்று புறப்பாடு (Standing Start) ஆகும்.
22. ஆரம்பிப்பாளரால் (Starter) நிகழ்ச்சிகள் சிலவற்றை ஆரம்பிப்பதற்குக் கீழ்வரும் மூன்று கட்டளைகள் வழங்கப்பட்டன.
 ● குறிப்புக்குச் செல் ● ஆயத்தம் ● வெடியொலி
- இவற்றின் மூலம் ஆரம்பிக்கப்படக்கூடிய நிகழ்ச்சிகளாவன
 (1) 1500m ஓட்டப்போட்டி, 200m ஓட்டப்போட்டி
 (2) 4 x 100m அஞ்சல் ஓட்டம், 800m ஓட்டப்போட்டி
 (3) 4 x 100m அஞ்சல் ஓட்டம், 4 x 400m அஞ்சல் ஓட்டம்
 (4) 1500m ஓட்டப்போட்டி, 3000m ஓட்டப்போட்டி
23. பின்வரும் செயற்பாடுகளுள் இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளை ஒழுங்கு செய்யும்போது பிரதான ஏற்பாட்டுக் குழுவின் செயற்பாடு அல்லாதது எது?
 (1) விளையாட்டுப் போட்டியினைத் திட்டமிடலாகும்.
 (2) விளையாட்டுப் போட்டித் திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தலாகும்.
 (3) விளையாட்டுப் போட்டியுடன் தொடர்புடைய அனைத்து ஆவணங்களையும் தயார்செய்தலாகும்.
 (4) விளையாட்டுப் போட்டியுடன் தொடர்புடைய அனைத்து நிகழ்வுகளையும் கட்டுப்படுத்துதலாகும்.

24. வன ஆய்வுக்காகச் செல்வோர் திசையை அறிவதற்காகக் கொண்டுசெல்ல வேண்டியது

- (1) திசையறிகருவி (2) பாதை வரைபடம்
(3) மின்குள் (4) கையடக்கத் தொலைபேசி

25. போட்டி நடை நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றிக்கொண்டிருக்கும் எனக்கு போட்டி நடுவர் மூலம் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள எச்சரிக்கையினைக் காட்சிப்படுத்தும் அட்டை (Posting Board) / மஞ்சள் துடுப்பு காண்பிக்கப்பட்டது. அவரது இந்த அறிவிப்பானது,

- (1) எனது இரு பாதங்களும் தரையுடன் தொடர்பில்லாமையைக் காண்பிப்பதற்காகும்.
(2) எனது ஒரு பாதம் தரையுடன் தொடர்பில்லாமையைக் காண்பிப்பதற்காகும்.
(3) போட்டி நடையின்போது எனது முழங்கால்கள் மடிபட்டமையைக் காண்பிப்பதற்காகும்.
(4) நான் போட்டி நடையிலிருந்து நீக்கப்படுவதை அறியத்தருவதற்காகும்.



26. நடத்தல் மற்றும் ஓடுதலின்போது சமநிலை பேணப்படுவது,

- (1) புவியீர்ப்பு மையம் கீழ் மட்டத்தில் இருப்பதானாலாகும்.
(2) தாங்கு பாதம் (Supporting Base) பரந்திருப்பதானாலாகும்.
(3) உடல் முன்னால் வளைந்து கொடுப்பதானாலாகும்.
(4) கை, கால்களை எதிர்த் திசையில் அசையச் செய்வதானாலாகும்.

● நான்கு வீராங்கனைகள் பங்குபற்றிய நிகழ்ச்சிகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அதற்கிணங்க 27 தொடக்கம் 29 வரையிலான வினாக்களுக்கு விடையளிக்க.

போட்டியாளர் இலக்கம்	பங்குபற்றிய போட்டி நிகழ்ச்சிகள்
15	நீளம் பாய்தல், முப்பாய்ச்சல்
26	உயரம் பாய்தல்
37	கோலூன்றிப் பாய்தல்
48	110m சட்டவேலி ஓட்டம்

27. இப்போட்டியாளர்களில் நிலைக்குத்தாகப் பாய்தலில் பங்குகொள்ளும் போட்டியாளர் இலக்கம்/இலக்கங்களாவன

- (1) 15 (2) 26 (3) 15, 48 (4) 26, 37

28. இலக்கம் 48 ஐக் கொண்ட போட்டியாளர் பங்குபற்றுவது,

- (1) ஒரு கிடைப்பாய்ச்சலில் ஆகும். (2) ஸ்டீபல்செஸ் நிகழ்ச்சியில் ஆகும்.
(3) ஒரு சுவட்டு நிகழ்ச்சியில் ஆகும். (4) தடைகளுடான ஓட்டத்தில் ஆகும்.

29. கிடைப்பாய்ச்சலில் பங்குகொள்ளும் போட்டியாளர் இலக்கம் / இலக்கங்களாவன

- (1) 15 (2) 26 (3) 15, 48 (4) 26, 37

● 4 x 100m அஞ்சல் ஓட்டக் குழுவிலுள்ள A, B, C, D ஆகிய 4 போட்டியாளர்களின் அஞ்சல்கோலைப் பெற்றுக்கொள்ளும் ஆற்றல் மற்றும் அஞ்சல்கோலை கொடுக்கும் ஆற்றல் என்பன கீழே தரப்பட்டுள்ளன. இந்தத் தகவல்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு 30, 31 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்க.

- A - அஞ்சல்கோலைப் பெறுவதனைச் சிறப்பாக மேற்கொள்ளல்
B - அஞ்சல்கோலைப் பெறுவதனையும் கொடுப்பதனையும் சிறப்பாக மேற்கொள்ளல்
C - அஞ்சல்கோலைக் கொடுப்பதனைச் சிறப்பாக மேற்கொள்ளல்
D - அஞ்சல்கோலைப் பெறுவதனையும் கொடுப்பதனையும் சிறப்பாக மேற்கொள்ளல்

30. இப் போட்டியாளர்களுக்கிடையே அஞ்சலோட்டப் போட்டியில் முதலாவது ஓட்ட வீரருக்கு மிகவும் பொருத்தமானவர்

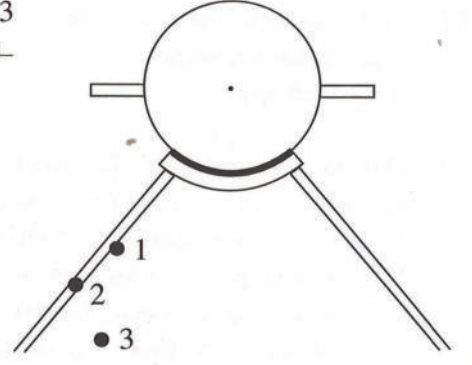
- (1) A (2) B (3) C (4) D

31. முதலாவது மற்றும் இண்டாவது அஞ்சல்கோல் மாற்றும் வலயங்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமானவர்கள்

- (1) A, B (2) A, C (3) B, D (4) C, D

32. குண்டு போடுதல் நிகழ்ச்சியில் பங்குகொண்ட போட்டியாளரது 3 எத்தனங்களின்போது குண்டு போடும் மைதானத்தில் நிலம்பட்ட இடங்கள் உருவில் 1, 2, 3 எனக் காட்டப்பட்டுள்ளன. இவற்றுள் சரியான நிலம்படலானது

- (1) 1 ஆவது போடுதல் மட்டுமாகும்.
- (2) 3 ஆவது போடுதல் மட்டுமாகும்.
- (3) 1 ஆவது 3 ஆவது போடுதல் மட்டுமாகும்.
- (4) 1 ஆவது 2 ஆவது 3 ஆவது போடுதல்களாகும்.



33. காற்பந்தாட்டமானது தாங்குமியல்பு (Endurance) அதிகம் தேவையான விளையாட்டாக இருப்பதனால் பங்குபற்றும் போட்டியாளர்கள் ஏனைய விளையாட்டு வீரர்களை விடவும் அதிகமாக உட்கொள்ளவேண்டிய போசணைக் கூறு,

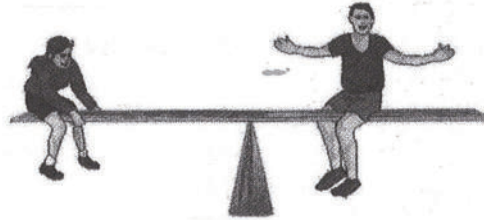
- (1) காபோவைதரேற்று ஆகும்.
- (2) புரதம் ஆகும்.
- (3) கொழுப்பு ஆகும்.
- (4) விற்றமின் மற்றும் கனியுப்புக்கள் ஆகும்.

34. உருவில் காட்டப்பட்டிருக்கும் பலே நடனத்துக்குரியவரது நிலத்திலுள்ள பாதம் செயற்படுவது,



- (1) I ஆம் வகை நெம்புகோலாக ஆகும்.
- (2) II ஆம் வகை நெம்புகோலாக ஆகும்.
- (3) III ஆம் வகை நெம்புகோலாக ஆகும்.
- (4) I ஆம் II ஆம் வகை நெம்புகோல்களாக ஆகும்.

35. பின்வரும் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள செயற்பாட்டுடன் தொடர்புடைய கூற்று மற்றும் காரணம் என்பவற்றைக் கருத்திற் கொள்க.

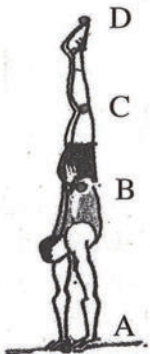


- கூற்று - உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள ஆடுகதிரை (Seesaw) தாங்குபாதத்தில் சமநிலையில் உள்ளது.
காரணம் - ஆடுகதிரையின் புவியீர்ப்பு மையத்திற்கு (தாங்குபாதத்தினூடாக) இடது பக்கமும் வலது பக்கமும் கொடுக்கப்படும் அழுத்தம் சமமாக இருப்பதனாலாகும்.

மேலே தரப்பட்ட கூற்று மற்றும் காரணம் தொடர்பான சரியான விடையைத் தெரிவுசெய்க.

- (1) கூற்று சரியானது, எனினும் காரணம் பிழையானது.
- (2) கூற்று பிழையானது, எனினும் காரணம் சரியானது.
- (3) கூற்று, காரணம் ஆகியன சரியானவையாகும்.
- (4) கூற்று, காரணம் ஆகியன பிழையானவையாகும்.

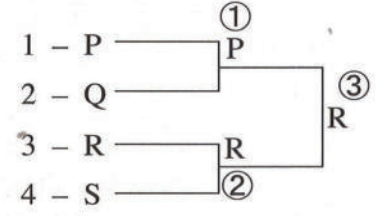
36.



ஜிம்னாஸ்டிக் விளையாட்டில் கையூன்றி நின்றல் (Hand Stand) செயற்பாட்டின்போது, உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள வீரரது உடலில் புவியீர்ப்பு மையம் அமைந்துள்ள இடம்

- (1) A
- (2) B
- (3) C
- (4) D

37. குலுக்கல் முறைமூலம் பெறப்பட்ட இலக்கத்திற்கேற்ப P, Q, R, S ஆகிய 4 அணிகள் பங்குபற்றும் வொலிபோல் போட்டியின் போட்டி அட்டவணை உருவில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தப் போட்டி அட்டவணை,



- (1) சுழற்சி முறைக்கமைய (League Method) தயாரிக்கப்பட்ட சரியான போட்டி அட்டவணையாகும்.
- (2) சுழற்சி முறைக்கமையத் தயாரிக்கப்பட்ட பிழையான போட்டி அட்டவணையாகும்.
- (3) விலகல் முறைக்கமைய (Knockout Method) தயாரிக்கப்பட்ட சரியான போட்டி அட்டவணையாகும்.
- (4) விலகல் முறைக்கமையத் தயாரிக்கப்பட்ட பிழையான போட்டி அட்டவணையாகும்.

38. பெண்கள் மற்றும் ஆண்கள் என இருபாலாரும் பங்குபற்றும் கூட்டு நிகழ்ச்சி / நிகழ்ச்சிகளாவன,

- (1) பஞ்ச நிகழ்ச்சிகளாகும்.
- (2) தசம நிகழ்ச்சிகளாகும்.
- (3) பஞ்ச மற்றும் சப்த நிகழ்ச்சிகளாகும்.
- (4) சப்த மற்றும் தசம நிகழ்ச்சிகளாகும்.

● கீழே தரப்பட்டுள்ள A, B, C ஆகிய நிகழ்வுச்சோடிகளை விளங்கிக்கொண்டு 39 ஆம் வினாவுக்கு விடையளிக்கുക.

- A - [விளையாட்டில் தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்கமருந்தினை நீண்டகாலமாகப் பயன்படுத்தல்
உடலுக்கு அதிக பாதிப்பு ஏற்படும் ஆபத்துக்கள் உருவாதல்]
- B - [நாள்தோறும் நீண்ட நேரம் அமர்ந்துகொண்டு தொலைக்காட்சியைப் பார்த்தல்
உடற்றகைமையூடாக ஆரேக்கியத்தை மேம்படுத்தல்]
- C - [சரியான ஓட்டப் பயிற்சிகளைக் கடைப்பிடித்தல்
ஓட்ட வேகத்தை அதிகரிக்க முடிந்தமை]

39. முதலாவதன் அதிகரிப்பு இரண்டாவதன் அதிகரிப்பில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச்சோடியானது

- (1) A, B
- (2) B மட்டும்
- (3) A, C
- (4) C மட்டும்

40. கொவிட் 19 தொற்று காரணாக 2020 ஆம் ஆண்டு நடாத்துவதற்கு முடியாமல் போன ஒலிம்பிக் போட்டிகளை நடாத்துவதற்குத் தீர்மானிக்கப்பட்டிருந்த நாடு மற்றும் நகரமாவன,

- (1) ஜப்பான், டோக்கியோ
- (2) சீனா, பீஜிங்
- (3) அவுஸ்திரேலியா, சிட்னி
- (4) இங்கிலாந்து, லண்டன்

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

රහස්‍යයි
அந்தரங்கமானது

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2020
க.பொ.த. (சா.தர)ப் பரீட்சை - 2020

විෂය අංකය
பாட இலக்கம்

86

විෂයය
பாடம்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

I පත්‍රය - පිළිතුරු
I பத்திரம் - விடைகள்

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

විශේෂ උපදෙස් } එක් පිළිතුරකට ලකුණු
விசேட அறிவுறுத்தல் } ஒரு சரியான விடைக்கு

01 බැගින්
புள்ளி வீதம்

මුළු ලකුණු / மொத்தப் புள்ளிகள் 01 × 40 = 40

පහත නිදසුනෙහි දැක්වෙන පරිදි බහුවරණ උත්තරපත්‍රයේ අවසාන තීරුවේ ලකුණු ඇතුළත් කරන්න.
கீழ் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் உதாரணத்திற்கு அமைய பல்தேர்வு வினாக்களுக்குரிய புள்ளிகளை பல்தேர்வு வினாப்பத்திரத்தின் இறுதியில் பதிக.

නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව
சரியான விடைகளின் தொகை

25

40

I පත්‍රයේ මුළු ලකුණු
பத்திரம் I இன் மொத்தப்பள்ளி

25

40

03. II ஆம் வினாப்பத்திரத்தை புள்ளியிடுவதற்கான அறிவுறுத்தல்கள்

- 3.1 வினாப்பத்திரம் II இற்கு 60 புள்ளிகள் வழங்கப்படும்
- 3.2 வினாப்பத்திரம் II இல் முதலாம் வினா கட்டாயமானது. அவ் வினாவைத் தவிர மேலும் இரண்டு பகுதிகள் உண்டு. பகுதி I இலிருந்து குறைந்தது இரு வினாக்களையும் பகுதி II இலிருந்து குறைந்தது இரு வினாக்களையும் தெரிவு செய்து முதலாம் வினா உட்பட எல்லாமாக 05 வினாக்களுக்கு விடை எழுத வேண்டும்.
- 3.3 முதலாம் வினாவிற்கு அளிக்கப்பட்டுள்ள விடைகளுக்கு வழங்கப்படவேண்டிய அதிகூடிய புள்ளி 20 ஆகும். ஏனைய வினாக்களுக்கு வழங்கக்கூடிய அதிகூடிய புள்ளி 10 ஆகும். அத்துடன் இவ்வினாக்களின் ஒவ்வொரு பிரிவிற்கும் எவ்வாறு பிரித்து வழங்கப்படல் வேண்டும் என்பதும் அப் புள்ளித் திட்டத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.
- 3.4 புள்ளி வழங்கும் போது புள்ளித்திட்டத்தைப் பின்பற்றவும். இவற்றைத் தவிர விடையளிக்கப்பட்டுள்ள முறையில் உள்ள விசேட அறிவு, ஆற்றல் என்பவற்றைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.
- 3.5 பிரதம பரீட்சகர்களின் கூட்டத்தில் எடுக்கப்பட்ட தீர்மானங்களையும் மேலதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
- 3.6 ஒவ்வொரு வினாவுக்குமுரிய விடைகளின் முடிவில் “குறிப்பு” என எழுதப்பட்டுள்ளது. (அதில் உங்கள் தீர்மானங்களை சேர்த்துக் கொள்ளவும்.)

பகுதி II விடைகளுக்கான புள்ளிகளை பங்கீடு செய்யும் முறை

வினா இலக்கம்	பகுதி	புள்ளிகள்	வினா இலக்கம்	பகுதி	புள்ளிகள்	
01	(i)	02	05	(i)	02	
	(ii)	02		(ii)	02	
	(iii)	02		(iii)	02	
	(iv)	02		10 புள்ளிகள்		
	(v)	02				
	(vi)	02				
	(vii)	02				
	(viii)	02				
	(ix)	02				
	(x)	02				
	20 புள்ளிகள்					
02	(i)	02	07 A	(i)	02	
	(ii)	03		(ii)	03	
	(iii)	05		(iii)	05	
	10 புள்ளிகள்				10 புள்ளிகள்	
03	(i)	02	B	(i)	02	
	(ii)	03		(ii)	03	
	(iii)	05		(iii)	05	
	10 புள்ளிகள்				10 புள்ளிகள்	
04	(i)	02	C	(i)	02	
	(iii)	02		(ii)	03	
	(iv)	02		(iii)	05	
	(v)	02			10 புள்ளிகள்	
		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.

புரண ஆரோக்கியத்தை விருத்தியடையச் செய்வதற்கான ஆற்றல்களைப் பெறக்கூடிய வழிவகைகளைத் தெரிந்து அவற்றை பின்பற்றப் பழகிக் கொள்வர்.

1. கடந்த நீண்ட பாடசாலை விடுமுறைக் காலத்தில் ஜெகதீசனின் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் காலை வேளையை வீட்டுத்தோட்டம் செய்வதில் கழித்தனர். பயிற்றங்காய், சிறகவரை, கத்தரிக்காய் போன்ற காய்கறிகள், பசளி, வல்லாரை போன்ற கீரைவகைகள் மற்றும் மரவள்ளி போன்றவற்றையும் அவர்கள் பயிரிட்டனர். வீட்டுத்தோட்டத்தில் தென்னை, பலா, மா, வாழை போன்ற மரங்கள் காணப்பட்டன. ஆரோக்கியமான உணவைத் தயார் செய்வதில் கவனம் செலுத்துகின்ற தாய்க்கு வீட்டுத்தோட்டத்திலிருந்து கிடைக்கும் புதிய உணவு வகைகள் பிரயோசனமாக அமைந்திருந்தன. இந்தக் காலத்தில் அவர்கள் உடனடி மற்றும் போசணை குறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வதை முழுமையாக நிறுத்தினர். சூழலைச் சுத்தமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் வைத்திருப்பதற்காக வினைத்திறனான செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்தனர். இங்கு சூழலில் நீர் தேங்கும் இடங்களை சுத்தம் செய்து, கழிவுகளை ஒன்றுசேர்த்து கூட்டெருவைத் தயார் செய்தனர்.

பொழுதுபோக்கு நேரங்களில் குடும்பத்தினர் அனைவரும் இணைந்து செஸ் போன்ற விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு உளரீதியான ஆரோக்கிய மேம்பாட்டைப் பெற்றுக்கொண்டதுடன், மாலை நேரங்களில் கிரிக்கட் விளையாட்டிலும் ஈடுபட்டனர். வேறு சில நாட்களில் பிள்ளைகளால் உருவாக்கப்பட்ட விதிமுறைகளுக்கேற்ப 'மீன்வலை' போன்ற சிறு விளையாட்டுக்களிலும் அவர்கள் ஈடுபட்டனர்.

இந்த நிகழ்வுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு (i) தொடக்கம் (x) வரையான வினாக்களுக்கு விடையளிக்க.

- ஜெகதீசனின் குடும்ப ஆரோக்கியம் தொடர்பான உடற்றகைமைகளை மேம்படுத்துவதற்குக் காரணமான செயற்பாடுகள் **இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.**
- ஜெகதீசனின் குடும்ப உறுப்பினர்கள் கடைப்பிடித்த சிறந்த உணவுப் பழக்கங்கள் **இரண்டினை** எழுதுக.
- வீட்டுத்தோட்டத்திலிருந்து பெறப்பட்ட கீரைவகைகளைத் தயார் செய்யும்போது, போசணை மட்டத்தினைப் பாதுகாப்பதற்காக கடைப்பிடிக்கக்கூடிய வழிமுறைகள் **இரண்டினை** ஜெகதீசனின் தாய்க்கு பரிந்துரை செய்க.
- மலச்சிக்கல் நோய்க்குட்பட்டுள்ள ஜெகதீசனின் பாட்டனுக்கு அந்த நோயை குறைப்பதற்காக அவரது உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதற்குப் பொருத்தமான ஜெகதீசனின் வீட்டுத்தோட்டத்திலிருந்து பெறக்கூடிய உணவு வகைகள் **இரண்டினை** எழுதுக.
- சூழலைத் தூய்மையாகப் பேணுவதனால் ஜெகதீசனின் குடும்பத்தினருக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் **இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.**
- குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து செயற்படுவதன் மூலம் அவர்களிடையே மேம்படுத்திக் கொள்ளக்கூடிய சமூகத்திறன்கள் **இரண்டினை** எழுதுக.
- உள ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்காக நிகழ்வில் குறிப்பிட்ட விளையாட்டுக்கள் தவிர்ந்த அவர்கள் விளையாடத்தக்க வேறு விளையாட்டுக்கள் **இரண்டு** பெயர்களைத் தருக.
- விளையாட்டு வகைப்படுத்தலுக்கு ஏற்ப 'கிரிக்கட்' விளையாட்டுக்குரிய விளையாட்டு வகையினைப் பெயரிட்டு, அவர்களினால் ஈடுபடக்கூடிய அவ் வகையினைச் சேர்ந்த இன்னுமொரு விளையாட்டினைக் குறிப்பிடுக.
- நிகழ்வில் காட்டப்பட்டுள்ள பண்புகள் தவிர்ந்த அவர்கள் உருவாக்கிய சிறுவிளையாட்டில் காணக்கூடிய வேறு பண்புகள் **இரண்டினைத் தருக.**
- விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும்போது அவர்களால் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய நன்மைகள் **இரண்டினை** எழுதுக.

- i. ♦ வீட்டுத்தோட்டம் செய்தல்.
 ♦ உடல் களைபடைகின்ற செயற்பாடுகள்
 ♦ கிரிக்கட் விளையாட்டு
 ♦ சிறு விளையாட்டுக்கள்

(1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

- ii. ♦ ஆரோக்கிய உணவுகளை தயார் செய்தல்
 ♦ புதிய உணவுகளை உட்கொள்ளல்
 ♦ உடனடி மற்றும் போசணை குறைந்த உணவுகளைத் உட்கொள்ளாதிருத்தல்.

(1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

- iii. ♦ இலைக்கறிவகைகளை வெட்டுவதற்கு முன் கழுவுதல்.
 ♦ வல்லாரை இலையை பச்சையாக சம்பல் செய்தல்.(சலாது செய்தல்)
 ♦ வல்லாரை இலைகளுடன் தேங்காப்பூ, மாசி, பச்சைமிளகாய், உப்பு, போன்றவற்றைச் சேர்த்தல்
 ♦ சுண்டல் செய்யும் போது கறுவா, றம்பை, கருவேப்பிலை, வெள்ளைப்புண்டு (உள்ளி) இஞ்சி போன்றவற்றை சேர்த்தல்.
 ♦ புல வகையான கீரை வகைகளைச் சேர்த்து சுண்ணடல் செய்தல்.
 ♦ இலைக்கறிவகைகளுக்கு அயன்கலந்த உப்பை பயன்படுத்துதல்
 ♦ கீரை வகைகளை சமைத்த பின் தேசிக்காய்ப்புளி சேர்த்தல்.
 ♦ கீரை வகைகளை சமைக்கும் போது அவற்றின் நிறம் மாறாமல் இருக்க சிறுது நேரத்திற்கு சமைத்தல்.
 ♦ கங்குன் கீரையை சமைக்கும் போது எண்ணையைச் சேர்த்தல்.

(1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

- iv. ♦ வல்லாரை
 ♦ மா
 ♦ சிறகவரை
 ♦ பசளி
 ♦ வாழை
 ♦ பயிற்றங்காய்

x 2 = 2 புள்ளிகள்)

(1

- v. ♦ டெங்கு நோய் பரவாதிருத்தல்
 ♦ கழிவுகளை ஒன்று சேர்த்து கூட்டெரு தயாரிப்பதன் மூலம் குறைந்த செலவில் கூடிய பலனைப் பெறுதல்.
 ♦ உள மகிழ்ச்சியைப் பெறல்.

(1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

- vi. ♦ சமூகத்துடன் ஒன்றாக சேர்ந்து பழகிக் கொள்வர்.
- ♦ குழுவாக செயற்பட பழகிக் கொள்வர்.
- ♦ மற்றவர்களின் கருத்துக்கு மதிப்பளித்தல்.
- ♦ ஏனையோருக்கு கீழ்ப்படிதல்.
- ♦ சந்தர்பத்திற்கு ஏற்றவாறு நடந்து கொள்ளல்.

(1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

- vii. ♦ டாம்
- ♦ ஷ்கொஸ்
- ♦ கரம்
- ♦ காட்ஸ்
- ♦ தாயம்

(1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

- viii. ♦ ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள்
- ♦ வொலிபோல், எல்லே, வலைப்பந்து, கூடைப்பந்து, ஹொக்கி
- ♦

(1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

- ix. ♦ தமக்கு விரும்பிய வகையில் தாமே மைதானத்தை அமைத்துக் கொள்ளல்.
- ♦ விளையாட்டு வீரர்களின் எண்ணிக்கையை தீர்மானித்துக் கொள்ளலாம்.
- ♦ விரும்பியவாறு நேரத்தை தீர்மானிக்கலாம்
- ♦ கிடைக்கும் உபகரணத்தை பயன்படுத்தலாம்.
- ♦ விரும்பிய நடுவர்களை அமைத்துக் கொள்ளலாம்.
- ♦ வழங்கப்படும் புள்ளிகளையும் தாமே தீர்மானித்துக் கொள்ளலாம்.

(1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

- x. ♦ உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- ♦ ஓய்வைப் பயனுள்ளதாக்கிக் கொள்ள முடியும்.
- ♦ வெற்றி, தோல்வியை சமனாக ஏற்றும் கொள்ளும் பண்பை வளர்த்தல்.
- ♦ உள அழுத்தத்தில் இருந்து விடுபடுதல்.
- ♦ சட்ட திட்டங்களுக்கு கீழ்ப்படிதல்.
- ♦ திருப்தியையும், மகிழ்ச்சியையும் பெற்றுக் கொள்ளல்
- ♦ குழு உணர்வுடன் செயற்படல்.
- ♦ உளத் திருப்தியடைதல்.

(1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

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

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக.....

கொவிட் - 19 நோய்க் காரணிகளை இனங்கண்டு அவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பை பெற்றுக் கொள்ளும் வழிமுறைகளையும் அறிந்து கொள்வர்.

பகுதி I

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

2. தற்போது உலகில் பரவிவரும் கொவிட் 19 தொற்று காரணமாக உலகம் முழுவதிலும் அதிகளவான உயிரிழப்புக்கள் ஏற்பட்டுள்ளன.

- (i) மேலே குறிப்பிட்ட நோய்க்கான அடிப்படை நோய்க்காரணியையும் அந்த நோய்க்காரணி நேரடியாகத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் உடற்றொகுதியையும் பெயரிடுக. (02 புள்ளிகள்)
- (ii) கொவிட் 19 தொற்றுப் பரவலைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக இலங்கை அரசு மேற்கொண்டுள்ள வழிமுறைகள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)
- (iii) இந்த நோய்த்தொற்றின் பரவலை கட்டுப்படுத்துவதற்காக நீங்கள் கடைப்பிடிக்கக்கூடிய வழிமுறைகள் ஐந்தினை எழுதுக. (05 புள்ளிகள்)

i. அ. கொவிட் 19 (Covid - 19), கொரணா வைரஸ்

1 புள்ளி

ஆ. சுவாசத் தொகுதி

1 புள்ளி

(2 புள்ளிகள்)

ii. ♦ நோய் நிலைமையை அறிந்து கொள்ளக் கூடிய வேலைத்திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தல்.

- ♦ தொலைபேசிகள் மூலம் நோய் தொடர்பான அறிவுறுத்தல்களை வழங்குதல்.
- ♦ பல்வேறு தொடர்பு சாதனங்கள் மூலம் (தொலைக்காட்சி, மின்னஞ்சல், செய்திப்பத்திரிகைகள், முகநூல், விளம்பரப்பலகை, துண்டுப்பிரசுரம், போஸ்டர்) விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
- ♦ ஊரடங்க சட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தல்.
- ♦ இலவசமாக PCR பரிசோதனையை மேற்கொள்ளல்.
- ♦ தனிமைப்படுத்தல் நிலையங்களை நிறுவி இலவசமாக சிகிச்சை அளித்தல்.
- ♦ பாடசாலை, அரசு நிறுவனங்கள், தனியார் நிறுவனங்கள், சந்தை, கடைகள், போன்றவற்றை தற்காலிகமாக மூடுதல்.
- ♦ வீட்டில் இருந்து வங்கிச் சேவையைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- ♦ குறைந்த வருமானம் பேறுபவர்களுக்கு வாழ்கைச் செலவுக்கென உதவிப்பணம் வழங்கப்பட்டது.
- ♦ விசேட விமானங்கள் மூலம் வெளிநாடுகளில் இருந்த இலங்கையர்களை அழைத்து வர நடவடிக்கை மேற்கொள்ளல்.
- ♦ வெளிநாட்டவர்கள், வெளிநாட்டிலுள்ள இலங்கையர்களான நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை நாட்டுக்குள் வருவதை தடைசெய்வதோடு நோய் பரவலை தடுப்பதற்காக விமான நிலையங்களை மூடுதல்.
- ♦ நோய்கள் பரவுவதை தடுப்பதற்காக பல்வேறு சட்ட திட்டங்களை உருவாக்குதல்.
- ♦ சட்டதிட்டங்களை மீறுபவர்களுக்குத் தண்டனை வழங்குதல்.
- ♦ நோயாளருக்கு வைத்திய சிகிச்சையைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
- ♦ பல்வேறு பிரதேசங்களில் உள்ள நோயாளர்களுக்கு நோய் சிகிச்சை நிலையங்களை உருவாக்குதல்.
- ♦ வைத்தியசாலைகளில் கொரணா நோயாளர்களுக்கான விசேட வாட்டுக்களை உருவாக்குதல்.
- ♦ கொரோணாவிற்கான தடுப்பூசியை வழங்குதல்.

(1 X 3 = 3 புள்ளிகள்)

- iii. ♦ நன்றாக சவர்காரம் கொண்டு 20 நிமிடங்கள் சுத்தமாக கைகளைக் கழுவதல். அல்லது தொற்று நீக்கி (Hand Sanitizers) பயன்படுத்துதல்.
- ♦ வாயையும், மூக்கையும் நன்றாக மூடும் படியான முகக் கவசத்தினை அணிதல்.
 - ♦ அவசியம் ஏற்படும் போது கையுறையினைப் பயன்படுத்துதல்.
 - ♦ இருவருக்கிடையில் சமூக இடைவெளியைப் பேணுதல், (1.5 m)
 - ♦ இருமும் போதும் தும்மும் போதும் கைக்குட்டையை பயன்படுத்துதல் அல்லது முழங்கையை மடித்து மறைத்துக் கொள்ளல்.
 - ♦ ஒருவருடைய பொருட்களை இன்னொருவர் பாவிக்காது இருத்தல்.
 - ♦ பொது இடங்களில் கூட்டம் கூடுவதைத் தவிர்த்தல்.
 - ♦ சரியான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல்.
 - ♦ கீழே உள்ள நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை உண்டாக்கும் உணவு வகைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
 - ♦ விற்றமின் C உள்ள உணவுகள் (தேசிக்காய், , லெமன்,)
அன்னாசி, மாம்பழம், தோடம்பழம், ஆனைக்கொய்யா, வெள்ளைப்பூண்டு, மஞ்சள் தூள் போன்ற உணவு வகைகளை பாவித்தல்.
 - ♦ நோய் தொடர்பான பல்வேறு அறிகுறிகள் ஏற்படும் போது பொருத்தமான வைத்தியரின் உதவியைப் பெறல்.
 - ♦ சாதாரணமாக நோய் அறிகுறிகள் காணப்படும் போது ஒவ்வொருநாளும் இரண்டு தடவைகள் ஆவிபிடித்தல். இயன்றளவு சுடுநீர் அருந்துதல்.
 - ♦ கையினால் வாய், கண், மூக்கு முகம், என்பவற்றைத் தொடுவதைத் தவிர்த்தல்.

(மொத்தப்பள்ளிகள் 2+3+5=10 புள்ளிகள்)

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக.....

போசணை தொடர்பான சரியான பழக்கங்களை நடைமுறைப்படுத்தி ஆரோக்கியமாக வாழப் பழகிக் கொள்வர்.

3. மா ஊட்டம் மற்றும் நுண் ஊட்டம் உடலுக்குத் தேவையான அளவு பெற்றுக்கொள்ளப்படாததன் காரணமாக தற்போது இலங்கையர் வெவ்வேறு ஊட்டப் பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுத்துள்ளனர்.

(i) (அ) மா ஊட்டம் குறைதல் அல்லது அதிகரித்தல் காரணமாக நபர் ஒருவர் முகங்கொடுக்கும் ஊட்டப் பிரச்சினைகள் **இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.**

(ஆ) வினா இலக்கம் (i) (அ) இல் நீங்கள் குறிப்பிட்ட ஊட்டப் பிரச்சினைகள் இரண்டும் ஏற்பட்டதன் விளைவாக தனிநபரிடம் காணக்கூடிய ஒவ்வொரு அறிகுறியினை வெவ்வேறாகக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) சில மாணவர்கள் முகங்கொடுத்துள்ள நுண் ஊட்டக் குறைபாட்டு நிலைமைகள் மூன்று கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அந்த ஊட்டக்குறைபாட்டிற்கான நோய் அறிகுறி ஒன்று வீதம் குறிப்பிடுக.

(அ) அயடின் குறைபாடு

(ஆ) இரும்பு குறைபாடு

(இ) விற்றமின் A குறைபாடு

(03 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) வினா இலக்கம் (3) (ii) இல் குறிப்பிட்ட ஊட்டக் குறைபாட்டினை இழிவளவாக்கிக் கொள்வதற்கு அந்த மாணவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் ஒவ்வொன்றினை (உதாரணத்துடன்) எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)

(ஆ) வினா இலக்கம் (3) (ii) இல் குறிப்பிடப்பட்ட ஊட்டக் குறைபாட்டினை இழிவளவாக்குவதற்கு இலங்கை அரசாங்கம் மேற்கொள்ளுகின்ற வழிமுறைகள் **இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.**

(02 புள்ளிகள்)

i. அ. மா ஊட்டம் குறைவடைவதற்கான காரணம்- குறையூட்டம்

மா ஊட்டம் அதிகரித்தலுக்கான காரணம் - அதி ஊட்டம் (மிகை ஊட்டம்)

(1 புள்ளி)

ஆ. குறையூட்ட அறிகுறிகள் - குறள் நிலைமை, குறைந்த உயரம், உடல்வெளிறல், நிறை குறைதல்,

அதிஊட்ட அறிகுறிகள் - உடல்நிறை அதிகரிப்பு, உடற்பருமன்

(1 புள்ளி)

ii. அ. அயடின் குறைபாடு

- ◆ கண்டமாலை ஏற்படுதல் (தொண்டை வீங்குதல்)
- ◆ தைரொட்சின் சுரத்தல் குறைவடைதல்.
- ◆ கல்வி கற்க உற்சாகமின்மை
- ◆ அறிவு விருத்தி தடைப்படுதல்
- ◆ உயரம் அடைதல் மட்டுப்படுத்தப்படுதல்

ஆ. இரும்புக் குறைபாடு:

- ◆ குருதிச் சோகை ஏற்படல்
- ◆ ஞாபக சக்தி குறைவடைதல்
- ◆ உடல்வெளிறல்
- ◆ சோம்பல் தன்மை
- ◆ இலகுவில் களைப்படைதல்
- ◆ நிறை குறைவான குழந்தைகள் பிறத்தல்.
- ◆ உடல் வளர்ச்சி குன்றுதல்

இ. விற்றமின் A குறைபாடு:

- ◆ மாலைக்கண் நோய் ஏற்படுதல்
- ◆ பீற்றோவின் புள்ளி ஏற்படுதல்
- ◆ கண் வறண்டு போதல்
- ◆ தடிமன் போன்ற சுவாச நோய்கள் அடிக்கடி ஏற்படுதல்
- ◆ இலகுவில் வயிற்றோட்டம் ஏற்படல்.

(1 x 3 = 3 புள்ளிகள்)

iii. அ. • - அயடின் கலந்த உப்பினை பாவித்தல்

- கடல் மீன்கள், கடலுணவுகளை உணவில் சேர்த்தல்
- கையிற்றஜன் (Goitrogen) அடங்கிய கோவா, ராபுல், வகையான உணவுவகைகளை ஒவ்வொரு நாளும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல்

• - இரும்புச் சத்து அடங்கிய உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்ளல்.

- இரும்புச் சத்துக் குறைவடையும் சந்தர்ப்பங்களைக் குறைத்தல்.
- வைத்திய ஆலோசனைக்கு ஏற்ப இரும்புச்சத்து அடங்கிய மருந்து வகைகளை உட்கொள்ளல்.
- பிரதான உணவுகளின் பின்னர் பழவகைகளை உண்ணுதல்
- வல்லாரை போன்ற இலைக்கறி வகைகளுக்குள் மாசி, தேசிப்புளி சேர்த்தல்

• - அரசினால் இலவசமாக வழங்கப்படுகின்ற விற்றமின் A மாத்திரைளைப் பெறல்.

- விற்றமின் A அடங்கிய பச்சைநிற காய்கறிகள், இலக்கறிவகை, மஞ்சள் நிற காய்கறிகள் பழவகைகள் என்பவற்றை கண்டிப்பாக பெற்றுக் கொள்ளல்.
- தாய்ப் பாலினை போதுமான காலம் வரை கொடுத்தல்.

(1 x 3 = 3 புள்ளிகள்)

ஆ. ◆ அரசினால் இலவசமாக வழங்கப்படுகின்ற விற்றமின் A மாத்திரைளைப் பெறல்.

- ◆ பாடசாலைகளில் அரசினால் வழங்கப்படுகின்ற இரும்பு மாத்திரைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- ◆ அயடின் கலந்த உப்புக்களை பாவித்தல்
- ◆ போசணை தொடர்பான அறிவுறுத்தல்கள் வேலைத்திட்டங்களை நடாத்துதல்.
- ◆ பாடசாலை வைத்திய பரிசோதனை (SMI) ஊடாக குறைபாடுகளை இனங்கண்டு தீர்வினைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- ◆ கற்பிணித் தாய்மார்களுக்கு போலிக்கசிற்றினை (Folic acid tablets) அரசு இலவசமாக வழங்குதல்.

- ♦ பொது சுகாதார பரிட்சகரினால் பாடசாலை சுகாதார ஆய்வினை மேற்கொள்வதன் மூலம் நோய்நிலைமைகளை அறிந்து அதற்குரிய தீர்வினைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
- ♦ பாடசாலையில் தரம் 1 தொடக்கம் 9 வரையான அனைத்து மாணவர்களுக்கும் சுகாதாரம் தொடர்பான விடயங்களை கற்றுக்கொள்வதோடு சுகாதார அறிவினைப் பெறுவதையும் அவசியமாக்கப்பட்டது
- ♦ சுற்றுநிருபத்திற்கமைய பாடசாலையின் சிற்றுண்டிச் சாலையை நடாத்துதல்.

(1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

(மொத்தப்புள்ளிகள் (2+3+5=10))

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக.....

வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பதற்கு பழகிக் கொள்வர்.

4. பின்வரும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பதற்காக நீங்கள் செயற்படவேண்டிய விதத்தினைச் சுருக்கமாகத் தெளிவுபடுத்துக.

- (i) பாடசாலை விடுமுறைக்காலம் நீண்டதாகையால் சோம்பலுடன் வீட்டில் இருப்பது கடினமெனத் தரம் 10 இல் கல்வி பயிலும் தம்பி / தங்கை உங்களிடம் கூறுகின்றார்.
- (ii) தனிமைப்படுத்தல் விதிமுறைகளை மீறி நண்பர்கள் விருந்துபசாரம் மேற்கொள்வதற்குத் திட்டமிடுவதாக உங்களுக்குத் தெரியவருகின்றது.
- (iii) குறைந்த வருமானம் பெறும் உங்கள் அயல் வீட்டுக் குடும்பமொன்று ஊரடங்கு வேளையில் எதுவும் செய்யமுடியாத நிர்க்கதியான சூழ்நிலையில் இருப்பதை நீங்கள் காண்கிறீர்கள்.
- (iv) நீண்டகால விடுமுறையில் வெவ்வேறு உணவுகளைப் புசித்து வீட்டினுள் அடைபட்டிருப்பதன் காரணமாக உரிய வகையில் தமது பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் மற்றும் உடற்றகைமைச் செயற்பாடுகளில் பங்கேற்க முடியாதுள்ளது எனக் கூறுவதுடன், இதனால் என்ன செய்யலாம் என உங்கள் நண்பன் / நண்பி உங்களிடம் வினவுகின்றார்.
- (v) கொவிட் 19 தொற்று பரவலைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக முன்னெடுக்கப்பட்ட ஊரடங்கு உத்தரவு தளர்த்தப்பட்டதன் பின்னர், அருகிலுள்ள சந்தைக்குச் சென்று அத்தியாவசியப் பொருட்கள் சிலவற்றினை வாங்கிவருமாறு தாயார் உங்களிடம் கூறுகிறார்.

- i. ♦ முதலாவதாக அவருக்கு சோம்பல் ஏற்படுகின்ற போது மனதை ஒரு நிலைப்படுத்துவதற்கு உதவி செய்தல்.
- ♦ அடுத்த வருடம் க.பொ.த. (சா.த) பரீட்சைக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டும் என்பதனை விளக்கி அதன் பின்னர் அவரை அனைத்துப் பாடங்களையும் நேர அட்டவணைக்கமைய கற்பதற்கு அறிவுரை வழங்குதல்.
- ♦ அவர் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய வசதியுள்ள பாடசாலைகளின் ஊடாக செயற்படுவதற்குரிய வேலைத்திட்டங்களை அமைத்துக் கொடுத்தல்.
- ♦ பாடசாலை நடைபெறாத போது தனிமையில் இருந்து கற்பதற்கான பழக்கவழக்கத்தை உருவாக்குவதற்கு வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்.
- ♦ தேவை ஏற்படும் போது வீட்டில் உடலியல் செயற்பாடுகளுடன் இணைந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதனையும் விளக்குதல்.
- ♦ ஓய்வினைப் பெற்றுக் கொள்வது அவசியம் என்பதனையும் எடுத்துக் கூறுதல்.

(02 புள்ளிகள்)

- ii. ♦ அரசாங்கத்தினால் நடைமுறைப்படுத்துகின்ற தனிமைப்படுத்தல் சட்டத்தினை எக் காரணம் கொண்டும் மீறாது இருக்க வேண்டும் என்பதனை எடுத்துக் கூறுதல்.
- ♦ தனிமைப் படுத்தல் சட்டம் இன்னும் நடைமுறையில் இருப்பது உங்கள் பாதுகாப்புக்கும் எமது நாட்டின் பாதுகாப்புக்கும் ஆகும். இதற்கு இடையூறு விளைவிப்பின் இதை மீறுவதாக கொள்ளப்படும்.
- ♦ இதனை மீறுபவர்களை இதற்கு பொறுப்பானவர்களுக்கு அதாவது PHI , பொலிஸ் போன்றவர்களிடம் தெரியப்படுத்துவதாக கூறுதல்.

(பொருத்தமான விடை எழுதியிருப்பின் 2 புள்ளிகள் வழங்கவும்)

- iii. ♦ தனிமைப்படுத்தல் சட்டங்களுக்கு ஏற்ப செயற்பட்டு அவர்களின் தேவைகளை அறிந்து கொள்ளல்.
- ♦ பெற்றோர்கள் , அயலவர்களுடன் கலந்துரையாடி அத்தயாவசியப் பொருட்களை பெற்றுக்கொள்ளல்.
- ♦ பிரதேச கிராமசேவையாளரிடம் அல்லது பொறுப்பான அதிகாரிகளுக்குத் தெரியப்படுத்தல். அவர்களின் அடிப்படைத் தேவைக்கான பொருட்களை வழங்க நடவடிக்கை எடுத்தல்.

(பொருத்தமான விடை எழுதியிருப்பின் 2 புள்ளி வழங்கவும்)

- iv. ♦ எம்மிடம் உள்ள வசதிகளுக்கு ஏற்ப வேறு வகையில் செய்யக் கூடிய பயிற்சிகளுடன் உடற்றகமை செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதலின் முக்கியத்துவத்தினை விளக்குதல்.
- ♦ அவர்களுக்கு இது தொடர்பான அறிவுரைகளை வழங்குவதற்குப் பொருத்தமான நபர்கள் இருப்பின் அவர்களின் உதவிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- ♦ இது தொடர்பான உதவிகளை பெற்றுக்கொள்ள தொலைபேசிகளையோ அல்லது பல்வேறு விதமான ஊடகங்களைப் பயன்படுத்த முடியும் என்பதையும் கூறுதல்.
- ♦ நேர முகாமைத்துவத்தை பேணுவதற்கான வழிமுறைகளை உருவாக்கி அதனை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு உதவுதல்.
- ♦ பொருத்தமான தமக்குத் தேவையான போசணையான உணவுகளை உட்கொள்ளுமாறு கூறுதல்
- ♦ உமக்கு அல்லது உம்மைச் சுற்றியுள்ள சூழலில் எந்தவொரு வசதிகளும் அற்ற நிலையில் முன்னர் அறிந்த அனுபவங்களைக் கொண்டு தொடர்ந்து பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல்.
- ♦ நிகழ்நிலை முறைகளில் செயற்படுவதற்கு பழகிக் கொள்ளல்.

(பொருத்தமான விடை எழுதியிருப்பின் 2 புள்ளி வழங்கவும்)

- v. ♦ அம்மாவுடன் தேவையான பொருட் பட்டியலைத் தயாரித்தல்.
- ♦ வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லும் போது கைகளை கழுவுதல், முகக் கவசம் அணிந்து செல்ல வேண்டும் என்பதனை அறிவுறுத்துதல்.
- ♦ சந்தைக்குள் தனிமைப் படுத்தல் சட்டத்திற்கு அமைவாக சமூக இடைவெளியை கடைப்பிடித்து அவசியமான பொருட்களை தெரிவுசெய்து பணத்தினை கொடுத்த பின்னர் வீட்டுக்கு வருதல்.
- ♦ வீட்டுக்கு வந்த பின்னர் கைகளை நன்றாக கழுவுவதோடு தாம் வாங்கிய பொருட்களையும் சுத்தப்படுத்தி வீட்டுக்குள் கொண்டு செல்லல்.
- (மேற்குறிப்பிட்ட கருத்துக்கள் அடங்கியிருப்பின் முழுப் புள்ளியும் வழங்கவும்)

(பொருத்தமான விடை எழுதியிருப்பின் 2 புள்ளி வழங்கவும்)

2 2 10)

+ + + + =

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக.....

வினையாட்டுச் செயற்பாடுகளுக்கான சக்தி எவ்வாறு தொகுதிகள் பெற்றுக் கொள்வது என்பதையும் எவ்வாறான தசைநார்கள் பயன்படுகின்றது என்பதையும் அறிந்து கொள்வர்.

பகுதி II

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

5. ஒலிம்பிக் போட்டியில் தங்கப்பதக்கம் வென்ற பளுதாக்கும் போட்டியாளர் மற்றும் மரதன் ஓட்டப் போட்டியாளர்களின் கை மற்றும் பாதங்களில் அதிகமாகக் காணப்படும் தசைநார்கள் தொடர்பான தகவல்கள் சில கீழே அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு வினவப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடையளிக்கുക.

தசைநார்களின் பண்புகள்	போட்டியாளர் A	போட்டியாளர் B
நிறம்	வெள்ளை	சிவப்பு
சுருங்கும் வேகம்	அதிகம்	குறைவு
காற்றின்றிய சுவாசம்	அதிகம்	குறைவு
காற்றுச் சுவாசம்	குறைவு	அதிகம்

- (i) (அ) பளுதாக்கும் வீரர் மற்றும் மரதன் ஓட்ட வீரர் ஆகியோரை குறிப்பிடப் பயன்படும் ஆங்கில எழுத்துக்களை தனித்தனியே எழுதுக.
- (ஆ) பளுதாக்கும் போட்டியாளரது கைகளின் தசைநார்களில் காணப்படுகின்றதும் அட்டவணையில் குறிப்பிடப்படாததுமான வேறு பண்பு ஒன்றினைக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)
- (ii) (அ) கிரியேற்றின் பொசுபேற்று $\longrightarrow$ கிரியேற்றின் + பொசுபேற்று +  சக்தி
- தமது செயற்பாட்டுக்கு மேலே காட்டப்பட்டுள்ள சக்தி பிறப்பிக்கப்படும் முறையைப் பிரதானமாகப் பயன்படுத்தும்போது கூடுதலான சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வீரர் யார்? (01 புள்ளி)
- (ஆ) உமது விடைக்கான காரணத்தைச் சுருக்கமாகத் தருக. (02 புள்ளிகள்)
- (iii) பாடசாலை இல்லங்களுக்கிடையிலான வினையாட்டுப் போட்டியில் பங்குபற்றிய வீரர் தமது நிகழ்ச்சியின் இடை நடுவில் பாதத்தின் தசை கிழிந்ததால் விபத்துக்குள்ளாகிப் போட்டியிலிருந்து விலகியுள்ளார். பாடசாலை முதலுதவிச் செயற்பாட்டை மேற்கொள்ளும் நீங்கள் அவருக்கு முதலுதவியளிக்கும் விதத்தினைச் சுருக்கமாக விளக்குக. உங்களிடம் முதலுதவிக்காகப் படுக்கை விரிப்பு, ஐஸ்கட்டி, கட்டுத்துணி, துணித்துண்டு, வெளித்துணைச் சாதனம் ஆகியன மட்டும் உள்ளன. (05 புள்ளிகள்)

- i. அ. பளு தாக்கும் வீரர் - A
மரதன் ஓட்ட வீரர் - B

ஆ. உணவை சேமித்தல் (கிளைக்கோஜன்) - அதிகம்

வேகமாக செயற்படும் தன்மை - குறைவு

அதிக வேகமாக செயற்படும் தன்மை - அதிகம்

நீண்ட நேரம் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் - குறைவு

.....

(1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

- ii. அ. பளு தாக்கும் வீரர்

(1 புள்ளி)

ஆ. - பளு தாக்கும் வீரருக்கு தமது போட்டிக்கான காலம் மிகவும் குறைவானது.

- இது தொடர்பாக செயற்படுவதற்கு தேவையான சக்தியைப் பெறுவது அவசியமாகும்.

- மேற்குறிப்பிட்டவற்றில் உள்ள சக்தியை பெற்றும் கொள்ளும் முறைமையை மிகவும் குறுகிய காலத்தில் பெற்றுக் கொள்வதற்கு முடியும் (ATP மாற்றமடையும் போது)
- இதன் அடிப்படையில் பாரம் தூக்கும் வீரர் மேலே உள்ள முறையில் சக்தியை பெற்றுக்கொண்டு தொடர்ந்து போட்டிக்கான சக்தியை இம் முறையின் மூலம் பெற்றுக் கொள்ள முடிதல்

(1 x 1 = 1 புள்ளி)

iii. ♦ இதற்கு RICE முறையைத் தெரிவு செய்தல்.

- R – REST – ஓய்வு
கட்டிலில் படுக்கவைத்து இந்த நோயாளரை ஓய்வாக வைத்திருப்பதற்கு நடவடிக்கை எடுத்தல்.
- I – ICE – ஐஸ் வைத்தல்.
ஐஸ் கட்டியை துணியினால் சுற்றிக்கட்டி பாதிப்புக்கான காலில் விபத்து நடந்த இடத்தின் அருகில் சுற்றிவர விட்டு விட்டு ஒத்தடம் கொடுத்தல்.
- C – Compression – அழுத்தம் கொடுத்தல்
விபத்து ஏற்பட்ட காலின் பகுதியில் வீக்கம் காரணமாக ஏற்படும் நோவிற்கு கட்டுத்துணியினால் (Bandage) கட்டுப் போடுத்தல்.
- E – Elavation – அப்பகுதியை உயர்த்தி வைத்தல்.
இதன் பின்னர் விபத்து ஏற்பட்ட பகுதிக்கு பாதிப்பு ஏற்படாதவாறு விபத்து ஏற்பட்ட பாதத்தினை இதயத்திற்கு மேலாக உயர்த்தி வைத்திருக்க உதவுதல்.

(இவ்வாறான அனைத்து விடயங்களும் உள்ளடங்கலாக எழுதியிருப்பின் முழுப் புள்ளி 05 வழங்குக)

- ♦ சரியாக PRICES முதலுதவி முறையினை எழுதியிருப்பினும் முழு புள்ளி 05 வழங்கவும்.
- P – Protction – விபத்துக்குள்ளான பாதத்தை பாதுகாப்பாக வைத்தல்.
- R – Rest – நோயாளரை ஓய்வில் வைத்திருத்தல்.
- I – Ice – விபத்து நடைபெற்ற இடத்தில் துணியினால் ஐஸ் கட்டிகளைச் சுற்றி ஒத்தடம் கொடுத்தல்
- C – Compression – விபத்து இடம்பெற்ற பாதத்தை அழுத்தம் இன்றி பன்டெச்சினால் சுற்றுதல்.
- E – Elavation – விபத்து இடம்பெற்ற பாதத்தை இதயத்திற்கு மேலாக உயர்த்தி வைத்திருக்க
- S – Support – நோயாளருக்கு தேவையான உதவிகளைச் செய்து கொடுத்தல்.

RICE, PRICES என எழுதியிருந்தால் - 1 புள்ளி,

இவற்றுக்கான விளக்கம் மட்டும் எழுதியிருந்தால் - 2 புள்ளிகள்

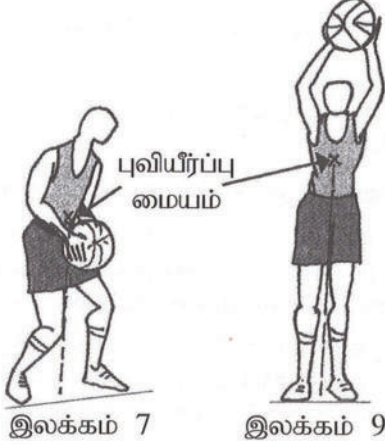
திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக.....

கொண்ணிலையின்போது புவியீர்ப்பு மையம் அமையும் இடங்களை அறிந்து கொள்வர்

6. (i) இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிக்காக அணிநடைப் பயிற்சியினை மேற்கொள்ளும்போது உங்களின் நிலையான கொண்ணிலை மற்றும் அசையும் கொண்ணிலைகளை உதாரணம் மூலம் குறிப்பிடுக.

(02 புள்ளிகள்)

(ii)



கூடைப்பந்தாட்டத்தில் (Basket Ball) இலக்கம் 7 மற்றும் இலக்கம் 9 ஆகிய வீரர்கள் இருவர் பந்தினைக் கையில் வைத்திருக்கும் இரண்டு சந்தர்ப்பங்கள் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளன.

(அ) இவ்விருவரில் மிகக் கூடுதலான சமநிலையில் உள்ள வீரரது இலக்கத்தினை எழுதுக.

(01 புள்ளி)

(ஆ) உங்களது விடைக்கான காரணங்களைத் தருக.

(02 புள்ளிகள்)

- (iii) (அ) அஞ்சல் ஓட்டப்போட்டியின்போது, மூன்றாவது மற்றும் நான்காவது போட்டியாளர்கள் அஞ்சல்கோல் மாற்றும் வலயத்தில் அஞ்சல்கோலை மாற்றும்போது மூன்றாவது போட்டியாளரின் கையிலிருந்து அஞ்சல்கோல் நிலத்தில் வீழ்ந்துவிட்டது. போட்டியை நிறைவு செய்வதற்காக, அஞ்சல்கோலை மீண்டும் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டிய வீரர் யார்?

(01 புள்ளி)

- (ஆ) உங்கள் இல்லத்தில் 16 வயதின் கீழ் 4x100m அஞ்சல் ஓட்டப்போட்டிக்கான குழுவினருக்குப் பயிற்சியளிக்கும் பொறுப்பு உங்களிடம் வழங்கப்பட்டுள்ளதெனில், அஞ்சல்கோல் மாற்றும் முறையைக் கற்பித்ததன் பின்னர் அவர்களுக்குப் பயிற்றுவிப்பதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டினைத் தயாரித்து எழுதுக.

(04 புள்ளிகள்)

- i. ♦ நிலையான கொண்ணிலை - நிமிர்ந்து நின்றல், இலகுவாக நின்றல், இலேசாய் நின்றல்
- ♦ அசையும் கொண்ணிலை - முன்னேசெல்லல், காலம் குறித்தல், வலம்திரும்புதல், இடம் திரும்புதல், பின்திரும்புதல், வகுப்புத்தரித்தல், அணிநடையில் மரியாதை செலுத்துதல்.

(1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

ii. அ. இலக்கம் 07

(1 புள்ளி)

- ஆ.- இலக்கம் 7 விளையாட்டு வீரனின் புவியீர்ப்பு மையமானது, இலக்கம் 7 விளையாட்டு வீரனின் புவியீர்ப்பு மையத்திலும் பார்க்க கீழாகவும் நில மட்டத்திற்கு அண்மித்தும் உள்ளதால் 7 இலக்கம் 9 இலக்கத்தை பார்க்கிலும் சமநிலை கூடுதலாகும்.
- இலக்கம் 7 விளையாட்டு வீரனின் தாங்கு பாதத்தின் அகலமானது இலக்கம் 9 விளையாட்டு வீரனின் தாங்கு பாதத்தை விட கூடுதல் அகலமாக வைத்திருப்பதால் இலக்கம் 7 வீரருக்கு சமநிலை அதிகம்.

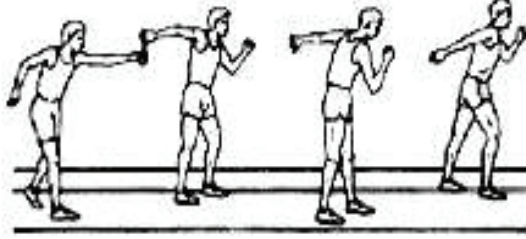
(இவை போன்ற கருத்தில் விடையளித்திருப்பின் 2 புள்ளிகள் வழங்குக)

iii. அ. 3 வது போட்டியாளர்

(1 புள்ளி)

ஆ.

செயற்பாடு 01.



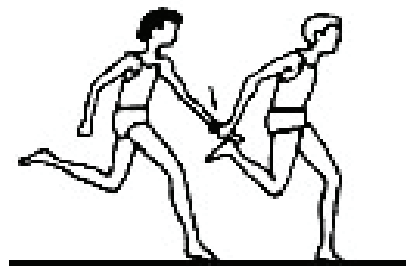
- ◆ உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு மாணவர்கள் நான்கு பேரை வரிசையாக நிற்கவைத்தல் பின்புறத்தில் நிலை கொண்டுள்ள நான்காவது வீரர் தமது வலது கையினால் முன்னாலுள்ள மூன்றாவது வீரருக்கு இடக்கைக்கு கோலினை கொடுத்தல்.
- ◆ மூன்றாவது வீரர் தனது இடது கையினால் முன்னாலுள்ள வீரரின் வலது கைக்கு கோலினை மாற்றுதல்.
- ◆ இரண்டாவது வீரர் தனது வலது கையினால் முன்னாலுள்ள உள்ள வீரருக்கு இடது கைக்கு கோலினை மாற்றுதல்.

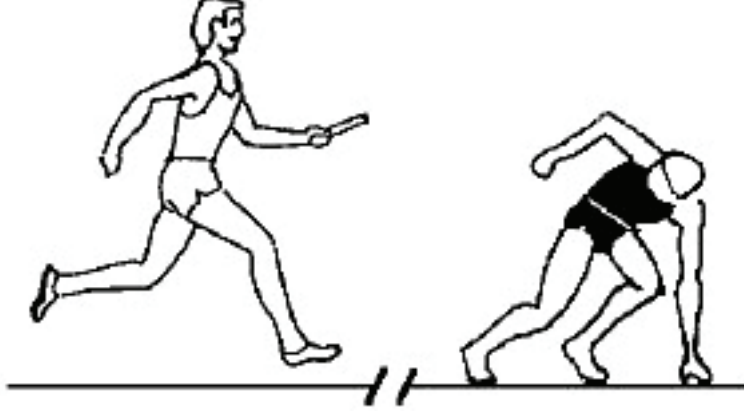
செயற்பாடு 02.

- ◆ மெதுவாக நடந்து மேற் குறிப்பிட்டவாறு செயற்பாட்டில் கோலினை மாற்றுதல்.

செயற்பாடு 03.

- ◆ இரு மாணவர்களாக முன்னோக்கி நடந்து சென்று அந்த வேளையில் அஞ்சல் கோலினை மாற்றுதல்.
- ◆ ஓடுகின்ற வேளையில் பின்னாலுள்ள மாணவர் அஞ்சல் கோலினை மாற்றுதல்.



செயற்பாடு 04.

- ◆ பின்னாலுள்ள ஓட்ட வீரர் அஞ்சல் கோலினைபெற்று வரும்போது முன்னுள்ள வீரரை அண்மிக்கும் போது ஆயத்த நிலையில் உள்ள வீரர் முன்னோக்கி செல்லல்.
- ◆ இந்த இருவரும் முன்னோக்கி ஓடும் போது அஞ்சல் கோலினை மாற்றுதல்.

(மேலே உள்ள உதாரண செயற்பாடுகளோ அல்லது பொருத்தமான கலப்பு மாற்றத்திற்கான செயற்பாடுகள் எழுதியிருப்பின் புள்ளி 2 வீதம் 4 புள்ளிகள் வழங்கவும்)

(2 x 2 = 4 புள்ளிகள்)

மொத்தப்புள்ளிகள் (2 + 3 + 2 + 3 = 10 புள்ளிகள்)

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக.....

வொலிபோல், வலைப்பந்து, காற்பந்து விளையாட்டுக்களின் திறன்கள் பயிற்றுவிக்கும் முறைகள் மற்றும் சட்டத்திட்டங்களை அறிந்துகொள்வர்.

7. A, B, C ஆகிய வினாக்களில் ஏதேனும் ஒன்றுக்கு மட்டும் விடையளிக்குக.

A. (i) வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் இரண்டு தருக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) மேல் மற்றும் வடமேல் மாகாண அணிகளுக்கிடையிலான கரப்பந்தாட்ட விளையாட்டுப் போட்டியின்போது மேல் மாகாண வீரர்கள், வீரர்களின் நிலைமாறுதலின்போது சரியான ஒழுங்கு முறையில் செயற்படவில்லை. இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் நடுவராக நீங்கள் வழங்கும் தீர்ப்பினைக் காரணங்களுடன் விவரிக்குக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) (அ)



வொலிபோல் விளையாட்டின்போது பிரதம நடுவரால் காண்பிக்கப்பட்ட சமிக்ஞை உருவிலே காட்டப்பட்டுள்ளது. இந்தச் சமிக்ஞை எதனைக் காட்டுகின்றது. (01 புள்ளி)

(ஆ) வீர / வீராங்கனைகள் 12 பேருடன் இரண்டு வொலிபோல் பந்துகள் உங்களுக்குத் தரப்பட்டுள்ளதெனின், மேலே வினா இலக்கம் A (i) இல் குறிப்பிட்ட திறன்களில் ஒன்றைத் தெரிவுசெய்து, வொலிபோல் வீரர்களுக்கு / வீராங்கனைகளுக்கு அத்திறனைப் பயிற்றுவித்த பின்னர் மேலும் பின்வரும் வினைத்திறனுடன் விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டினைத் தயாரித்து எழுதுக. (04 புள்ளிகள்)

- A. i. ♦ பணித்தல் (Servicing / Serving)
 ♦ பெற்றுக்கொள்ளல் (Receiving)
 ♦ உயர்துதல் (Setting)
 ♦ அறைதல் (Spiking)
 ♦ தடுத்தல் / மறைத்தல் (Bloking)
 ♦ மைதானத்தைக் காத்தல் (Court Defenting)

(1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

ii. தவறானது

(சரியான விடைக்கு புள்ளி 01)

- ♦ வடமேல் மாகாண அணிக்க பணித்தலுடன் புள்ளியும் வழங்குதல்
 ♦ மேல்மாகாண அணிவீரர்களை சரியான இடத்தில் நிலை கொள்ள வைத்தல்

(1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

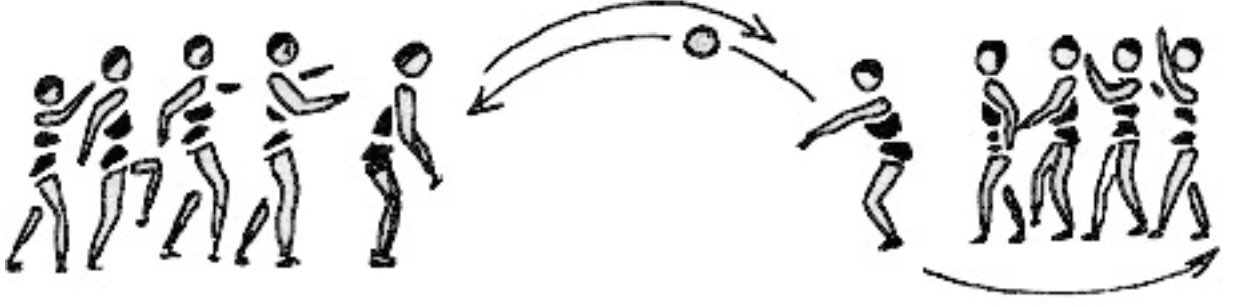
iii. அ. பணித்தலுக்கு அனுமதி வழங்குதல்

பணித்தலுக்கான திசையை கையை நீட்டிக் காட்டுதல்.

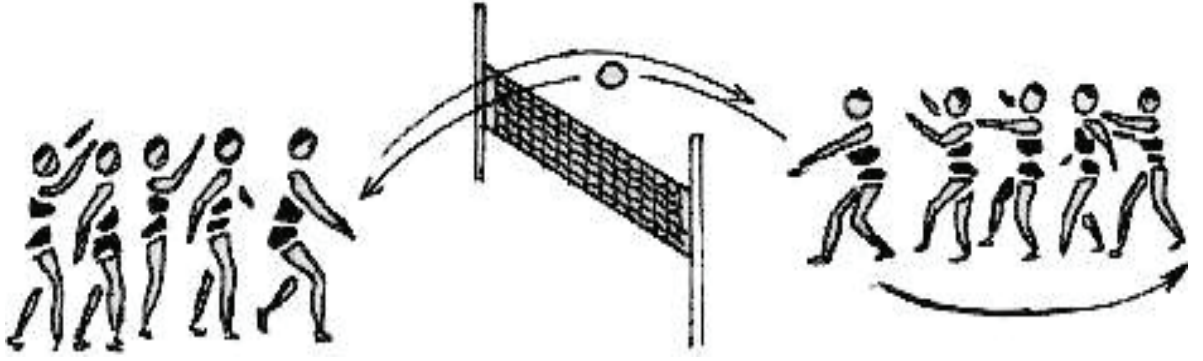
(சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி)

ஆ. வகுப்பில் இருந்து 6 மாணவர்கள் கொண்ட இரண்டு குழுக்களாக வகைப்படுத்தல்.

வொலிபோல் மைதானத்தின் பணித்தல் கோட்டுக்குப் பின்னால் உருவில் காட்டப்பட்டவாறு அணிகள் இரண்டையும் நிற்கவைத்தல். வரிசையின் முன்னால் நிற்கும் வீரர் சரியாக கீழ்க்கை முறையில் பந்தை முன்னால் நிற்கும் வீரருக்கு அனுப்புதல் பின்னர் வரிசையின் பின் பக்கமாகச் சென்று நின்றல் இந்த செயற்பாட்டை தொடர்ந்து செயற்படுத்துதல்.



மேற்குறிப்பிட்ட செயற்பாட்டை விளையாட்டு மைதானத்தில் வலையினைப் பயன்படுத்தி செய்வித்தல்.



முதலில் செயற்பாட்டை முடிக்கும் அணியை வெற்றிபெற்ற அணியாக தெரியப்படுத்துதல்.

(2 x 2 = 4 புள்ளிகள்)

(முழுப் புள்ளி 2 + 3 + 5 = 10)

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக.....

B. (i) (அ) வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை அனுப்பும் முறைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.

(01 புள்ளி)

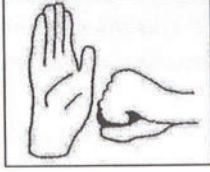
(ஆ) மேலே நீங்கள் குறிப்பிட்ட பந்தை அனுப்பும் முறைகள் இரண்டிற்கும் ஒவ்வொரு உதாரணம் தருக.

(01 புள்ளி)

(ii) மத்திய மற்றும் ஊவா மாகாண அணிகளுக்கிடையிலான வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியின்போது இரு அணியினதும் வீரர்கள் இருவர் ஒன்றாக பந்தைத் தொட்டதினால் பக்கக் கோட்டின் (Side Line) வழியே பந்து வெளியில் சென்றது. இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் மத்தியஸ்தராக நீங்கள் வழங்கும் தீர்ப்பினைக் காரணங்களுடன் விளக்குக.

(03 புள்ளிகள்)

(iii) (அ)



வலைப்பந்தாட்டத்தின்போது நடுவரினால் காண்பிக்கப்பட்ட சமிக்ஞை உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இந்தச் சமிக்ஞை எதற்காகக் காட்டப்படுகின்றது?

(01 புள்ளி)

(ஆ) வீராங்கனைகள் 12 பேரும் வலைப்பந்தாட்டப் பந்துகள் இரண்டும் உங்களுக்குத் தரப்பட்டுள்ளதெனின், மேலே வினா இலக்கம் B (i) (அ)இல் குறிப்பிட்ட பந்தை அனுப்பும் முறைகளில் ஒன்றைத் தெரிவுசெய்து, வீராங்கனைகளுக்கு அந் நுட்பங்களைப் பயிற்றுவித்து பின்னர் மேலும் விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டினைத் தயாரித்து எழுதுக.

(04 புள்ளிகள்)

B) i. அ. ஒரு கையினால் பந்தினை பரிமாற்றல்

இரண்டு கையினாலும் பந்தினை பரிமாற்றல்.

(01 புள்ளி)

ஆ. ஒரு கையினால் பந்தினை அனுப்பும் முறைகள் :

- தோளுக்கு நேராக பந்தினை மாற்றல் (Shoulder Pass)
- தோளுக்கு மேலாக பந்தினை மாற்றல் (High shoulder Pass)
- சொட்டி மாற்றுதல் (Bounce pass)
- கீழ்க்கை மாற்றல் (Under arm pass)
- வளைவாக மாற்றல் (Lop pass)

இரண்டு கையினால் பந்தினை பரிமாற்றல்:

- மாற்புக்கு நேராக
- தலைக்கு மேலாக பந்தை
- பக்கமாக மாற்றுதல் (Side pass)
- சொட்டி மாற்றல் (Bounce pass)
- வளைவாக மாற்றல் (Lop pass)

சரியான உதாரணம் எழுதினால் 01 புள்ளி

(2 புள்ளிகள்)

ii. ♦ தவறானது.

சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி

தவறு இழைத்த வீராங்கனைகளுக்கு இடையில் தவறு இடம்பெற்ற இடத்திற்கு மிகவும் அண்மையில் உள்ள இடத்தில் நிற்கவைத்து பந்தினை மேலெறிகை செய்தல் (Tossup / Throup) வழங்குதல்.

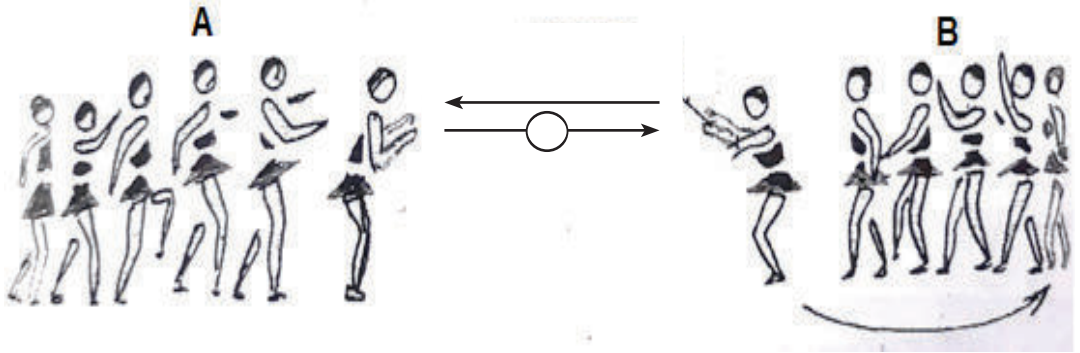
(மேலே உள்ள விடயங்களை மையமாகக் கொண்டு சரியான விடை எழுதியிருப்பின் புள்ளி 2 வழங்குக)

iii. அ. வீராங்கனைகள் இருவருக்கிடையில் உடல் ரீதியான மோதுகை இடம்பெறல் (Personal contact)

சரியான விடைக்கு 01 புள்ளி

ஆ. செயற்பாடுகளின் உதாரணம் - வலைப்பந்தாட்டத்தில் நெஞ்சுக்கு நேராக பந்தினை பரிமாற்றல் (Chest pass)

- ♦ வீராங்கனைகள் 6 பேரைக் கொண்ட இரண்டு குழுக்களாக நிற்கவைத்தல்
- ♦ வரிசையின் முன் வீராங்கனை நெஞ்சுக்கு நேராக பந்தை உருவில் காட்டியவாறு முன்னுள்ள வரிசை வீராங்கனைகளுக்கு அனுப்புதல் பின் மற்றைய வரிசையின் பின்புறமாக சென்று அமரும் வகையில் ஒழுங்கமைத்தல்.
- ♦ இந்த முறையில் அனைத்து வீராங்கனைகளும் செயற்படுதல்.



(2 x 2 = 4 புள்ளிகள்)

(முழுப்புள்ளி 2 + 3 + 5 = 10)

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக.....

- C. (i) காற்பந்தாட்டப் போட்டியில் பந்தைக் காலால் உதைத்தல் (Kicking the Ball) முறைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)
- (ii) வட மற்றும் தென் மாகாண அணிகளுக்கிடையிலான காற்பந்தாட்டப் போட்டியின்போது வட மாகாண அணியின் வீரரொருவர் தண்டப் பிரதேசத்தினுள் (Penalty Area) வேண்டுமென்றே தென் மாகாண அணியின் வீரரொருவரைத் தள்ளுதல். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் நடுவராக நீங்கள் வழங்கும் தீர்ப்பினைக் காரணங்களுடன் தெளிவுபடுத்துக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) (அ)



காற்பந்தாட்டத்தின்போது நடுவரினால் காண்பிக்கப்பட்ட சமிக்ஞை உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இந்தச் சமிக்ஞையினால் காட்டப்படுவது யாது? (01 புள்ளி)

(ஆ) வீரர்கள் / வீராங்கனைகள் 16 பேரும் காற்பந்தாட்டப் பந்துகள் இரண்டும் உங்களுக்குத் தரப்பட்டுள்ளதெனின், மேலே வினா இலக்கம் C (i) இல் குறிப்பிட்ட பந்தைக் காலால் உதைத்தல் முறைகளில் ஒன்றைத் தெரிவுசெய்து, வீரர்கள் / வீராங்கனைகளுக்கு அந்த முறையைப் பயிற்றுவித்து மேலும் விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டினைத் தயாரித்து எழுதுக. (04 புள்ளிகள்)

C)

- i. ♦ விரல்களினால் உதைத்தல் (Kicking with the toe)
- ♦ வெளிப்பாத உதை (Kicking with the outside of the foot)
- ♦ உட்பாத உதை (Kicking with the inside of the foot)
- ♦ மேற்பக்க உதை (Kicking with the instep)
- ♦ உட்பாத முன்பக்க உதை (Kicking with the inside of the instep)
- ♦ வெளிப்பாத முன்பக்க உதை (Kicking with the outside of the instep)
- ♦ குதிக்கால் உதை (Kicking with the heel)
- ♦ முழங்கால் உதை (Kicking with the knee)

(1 x 2 = 2 புள்ளிகள்)

ii. தவறானது (இது விதிக்கு அமையாத செயற்பாடாகும்)

தென் மாகாண அணிவீரருக்கு தண்டஉதை வழங்குதல்.

(இந்த கருத்திற்கு அமைவாக விடையளித்திருப்பின் புள்ளி 2 புள்ளி வழங்குக)

(2 புள்ளிகள்)

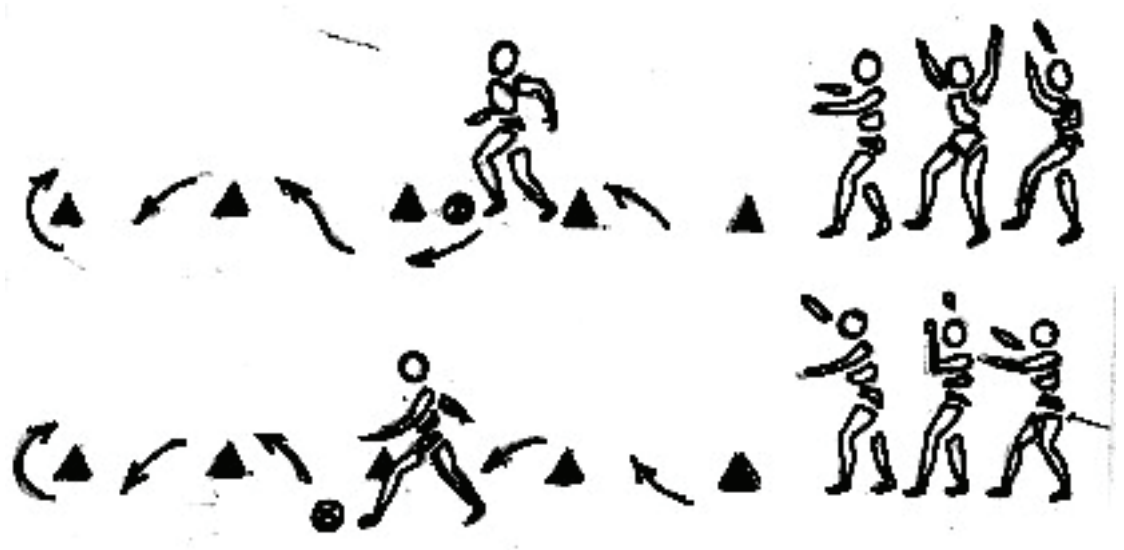
iii. அ. மூலை உதை (Corner kick)

(சரியான விடைக்கு 1 புள்ளி)

ஆ. செயற்பாட்டுக்கான உதாரணம் :

- உதைபந்தாட்டத்தின் உட்பாத உதை (Kicking with the inside if the foot)
- ஒரு நேர் கோட்டில் முனால் 1 மீற்றர் தூரத்தில் கூம்புகள் சிலவற்றை வைத்தல்.
- மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாக வகைப்படுத்துக
- இரண்டு குழுக்களுக்கும் இரண்டு பந்தினையும் வழங்குக

- இரண்டு குழுக்களுக்கும் முன்னுள்ள வீரர்கள் இருவரிடமும் கூம்புகளுக்கு இடையில் உள்ள இடைவெளியில் வளைவாக கொண்டு செல்ல வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தல் வழங்குதல்.



- சரியாக பந்தினை கூம்புகளுக்கு இடையாக கொண்டுசென்று திரும்பவும் வந்து தனக்கு பின்னால் உள்ள வீரருக்கு கொடுக்கும் படி அறிவுறுத்தல்.
- அனைத்து மாணவர்களையும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடச் செய்தல்.
- சரியாக முதலில் விளையாடி முடித்த அணிக்கு வெற்றியை வழங்கல்.

(2 x 2 = 4 புள்ளிகள்)

(முழுப்புள்ளி 2 + 3 + 5= 10)

திருத்தங்கள் உள்ளடங்குவதற்காக.....