



Royal College - Colombo 07

றோயல் கல்லூரி - 07

Grade 11 – First Term Test – October - 2021

முதலாம் தவணை சோதனை - 2021 - 11 ஆண்டு

Health & Physical Education – I

86

S

I

காலம் : 1 மணி
Time: 1 hour

Name: -class: -.....Index no: -

எல்லா கேள்விகளுக்கும் பதிலளிக்கவும். 1 முதல் 40 வரையிலான ஒவ்வொரு கேள்விகளிலும், 1, 2, 3, 4 மாற்றுகளில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கவும், இது சரியானது அல்லது மிகவும் பொருத்தமானது.

- ❖ பெண்கள் பள்ளியில் படிக்கும் நான்கு மாணவர்களின் விளக்கம் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அதன் அடிப்படையில் 1,2,3,4 கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கவும்.
- **நிபுனி** - நல்ல நினைவாற்றல் கொண்டவர், பல்வேறு வகையான பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுபவர், அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுபவர், பொருத்தமான BMI பராமரிப்பவர் அல்ல.
 - **கசுனி** - நிறைய நண்பர்களைக் கொண்டிருக்கிறார், படிப்பில் நல்லவர், பள்ளியில் மிகவும் பிரபலமானவர், மரக்கறி ரோல்ஸ் மற்றும் பற்றிஸ் போன்ற உடனடி உணவுகளை அடிக்கடி சாப்பிடுவார்.
 - **திசுலி** - விரைவாக கோபப்படுகிறார், விளையாட்டு மற்றும் பாடநெறி தவிர்ந்த ஏனைய செயல்களில் மிகச் சிறந்தவர், அரிதாகவே நோய்வாய்ப்படுகிறார், நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றுகிறார்.
 - **சண்டலி** - படிப்பில் நல்லவர், மற்றவர்களுடன் நன்றாக ஒத்துழைக்கிறார், தினசரி பயிற்சிகள் மற்றும் ஆரோக்கியமான செயல்களில் ஈடுபடுகிறார், அழகாக இருக்கிறார்.

01. எந்த மாணவர் அல்லது மாணவர்களை மிகவும் உடல் ரீதியாக பொருத்தமாக விவரிக்க முடியும்?

- I. நிபுனி மட்டும்
II. கசுனி, திசுலி
III. கசுனி, திசுலி, சண்டலி
IV. திசுலி மற்றும் சண்டலி

02. எந்த மாணவர் அல்லது மாணவர்களுக்கு மன ஆரோக்கியத்தில் வளர்ச்சி தேவை?

- I. நிபுனி
II. கசுனி மற்றும் சண்டலி
III. திசுலி
IV. திசுலி மற்றும் சண்டலி

03. எந்த மாணவர்கள் சிறந்த சமூக ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்கிறார்கள்?

- I. கசுனி மற்றும் சண்டலி
II. நிபுனி மற்றும் கசுனி
III. கசுனி மற்றும் திசுலி
IV. நிபுனி மற்றும் திசுலி

04. எந்த மாணவர் அல்லது மாணவர்கள் மொத்த ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்கிறார்கள்?

I. நியூனி

II. கசுனி மற்றும் திசுலி

III. சண்டலி

IV. திசுலி

05. இலங்கை பள்ளி பாடத்திட்டத்தில் உடல்நலம் மற்றும் உடற்கல்வி என்ற பாடத்தை செயல்படுத்துவதன் நோக்கம் என்ன?

I. உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதன் முக்கியத்துவத்தை மாணவர்களுக்கு புரிய வைப்பது.

II. பள்ளி சமூகத்தில் மன மற்றும் சமூக வளர்ச்சியை மேம்படுத்துவதற்கான அணுகுமுறைகளை வளர்ப்பது.

III. உடல் மற்றும் மன வளர்ச்சியின் மதிப்பை மாணவர்களுக்கு புரிய வைக்க.

IV. பள்ளி சமூகத்தில் உடல், மன, சமூக மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சி தொடர்பான குணங்களை வளர்த்து ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்குதல்.

06. உங்கள், உங்கள் குடும்பத்தின் மற்றும் உங்களைச் சுற்றியுள்ள சமூகத்தின் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும் காரணிகளைக் கட்டுப்படுத்தவும் மேம்படுத்தவும் நீங்கள் பணியாற்றினால், அதற்கு நீங்கள் எந்த வகையில் பங்களிப்பீர்கள்?

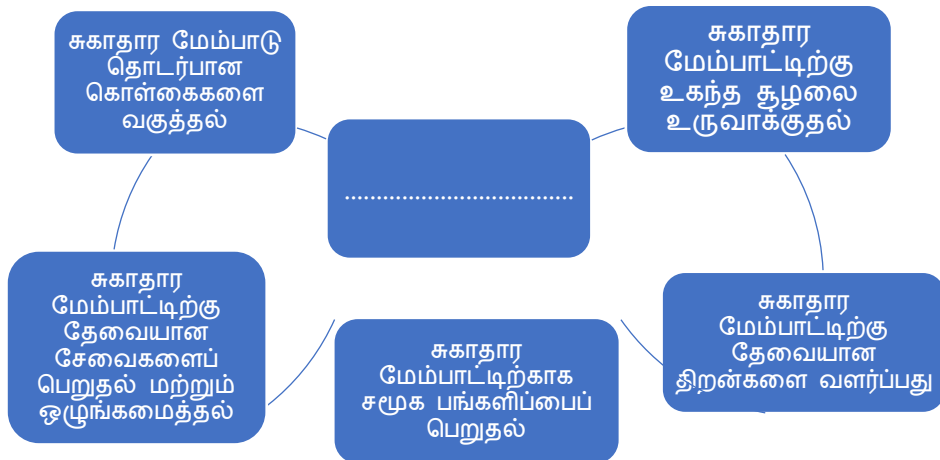
I. உடல் தூய்மையை பராமரிப்பதன் மூலம்

II. ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதன் மூலம்

III. நோய்கள் பரவுவதைத் தடுப்பதன் மூலம்

IV. விபத்துக்கள் மற்றும் பேரழிவுகளைத் தடுப்பதன் மூலம்

பின்வரும் வரைபடத்தைப் பயன்படுத்தி கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கவும்.



07. மேலே உள்ள வரைபடத்தில் உள்ள இடத்திற்கு மிகவும் பொருத்தமான பதில் என்ன?

I. ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கு பயன்படுத்தக்கூடிய உத்திகள்

II. சுகாதார மேம்பாட்டுக் கோட்பாடுகள்

III. சமூக சுகாதார மேம்பாட்டு உத்திகள்

IV. சுய உணர்தலின் கொள்கைகள்

08. நோய்கள் மற்றும் குறைபாடுகள் ஏற்படுவதைக் குறைப்பதன் மூலம், ஆயுட்காலம் நீடிப்பதன் மூலமும், மகிழ்ச்சியாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருப்பதன் மூலம், ஒரு நபர் மேம்படுத்த முடிவது,

I. முழுமையான ஆளுமை

II. நல்ல உடல் ஆரோக்கியம்

III. வாழ்க்கைத் தரம்

IV. நல்ல மன ஆரோக்கியம்

09. ஆல்கஹால் மற்றும் சிகரெட்டுகள் குறித்து ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத அறிக்கை,

I. மக்கள் மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்க ஆல்கஹால் மற்றும் சிகரெட்டைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

II. ஆல்கஹால் மற்றும் சிகரெட் பயன்பாடு பொருளாதார மற்றும் சமூக தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும்.

III. ஆல்கஹால் மற்றும் சிகரெட் போதைக்கு ஊடகங்களின் செல்வாக்கு அவ்வளவு தீவிரமாக இல்லை.

IV. ஆல்கஹால் மற்றும் சிகரெட்டுகள் இதய நோய் மற்றும் புற்றுநோயின் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன.

10. உயர்ந்த வாழ்க்கைத் தரம் கொண்ட ஒரு சமூகத்தின் ஆயுட்காலம் என்ன?

I. ஆண்கள் 70 வயது மற்றும் பெண்கள் 79 வயது

II. ஆண்கள் 79 வயது மற்றும் பெண்கள் 70 வயது

III. ஆண்கள் 75 வயது மற்றும் பெண்கள் 80 வயது

IV. ஆண்கள் 80 வயது மற்றும் பெண்கள் 75 வயது

11. 1.60 மீ உயரமும் 60 கிலோ எடையும் கொண்ட ஒரு நபரின் உடல் நிறை குறியீடு என்ன?

I. 25

II. 30.5

III. 23.4

IV. 22.5

12. மொத்த ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க பொருத்தமான வாழ்க்கை முறை எது?

I. மன அழுத்த மேலாண்மை

II. நடவடிக்கை

III. போட்டி வாழ்க்கை முறை

IV. போதுமான தூக்கம் மற்றும் ஓய்வு



படம் 1



படம் 2



படம் 3

13. மனித வாழ்க்கையின் நிலைகளைப் பற்றி நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட பாடத்தை நினைவு கூர்ந்தால், படம் 1 இல் காட்டப்பட்டுள்ள குழந்தையின் உடல் தேவை என என்ன விவரிக்க முடியும்?

I. முடிந்தவரை பொருத்தமான விளையாட்டை விளையாட வேண்டிய அவசியம்.

II. மூளை கேட்கும் மற்றும் பார்க்கும் அனைத்தையும் புரிந்துகொள்வதன் மூலம் உண்மைகளை சேகரிக்க வேண்டிய அவசியம்.

III. ஒரு நாளைக்கு 18 - 20 மணி நேரம் தூங்க வேண்டிய அவசியம்.

IV. வயது வந்தோர் சமூகத்தில் சேர வேண்டிய அவசியம்.

14. மேலே குறிப்பிட்டுள்ள மனிதர் சேர்ந்த வாழ்க்கையின் கட்டத்தின் சரியான வயது காலம் என்ன?

I. 0 மாதங்கள் - 01 ஆண்டு

II. மே 79 வயது மற்றும் பெண் 70 வயது

III. ஆண்கள் 75 வயது 80 வயது

IV. ஆண்கள் 80 வயது மற்றும் 75 வயது

15. உலக சுகாதார அமைப்பின் (WHO) கருத்துப்படி, படம் 2 இல் காட்டப்பட்டுள்ளபடி கர்ப்பிணித் தாய் பிறக்கப் போகும் நேரத்தில் கருப்பையில் ஆரோக்கியமான கருவின் எடை என்னவாக இருக்கும்?

I. 2.5-3.5 கிலோக்கு இடையில் எடையும். II. 2.0-3.0 கிலோ வரை எடையும்

III. 3.0-3.5 கிலோக்கு இடையில் எடையும். IV. 3.5-4.5 கிலோ எடையுள்ளதாக இருக்கும்

16. படம் 3 இல் காட்டப்பட்டுள்ள வயதான தம்பதியினரின் உளவியல் தேவை எதுவாக இருக்காது?

I. தங்கள் குழந்தைகள் மற்றும் பேரக்குழந்தைகளுடன் நேரத்தை செலவிட வேண்டிய அவசியம்.

II. சுற்றியுள்ளவர்களிடமிருந்து அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டிய அவசியம்.

III. மேலும் ஓய்வெடுக்க வேண்டிய அவசியம்.

IV. தனிமையில் இருந்து விடுபட தொடர்ந்து அன்பையும் தயவையும் பெற வேண்டிய அவசியம்.

17. பிரியந்தி ஒரு கர்ப்பிணித் தாய், நிலந்தியின் குழந்தைக்கு 6 நாட்கள், கமானியின் குழந்தைக்கு ஒரு வயது, சந்துனிக்கு இரண்டு வயது குழந்தை உள்ளது. பொது சுகாதார மருத்துவச்சி குழந்தைகளின் தாய்மார்களுக்கு பிறப்புக்கு முந்தைய நிலை மற்றும் பிறந்த குழந்தைக்கு ஆலோசனை வழங்க வேண்டும். அவள் ஆலோசனை செய்ய வேண்டிய தாய்மார்கள் யார்?

I. நிலந்தி மற்றும் சாண்டுனி

II. சாண்டுனி மற்றும் கமணி

III. கமணி மற்றும் நிலந்தி

IV. பிரியந்தி மற்றும் நிலந்தி

18. ஆரோக்கியமான குழந்தைக்கு உணவளிக்கும் போது ஒரு தாய் என்ன செய்யக்கூடாது?

I. முதல் 6 மாதங்களில் குழந்தைக்கு பால் தேவைப்படும்போதெல்லாம் தாய்ப்பால் கொடுங்கள்.

II. ஆறு மாதங்கள் நிறைவடைந்தவுடன் நிரப்பு உணவை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

III. வாழ்க்கையின் முதல் ஆண்டில் உப்பு மற்றும் சர்க்கரை அளவைக் குறைக்கவும்.

IV. மூன்று முக்கிய உணவைத் தவிர ஒரு நாளைக்கு மூன்று சிற்றுண்டிகளையும் கொடுங்கள்.

19. தாயாக மாறுவதற்கு முன்பு அறியப்பட வேண்டிய ஒரு உண்மை,

I. ஒரு குழந்தையை வளர்ப்பதற்கு குடும்பம் நிதி ரீதியாக நிலையானதாக இருக்க வேண்டும்.

II. இரத்த உறவினர்களுக்கு இடையிலான திருமணங்களில் பரம்பரை நோய்களுக்கான வாய்ப்பு

III. திருமணத்திற்குப் பிறகு பெற்றோருடன் வாழ்வது

IV. ஜேர்மன் அம்மை நோயிலிருந்து தங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள 15 வயதுக்கு மேற்பட்ட அனைத்து சிறுமிகளுக்கும் ரூபெல்லாவுக்கு தடுப்பூசி போட வேண்டும்.

20. "ஒரு பொருள் ஓய்வில் இருக்கும் அல்லது இயக்கத்தில் உள்ள ஒரு பொருளின் இயக்கத்தின் தன்மையை மாற்றும் ஒரு விளைவு" ,

I. "உந்தம்" என அழைக்கப்படுகிறது.

II. "புவியீர்ப்பு ஆர் முடுகல்" என்று அழைக்கப்படுகிறது

III. "சக்தி" என அழைக்கப்படுகிறது.

IV. "வேகம்" என்று அழைக்கப்படுகிறது

21. இலங்கை பள்ளி தடகளத்தின் ஷாட்-புட் போட்டியில் தற்போதைய முதல் மூன்று விளையாட்டு வீரர்கள் நிசால், வினுஜா மற்றும் சமிதா. வினுஜா மற்றும் சமிதாவுடன் ஒப்பிடும்போது நிசால் ஒரு உயரமான விளையாட்டு வீரர். சமிதா இருவரையும் விட அதிக எதிர்வினை வீதத்தைக் கொண்டுள்ளார். வினுஜா வேகத்தின் அடிப்படையில் முதலிடத்தில் உள்ளார். இந்த வீரர்கள் அனைவரும் மற்ற எல்லா அம்சங்களிலும் ஒத்தவர்கள். சில மணிநேரங்களில் இறுதி சாம்பியன்ஷிப்பில் இந்த விளையாட்டு வீரர்களில் யார் கூடுதல் நன்மை பெறுவார்கள்?

I. நிசால்

II. சமிதா

III. வினுஜா

IV. யாருக்கும் கூடுதல் நன்மை இல்லை

22. ஒரு பொருளை காற்றில் வெளியிடுவது ஒரு திட்டம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது, மேலும் இவ்வாறு திட்டமிடப்பட்ட பொருள் ஒரு எறிபொருள் என அழைக்கப்படுகிறது. ஒரு விளையாட்டு வீரரின் உடல் ஒரு எறிபொருளாக செயல்படாத பின்வரும் நிகழ்வுகளில் எது?

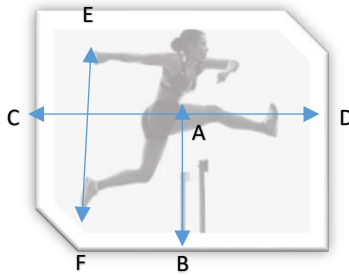
I. முப்பாய்ச்சல்

II. கோலூன்றிப் பாய்தல்

III. தாண்டல்

IV. 400 மீ

23. கீழேயுள்ள படம், ஓட்டப்பந்தயத்தில் போட்டியிட்ட உபேகாவின் குதிக்கும் தோரணையைக் காட்டுகிறது. எந்த வரி அவளுடைய ஈர்ப்பு கோட்டைக் குறிக்கிறது?



I. AB வரி

II. CA வரி

III. CD வரி

IV. EF வரி

24. சமநிலை தொடர்பான ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத அறிக்கை,

I. துணை தளத்தின் அந்த பகுதி சமநிலையை பாதிக்கிறது.

II. பயன்படுத்தப்படும் சக்தி சமமற்றதாக இருக்கும்போது சமநிலை இழக்கப்படும்.

III. ஈர்ப்பு கோடு துணை தளத்திற்குள் தடையின்றி இருக்கும்போது அந்த சமநிலை பராமரிக்கப்படாது.

IV. இயக்கங்களை உருவாக்குவதன் மூலம் உறவை பாதிக்க முடியாது.

25. நடைபயிற்சி மற்றும் தூங்குவது ஆகியவை முறையே,

I. ஒரு அசையும் கொண்ணிலை, ஒரு அசையும் கொண்ணிலை

II. ஒரு நிலையான கொண்ணிலை, ஒரு அசையும் கொண்ணிலை

III. ஒரு நிலையான கொண்ணிலை, ஒரு நிலையான கொண்ணிலை

IV. ஒரு அசையும் கொண்ணிலை, ஒரு நிலையான கொண்ணிலை

26. லிபரோ வீரர் ஒரு கைப்பந்து விளையாட்டில் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க வீரர்களில் ஒருவராக விவரிக்கப்படலாம். லிபரோ வீரரைப் பற்றிய தவறான அறிக்கை என்ன?

I. அவர்களின் பக்கத்திலிருந்து எங்கிருந்தும் விளையாட்டு மைதானத்திற்குள் நுழைய முடியும்.

II. மற்ற அணி வீரர்களை விட வேறு நிறத்தை அணிய வேண்டும்.

III. தேவைப்படும்போது அணித் தலைவராக செயல்பட முடியும்.

IV. அணியின் பின்-நீதிமன்ற வீரர்களுக்கு மட்டுமே மாற்றாக இருக்க முடியும்.

27. பந்து வழங்கப்படும்போது வீரர்களின் நிலைகளின் சரியான வரிசையைக் காட்டும் பதிவைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

I.

1	2	3
4	5	6



II.

3	2	1
6	5	4



III.

4	3	2
5	6	1



IV.

5	2	1
4	3	6



28. ஒரு கைப்பந்து விளையாட்டை தீர்மானிக்கும் போது அதிகாரப்பூர்வ கை சமிக்ஞைகள் மிகவும் முக்கியம். கீழே உள்ள உருவத்தால் வெளிப்படுத்தப்பட்ட சமிக்ஞை என்ன?



I. சேவையின் திசையைக் குறிக்கிறது

II. வீரர்களின் மாற்று

III. "பந்து எறிதல்

IV. நிலை அல்லது சுழற்சி தவறு

29. கைப்பந்து விளையாடும்போது,

I. எதிரணி அணிக்கு பந்தை வழங்குவதில் பங்கேற்கக்கூடிய அதிகபட்ச வீரர்களின் எண்ணிக்கை இரண்டு.

II. பந்து எதிரெதிர் பக்கத்திற்குச் செல்வதற்கு முன்பு வலையைத் தொடலாம்.

III. கோர்ட்டின் முன் பகுதியில் உள்ள வலையின் மட்டத்திற்கு முற்றிலும் மேலே இருக்கும்போது ஒரு பின் கோர்ட் பிளேயரும் பந்தைத் தாக்கி அதை எதிரணி அணிக்கு அனுப்பலாம்.

IV. உடலில் எங்கிருந்தும் பந்தைத் தாக்கி எதிரணி அணிக்கு அனுப்பலாம்.

30. கைப்பந்து தொடர்பான திறன்,

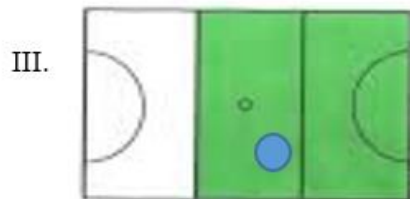
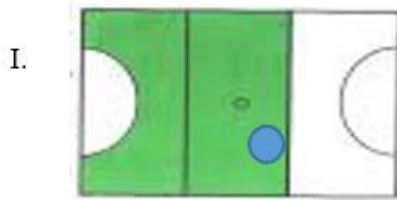
I. கால் வேலை

II. பந்தை போடுவது

III. பந்து கட்டுப்படுத்துதல்

IV. தடுத்தல்

31. நெட்பால் போட்டியில் 'டபிள்யூ.டி' பிளேயரின் விளையாட்டு பகுதியை துல்லியமாகக் காட்டும் படம் எது?



32. நெட்பால் தொடர்பான பின்வரும் அறிக்கைகளில்,

- A. பேற்று வட்டத்தில் இலவச எறிகை வழங்கப்படும்போது ஒரு பேற்றுக்கு எய்பவர் போட முடியும்
- B. கைகளிலிருந்து பந்தை விடுவிக்காமல் இரு கால்களிலும் குதித்து இரு கால்களிலும் இறங்குவது என்பது குற்றமாகும்.
- C. கோல் வட்டத்திற்கு வெளியே இரு அணிகளின் இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வீரர்கள் செய்த குற்றங்களுக்கு பெனால்டி பாஸ் வழங்கப்படுகிறது.
- D. எதிரணி வீரர்கள் ஒரே நேரத்தில் தொடர்பு கொள்ளும்போது, இரு வீரர்களுக்கிடையில் பந்தைத் தூக்கி எறிவதால் போட்டி மீண்டும் தொடங்குகிறது.

I. அனைத்து A, B, C, D சரியானவை

II. A, B, C சரியானவை, மற்றும் D தவறானது.

III. A,C,D சரியானவை, B தவறானது.

IV. B, C, D சரியானவை, மற்றும் A தவறானது.

33. இவற்றில் எது நெட்பால் விதியாக கருதப்படவில்லை?

- I. எதிராளியைத் தட்டுவது அல்லது தள்ளுவது குற்றம்.
- II. வீரர்கள் தங்கள் கைகளை பக்கவாட்டாக நீட்டி பாதுகாக்க முடியாது.
- III. போட்டி நடத்தும்போது, எதிராளி கைகளை நீட்டி, 3 அடிக்கும் குறைவான தூரத்திற்குள் நிற்பதால் பேற்றுக்கு எய்யும் நபரைத் தடுக்கலாம்.
- IV. போட்டி நடத்தும்போது, எதிரிகளை நீட்டி, 3 அடிக்கும் குறைவான தூரத்திற்குள் நிற்பதால் பேற்றுக்கு எய்யும் நபரைத் தடுக்கக்கூடாது.

34. கால்பந்து பற்றி பின்வரும் வாக்கியங்களைப் பயன்படுத்தி கேட்கப்பட்ட கேள்விக்கு பதிலளிக்கவும்.

- A. ஒரு நேரடி சுயாதீன உதை மூலம் நேரடியாக ஒரு கோல் அடிக்க முடியும்.
- B. ஒரு மறைமுக சுயாதீன உதை மூலம் நேரடியாக ஒரு கோல் அடிக்க முடியாது.

இங்கே வழங்கப்பட்ட தகவல்களின்படி,

- I. A மற்றும் B இரண்டும் சரியானவை
- II. A சரியானது மற்றும் B தவறானது
- III. A சரியானது A தவறான
- IV. A மற்றும் B இரண்டும் தவறானவை.

35. கால்பந்தில் நடுவர்கள் பயன்படுத்தும் பின்வரும் சமிக்ஞையால் என்ன காட்டப்படுகிறது?



I. ஒரு வீரரை நீக்குதல்

II. ஒரு வீரரை மாற்றுதல்

II. பகுதி நேர இடைவேளை

IV. தவறான நிலவுகை

பின்வரும் ஜோடி நிகழ்வுகளைப் படித்து 36 மற்றும் 27 கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கவும்.

	நிகழ்வு 1	நிகழ்வு 2
A	சுற்றுச்சூழலில் நீர் சேர்வதை தடுக்க நடவடிக்கை எடுக்கவும்	டெங்கு பரவும் காவி
B	சாப்பிட்ட பிறகு பொருத்தமான பல் துரிகையினால் பற்களை சரியாக துலக்குங்கள்	பற்களின் வெண்மையை பாதுகாத்தல்
C	மது மற்றும் புகைப்பழக்கத்தை தவிர்க்கவும்	மோசமான சுகாதார நிலை
D	ஆறு மாதங்களுக்கு தொடர்ந்து குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுப்பது	குழந்தையின் ஆரோக்கியம்

36. முதல் நிகழ்வின் அதிகரிப்பு இரண்டாவது நிகழ்வின் குறைவை பாதிக்கிறது.

I. A, B

II. A,C

III. B,D

IV. B,D

37. முதல் நிகழ்வின் அதிகரிப்பு இரண்டாவது நிகழ்வின் அதிகரிப்பை பாதிக்கிறது.

I. A, B

II. ஏ, சி

III. பி, டி

IV. சி, டி

38. கால்பந்தில் பந்தை நிறுத்துவது பற்றிய தவறான அறிக்கை என்ன?

I. தலையைப் பயன்படுத்தி நிறுத்தலாம்

II. மார்பைப் பயன்படுத்தி நிறுத்தலாம்

III. கையைப் பயன்படுத்தி நிறுத்தலாம்

IV. குதிகால் பயன்படுத்துவதை நிறுத்தலாம்

39. 2021 ஒலிம்பிக் நடைபெறும் நாடு மற்றும் நகரம் எது?

I. லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ், யுனைடெட் ஸ்டேட்ஸ் ஆஃப் அமெரிக்கா

II. பார்சிலோனா, ஸ்பெயின்

III டோக்கியோ, ஜப்பான்

IV. ரியோ டி ஜெனிரோ, பிரேசில்

40. 2022 FIFA உலகக் கோப்பையை நடத்தும் நாடு எது?

I. பிரேசில்

II. ஆப்கானிஸ்தான்

III. ரஷ்யா

IV. கத்தார்

All rights reserved



Royal College - Colombo 07

றோயல் கல்லூரி - 07

Grade 11 – First Term Test – October - 2021

முதலாம் தவணை சோதனை - 2021 - 11 ஆண்டு

Health & Physical Education – I

86 S I

காலம் : 1 மணி
Time: 1 hour

Name: -class: -.....Index no: -

பின்வருவனவற்றைக் கவனியுங்கள்:

- ★ முதல் கேள்வி கட்டாயமாகும்.
- ★ பகுதி I இலிருந்து 02 கேள்விகளையும் பகுதி II இலிருந்து 2 கேள்விகளையும் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- ★ 05 கேள்விகளுக்கு அனைத்தையும் ஒன்றாக பதிலளிக்கவும்.

01. விஹரபாலகம வித்யாலயத்தில் மாகாண கல்வி இயக்குநர் உள்ளிட்ட பாட இயக்குநர்கள் மேற்கொண்ட ஆய்வுகளின் பின்னர் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட சில உண்மைகள் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

தூய்மையானது பள்ளியின் தூய்மை திருப்திகரமாக இல்லை, இந்த பள்ளியில் சுகாதார மேம்பாட்டை உருவாக்க உடனடி நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட வேண்டும்.

பள்ளி கன்டீனில் கூடாத உணவு, எண்ணெய் மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள் மற்றும் குறைந்த ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் விற்பனை செய்வதால் அந்த குறுகிய கால மற்றும் நீண்ட கால மாணவர் ஊட்டச்சத்து பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

பள்ளி தடகள நிகழ்வுகளைத் தவிர வேறு எந்த ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளிலும் மாணவர்கள் ஈடுபடுவதற்கான வசதிகளை பள்ளி வழங்கவில்லை.

பள்ளியில் கட்டாய உடற்கல்வி திட்டங்கள் எதுவும் செயல்படுத்தப்படவில்லை.

பள்ளியில் வெவ்வேறு வயதுக்குட்பட்ட மாணவர்களிடையே வயதுக்கு ஏற்ற உயரமும் எடையும் இல்லாத பல மாணவர்கள் இருப்பதைக் காண முடிந்தது. மாணவர்களிடமிருந்து பெறப்பட்ட தகவல்களிலிருந்தும், மாணவர்களின் தனிப்பட்ட சுகாதார நிலையை ஆய்வு செய்யும் முறை ஒருபோதும் மேற்கொள்ளப்படவில்லை என்றும் தெரிவிக்கப்பட்டது.

பிற்பகுதியில் குழந்தை பருவ மாணவர்கள் பள்ளி அளவில் எந்த மருத்துவ பரிசோதனையும் செய்யவில்லை.

மாணவர்களின் அழகியல் திறன்கள் மிகக் குறைந்த மட்டத்தில் உள்ளன என்றும் அது குறித்து முறையான வேலைத்திட்டம் செயல்படுத்தப்பட வேண்டும் என்றும் முடிவு செய்யப்பட்டது.

1. ஆரோக்கியத்தை ஊக்குவிக்கும் பள்ளியில் காணக்கூடிய இரண்டு அம்சங்களை எழுதுங்கள்.

- ii. கன்டனில் விற்பனைக்கு வரக்கூடும் என்று நீங்கள் நினைக்கும் இரண்டு குறைந்த ஊட்டச்சத்து மற்றும் கூடாத உணவு பொருட்களை எழுதுங்கள்.
- iii. மாணவர்களின் ஊட்டச்சத்து அளவை மேம்படுத்த ஒரு சீரான உணவின் முக்கியத்துவம் தொடர்ந்து விவாதிக்கப்பட்டது. சமநிலை உணவு என்றால் என்ன?
- iv. பள்ளியில் நடைபெறும் தடகள நிகழ்வுகளுக்கு மேலதிகமாக, மாணவர்களுக்கு ஏற்ற இரண்டு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளைக் குறிப்பிடுங்கள்.
- v. தடகளத்திற்காக பள்ளி செயல்படுத்தக்கூடிய முக்கிய திட்டத்திற்கு பெயரிடுங்கள் மற்றும் தடகளத்தின் இரண்டு முக்கிய வகைகளுக்கு பெயரிடுங்கள்.
- vi. கன்டனில் கவனக்குறைவாக விற்கப்படும் குறைந்த தரம் வாய்ந்த உணவுகளை உட்கொள்வதால் ஏற்படக்கூடிய ஒரு குறுகிய கால மற்றும் ஒரு நீண்ட கால சிக்கலைக் குறிப்பிடுங்கள்.
- vii. ஒரு பள்ளியில் செயல்படுத்தப்பட வேண்டிய இரண்டு கட்டாய உடற்கல்வி திட்டங்களைக் குறிப்பிடுங்கள்.
- viii. மேற்கண்ட உண்மைகளால் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளபடி பள்ளி குழந்தைகளின் தனிப்பட்ட சுகாதார நிலையை ஆய்வு செய்ய பயன்படுத்தக்கூடிய இரண்டு அளவுகோல்களைக் குறிப்பிடவும்.
- ix. குழந்தை பருவத்தின் பிற்பகுதியில் இருக்கும் பள்ளி மாணவர்களின் இரண்டு உடல் தேவைகளை குறிப்பிடுங்கள்.
- x. இந்த ஆய்வின் மூலம் மாணவர்களின் அழகியல் திறன்களுக்கு அதிக கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் அபிவிருத்தி செய்ய உத்தேசித்துள்ளதைக் குறிப்பிடுங்கள்.

பகுதி I

இரண்டு கேள்விகளுக்கு மட்டுமே பதிலளிக்கவும்.

02. "ஆரோக்கியமான உடலில் ஆரோக்கியமான மனம் இருக்கிறது." உடல்நலம் மற்றும் விளையாட்டுத் துறை தொடர்பான வலுவான கூற்றுகளில் ஒன்றாகும். மொத்த ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க பல காரணிகள் உள்ளன. நமது தனிப்பட்ட ஆரோக்கியத்தையும் நமது சமூக ஆரோக்கியத்தையும் சரியாக நிர்வகிப்பது நமது பொறுப்பு.

- I. மொத்த ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க பொருத்தமான 3 வாழ்க்கை முறைகளை குறிப்பிடுங்கள்.
- II. மொத்த ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க 3 தற்போதைய சவால்களைக் குறிப்பிடுங்கள்.
- III. இந்த சவால்களை சமாளிக்க நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய நான்கு நடவடிக்கைகளை குறிப்பிடுங்கள்.

03. உங்கள் குழந்தைப் பருவத்தின் கடைசி சில வருடங்கள் மெதுவாக முடிவடைந்து இளமைப் பருவத்தை எட்டுவதால், நீங்கள் புதிய அனுபவங்கள், மகிழ்ச்சி மற்றும் அமைதியின்மை ஆகியவற்றை எதிர்கொண்டிருக்கலாம். ஒரு சிறு குழந்தையாக நீங்கள் எல்லோராலும் நேசிக்கப்பட்டு நேசிக்கப்படுகிறீர்கள், ஆனால் இப்போது உங்கள் உடல் மாற்றங்களுடன் உங்கள் சிந்தனை முறையிலும் தெளிவான மாற்றம் இருக்கலாம்.

- I. இந்த கட்டத்தில் நீங்கள் சந்தித்த 4 உடல் மாற்றங்களைக் குறிப்பிடுங்கள்.

II. இளம் பருவ பெண்கள் தங்கள் மாதவிடாய் சுழற்சியைத் தொடங்கியவுடன் அவர்களுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களைக் குறிப்பிடுங்கள். அந்த ஊட்டச்சத்து கொண்ட உணவுக்கு பெயரிடுங்கள்.

III. இளைஞர்களின் 2 சமூகத் தேவைகளைக் குறிப்பிடுங்கள்.

IV. ஒரு நடுத்தர வயது நபரின் 4 உடல் தேவைகளை குறிப்பிடுங்கள்.

v. முதியோர்களால் சமூகத்திற்கு வழங்கப்பட்ட 2 சேவைகளைக் குறிப்பிடுங்கள்.

04. உடலின் மூட்டுகளை எப்போதும் சரியான நிலைகளில் வைத்திருப்பது சரியான கொண்ணிலை பராமரிக்கிறது. உடல் செயல்பாடுகளுக்கு உயிரியக்கவியல் கொள்கைகள் தொடர்ந்து கையாளப்படுகின்றன என்பதும் அற்புதம்.

I. சரியான கொண்ணிலை சமநிலை தொடர்பான 2 காரணிகளைக் குறிப்பிடுங்கள்.

II. ஈர்ப்பு மையம் உடலுக்கு வெளியே வைக்கப்படும் 2 விளையாட்டு நடவடிக்கைகளை குறிப்பிடுங்கள்.

III. தவறான கொண்ணிலையின் 4 சாத்தியமான விளைவுகளை எழுதுங்கள்.

IV. கொண்ணிலைகளில் செல்வாக்கு செலுத்தும் உயிரியக்கவியல் விஞ்ஞானக் கோட்பாடுகள் எவை?

பகுதி II

இரண்டு கேள்விகளுக்கு மட்டுமே பதிலளிக்கவும்.

05. அப்பகுதியின் பொது சுகாதார ஆய்வாளர் அளித்த சொற்பொழிவு மிகவும் முக்கியமானது. அண்மையில் தொடர்ச்சியான கனமழைக்குப் பிறகு தண்ணீர் குவிந்து வருவதால் டெங்கு கொசுக்களின் எண்ணிக்கை வேகமாக அதிகரித்துள்ளது என்றும், இந்த தொற்றுநோயை விரைவில் சமாளிக்க நாட்டில் மக்களின் கவனமும் அக்கறையும் பெறப்பட வேண்டும் என்றும் அங்கு அவர் தெரிவித்தார். மேலும், இது தொடர்பாக பள்ளி குழந்தைகளாக நாம் எவ்வாறு செயல்பட வேண்டும் என்பதை அவர் நமக்கு நினைவூட்டினார்.

I. டெங்கு பரவுகிறது என்பதை பொது சுகாதார ஆய்வாளர் எவ்வாறு சரியாக விளக்கினார்?

II. பொது சுகாதார ஆய்வாளர் ஒரு டெங்கு நோயாளியை அடையாளம் காண பயன்படுத்தப்படும் பல அறிகுறிகளைக் குறிப்பிட்டார். அவற்றில் 4 பெயர்.

III. டெங்குவைத் தடுக்க நாம் பின்பற்றக்கூடிய 3 செயல்களைக் குறிப்பிடுங்கள்.

IV. டெங்கு காய்ச்சல் நோயாளி பின்பற்ற வேண்டிய 3 செயல்களை எழுதுங்கள்.

06. பின்வரும் சவால்களை வெற்றிகரமாகவும் நேர்மறையாகவும் எதிர்கொள்ள நீங்கள் எடுக்கும் நடவடிக்கைகளை சுருக்கமாக விவரிக்கவும்.

I. நீங்கள் 2019 ஆம் ஆண்டில் 9 ஆம் வகுப்பில் படித்துக்கொண்டிருந்தீர்கள், 2020 ஆம் ஆண்டில் 10 ஆம் வகுப்புக்கு உயர்த்தப்பட்ட பிறகு, உங்கள் உடல் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகி வருவதை நீங்கள் கவனித்தீர்கள். இந்த நிலைமைக்கு நீங்கள் எவ்வாறு எதிர் கொள்வீர்கள்?

II. நாட்டின் தற்போதைய சூழ்நிலை காரணமாக உங்களுடைய நண்பர் ஒருவர் தனது படிப்புக்காக பெற்றோர் கொடுத்த மொபைல் தொலைபேசியை தவறாகப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் உங்கள் நண்பர் ஒருவர் தனது படிப்பை புறக்கணிக்கிறார் என்பதை நீங்கள் உணர்ந்தால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

III. ஒரு சிறிய குழந்தையைப் பெற்ற உங்கள் அத்தை தனது குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவிட்டு, குழந்தைக்கு ஒரு தொலைக்காட்சி விளம்பரத்தில் பார்த்து பால் பவுடர் கொடுக்கத் தொடங்கும் போது, நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

IV. நாட்டில் கோவிட் -19 தொற்றுநோய்க்கு மத்தியில் முகமூடி கூட அணியாமல் உங்கள் மூத்த சகோதரர் எந்தக் காரணமும் இல்லாமல் தெருவில் நடந்து செல்லத் தயாராகி வருவதைக் கண்டால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

v. 11 ஆம் வகுப்பில் இருக்கும் உங்கள் நண்பர், அதிகப்படியான குடிகாரனாக இருக்கும் அவரது தந்தை ஒவ்வொரு நாளும் தனது குடும்பத்தினரைக் கூச்சலிட்டு அவமானப்படுத்துகிறார் என்று சொல்லும்போது நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

07. பிரிவு A, B மற்றும் C இலிருந்து ஒரு கேள்வியைத் தேர்ந்தெடுத்து பதிலளிக்கவும்.

பிரிவு A - கைப்பந்து

I. ஹவுஸ் கேப்டனாக, உங்கள் வீட்டின் 17 வயதுக்குட்பட்ட கைப்பந்து அணியைப் பயிற்றுவிப்பதற்கு நீங்கள் பொறுப்பாவீர்கள், இது இந்த ஆண்டு நடைபெறவிருக்கும் இல்லத்துக்கு இடையேயான விளையாட்டு கைப்பந்து போட்டியில் விளையாடப்படும். நீங்கள் அறிமுகப்படுத்தும் 4 அடிப்படை திறன்களைக் குறிப்பிடுங்கள்.

II. அந்த திறன்களில் ஒன்றில் ஒரு வீரருக்கு நீங்கள் பயிற்சியளிக்கும் வழியை சுருக்கமாக விளக்குங்கள்.

III. பின்வரும் நிகழ்வுகளில் நீங்கள் எவ்வாறு நடுவராக செயல்படுவீர்கள் என்பதைக் குறிப்பிடுங்கள்.

a) சக்தி அணியின் பணித்தல் நடுவரின் விசில் முன் பந்தை அடித்தல்.

b) ஒரு பின் வரிசை முன்பகுதிக்குள் வந்து வலைக்கு மேலால் இருக்கும் பந்தை அறைதல்..

c) பந்து உடலை ஒரு வரிசையில் இரண்டு முறை தொட்டு, பணித்தல் பந்தை பரிமாறும்போது எதிரணி அணிக்கு செல்கிறது.

d) பந்தை எதிரணி அணிக்கு அனுப்பும்போது அது எதிராளியின் கையில் பட்டு தரையில் விழும்போது, அதே வீரர் கூர்முனை செய்து மீண்டும் பந்தை எடுப்பார்.

e) பணித்தல் சேவை செய்யும் பகுதியின் மையத்திலிருந்து பந்தை பணித்தல் செய்வது.

பிரிவு B - நெட்பால்

- I. நெட்பால் 4 அடிப்படை திறன்களைக் குறிப்பிடுங்கள்.
- II. அந்த திறன்களில் ஒன்றில் ஒரு வீரருக்கு நீங்கள் பயிற்சியளிக்கும் வழியை சுருக்கமாக விளக்குங்கள்.
- III. பின்வரும் நிகழ்வுகளில் நீங்கள் எவ்வாறு நடுவராக செயல்படுவீர்கள் என்பதைக் குறிப்பிடுங்கள்.
 - f) ஒரு வீரர் தவறான விளையாட்டு பகுதியில் இருக்கும்போது
 - g) ஒரு எதிரணி அணி வீரர் பந்தை வைத்திருக்கும் வீரரின் உடலில் குதிக்கிறார்.
 - h) எதிரணி வீரர்கள் ஒரே நேரத்தில் பந்தை பிடிக்கிறார்கள்.
 - i) பேற்று வட்டத்தில் 3 அடிக்கும் குறைவான தூரத்திற்குள் வீரர்களைத் தடுக்கும் வீரர்கள்
 - j) ஒரு எதிரணி வீரர் பந்தை கோர்ட்டுக்கு வெளியே வீசுகிறார் இருந்தால்..

பிரிவு C - கால்பந்து

- I. கால்பந்து தொடர்பான 4 அடிப்படை திறன்களைக் குறிப்பிடுங்கள்.
- II. அந்த திறன்களில் ஒன்றில் ஒரு வீரருக்கு நீங்கள் பயிற்சியளிக்கும் வழியை சுருக்கமாக விளக்குங்கள்.
- III. பின்வரும் நிகழ்வுகளில் நீங்கள் எவ்வாறு நடுவராக செயல்படுவீர்கள் என்பதைக் குறிப்பிடுங்கள்.
 - அ) கோபமாக தாக்கும் வீரர் ஒரு தற்காப்பு வீரரை உதைக்கிறார்.
 - b) எதிரணி அணி வீரர்களால் பந்து அடிக்கும் போது குதிக்கும் போது (வீரர்களைத் தாக்கும்)
 - c) எதிர்க்கும் அணி வீரர்கள் தாக்குதல் நடத்தும் அணி வீரரை வேண்டுமென்றே தாக்குகிறார்கள்.
 - d) இரண்டாவது பாதியின் தொடக்கத்தில் நடுவரின் விசில் முன் பந்தைக் கடந்து செல்வது.
 - e) எதிரணி அணியில் மூன்று வீரர்கள் மட்டுமே இருக்கும்போது ஒரு முன்னணி வீரர் பந்து இல்லாமல் அந்த பகுதியில் தங்கி வெற்றிகரமாக பந்தை இலக்கை நோக்கி தாக்குகிறார்.