



யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூர்

முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2023

தரம் - 9

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம் :- 2.00 மணித்தியாலம்

பெயர் / சுட்டெண்

பகுதி I

(01) சரியான விடையைத் தெரிவு செய்க.

01. சுகாதாரம் என்பது.

- | | |
|---------------------|-------------------------------|
| 1) ஆன்மீக சமூக நலம் | 2) உடல், உள, சமூக நலம் |
| 3) உடல், உள நலம் | 4) உடல், உள, சமூக ஆன்மீக நலம் |

02. சமூகத்தில் ஒவ்வொருவரினதும் தேவைகள் வேறுபடுவதற்கான காரணங்கள் எவை?

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 1) பல்வேறு தொழில் | 2) பல்வேறு இரசனை |
| 3) பல்வேறு வயது மட்டம் | 4) மேற்கூறிய யாவும் |

03. சுயதிறனியல் நிறைவை உச்ச அளவில் பெற்றுக்கொண்ட சமயப் பெரியார் யார்?

- | | |
|------------------|------------------|
| 1) மகாத்மாகாந்தி | 2) அரிஸ்ரோட்டில் |
| 3) பிளேட்டோ | 4) நியூட்டன் |

04. உள்ளக விளையாட்டில் ஒன்றாகக் கருதப்படுவது.

- | | |
|--------------|--------------|
| 1) காற்பந்து | 2) சதுரங்கம் |
| 3) ஜஸ்ஹொக்கி | 4) வோட்டாபலே |

05. திசையறி கருவி கட்டாயம் தேவைப்படும் வெளிக்கள செயற்பாடு யாவை?

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1) சைக்கிள் ஓட்டம் | 2) வனஆராய்ச்சி |
| 3) தீ முட்டல் | 4) முகாமைத்துவம் |

06. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதால் ஏற்படும் பயன் ஒன்றாகக் கருத முடியாதது.

- | |
|--|
| 1) சுறுசுறுப்பு அதிகரித்தல் |
| 2) நோயற்றவராதல் |
| 3) செயற்பாட்டை மேற்கொள்ள அதிக நேரம் எடுத்தல் |
| 4) மேற்கூறிய மூன்றும் |

07. நாம் வாழும் சமூகத்தில் பரவலாக காணப்படக்கூடிய ஆரோக்கிய ரீதியான பிரச்சினை எது?

- | |
|---|
| 1) தொற்றுநோய் பரவுதல் |
| 2) சூழல் மாசடைதல் |
| 3) குற்றங்களும் துஷ்பிரயோகங்களும் அதிகரித்தல் |
| 4) மேற்கூறிய யாவும் சரி |

08. மாஸ்லோவின் தேவைக்கோட்பாட்டின் படி தேவைகளை ஒழுங்கு வரிசைப்படுத்தும் போது உயர் மட்ட தேவையாக காணப்படுவது.

- | | |
|-----------------|------------------------------|
| 1) உடலியல் தேவை | 2) கணிப்புத் தேவை |
| 3) அன்புத்தேவை | 4) சுயதிறனியல் நிறைவுத் தேவை |

09. காற்பந்தாட்டத்தில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை.

- 2) 6 2) 7 3) 11 4) 15

10. உலக சுற்றாடல் தினம் எப்போது கொண்டாடப்படுகிறது.

- 1) யூன் 5 2) மார்ச் 5 3) ஏப்ரல் 8 4) டிசம்பர் 1

11. பனியில் விளையாடப்படும் விளையாட்டு எது?

- 1) ஸ்கை ஜம்ஸ் 2) நீந்துதல்
3) ஜஸ் ஸ்கெற்றிங் 4) பரா ஜம்ஸ்

12. சமூகத்தில் நல்லதென ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விடயங்கள் மற்றும் சட்டதிட்டங்களை மீறி நடத்தல்.

- 1) விபத்துக்கள் 2) குற்றங்கள்
3) துஷ்பிரயோகங்கள் 4) பாலியல் நடத்தை

13. நீர் மாசடைவதால் ஏற்படும் நோய்.

- 1) நீரிழிவு 2) புற்றுநோய் 3) வாந்திபேதி 4) டெங்கு

14. மனிதர்களது தேவை பற்றி விசேட ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்ட மானுடவியலாளர்.

- 1) அன்னை தெரேசா 2) ஏபிரகாம் மாஸ்லோ
3) அல்பேட் ஜன்ஸரீன் 4) ஆபிரகாம் லிங்கன்

15. முள்ளந்தண்டின் கீழ்ப்பகுதி அசாதாரணமாக முன்னோக்கி வளைவதால் ஏற்படும் நோய்.

- 1) ஓட்டகக் கூனல் 2) பக்கக்கூனல்
3) முதுகுக்கூனல் 4) தட்டைமுதுகு

16. விற்றமின் D குறைபாடு காரணமாக ஏற்படக்கூடிய நோய் நிலைமை.

- 1) என்புருக்கி 2) குருதிச்சோகை 3) மாலைக்கண் 4) கண்டக்கழலை

17. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன் அல்லாதது.

- 1) பாதுகாத்தல் 2) பாத அசைவு
3) பேற்றுக் எய்தல் 4) பணித்தல்

18. சமூக சுகாதாரத்தை நன்னிலையில் பேணுவதற்கு காரணமாக அமையக்கூடிய காரணி.

- 1) சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு
2) சூழல் தொடர்பான உணர்வு
3) விதிகளுக்கு அமைவாக நடத்தல்
4) மேற்கூறிய யாவும் சரி

19. தன்னம்பிக்கை, பாராட்டு என்பன எத்தேவைகளும் அடக்கப்படுகிறது.

- 1) அன்புத்தேவை 2) கணிப்புத்தேவை
3) காப்புத் தேவை 4) உடலியல் தேவை

20. உபகரணம் இன்றி விளையாடக்கூடிய பெரு விளையாட்டு எது?

- 1) டெனிஸ் 2) கபடி 3) வலைப்பந்து 4) வீதியோட்டம்

(20 x 2 = 40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

விரும்பிய நான்கு வினாக்களுக்கு விடை தருக.

(01) 01. சூழல் மாசடைதல் என்றால் என்ன?

02. சமூகத்தில் இடம் பெறும் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் 3 தருக?

03. நிலம் மாசடைவதன் பாதகமான விளைவுகள் 3 தருக?

04. குற்றங்கள் மற்றும் துஷ்பிரயோகம் என்பவற்றிற்கு 3 தருக?

05. சுகாதார மேம்பாட்டின் நன்மைகள் 3 தருக?

(5 x 3 = 15 புள்ளிகள்)

(02) 01. சுயநிறனியல் நிறைவு என்றால் என்ன?

02. மாஸ்லோவின் தேவைக் கோட்பாட்டின் படிமுறையை குறிப்பிடுக?

03. கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஒருவர் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய திறன்கள் 3 தருக?

04. சுயநிறனியல் நிறைவை உச்ச அளவில் பெற்றுக் கொண்ட நபர்கள் 3 குறிப்பிடுக?

05. சுயநிறனியல் நிறைவைப் பெறுவதற்கு ஒருவர் கொண்டிருக்க வேண்டிய சிறப்பம்சங்கள் 3 தருக?

(5 x 3 = 15 புள்ளிகள்)

(03) 01. சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

02. பரம்பரை அல்லது சூழல் ரீதியான காரணிகளால் ஏற்படும் குறைபாடுகள் 3 தருக?

03. சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதால் ஏற்படும் பயன்கள் 3 தருக?

04. உடல் ரீதியான குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கான பிரதான காரணிகள் எவை?

05. பிழையான கொண்ணிலைகளால் ஏற்படும் குறைபாடுகளை தவிர்த்துக்கொள்வதற்கு கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் 3 தருக?

(5 x 3 = 15 புள்ளிகள்)

(04) 01. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன?

02. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் பொதுவான இயல்புகள் 3 தருக?

03. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களுக்கு 3 உதாரணம் தருக?

04. வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் 3 தருக?

05. தற்காப்புக் கலைகளுக்கு 3 உதாரணம் தருக?

(5 x 3 = 15 புள்ளிகள்)

(05) 01. வொலிபோல் உலகில் யாரால்? எப்போது? எங்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

02. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் 5 தருக?

03. வெற்றிகரமான அறைதலின் போது கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயங்கள் 3 தருக?

04. தடுத்தல் என்றால் என்ன?

05. தடுத்தல் திறனை பயில்வதற்கான பயிற்சி செயற்பாடுகள் 3 தருக?

(5 x 3 = 15 புள்ளிகள்)



LOL.Lk
Learn Ordinary Level

විභාග ඉලක්ක පහසුවෙන් ජයගන්න පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර



- Past Papers
 - Model Papers
 - Resource Books
- for G.C.E O/L and A/L Exams



විභාග ඉලක්ක ජයගන්න
Knowledge Bank



Master Guide

WWW.LOL.LK



**CASH
ON**

DELIVERY



Whatsapp contact
+94 71 777 4440

Website
www.lol.lk



**Order via
WhatsApp**

071 777 4440

Grade 1

Grade 2

Grade 3

Grade 4

Grade 5

Grade 6

Grade 7

Grade 8

Grade 9

Grade 10

Grade 11

G.C.E O/L

Grade 12

Grade 13

G.C.E A/L

GOVERNMENT EXAMS

O/L Past Paper Books

English Medium

Sinhala Medium

View All



O/L English language Past Paper Book – Master Guide

රු 900.00

or 3 X රු300.00 with *mintpay*



O/L Sinhala Language Past Paper Book – Master Guide

රු 850.00

or 3 X රු283.33 with *mintpay*



O/L History Past Paper Book – Master Guide

රු 900.00

or 3 X රු300.00 with *mintpay*



O/L Mathematics Past Paper Book – Master Guide

රු 850.00

or 3 X රු283.33 with *mintpay*



O/L Science Past Paper Book – Master Guide

රු 850.00

or 3 X රු283.33 with *mintpay*



O/L Buddhism Past Paper Book – Master Guide

රු 750.00

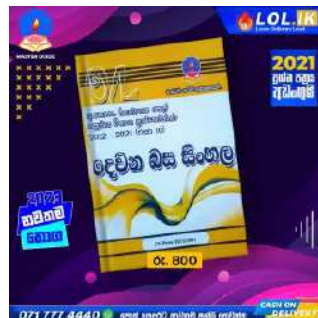
or 3 X රු250.00 with *mintpay*



O/L Second Language Tamil Past Paper Book – Master Guide

රු 700.00

or 3 X රු233.33 with *mintpay*



O/L Second Language Sinhala Past Paper Book – Master Guide

රු 800.00

or 3 X රු266.67 with *mintpay*



O/L Design And Mechanical Technology Past Paper Book – Master Guide

රු 650.00

or 3 X රු216.67 with *mintpay*

