



வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் / Provincial Department of Education - NWP / வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் / Provincial Department of Education - NWP / வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் / Provincial Department of Education - NWP / வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் / Provincial Department of Education - NWP / வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் / Provincial Department of Education - NWP / வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் / Provincial Department of Education - NWP

முன்றாம் தவணைப் பரீட்சை - 2022 (2023)
தரம் : 10

சுட்டெண்.....

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - I
සෞඛ්‍ය හා ඔරිච්ඡි අධ්‍යාපනය - I

நேரம்: 1 மணித்தியாலம்

- ◆ எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.
- ◆ 1 முதல் 40 வரையுள்ள வினாக்களுக்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள 1, 2, 3, 4 விடைகளுள் மிகவும் பொருத்தமான அல்லது சரியான விடையைத் தெரிவு செய்க
- ◆ உங்களுக்குத் தரப்பட்டுள்ள விடைப் பத்திரத்தில் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வட்டங்களில் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்து புள்ளி (X) இட்டுக் காட்டுக.
- ◆ விடைப்பத்திரத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஏனைய வழிகாட்டல்களையும் கவனத்தில் கொள்க.

01. பூரண சுகாதாரம் என்பது,

1. உடல் ஆரோக்கியத்தின் நன்நிலையாகும்.
2. உள் ஆரோக்கியத்தின் நன்நிலையாகும்
3. சமூக மற்றும் ஆன்மீக ஆரோக்கியத்தின் நன்நிலையாகும்
4. மேற்கூறிய யாவும்.

02. அஸ்மா தியானத்தால் ஈடுபடுவதை வழக்கமாக கொண்டவள். எப்போதும் இசையை இரசிக்க ஆர்வம் கொண்ட அவள் நல் ஆளிடைத் தொடர்பை பேணுபவள். இதனடிப்படையில் அஸ்மாவில் நன்கு விருத்தியடைந்துள்ளது,

1. உடல் ஆரோக்கியம்
2. உள் ஆரோக்கியம்
3. சமூக ஆரோக்கியம்
- 4.. ஆன்மீக ஆரோக்கியம்

03. சுமையா பாடசாலையில் கல்வி கற்கின்றாள். பாலர் பாடசாலை முடிந்தவுடன் அவளது தாய் அவளை சிறுவர் பராமதிரிப்பு நிலையத்தில் ஒப்படைப்பது எனைய சிறுவர்களுடன் ஒன்றாக விளையாட்டு மற்றும் கலைத்துறை செயற்பாடுகளில் பங்குபற்ற வைக்கும் நோக்கத்திற்காகவாகும்.

சுமையாவின் தாய் எதிர்பார்ப்பது,

1. உடல் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான அனுபவத்தை பெற்றுக்கொள்ளல்
2. உள் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான அனுபவத்தை பெற்றுக் கொள்ளல்
3. சமூக வளர்ச்சிக்கு அவசியமான அனுபவத்தை பெற்றுக் கொள்ளல்
4. மேற்கூறிய சகல துறைகளிலும் விருத்திக்கு அவசியமான அனுபவத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளல்

04. புது வருட பாடசாலை ஆரம்ப தினத்தின்று அதிபர் ஆற்றிய உரையின்போது 'இப்பருவத்துப் பிள்ளைகள் பெரும்பாலும் அழுவது, கோபம் கொள்வது, கிறுக்குவது, பிடிவாதம் போன்ற மனவெழுச்சிகளை' காட்டுவர் எனவும், பெரியவர்கள் அவற்றை இனங்கண்டு செயற்படவேண்டும் எனவும் எடுத்துரைத்தார். அதன்படி இங்கு குறிப்பிடப்படும் பருவமானது,

1. முன் பிள்ளைப் பருவம்
2. குழந்தைப் பருவம்
3. சிசுப்பருவம்
4. பின் பிள்ளைப்பருவம்

05.

பெயர்	வயது
நதுன்	20 நாள்
நெலும்	08 வருடம்
சமன்	04 வருடம்
கெலும்	07 வருடம்

மேலுள்ள அட்டவணைப்படி சிசுப் பருவத்தில் காணப்படுவது,

- 1) சமன்
- 2) நெலும், சமன்
- 3) நதுன்
- 4) நெலும்

நோயாளிகள்

கர்ப்பிணித்தாய்மார்

குழந்தைகள்

பாலூட்டும் தாய்மார்

விடையாட்டு வீரர்கள்

1. வாழ்க்கையின் பல்வேறு பருவங்கள்
2. விசேட போசணைத் தேவையுடையோர்
3. ஆபத்தான வாழ்க்கைப் பருவத்தினர்
4. இலகுவாக சோய்க்காளாகும் நபர்கள்

1. வெள்ளம் 2. மண்சரிவு 3. பூமியதிர்ச்சி 4. சூறாவளி

1. இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்வதன் மூலம் தலைமைத்துவ பண்பு விருத்தியாகும்.
2. பாடசாலை ஒரு ஒழுங்கமைப்பாக கருத முடியாது,
3. ஒலிம்பிக் விளையாட்டுக்கள் மூலம் சர்வதேச சமாதானம் உறுதியாகும்.
4. இரத்த உறவு தொடர்பு பற்றிய அறிவானது தலிசீமியா நோயை குறைக்க உதவும்.

1. பொரித்த கிழங்குச் சீவல் 2. ஏழுகறி 3. பழச்சாலாது 4. சாம்பாறு சொதி

A. நஸ்மா - 17
B. அதீபா - 21
C. இப்ரா - 25
D. நுஸ்லா - 36

1. நஸ்மா, இப்ரா 2. அதீபா, இப்ரா 3. அதீபா, நுஸ்லா 4. இப்ரா, நுஸ்லா

1. மயக்கநிலையில் காணப்பட்டமையால் ஆகும்.
2. அதிரிச்சிநிலையில் காணப்பட்டமையால் ஆகும்.
3. நீரிழப்பு நிலையில் காணப்பட்டமையால் ஆகும்.
4. மாரடைப்பு நிலையில் காணப்பட்டமையால் ஆகும்.

1) ஊட்டக் குறைபாடு 2) தேய்வடைதல் 3) மிகயூட்டம் 4) நற்போசனை

1. அயடின் குறைபாடு
2. விற்றமின் ஏ குறைபாடு
3. கல்சியம் குறைபாடு
3. இரும்புக் குறைபாடு

14.

உயிரியல் காரணி

இரசாயனக் காரணி



பௌதிகக் காரணி

மேலே உள்ள குறிப்பின் இடைவெளிக்குப் பொருத்தமான வாக்கியம்,

1. உணவைப் பேணப் பாதுகாப்பதற்கு இடையூறான காரணி,
2. உணவுகளின் பண்புகளுக்கு இடையூறு ஏற்படுத்தும் காரணி.
3. உணவுகளின் போதுமான அளவிற்கு இடையூறு ஏற்படுத்தும் காரணி.
4. உணவு நுகர்வுக்கு இடையூறு ஏற்படுத்தும் காரணி.

15. 'அப்டொக்சின்' எனும் நச்சுப் பதார்த்தம் உற்பத்தியாவது,

1. சூரிய ஒளிபட வைத்து பச்சை நிறமாக மாறிய உருளைக் கிழங்கில்,
2. பூஞ்சணம் பிடித்த உணவுகளில்,
3. பொரித்த எண்ணெய்யால் திரும்பத்திரும்ப பொரித்த உணவுகளில்,
4. அளவுக்கதிகமாக சுடப்பட்ட உணவுகளில்

16. குறுந்தூர வேக ஓட்ட நிகழ்ச்சி ஒன்றானது,

1. 400m
2. 400 m சட்டவேலி
3. 110 m சட்டவேலி
4. 4 x 400m அஞ்சல் ஓட்டம்

17. 800 m ஓட்டம்,

1. மத்திய குறுந்தூர ஓட்டம்
2. நீண்டதூர வேக ஓட்டம்
3. மத்திய தூர ஓட்டம்
- 4.. குறுந்தூர வேக ஓட்டம்

18. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சலுக்கு உதாரணமாகவது,

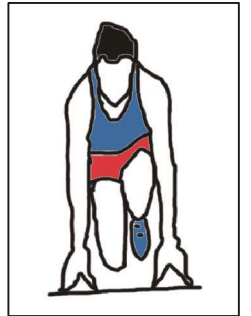
1. நீளம் பாய்தல், முப்பாய்ச்சல்
2. நீளம் பாய்தல், உயரம் பாய்தல்
- 3.. முப்பாய்ச்சல், கோலூன்றி பாய்தல்
4. உயரம் பாய்தல், கோலூன்றி பாய்தல்

19. தட்டெறிதல் நிகழ்ச்சியில் அதிக திறமை காட்ட பயன்படுத்தக் கூடிய நுட்பமுறை எது?

1. நேர் கோட்டு முறை
2. சுழன்று போடும் முறை
3. பெரி ஓ பிரயன் முறை
- 4.. தொங்கு முறை

20. படத்தில் காட்டப்பட்ட ஓட்ட ஆரம்ப முறை பயன்படுத்தப்படும் நிகழ்ச்சிகளைக் கொண்ட விடையானது,

1. 100m, 200m, 400m, 800m
2. 100m, 400m, 800m, 100m சட்டவேலி
- 3.. 800m, 15m, 3000m, 5000m
4. 100m, 200m, 400m, 400m சட்டவேலி



21. ஓட்டத்தின் கதி = கவடுகளின் நீளம் x

மேலே காட்டப்பட்ட இடைவெளியை நிரப்ப மிகவும் பொருத்தமானது,

1. கவடுகளின் அகலம்
2. கவடுகள் வைக்கும் வீதம்
3. புறப்பாட்டின் தூரம்
- 4.. நிலம்படும் தூரம்

22. நீளம் பாய்தல் மற்றும் உயரம்பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு பற்றும் போட்டியாளர் பயன்படுத்தக் கூடிய நுட்பமுறைகளை முறையே காட்டும் விடைத் தொகுதியானது,

1. தொங்குதல் முறை, ஸ்ரெடில் முறை
2. மிதத்தல் முறை, சுழலும் முறை
- 3.. புளொப் முறை, ஹிக்கிக் முறை
4. மேலலத்தேய பாய்ச்சல், கத்தரிப்பாய்ச்சல் முறை

23. போட்டி நடையில் பங்குபற்றவிருக்கும் சபீக்கு பயிற்றுவிப்பாளர் வழங்கிய ஆலோசனையாக இருக்கக் கூடியது,
1. முன்கால் பாதம் நிலத்தைத் தொடும் வரை அக்கால் முழங்காலில் மடிக்காமலும் நேராகவும் இருக்க வேண்டும்.
 2. முன்கால் பாதம் நிலத்தைத் தொடும் போது அக்கால் முழங்காலில் மடிக்க வேண்டும்.
 3. முன்கால் பாதம் நிலத்தைத் தொடும்வரை அக்கால் நேராக இல்லாமலும் முழங்காலில் மடிக்காமலும் இருக்க வேண்டும்.
 4. முன்கால் பாதம் நிலத்தைத் தொட முன்னர் பின் கால் பாதம் உயர்த்தப்பட வேண்டும்.
24. 100m x 4 அஞ்சல் ஓட்டப் போட்டிக்கு பயன்படுத்தக் கூடிய சரியானதும் மிகப் பொருத்தமானதுமான அஞ்சல்கோல் மாற்றும் முறை,
1. பார்த்து, கீழ்க்கை மாற்றும் முறை
 2. பார்க்காது கீழ்க்கை மாற்றும் முறை
 3. பார்த்து, மேல்க்கை மாற்றும் முறை
 4. மேலுள்ள எவையுமல்ல
25. 100m x 4 அஞ்சல் ஓட்டப் போட்டியில் பங்குபற்றும் நான்கு வீரர்களில் அதிக தூரத்தை (120m) அஞ்சல் கோலை கையில் எடுத்து ஓடும் சந்தர்ப்பமுள்ளவர்.
1. முதலாவது அல்லது இரண்டாவதாக ஓடுபவர்.
 2. இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவதாக ஓடுபவர்
 3. மூன்றாவது அல்லது நான்காவதாக ஓடுபவர்
 4. முதலாவது அல்லது நான்காவதாக ஓடுபவர்.
26. ஏதாவது ஒரு பொருளின் அல்லது மனித உடலின் நிறை தொழிற்படும் புள்ளியானது,
1. சுமை
 2. புவியீர்ப்பு மையம்
 3. புவியீர்ப்பு விசை
 4. எத்தனம்
27. உடலின் சமநிலையைப் பேணும் காரணி தொடர்பாக பிழையான கூற்று எது?
1. தாங்கும் பாத்திற்கு கீழாக புவியீர்ப்பு மையம் அமைதல்.
 2. தாங்கும் பாதம் அகலமாதல்
 3. தாங்கும் பாத்திற்கு நேர் மேலாக புவியீர்ப்பு மையம் அமைதல்.
 4. புவியீர்ப்பு மையம் மிகக் கீழ் மட்டத்தில் அமைதல்.
28. அசையும் கொண்ணிலை ஒன்றிற்கு உதாரணம்,
1. நிமிர்ந்து நிற்கல்
 2. படுத்தல்
 3. ஓடுதல்
 4. இலகுவாக நிற்கல்
29. வொலிபோல் விளையாட்டில் தனியாக அல்லது இருவராக அல்லது மூவராக ஈடுபடக்கூடிய திறனானது,
1. பந்து பணித்தல்
 2. பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
 3. அறைதல்
 4. பந்து தடுத்தல்
30. வலைப் பந்து விளையாட்டில் பேற்றுக் கெய்தல் மூலம் (Shooting) தனது அணிக்கு புள்ளி ஒன்றை பெற்றுக் கொடுக்கக் கூடிய வீராங்கனைகள்,
1. GD, GK
 2. GS, GA
 3. WA, WD
 4. WA, C
31. சர்வதேச போட்டிகளில் காற்பந்து மைதானத்தின் குறைந்த நீள – அகலத்தைக் காட்டும் விடையானது,
1. 100m, 64m
 2. 90m, 45m
 3. 110m, 75m
 4. 80m, 64m
32. விளையாட்டு விதிமுறைகளையும் ஒழுக்கங்களையும் பின்பற்றுவதனால்,
1. விளையாட்டு மீதான ஆர்வம் குறையும்.
 2. விளையாட்டின் தனிப் பண்பு பாதுகாக்கப்படும்.
 3. விளையாட்டின் போட்டித் தன்மை குறையும்
 4. விளையாட்டு வீரரின் பாதுகாப்புக்கு தடை ஏற்படும்.
33. உணவு முச்சுக் குழாய்க்குள் செல்வதை தடுப்பதற்காக காணப்படும் தசையாலான அங்கமானது,
1. தொண்டை
 2. முச்சுக் குழல்வாய்முடி
 3. குரல் நாண்
 4. களம்

34. சிரோசிஸ் மற்றும் காசநோய் ஏற்படக் கூடிய தொகுதிகள் இரண்டும் எவை?
1. உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதி, கழிவுத் தொகுதி
 2. சுவாசத் தொகுதி, இனப்பெருக்கத் தொகுதி
 3. கழிவுத் தொகுதி, இனப்பெருக்கத் தொகுதி
 4. உணவுச் சமிபாட்டுத்தொகுதி, சுவாசத் தொகுதி.
35. குல் ஒன்று வித்துடன் கருக்கட்டல் நிகழ்வது,
1. யோனி வழியில்
 2. பலோப்பியன் குழாயில்
 3. கர்ப்பப்பையில்
 4. சிறுநீர்ப்பையில்
36. ♦ சிபிலிஸ் ♦ கொனோரியா ♦ ஹர்பீஸ் ♦ எயிட்ஸ்
- மேற்குறிப்பிட்ட ஏதாவது நோய்கள் ஏற்படக்கூடிய தொகுதியானது,
1. இனப் பெருக்கத் தொகுதி
 2. சுவாசத் தொகுதி
 3. குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி
 - 4.. கழிவுத் தொகுதி
37. வெலியிலிருந்து உடலினுள் உட்புகும் கிருமிகளை அழிக்கும் ஆற்றல் காணப்படுவது,
1. வெண் சிறு துணிக்கைக்கு
 2. செங்குருதி சிறு துணிக்கைக்கு
 - 3.. குருதி சிறுதட்டுகளுக்கு
 4. ஒமோன்களுக்கு
38. தசைக் கலம் அல்லது தசைத் தொகுதி ஒன்றுக்கு களைப்பின்றி நீண்ட நேரம் வேலை செய்யும் திறனானது,
1. தசை நார்களின் தாங்குத் திறன்
 2. தசை நார்களின் சக்தி
 3. உடற்கொள்ளளவு
 - 4.. இதயம் தொடர்பான தகைமை
39. உடற்றகைமைகளை முறையாகப் பேணுவதற்காக ஒரு நபர் ஒரு நாளைக்கு உடற்பயிற்சி அல்லது விளையாட்டு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவேண்டிய குறைந்தபட்ச நேரமானது,
1. 20 நிமிடங்கள்
 2. 30 நிமிடங்கள்
 3. 45 நிமிடங்கள்
 4. 60 நிமிடங்கள்
40. அண்மையில் மல்யுத்த போட்டியில் வெற்றி பெற்ற 'நெத்மி அஹின்சா' கலந்து கொண்ட விளையாட்டு விழாவானது,
1. தெற்காசிய விளையாட்டு விழா
 2. பொதுநல அமைப்பு நாடுகளின் வியாட்டு விழா
 - 3.. ஒலிம்பிக் விளையாட்டு
 4. பரா ஒலிம்பிக் விளையாட்டு





வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் / Provincial Department of Education - NWP / வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் / Provincial Department of Education - NWP / வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் / Provincial Department of Education - NWP / வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் / Provincial Department of Education - NWP / வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் / Provincial Department of Education - NWP / வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் / Provincial Department of Education - NWP

முன்றாம் தவணைப் பரீட்சை - 2022 (2023)
தரம் : 10

சுட்டெண்.....

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - II
සෞඛ්‍ය හා ඔරිදික අධ්‍යාපනය - II

நேரம்: 2 மணித்தியாலம்

- ♦ முதலாம் வினாவையும் பகுதி I ல் இரு வினாக்களுக்கு பகுதி II ல் இரு வினாக்களுக்குமாக மொத்தம் 5 வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

1. வெள்ளிமலை மகா வித்தியாலய மாணவர்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்காக பாடசாலையின் மாணவர் தலைவர் மன்றத்தால் பாடசாலையில் சுகாதார தினம் ஒன்ற ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. அதில் பிரதான கருப்பொருளாக பின்வரும் தலைப்புகள் பாடசாலை வளவினுள் காட்சிப் படுத்தப்பட்டிருந்தது.

- ❖ போசாக்குள்ள உணவும், உடற் பயிற்சியும் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கையும் ஆரோக்கியத்தைத் தரும்.
- ❖ தனியாக அல்லது குழுவாக விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உள நெருக்கிடையை குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.
- ❖ முன் ஆயத்தமில்லாமை, விளையாட்டின் போதான விபத்துக்கள் ஏற்படக் காரணமாகலாம்.
- ❖ உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமையாகாது புத்திசாதுர்யமாக நடப்பது கல்வியில் வெற்றி பெற காரணமாக அமையும்.

இச் செயற்பாட்டின் போது பெற்றோர்களின் பங்களிப்புடன் கீரைச் சுண்டலுடன் மரக்கறிச் சோறு பகிர்ந்தளிக்கப்பட்டது. ஈற்றுணவாக பழச்சலாது வழங்கப்பட்டது.

மாலைவேளையில் மாணவர்கள் குழுக்களாக, ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு மற்றும் வழி விளையாட்டுக்களிலும் ஈடுபட்டு மகிழ்ந்தனர். இதன்போது சுகைலின் காலில் ஏற்பட்ட தசைபிடிப்பு காரணமாக விளையாட்டுக்களிலிருந்து ஒதுங்க வேண்டியேற்பட்டது. பாடசாலை முதலுதவி பிரிவிற்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டான்.

- 1) வெள்ளிமலை வித்தியாலய மாணவர்களில் பூரணமான வாழ்க்கை கோலத்தை கட்டியெழுப்ப மாணவத்தலைவர் மன்றம் கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய நான்கு துறைகளைக் குறிப்பிடுக.
- 2) சுகாதாரம், வாரம் தவிர்ந்த, பாடசாலையில் பாடசாலையில் ஒழுங்கு செய்யக்கூடிய வேறு இணைப்பாடவிதான செயற்பாடு 2 எழுதுக.
- 3) வெள்ளி மலை வித்தியாலய மாணவர்கள், விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருததி செய்து கொள்ளக் கூடிய தேர்ச்சிகள் 2 குறிப்பிடுக.
- 4) சமநிலை உணவு வேளை ஒன்றில் அடங்க வேண்டிய போசணைக் கூறுகள் 4 எழுதுக.
- 5) உள நெருக்கீட்டிலிருந்து விடுபட மாணவர் ஒருவர் தனியாக செய்யக் கூடிய செயல்கள் இரண்டு எழுதுக.
- 6) வகுப்பறையில் மாணவர்க்கு உளநெருக்கிடை ஏற்படுத்துவதற்கான காரணிகள் 2 எழுதுக.
- 7) முதலுதவி வழங்கும் போது கடைபிடிக்கும் PRICE முறையில் P மற்றும் R எழுத்துக்களால் குறிப்பிடும் விடயங்கள் எவை?
- 8) விளையாட்டின் போது ஏற்படும் விபத்துக்களின் வகைப்படுத்தலின்படி தசைபிடிப்பு எவ்வகையான விபத்துக்குள் அடங்கும்?
- 9) சரியான உடற்றிணிவுச் சுட்டியைப் பேணுவதன் மூலம் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் 2 எழுதுக.
- 10) மேலே பாடசாலையில் மேற்கொள்ளப்படும் செயற்பாட்டில் சரியான வாழ்க்கைக் கோலத்தை கட்டியெழுப்புவதற்கு முகவைக்கப்பட்டிருக்கலாம் என நீர் கருதும் இரு விடயங்களை எழுதுக.

(2 x 10 = 20)

பகுதி I

02. பண்டைய காலத்தில் இலங்கையில் மிகச் சிறந்த உள்நாட்டு உணவுக் கலாச்சாரம் காணப்பட்டாலும், அண்மைக் காலத்தில் ஏற்பட்ட பல்வேறு நெருக்கடி நிலைமைகளால் பல ஊட்டப் பிரச்சினைகளுக்க முகங்கொடுக்க வேண்டி ஏற்பட்டுள்ளது.
1. இலங்கையில் பரவலாகக் காணக்கூடிய ஊட்டப்பிரச்சினைகள் இரண்டு குறிப்பிடுக. (02)
 2. அண்மையில் மேற்கொண்ட ஆய்வொன்றின்படி பாடசாலை மாணவர்க்கிடையே காணப்பட்ட நோயறிகுறிகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அந்நோய் நிலைமைகளுக்கு காரணமான ஊட்டக் குறைபாட்டை குறிப்பிடுக.
a. கண்டபமாலை b. குருதிச் சோகை c. மாலைக் கண்நோய்
 3. ஊட்டக் குறைபாட்டைத் தவிர்க்க நீங்கள் பங்களிப்புச் செய்யக் கூடிய வழிகள் 3 எழுதுக.
 4. ஊட்டக் குறைபாட்டை தவிர்க்க இலங்கை அரசாங்கம் மேற்கொண்டுள்ள நடவடிக்கைகள் 2ஐக் குறிப்பிடுக.
03. விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி மற்றும் தினசரி செயற்பாடுகளின் போது உடற்றகைமையை நன்றிலையில் வைத்திருப்பது மிகமுக்கியமானதாகும். அவ்வாறே நாளாந்த வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சிறு மற்றும் தீவிர விபத்துக்களிலிருந்தும் பாதுகாத்துக் கொள்ள நாம் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்.
1. உடற்றகைமை என்றால் என்ன? (02)
 2. சுகாதாரத்துடன் தொடர்புடைய உடற்றகைமைகளை எழுதுக. (03)
 3. - நீச்சல், - துவிச்சக்கரவண்டி மிதித்தல்
மேலுள்ள விளையாட்டு செயற்பாடுகளால் விருத்தி செய்து கொள்ளக் கூடிய சுகாதாரத்துடன் தொடர்புடைய தகைமைகளின் பண்புகளைக் குறிப்பிடுக. (02)
04. பின்வரும் சவால்களுக்கு நீர் எவ்வாறு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தீர் என சுருக்கமாக விளக்குக.
1. தினசரி மாலை வேளைகளில் அர்ச்சனாவின் தந்தை மது அருந்தி வீட்டுக்கு வருவதனால் அதற்குப் பயந்து தானும், அம்மாவும், தம்பியும் அருகிலுள்ள காடொன்றில் இரவைக் கழிக்க வேண்டியிருப்பது பெரும் உளத்தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதாக அர்ச்சனா கூறுகின்றாள்.
 2. நாள்தோறும் காலையில் உடற்பயிற்சி செய்யும் ரமணியின் தந்தை சில நாட்களாக அவ்வாறு உடற்பயிற்சி செய்வதை நிறுத்திவிட்டதாகவும் அதுபற்றிய வினவியபோது அடிக்கடி தாகம் ஏற்படுவதாகவும் அதனால் உடற் பயிற்சியை நிறுத்தி விட்டதாகவும் அவர் கூறினார்.
 3. பக்கத்து பாடசாலை ஒன்றின் 10ஆம் வகுப்பில் கற்கும் உமது நண்பர் ஒருவர், அவரது பாடசாலை அதிபர் அவர்களுக்கு வெளிக்களச் செயற்பாடொன்றாக நடைப் பயணம் ஒன்றை ஏற்பாடு செய்யும் பொறுப்பை ஒப்படைத்திருப்பதால் அதனை ஒழுங்கு செய்ய உதவுமாறு உங்களிடம் கேட்கின்றார்.
 4. ஒருநபர் வாழைப்பழத்தை சாப்பிட்டு விட்டு அதன் தோலை கவனயீனமாக பாதையில் வீசுவதை நீர் காண்கின்றீர்.
 5. உமது நண்பரின் செல்லிடத் தொலைபேசிக்கு அறிமுகமில்லாத ஒருவரிடமிருந்து அடிக்கடி தொலைபேசி அழைப்பு வருவதாக உம்மிடம் அவர் கூறுகின்றார்.

பகுதி II

05. உடல் மகிமையை நன்கு பேணி செயற்றிறனுடன் கூடிய வாழ்க்கைக்கு எமது உடற் தொகுதிகளின் பங்களிப்பு மிக முக்கியமானது,

1. தொகுதிகள் பற்றி அறிவைப் பயன்படுத்தி பின்வரும் அட்டவணையை நிரப்புக. (04)

தொகுதி	அங்கம்	செய்யும் தொழில்
உணவுச்சமிபாட்டுத் தொகுதி	1.....	போசணைக் கூறுகள் அகத்துறிஞ்சல்
2.....	சிறுநீரகம்	சிறுநீர் உற்பத்தி
சுவாசத் தொகுதி	3.....	குரல் ஒலி உற்பத்தி
4.....	குழகம், சுக்கிலச் சிறுகுழாய்	புணரிக் கல உற்பத்தி

2. குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியில் ஏற்படக் கூடிய நோய் ஒன்றை எழுதுக.

3. தொகுதிகளின் சீரான தொழிற்பாட்டைப் பேணுவதற்கு பொதுவாக கடைபிடிக்கக் கூடிய சிறந்த வாழ்க்கைக் கோல பழக்கங்கள் நான்கு எழுதுக. (04)

06. 1. சர்வதேச மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு பாகுபடுத்தலின் படி மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை 5 பெரும் பிரிவுகளாக பிரிக்கலாம். அதில் 4 வகையின் பெயர்களை எழுதுக. (02)

2. சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளின் புறப்பாடுகளுக்கு பயன்படுத்தப்படும் புறப்பாட்டு வகை 2யும் கூறி அப்புறப்பாட்டு முறை பயன்படுத்தப்படும் நிகழ்ச்சிகள் 2 வீதம் எழுதுக. (02)

3. புதிய வீரர் ஒருவருக்கு சுவட்டு நிகழ்ச்சி ஆரம்பத்திற்கு அவசியமான மறுதாக்க வேகத்தை விருத்தி செய்வதற்கு உதவம் பொறுத்தமான செயற்பாடுகள் 2 எழுதுக. (02)

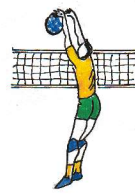
4. சுவட்டு நிகழ்ச்சி ஆரம்பத்தின்போது போட்டியாளர் விடக் கூடிய தவறுகள் 2 ஐக் குறிப்பிடுக

07. A,B,C ஆகிய பகுதிகளில் ஒரு பகுதிக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

பகுதி A



A



B

1. மேலே படங்களில் காட்டப்பட்டிருக்கம் வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் எவை? (02)

2. மேலே திறன் A யில் ஈடுபடும் போது வீரரால் ஏற்படும் பிரதான தவறுகள் 2 குறிப்பிடுக. (02)

3. திறன் B ஐ புதிய வீரர்களுக்கு பயிற்றுவிக்க பொருத்தமான செயற்பாடு ஒன்றை குறிப்பிடுக. (தேவையாயின் படங்கள் வரைக) (02)

4.



(a)



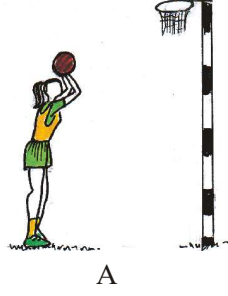
(b)



(c)

மேலே படங்கள் a,b,c களால் காட்டப்படும் மத்தியஸ்தரின் சமிக்ஞைகளை எழுதுக. (03)

பகுதி B



A

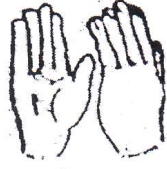


B

1. மேலே படங்களில் காட்டப்படும் வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்கள் இரண்டையும் எழுதுக. (02)
2. உரு A ஆல் காட்டப்படும் திறனை புதிய வீராங்கனைகளுக்க பயிற்றுவிக்க பொருத்தமான செயற்பாடு ஒன்றை சுருக்கமாக எழுதுக. (03)
3. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் பாதத்துடன் தொடர்பான தவறுகள் இரண்டு எழுதுக. (02)
- 4.



(a)



(b)



(c)

மேலே a,b,c களால் காட்டப்படும் மத்தியஸ்தரின் சமிக்ஞைகளை எழுதுக.

பகுதி C



A



B

1. மேலுள்ள படங்களால் காட்டப்படும் காற்பந்து விளையாட்டின் திறன்களைக் குறிப்பிடுக. (02)
2. உரு A ஆல் காட்டப்படும் திறனை செய்யக் கூடிய 3 முறைகளை குறிப்பிடுக. (03)
3. மேலே உரு B ஆல் காட்டப்படும் திறனை புதிய போட்டியாளருக்கு பயிற்றுவிக்கப் பொருத்தமான செயற்பாடொன்றை சுருக்கமாக எழுதுக.
- 4.



a



b



c

மேலே a,b,c க்களால் காட்டப்படும் மத்தியஸ்தரின் சமிக்ஞைகளை எழுதுக.

(03)

வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - முன்றம் தவணைப் பரீட்சை 2022

தரம் : 10 **விடைகள்** பாடம்: சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - *சுகாதாரம் හා ක්‍රීඩා අංශය*

பகுதி I

1) 4	6) 2	11) 3	16) 3	21) 2	26) 2	31) 1	36) 1
2) 2	7) 2	12) 2	17) 3	22) 1	27) 1	32) 2	37) 1
3) 4	8) 2	13) 3	18) 4	23) 1	28) 3	33) 2	38) 1
4) 4	9) 1	14) 1	19) 2	24) 2	29) 4	34) 4	39) 2
5) 3	10) 4	15) 2	20) 4	25) 2	30) 2	35) 2	40) 2

பகுதி II

01. 1. உடற்சுகாதாரம், உளச் சுகாதாரம், சமூக சுகாதாரம், ஆன்மீக சுகாதாரம்
 2. சுகாதார வாரம், நடைப் பயணம், முகாம் அமைத்தல் போன்ற பொருத்தமான விடைக்கு,
 3. தர்க்க ரீதியான சிந்தனை, சுய விளக்கம், சரியான முடிவெடுத்தல், பிரச்சினை தீர்க்கும் ஆற்றல், தொடர்பாடற் திறன், ஆக்க பூர்வமான சிந்தனை.
 4. காபோவைதரேற்று, புரதம், இலிப்பிட்டு, விற்றமின், கனியுப்பு.
 5. இறப்பர் பந்து ஒன்றை சிலத்தில் அடித்து பிடித்தல்,
 • பந்தை மேலெறிந்து பிடித்தல்
 • பந்தை சுவரில் எறிந்து பிடித்தல் போன்ற பொருத்தமானவை,
 6. அதிக குழப்பநிலை, துன்புறுத்தலுக்கு ஆளாதல், உடற் குறைபாடுகள், பொருளாதார நிலை, தனிமை.
 7. (P) விபத்து ஏற்பட்ட உடற் பகுதியை பாதுகாத்தல்
 (R) (விபத்து ஏற்பட்ட பகுதியை) ஓய்வாக வைத்தல்
 8. உடலின் உற்பகுதியில் ஏற்படும் விபத்துக்கள்
 9. நிறை குறைந்த சிசுப் பிறப்பை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.
 • போசணை குறைபாட்டை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்
 • ஊட்டக் குறைபாட்டுத் தீங்கு வட்டத்தை தவிரித்துக் கொள்ளலாம்.
 • வேலை செய்யும் ஆற்றல் அதிகரிக்கும்.
 • செயற்றிறன், கவர்ச்சியான தோற்றம் போன்ற....
 10. எளிய வாழ்க்கைக் கோலத்திற்கு பழகுதல்
 • சரியான உணவு பழக்க வழக்கத்தை ஏற்படுத்தல்
 • போதிய ஓய்வும் நித்திரையும் கிடைத்தல்.
 • உள செருக்கிடை ஏற்படுவதை இழிவாக்கல்.
02. 1. குறையூட்டம், அதியூட்டம், நுண் ஊட்டம் குறைபாடு (இரும்பு, அயடின், விற்றமின், கல்வியம்) (02)
 2. a. அயடின் குறைபாடு b. இரும்புச் சத்து குறைபாடு c. விற்றமின் ஏ குறைபாடு (03)
 3. சரியான உணவுப் பழக்க வழக்கம், சுத்தமான உணவை உட்கொள்ளல்,
 - உரிய வேளையில் உணவு உட்கொள்ளல்
 - எப்போதும் பதிய, இயற்கையான உணவை உட்கொள்ளல். (03)
 4. தாய்மார்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் திரிபோஷ வழங்குதல்
 - பாடசாலை மாணவர்க்கு இலவச உணவு. பால் வழங்குதல்.
 - இரும்புச்சத்து, போலிக் அமிலம் போன்றவற்றை வழங்குதல்.
 - போசணை வேலைத் திட்டம் அமுலாக்கம் போன்ற... (02)
03. 1. உடற் செயற்பாடுகள் உரிய விதத்திலும் உச்ச அளவிலும் செயற்படத்துவதற்கு ஒரு நபர் கொண்டுள்ள வல்லமைகளை விருத்த செய்தலாகும். (02)
 2. 1) இதயம் குருதிக்கலன்கள் தொடர்பான தகைமை
 2) தசை நார்களின் தாங்குதிறன் 3) தசை நார்களின் சக்தி 4) நெகிழும் தன்மை
 5) உடற் கொள்ளளவு (03)

- (5 காரணிகள் எழுதியிருந்தால் 3 புள்ளிகளும் 4 காரணிகள் எழுதியிருந்தால் 02 புள்ளிகளும், 3 காரணிகள் எழுதியிருந்தால் 1 புள்ளி)
3. இதயம் குருதிக் கலன்கள் சார்ந்த தாங்குதிறன் (02)
4. பொருத்தமான விதத்தில் புள்ளி வழங்குக.
PRICES முறை, RICE முறை, ABC முறை (03)
04. நேர் வகையான விடைகளுக்கு புள்ளி வழங்குக.
05. 1. 1) சிறுகுடல் 2) கழிவுத் தொகுதி 3) குரல்வளை 4) இனப் பெருக்கத் தொகுதி(4)
2. உயர் குருதி அழுக்கம், மாரடைப்பு, பரிசு வாதம் அல்லது பக்க வாதம், இதயத்தில் குருதி வழங்கள் தடைப்படல். (02)
3. போசாக்கள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
• தாய் நீர் அருந்துதல்
• போதிய உடற்பயிற்சியும் ஓய்வும், நித்தரையும்.
• போதை பொருட்களிலிருந்து தவிர்த்துக்கொள்ளல்.
• சுயசுத்தம் பேணப் போன்ற.... (04)
06. 1. சுவட்டு – மைதான நிகழ்ச்சி - போட்டி நடை - வீதியோட்டம் - நாட்டுக்குறுக்கான ஓட்டம்
- மலை ஏற்றம் ($\frac{1}{2} \times 4 = 2$)
2. நின்ற புறப்பாடு, பதுங்கிய புறப்பாடு (01)
3. மூன்று உடல் உறுப்புக்கள் நிலத்தை ஸ்பரிசித்த நிலையில் இருக்கும் பொது வழங்கப்படும் சனிக்கைக்கு எழும்ப 20அ முன்னோக்கி ஓடுதல்.
- நிலத்தில் அமர்ந்திருந்து வழங்கப்படும் சமிக்ஞைக்க எழுந்து முன்னால் ஓடுதல் (04)
4. குறிப்பிற்கு செல் அல்லது வேறு நிலைமை அடைய அதிக நேரம் எடுத்தல்.
- வெடி ஒலிக்கு முன் அசைவுகளை மேற்கொள்ளல்
- சம்பதமிட்டு அல்லது வேறு ஏதேனும் வகையில் ஏனைய வீரர்களுக்கு இடையூறு ஏற்படுத்தி புறப்பாட்டை மேற்கொள்ளல். (02)
07. A. 1. A பந்தை உயர்த்தல் B பந்து தடுத்தல் (02)
2. பந்தை பிடித்தல் அமல்லது வீசுதல், பந்தை இருமுறை தொடல் (02)
3. பொறுத்தமான செயற்பாட்டிற்கு புள்ளி வழங்குக (03)
4. a. பந்து மைதானத்தைவிட்டு வெளியே செல்லல்.
b பந்தை இருமுறை தொடல்
c. பந்தை பிடித்தல், கையில் வைத்திருத்தல் (03)
- B)
1. A பேற்றக்கெய்தல் B காத்தல் (02)
2. பொருத்தமான செயற்பாட்டிற்கு புள்ளி வழங்குக. (02)
3. பாத அசைவு, பந்துடன் நடத்தல், நிலம்பட்ட பாத்தில் பாய்தல் போன்ற... (02)
4. a. உடல் மோதுகை b. இடைவெளி குறைவு
c. பந்தை அனுப்ப வேண்டிய திசை (03)

