தரம் 10

முதலாம் தவணைப் பரீட்சை ~ 2018

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் -I, II 690

சுட்டெண் :

நேரம் : 3 மணித்தியாலம்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I

- எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.
- 1 - 40 வரையான வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிற்கும் (1), (2), (3), (4) என இலக்கமிடப்பட்டுள்ள விடைகளில் மிகவும் பொருத்தமான அல்லது சரியான விடையைத் தெரிவுசெய்து உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விடைத்தாளின் உரிய இலக்கத்திற்குப் புள்ளடி (X) இடுக.

கொட்டகல தமிழ் வித்தியாலயத்தில் கற்கும் தரம் 10 மாணவர்களது சுகாதாரம் தொடர்பாக ஆராயப்பட்டபோது கிடைக்கப்பெற்ற தகவல்களின் அடிப்படையில் தனிப்பட்ட மூன்று மாணவர்களின் தகவல்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அதனடிப்படையில் 01 தொடக்கம் 05 வரையிலான வினாக்களுக்கு விடை தருக.

மொறின் சிறப்பாகக் கற்கக் கூடியவன், எளிமையான தோற்றம் கொண்ட அவன் அனைவருடனும் சகஜமாகப் பழகுவான். தினமும் கடவுள் வழிபாட்டின் பின்னரே பாடசாலைக்குச் செல்வான். இவன் $21.8kg^{-2}$ என்ற உடற்றிணிவுச் சுட்டியுடன் காணப்பட்டான்.

ராம் சிறப்பாகக் கற்பவன், நண்பர்களுடன் அதிகம் பேசுவதை விரும்பமாட்டான். அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படும் இவன் $16.3kg^{-2}$ எனும் உடற்றிணிவுச் சுட்டியைக் கொண்டு மெல்லிய தோற்றத்தில் காணப்பட்டான்.
றுணா கல்வி செயற்பாடுகளில் சிறந்தவனாகக் காணப்பட்டபோதும், அதிக கோபம் கொள்ளும் தன்மையுடனும் கடவுள் நம்பிக்கையின்றியும் காணப்பட்டான். எனினும் இவன் பிறருக்கு உதவி செய்யும் மனப்பாங்கைக் கொண்டிருந்தான். இவனது உடற்றிணிவுச் சுட்டி $22.6kgm^{-2}$ எனக் காணப்பட்டது.

01. இவர்களுள் சிறந்த உடல் நலத்தைக் கொண்டவன்,
1. மொறின் 2. றுணா 3. ராம், றுணா 4. மொறின், றுணா

02. சாதாரண உடற்றிணிவுச் சட்டியைக் கொண்டவன்,
1. மொறின் 2. ராம் 3. றுணா 4. மொறின், றுணா

03. ஆத்மீக நிலையில் சிறப்பாகக் காணப்படுவோர் யாவர்?
1. மொறின், றுணா 2. றுணா, ராம் 3. மொறின், ராம் 4. யாவரும்

04. சமூக சுகாதாரம் சிறந்த நிலையில் காணப்படுவோர் யாவர்?
1. றுணா, ராம் 2. மொறின், றுணா 3. மொறின், ராம் 4. யாவரும்

05. இம் மூன்று மாணவர்களுள் பூரண சுகாதார நிலையை எய்தியுள்ளவர் யார்?
1. மொறின் 2. ராம் 3. றுணா 4. யாவரும்

06. நியம விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதனால் எய்தப்படும் நன்மைகளுள் ஒன்றல்லாதது,
1. சமூகப் பொறுப்பு விருத்தியடையும். 2. சம்பிரதாயங்கள் பின்பற்றப்படும்.
3. விபத்துக்கள் அதிகரிக்கும். 4. விதிமுறைகளுக்கேற்ப வாழப் பழகலாம்.

07. தாய்ப்பாலில் அடங்கியுள்ளதும் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு அத்தியவசியமானதுமான போசணைக் கூறு,
1. ரெக்கா எக்கோனிக் அமிலம். 2. ஹைதரோ குளோரிக் அமிலம்
3. அமினோ அமிலம் 4. இரனின்

அருகே தரப்பட்டுள்ள உருவை அடிப்படையாகக் கொண்டு 08 ஆம் 09 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை தருக.

08. இங்கே காட்டப்பட்டுள்ள வீரர்களுள் குறுங்கோலைப் பெறுவதற்கும், வழங்குவதற்கு பொருத்தமான வீரர்கள் முறையே,
1. R உம், S உம் 2. P உம், Q உம்
3. Q உம், R உம் 4. Q உம், P உம்

Scanned by CamScanner

09. இவ் அஞ்சலோட்டப் போட்டியை நிறைவு செய்யத்தக்க வீரர்,
1. R 2. P 3. S 4. Q

10. முன்பள்ளிப் பருவத்தின் வயீதல்லை,
1. பிறப்பு முதல் 28 நாட்கள்
2. 3 தொடக்கம் 5 வருடங்கள்
3. 2 தொடக்கம் 6 வருடங்கள்
4. 1 தொடக்கம் 5 வருடங்கள்

11. கர்ப்ப காலத்தில் தாயின் நிறை சராசரியாக எத்தனை கிலோகிராமால் அதிகரிக்கப்பட வேண்டும்?
1. 8Kg - 10Kg வரை
2. 10Kg - 15Kg வரை
3. 7Kg - 15Kg வரை
4. 10Kg - 12Kg வரை

12. முன்பிள்ளைப் பருவத்தில் நரம்பு மண்டலத்தின் வளர்ச்சி வீதம்,
1. 80% 2. 90% 3. 95% 4. 100%

13. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள எச்சரிக்கை சமிக்ஞை,
1. முழங்கால் மடித்தல்.
2. வளைவு
3. தரையோடு தொடர்பற்றுப் போதல்.
4. கால் தரையில் படுதல்.



14. ஸ்டீப்பல் சேஸ் நிகழ்ச்சி உள்ளடங்கும் மெய்வல்லுனர் சுவட்டு நிகழ்ச்சி,
1. நீண்ட மத்தியதூர ஓட்டம்
2. நீண்டதூர ஓட்டம்
3. பாய்தல்
4. குறுந்தூர ஓட்டம்

15. 15 வயது பூர்த்தியடைந்த பெண்பிள்ளைகளுக்கு வழங்கப்படும் தடுப்பூசி,
1. இன்சுலின் 2. BCG வக்சின் 3. ருபெல்லா 4. போலியோ

16. உடலின் எப்பாகம் முடிவுக் கோட்டை தொடுவதன் மூலம் ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் வெற்றியாளர் முடிவு செய்யப்படுவார்?
1. கை 2. கால் 3. வயிறு 4. முண்டம்

17. அருகே காட்டப்பட்டுள்ள உருவில் புவியீர்ப்பு மையத்தின் அமைவு எங்கே உள்ளது?
1. கை
2. கால்
3. தலை
4. இடுப்பு

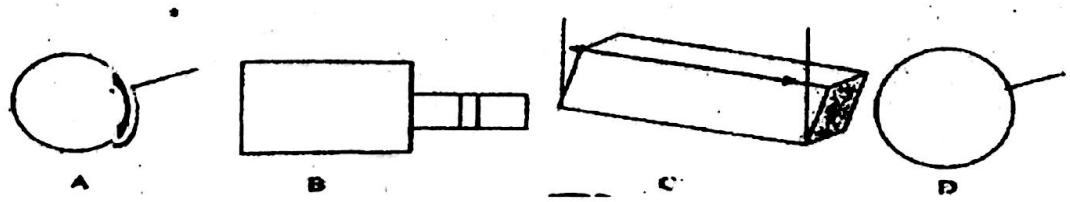


18. எமது கொண்ணிலையில் பாதிப்புச் செலுத்தும் உடற்றொகுதி,
1. சுவாசத் தொகுதி 2. நிணநீர் தொகுதி 3. என்புத் தொகுதி 4. தசைத் தொகுதி

19. வொலிபோல் போட்டியை மத்தியஸ்தம் செய்ய தேவையான நடுவர்களின் எண்ணிக்கை,
1. 5 2. 4 3. 6 4. 3

20. சிசுப்பருவத்தில் குழந்தை உறங்க வேண்டிய நேர அளவு,
1. 16 - 20 மணி 2. 18 - 20 மணி 3. 20 - 22 மணி 4. 10 - 15 மணி

பின்வரும் வரிப்படங்களையும், அட்டவணையையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு 21 - 24 வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக.



Scanned by CamScanner

போட்டியாளர் இல	பங்கேற்கும் நிகழ்ச்சிகள்
100	நீளம் பாய்தல், தட்டெறிதல்
101	உயரம் பாய்தல், குண்டு போடுதல்
102	உயரம் பாய்தல், நீளம் பாய்தல்
103	குண்டு போடுதல், தட்டெறிதல்

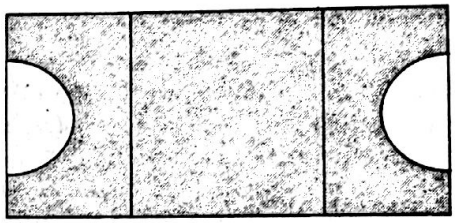
21. மைதானம் A யிற்குச் செல்ல வேண்டிய போட்டியாளர்கள்,
1. 100, 101 2. 102, 103 3. 100, 103 4. 101, 103

22. மைதானம் B யிற்குச் செல்ல வேண்டிய போட்டியாளர்கள்,
1. 100, 103 2. 100, 101 3. 100, 102 4. 102, 103

23. மைதானம் C யிற்குச் செல்ல வேண்டிய போட்டியாளர்கள்,
1. 100, 101 2. 101, 102 3. 102, 103 4. 101, 103

24. மைதானம் D யிற்குச் செல்ல வேண்டிய போட்டியாளர்கள்,
1. 100, 103 2. 101, 102 3. 100, 101 4. 102, 103

25. அருகே தரப்பட்டுள்ள வலைப்பந்து மைதானத்தில் நிழற்றப்பட்டுள்ள பகுதியினுள் விளையாடக் கூடிய வீராங்கனை,



1. WD
2. GK
3. WA
4. C

26. காற்பந்தாட்டத்தில் ஒரு அணியில் இடம்பெறத்தக்க மேலதிக ஆட்ட வீரர்களின் எண்ணிக்கை,
1. 2 - 4 வரை 2. 3 - 6 வரை 3. 2 - 5 வரை 4. 3 - 7 வரை

27. வெளிக்களக் கல்வியின் மூலம் அடையப்பட முடியாத நன்மைகளுள் ஒன்று,
1. தன்னம்பிக்கை இன்மை. 2. கூட்டு மனப்பாங்கு
3. முடிவெடுக்கும் திறன் 4. இன்பம்

28. காற்பந்தாட்ட வீரர் உபயோகிக்க அவசியமற்ற உபகரணம்,
1. இலக்கம் கொண்ட பேணி 2. நீளமான காற்சட்டை
3. முன்காற் கவசம் 4. நீண்ட காலுறை

29. இரத்த உறவினரிடையே திருமணம் செய்வதனால் பரம்பரையாகக் கடத்தப்படக்கூடிய நோய்களுள் ஒன்று,
1. மாரடைப்பு 2. தலசீமியா 3. தடிமன் 4. யானைக்காய்ச்சல்

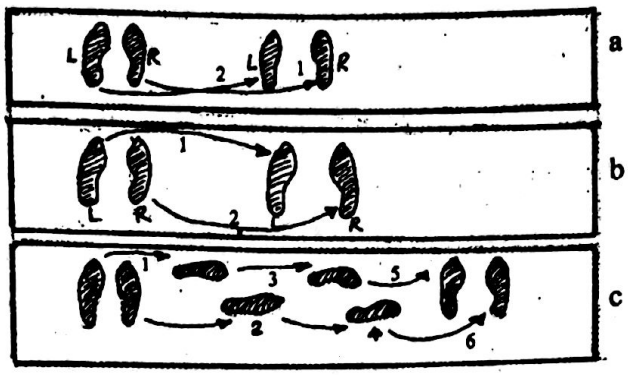
30. குறுந்தூர ஓட்டப் புறப்பாட்டின்போது புவியீர்ப்பு மையம் அமைந்து காணப்படும் இடம்,
1. பின்கால் 2. தாங்கு பாதத்தின் கீழே
3. தாங்கு பாதத்தின் நேர்மேலே 4. தோள்

31. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஒவ்வொரு போட்டிச் சுற்றையும் ஆரம்பித்து வைப்பவர்,
1. லிபரோ 2. பெறுவோர் 3. அறைபவர் 4. பணிப்பவர்

32. கணினியுடன் வேலை செய்யும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்களுள் ஒன்று,
1. முதுகினை நேராய் வைத்தல்.
2. ஒரே கொண்ணிலையில் இருத்தல்.
3. முதுகினை வளைத்து வசதிக்கேற்ப வைத்தல்.
4. தோள்பட்டையை வளைத்து வைத்திருத்தல்.

Scanned by CamScanner

கீழே தரப்பட்டுள்ள தடுத்தல் முறைகளை அவதானித்து 33 - 35 வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக.

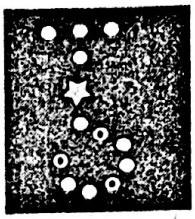


33. குறுக்காக முன்னேறுதலைக் காட்டும் உரு,
1. A 2. B 3. C 4. A, B

34. பக்கத்திற்கு முன்னேறுதலைக் காட்டும் உரு,
1. A 2. B 3. C 4. B, C

35. உரு C யின் மூலம் காட்டப்படும் முறை,
1. நிலம்படல் 2. ஓடி அணுகுதல் 3. நடத்தல் 4. பறத்தல்

36. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள தாரகையின் பெயர்,



1. விருட்சிகம்
2. சிம்மம்
3. ஓநாய்
4. தென்சிலுவை

37. பின்வரும் மனித செயற்பாடுகளினால் ஏற்படும் விளைவு யாது?
- மண்ணரிப்பு
- ஆற்றில் மண் அகழ்தல்
- அணைக்கட்டு உடைப்பு.

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

38. அவசர பொலிஸ் சேவையைப் பெற்றுக் கொள்ள அழைக்க வேண்டிய இலக்கம்,
1. 116 2. 117 3. 118 4. 119

39. வொலிபோல் விளையாட்டு எவ் ஆண்டில் ஒலிம்பிக் போட்டியில் இணைக்கப்பட்டது?
1. 1921 2. 1924 3. 1931 4. 1936

40. தற்காலத்தில் (2018ஆம் ஆண்டின் முற்காலாண்டில்) இலங்கையில் மக்களை அதிகமாகத் தாக்கும் நோய்,
1. எயிட்ஸ் 2. புற்றுநோய் 3. இதய நோய் 4. டெங்கு

(40x1=40புள்ளிகள்)

Scanned by CamScanner

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - II

❖ முதலாம் வினாவுக்கும், பகுதி I இலிருந்து இரண்டு வினாக்களுக்கும் பகுதி II இலிருந்து இரண்டு வினாக்களுக்குமாக மொத்தம் ஐந்து வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

01) i. பூரண சுகாதாரம் எனும் எண்ணக்கருவினை வரைவிலக்கணப்படுத்துக.
ii. தனிநபரொருவரின் நடத்தையின் மீது செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் இரண்டு தருக.
iii. நாம் அன்றாடம் கடைப்பிடிக்கத்தக்க சரியான உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் மூன்று தருக.
iv. போதியளவு நித்திரையும், ஓய்வும் கிடைக்காமையினால் ஏற்படும் விளைவுகள் மூன்று தருக.
v. உள நெருக்கிடையினால் ஏற்படும் விளைவுகள் இரண்டு தருக.
vi. மதுபானம், போதைப்பொருள் பாவனையைத் தடுக்க மேற்கொள்ளத்தக்க நடவடிக்கைகள் மூன்று தருக.
vii. ஊடகங்களினால் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகள் இரண்டு தருக.
viii. பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதில் உள்ள சவால்களை வெற்றி கொள்வதற்குப் பயன்படுத்தத்தக்க உபாயங்கள் மூன்று தருக. (20புள்ளிகள்)

பகுதி I (இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை தருக)

02) மாணவர்களின் உடற்றிணிவுச் சுட்டியின் அளவீடுகள் 18.5 - 30.0 என்ற வீச்சுக்களுக்குள் அடங்குகின்றன.
i. உடற்றிணிவுச் சுட்டியை அடிப்படையாகக் கொண்டு போசணை மட்டங்களை அவற்றின் அளவீடுகளுடன் குறிப்பிடுக. (ஆசிய அளவீடு)
ii. உடற்றிணிவுச் சுட்டி 30 இற்கு மேலே காணப்படும் மாணவனொருவனை தாக்கக் கூடிய நோய்கள் நான்கு தருக.
iii. உடற்றிணிவுச் சுட்டி அட்டவணையில் பயன்படுத்தப்படும் நிறங்களை அவற்றின் போசணை மட்டத்தின் அடிப்படையில் குறிப்பிடுக.
iv. நிமல் தரம் 10இல் கற்கின்றான். அவனது உயரம் 164cm ஆகவும், நிறை 46Kg ஆகவும் காணப்பட்டால், அவனது உடற்றிணிவுச் சுட்டி யாது? (சூத்திரத்துடன் விடையைத் தருக)

(10புள்ளிகள்)

03) i. புவியீர்ப்பு மையம் என்றால் என்ன?
ii. கொண்ணிலைகளின் போது சமநிலையைப் பேணும் காரணிகள் மூன்று தருக.
iii. சரியாக நிற்கும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் இரண்டு தருக.
iv. வாகனமொன்றைச் செலுத்தும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் மூன்று தருக.

(10புள்ளிகள்)

04) i. முன்பிரசவப் பருவத்தில் கர்ப்பிணித் தாய் ஒருவரது உள, சமூக தேவைகள் நிறைவேற்றப்பட வேண்டிய முறைகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.
ii. முன்பிரசவப் பருவத்தில் தாயின் போசணைக் குறைபாட்டினால் சிசுவுக்கு ஏற்படத்தக்க பாதிப்புக்கள் இரண்டு தருக.
iii. முன்பிள்ளைப் பருவத்தின் உடலியற் தேவைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.
iv. பின் பிள்ளைப் பருவத்தில் குழந்தையின் உள, சமூக தேவைகள் நிறைவேற்றப்படும் விதங்கள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.

(10புள்ளிகள்)

Scanned by CamScanner

பகுதி II (இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை தருக)

05) i. வெளிக்களக் கல்வி என்றால் என்ன?
ii. வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் நான்கு தருக.
iii. வெளிக்களக் கல்வியில் ஈடுபடுவதனால் எய்தப்படும் நன்மைகள் மூன்று தருக.
iv. 'வன ஆராய்ச்சி' செயற்பாட்டை ஒழுங்கமைக்கும்போது, கவனத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயங்கள் மூன்று தருக.

(10புள்ளிகள்)

06) இலங்கையில் சூழல் மாசடைதல் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. இதனால் தொற்று நோய்களும், அனர்த்தங்களும் இடம்பெற்றுக் கொண்டே இருக்கின்றன.
i. சூழல் மாசடைதலால் ஏற்படும் நோய்கள் நான்கு தருக.
ii. சூழலில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் வாயுக்கள் இரண்டு தருக.
iii. சூழல் மாசடைவதைத் தடுக்க மேற்கொள்ளத்தக்க நடவடிக்கைகள் மூன்று தருக.
iv. தொற்று நோய்களைத்தடுக்க மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் மூன்று தருக.
v. இலங்கையில் அடிக்கடி ஏற்படும் இயற்கை அனர்த்தங்கள் இரண்டு தருக.

(10புள்ளிகள்)

07) **A, B, C ஆகியவற்றுள் ஒன்றை மட்டும் தெரிவு செய்து விடையளிக்க.**

A) i. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் நான்கு தருக.
ii. உமது பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிக்காக வொலிபோல் விளையாட்டை பயிற்றுவிக்க உம்மைப் பணித்தால் அறைதலை மேற்கொள்வதற்காகப் பயிற்சியளிக்கக் கூடிய முறைகள் இரண்டு தருக.
iii. தடுத்தலின் படிமுறைகளைக் குறிப்பிடுக.
iv.


(a)


(b)

மேலே உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள நடுவரின் சமிக்ஞைகளைப் பெயரிடுக.

(10புள்ளிகள்)

B) i. வலைப்பந்தாட்ட திறன்கள் நான்கு தருக.
ii. வலைப்பந்தாட்டத்தில் காத்தல் திறனை மேம்படுத்த மேற்கொள்ளக்கூடிய வழிமுறைகள் மூன்று தருக.
iii. வலைப்பந்தாட்டதத்தில் பந்தை பேற்றுக்கு எய்யும்போது பின்பற்றத்தக்க நுட்ப முறைகள் மூன்று தருக.
iv.


(a)


(b)

மேலே உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள நடுவர் சமிக்ஞைகளைப் பெயரிடுக.

(10புள்ளிகள்)

C) i. காற்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் நான்கு தருக.
ii. காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தை உதைக்கும் முறைகள் நான்கு தருக.
iii. காற்பந்தாட்டத்தில் வீரரொருவர் விளையாட்டில் இருந்து வெளியேறுவதற்கு ஏதுவாக அமையும் தவறுகள் இரண்டு தருக.
iv.


(a)


(b)

மேலே உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள நடுவர் சமிக்ஞைகளைப் பெயரிடுக. *(10புள்ளிகள்)*

Scanned by CamScanner