www.kalvi.lk

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

க.பொ.த.(சாதாரண தர)ப் பரீட்சையின் கடந்த கால 2015 தொடக்கம் 2021 வரையான பகுதி-1 வினா-விடைத் தொகுப்பு



தயாரிப்பு – M.H.M முஸ்தன்ஸிர்
ஸாஹிரா கல்லூரி கல்முனை
(தேசிய பாடசாலை)

வலயக் கல்வி அலுவலகம் - கல்முனை





மகத்தான கல்விக்கு
உங்கள் ஆசான்

- ICT
- Maths
- English
- Commerce
- Tamil
- History
- Science
- Sinhala
- இன்னும் பல

Medium

தமிழ்/ English

தரம்
01-A/L

76667-4945

தனித்துவமான புலமைப்பரிசில் பரீட்சை வகுப்புக்கள்
தரம் 1 தொடக்கம் 5 வரை நடைபெறுகின்றன

www.learneasy.lk || www.lkedu.lk

www.lkdu.lk

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

கடந்த கால வினா-விடைத்தொகுப்பு 2015 – 2021

பகுதி – 1

❖ ஆரோக்கியம் தொடர்பான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவோம் (அலகு – 10.1 மற்றும் 11.1)

❖ 2015

1) "ஆரோக்கிய வாழ்வு பயன்தரு கற்றலுக்கு உதவுவதுடன் பயன்தரு கற்றல் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு உதவும்". இந்தக் கூற்று

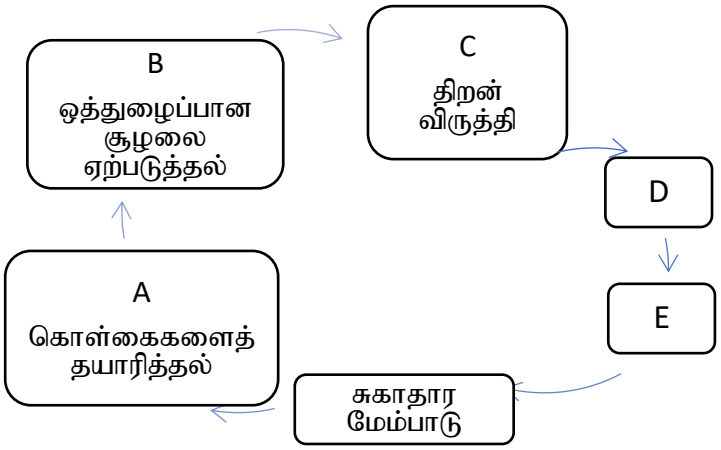
1. உண்மையானதாகும்
2. பொய்யானதாகும்
3. ஓரளவு உண்மையானதாகும்
4. உண்மையானதா பொய்யானதா எனக் கருதமுடியாததாகும்

2) பொதுவாக கோபப்படும் தன்மையை வெளிக்காட்டியபோதும் அவர் ஒழுக்கமுடைய அழகிய உடலமைப்பைக் கொண்ட வினைத்திறனான, பிரபல்யமான நபராவார். இவர்.....

1. பூரண ஆளுமை கொண்டவராவார்
2. நிறை (பூரண) சுகாதாரம் கொண்டவராவார்
3. சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான ஊக்கத்துடன் செயற்படுபவராவார்
4. நிறை சுகாதாரத்தை அடைவதற்கு மேலும் உளவியற்றுறை விருத்தி ஏற்பட வேண்டியவராவார்

3) சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தில், எமது குழுச் செயற்பாட்டிற்கெனத் தயாரிக்கப்பட்ட பின்வரும் குறிப்பில் D,E ஆகிய கட்டங்களில் உள்ள வெற்றிடங்களைப் பூரணப்படுத்தப் பொருத்தமான சொற்றொடர்ச் சோடி எது?

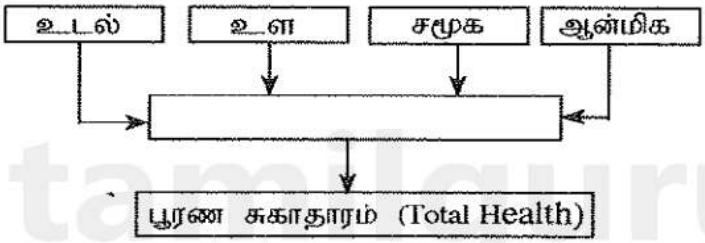
1. உடற்றகைமை, உளத்தகைமை
2. சரியான போசணை, அப்பியாசங்களில் ஈடுபடல்
3. சமூகப் பங்கேற்பு, சுகாதார சேவை மீள்ஒழுங்கமைப்பு
4. ஓய்வு, நித்திரை



M.H.M Musthanzir

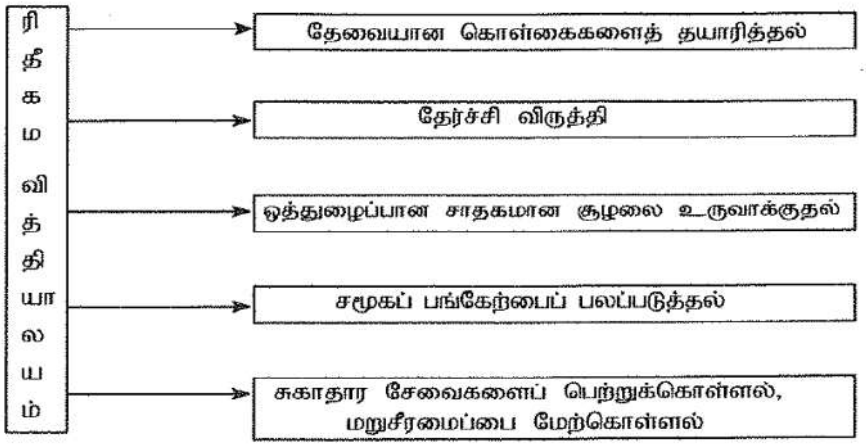
www.lkdu.lk

❖ 2016



4) மேலேயுள்ள குறிப்பின் வெற்றுக்கூட்டினுள் இடுவதற்குப் பொருத்தமான சொல்/ சொற்கள்

1. நோயற்ற தன்மை 2. சீரான போசணை 3. நல்வாழ்வு 4. போதிய நித்திரை



5) ரிதிகம வித்தியாலய அதிபர், பாடசாலை மேம்பாட்டுக்கென மேற்கொண்ட வேலைத்திட்டங்கள் சில. மேற்படி குறிப்பில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இதற்கமைய அவரது முயற்சியாக அமைவது, அந்தப் பாடசாலையை

1. சுகாதார மேம்பாடு கொண்ட பாடசாலையாக மாற்றுதலாகும்
2. சுகாதார ரீதியான பாடசாலையாக மாற்றுதலாகும்
3. பிரபல்யமான பாடசாலையாக மாற்றுதலாகும்
4. பிள்ளைகள் விரும்பும் பாடசாலையாக மாற்றுதலாகும்

6) நான்கு மாணவரது உடற்றிணிவுக் குறிகாட்டிகள் (BMI - Body Mass Index) வருமாறு

A- 17 B - 21 C - 25 D - 30

இவர்களுள் நீரிழிவு, கொலஸ்திரோலின் அளவு அதிகரித்தல், மாரடைப்பு ஆகிய நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான அதிக வாய்ப்பைக் கொண்டோர்

1. A,C 2. B,C 3. B,D 4. C,D

❖ 2017

7) உங்களதும் உங்கள் குடும்பத்தினதும் அயற் சமூகத்தினதும் சுகாதார நிலைமைகளில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் மேம்படுத்துவதற்கும் நடவடிக்கையெடுக்கிறீர்களெனில் நீங்கள் பங்களிப்புச் செய்வது

1. நோய்கள் பரவுவதைத் தடுப்பதற்காகும்.
2. சூழலின் தூய்மையைப் பேணுவதற்காகும்
3. சுகாதார மேம்பாட்டுக்காகும்
4. விபத்துக்கள் மற்றும் இடர்களைக் குறைப்பதற்காகும்

www.lkdu.lk

❖ **8,9 ஆம் வினாக்களுக்கு விடையளிக்க பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்துக.**
ரவி என்பவர்

A - பாடசாலையில் விளையாட்டுக் குழுக்கள் சிலவற்றைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் திறமையான விளையாட்டு வீரராவார்.

B - கணிதம் அடங்கலாக ஏனைய பாடங்களுக்கு அதிக புள்ளிகளைப் பெறுபவராவார்.

C - மாணவர் மன்றங்கள் சிலவற்றில் பதவி வகிக்கும் பிரபல்யமான மாணவராவார்.

D - சமய நடவடிக்கைகளில் அர்ப்பணிப்புடன் செயற்படும் ஒழுக்கமான மாணவராவார்

8) ரவியை அறிமுகஞ் செய்வதற்கு மிகச் சிறந்த கூற்றாக அமைவது, அவர்

1. வினைத்திறனுடைய அடக்கமான மாணவராவார்
2. திறமையான நுண்மதி கொண்ட மாணவராவார்
3. ஒழுக்கப் பண்புகள் கொண்ட விளையாட்டு வீரராவார்
4. நிறை சுகாதாரம் கொண்ட மாணவராவார்

9) மேலே கூறப்பட்ட தகவல்களுக்கமைய, ரவி உடலியல் ரீதியாக விருத்தியடைந்துள்ளாரெனக் குறிப்பிடும் கூற்று

1. A 2. B 3. C 4. D

10) நோய்நொடிகள், பலவீனங்கள் ஆகியன ஏற்படுவதைக் குறைத்தல், ஆயுட்காலத்தை அதிகரித்தல், மகிழ்ச்சியுடனும் மலர்ச்சியுடனும் செயற்படுதல் ஆகியவற்றின் மூலமாக நபரொருவர் மேம்படுத்திக் கொள்ளக்கூடிய. தனது

1. நிறைவான ஆளுமையையாகும் 2. சிறப்பான உடற் சுகாதாரத்தையாகும்
3. வாழ்க்கைத் தரத்தை ஆகும் 4. சிறப்பான உளச் சுகாதாரத்தையாகும்

❖ **மூன்று நபர்களின் உடற்றிணிவுக் குறிகாட்டி (BMI) வீச்சுகள் (ranges) பின்வரும் குறிப்பில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இந்தக் குறிப்புக்கு அமைய 11,12 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.**

பெயர்	உடற்றிணிவுக் குறிக்காட்டி வீச்சு
றீற்றா	18.5 இலும் குறைவு
சக்தி	18.5 - 22.9
வெஸ்மி	27 இலும் அதிகம்

11) உயரத்துக்கேற்ற நிறையைப் பேணுவதற்கென முயற்சிக்க வேண்டியோர்

1. றீற்றாவும் வெஸ்மியும் 2. றீற்றாவும் சக்தியும்
3. சக்தியும் வெஸ்மியும் 4. ரீற்றா, சக்தி, வெஸ்மி ஆகிய மூவரும்

12) அதிக மாபோசணைப் பொருட்களைக் கொண்ட உணவுகளை மிகையாக உட்கொண்டமையால் போசணைப் பிரச்சினைக்கு முகங்கொடுப்பவர் / முகங்கொடுப்போர்

1. ரீற்றா 2. வெஸ்மி 3. சக்தி 4. சக்தியும் வெஸ்மீயும்

❖ **2018**

13) அனைவரினதும் துன்பத்திலும் மகிழ்ச்சியிலும் பங்குகொள்ளும் நல்லுள்ளம் கொண்ட ராஹினி, அனைவருடனும் நட்புறவுடன் பழகக்கூடிய ஒரு மாணவியாவார். இதற்கமைய ராஹினி

1. பூரண ஆரோக்கியமுள்ளவர்
2. சுகாதார மேம்பாட்டிற்குப் பங்களிப்புர் செய்பவர்
3. பூரண ஆளுமையுடையவர்
4. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு மற்றும் பரிவுணர்வு கொண்டவர்

M.H.M Musthanzir

www.lkdu.lk

❖ **சுகாதார மேம்பாட்டுப் பாடசாலையை உருவாக்குவதற்காகப் பாரதி கல்லூரி அதிபரினால் முன்னெடுக்கப்பட்ட சில நடவடிக்கைகள் A ,B , C , D மற்றும் E ஆகிய கூற்றுகளினால் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு 14 தொடக்கம் 16 வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

A- பாடசாலையினுள் பொலித்தீன் கொண்டுவருதல் முற்றாகத் தடைசெய்யப்பட்டது B- பெற்றோர் மற்றும் ஊர்மக்கள் உதவியுடன் பாடசாலையில் டெங்கு ஒழிப்புக்காகச் சிரமதானம் மேற்கொள்ளப்பட்டது.

C- பாடசாலைச் சிற்றுண்டிச்சாலையில் உடன் உணவு (instant food), பயனற்ற உணவு (junk food) மற்றும் காபனேற்றப்பட்ட பானங்கள் (carbonated drinks) போன்றன விற்பதற்குத் தடைசெய்யப்பட்டன.

D- ககாதார வைத்திய அதிகாரியின் (MOH) பங்கேற்புடன் பாடசாலையில் வைத்தியப் பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்பட்டது.

E- போதுமானளவு மலசலகூட வசதிகள் பெற்றுக்கொடுக்கப்பட்டன

14) சுகாதார மேம்பாட்டினை (Health Promotion) நடைமுறைப்படுத்துவதற்காக அதிபரினால் முன்னெடுக்கப்பட்ட கொள்கைகளைக் கொண்ட கூற்று / கூற்றுகள்

1. A 2. A , C 3. B,C 4. C , D மற்றும் E

15) சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக சமூகப் பங்களிப்பினைப் பெற்றுக்கொண்டமையைக் காட்டுவது / காட்டுவன

1. A , E 2. B , D 3. C , D 4. B

16) சுகாதார மேம்பாட்டிற்குத் தேவையான சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளல் மற்றும் சிறந்த சூழலைக் கட்டியெழுப்புதல் என்பவற்றைச் செயற்படுத்தியமையைக் காட்டும் சுற்றுகள்

1. A , B 2. B,C 3. B , D 4. D , E

17) மெலிந்திருப்பதால் துன்பமுறும் ராமன், ஊர்மக்களுடன் அடிக்கடி சண்டையிடுவான், அவன் சமய நடவடிக்கைகளில் அர்ப்பணிப்புள்ளவன். ராமனுடைய நன்நிலையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் துறைகளாளை

1. உடல் , உள மற்றும் சமூகம் ஆகும்.
2. உள , ஆன்மிக மற்றும் சமூகம் ஆகும்
3. உடல் , ஆன்மிக மற்றும் உளம் ஆகும்
4.. உடல் , உன , சமூக மற்றும் ஆன்மிகம் ஆகும்.

❖ 2019

18) ஹசன் பிரபல்யமான ஒருவராவார். அவருக்குப் பல்வேறு இனங்களைச் சேர்ந்த நண்பர்கள் உள்ளனர். இதற்கமைய முடிவுசெய்யத்தக்கது ஹசன்

1. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பைக் கொண்டவராவார்
2. பரிவுணர்வுடையவராவார்
3. உணர்ச்சி மிக்கவராவார்
4. இரக்கமுடையவராவார்

M.H.M Musthanzir

www.lkdu.lk

❖ **A , B , C ,D ஆகிய நால்வர் பற்றிய சில தகவல்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு 19,20 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

A- அனைத்து சமயங்களையும் மக்களையும் சமமாக மதிக்கக்கூடிய நுண்ணறிவுமிக்க வினைத்திறனான நபராவார்

B - புத்தாக்கத்திற்காகப் பாடுபடும் படித்த ஒருவராவார்

C - சமூகத்தில் தானாக முன்வந்து பணியாற்றும் ஒரு சமூக சேவகராவார்

D- தமது சமயத்தை மேம்படுத்துவதற்காக பாடுபடும் சமயத் தலைவராவார்

19) மேலே தரப்பட்ட தகவல்களுக்கமைய இவர்களில் பூரண ஆரோக்கியமுடைய நபர்

1. A 2. B 3. C 4. D

20) இவர்களுள் சமூக ஆரோக்கியமுடைய நபர் / நபர்கள்

1. C 2. D 3. A , C 4. B , D

21) எனது நண்பர் மன அழுத்த முகாமைத்துவம், மனவெழுச்சி முகாமைத்துவம் ஆகிய ஆற்றல்களைக் கொண்டவராவார். இதற்கமைய கூறத்தக்கது. இவர்

1. உடற்சுகாதார நன்னிலையுடையவர் 2. உளச்சுகாதார நன்னிலையுடையவர்
3. சமூகச்சுகாதார நன்னிலையுடையவர் 4. உளச்சமூக நன்னிலையுடையவர்

❖ 2020

22) கற்றலில் சிறந்த, நல்ல தோற்றமுடைய, பிரபல்யமான மெய்வல்லுநரான குமார் சமய ஈடுபாட்டுடன் வாழ்ந்து வருகின்றார். இதற்கமைய மிகவும் பொருத்தமான தெரிவு, குமார்

(1) திறன் வாய்ந்த மெய்வல்லுநராவார். (2) பிரபல்யமான மெய்வல்லுநராவார்
(3) நோய்களற்ற மெய்வல்லுநராவார் (4) ஆரோக்கியமான மெய்வல்லுநராவார்

23) பெற்றார்,ஆசிரியர்கள் மற்றும் கிராமத்தவர்கள் இணைந்து குயில்மலை பாடசாலை அதிபர் ஊடாகப் பாடசாலையில் கிருமித் தொற்றுநீக்கும் சிரமதானம் முன்னெடுக்கப்பட்டது. சுகாதார மேம்பாட்டு மூலோபாயத்தின் கீழ் இந்தச் செயற்பாடு உரித்துடையது

(1) கொள்கையினை உருவாக்குவதாகும்.
(2) சாதகமான சூழலை உருவாக்குவதாகும்.
(3) சமூகப் பங்களிப்பினைப் பெற்றுக்கொள்வதாகும்.
(4) தேவையான சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்வதாகும்

24) ஆபத்தான நோய்கள் மற்றும் பலவீனத்துக்குட்படுவதைக் குறைத்து மகிழ்ச்சியாகவும் செயற்றிறனுடனும் வாழ்கின்ற நபர் முயற்சிப்பது,

(1) வாழ்க்கைத்தரத்தைப் பாதுகாப்பதற்காகும்.
(2) நோயற்ற வாழ்க்கையை வாழ்வதற்காகும்.
(3) மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்காகும்.
(4) சமாதானமான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்காகும்

M.H.M Musthanzir

www.lkdu.lk

✓ **உடற்றிணிவுச் சுட்டி (BMI) வரைபினது, வெவ்வேறு போசணை நிலைகளும் அவற்றைத் தீர்மானிக்கின்ற பொருத்தமான நிறங்களும் கீழே உள்ள அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ளன. அதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு 25 தொடக்கம் 27 வரையிலான வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.**

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

25) BMI பெறுமானம் 29 ஆகவுள்ள தனிநபரது போசணை நிலையைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகின்ற நிறம்

(1) செம்மஞ்சள் (2) பச்சை (3) இளம் ஊதா (4) கடும் ஊதா

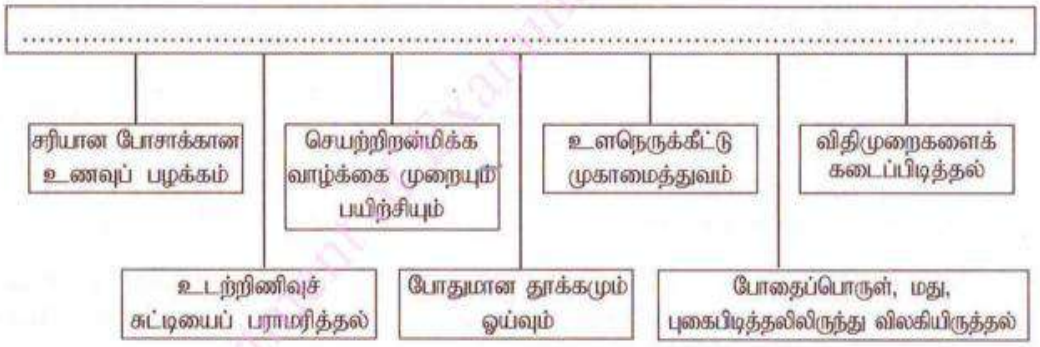
26) செம்மஞ்சள் நிற வலயத்துக்குரித்தான ஒருவரது BMI பெறுமானமானது,

(1) 17.5 ஆகும் (2) 22 ஆகும் (3) 27 ஆகும் (4) 28.5 ஆகும்

27) நல்ல உடற்றகைமையுள்ள ஒருவருக்கு உரித்துடையதாக அமைவது.

(1) கடும் ஊதா நிற வலயமாகும் (2) இளம் ஊதா நிற வலயமாகும்
(3) பச்சை நிற வலயமாகும் (4) செம்மஞ்சள் நிற வலயமாகும்

28) பின்வரும் வரைபடத்தில் தரப்பட்டுள்ள இடைவெளியினை உள்ளடக்கிய விடையினைத் தெரிவுசெய்க.

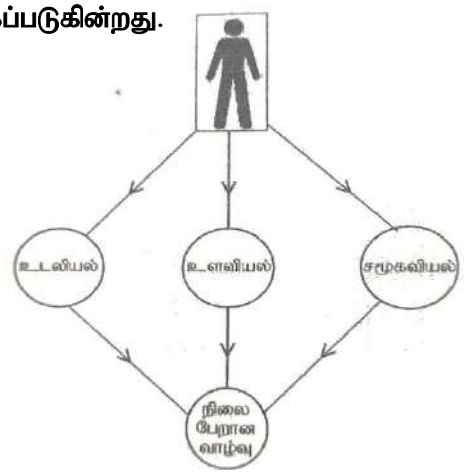


(1) பூரண சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடிக்கப் பொருத்தமான வாழ்க்கைமுறைகள்
(2) பூரண சுகாதாரத்தினை மேம்படுத்துவதற்குப் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள்
(3) செயற்றிறன் மிக்க வாழ்க்கைக்குத் தேவையான காரணிகள்
(4) சுகாதார மேம்பாட்டிற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள்

www.lkdu.lk

❖ 2021

29. மாணவர் ஒருவரினால் எண்ணக்கரு ஒன்றை விளக்குவதன் பொருட்டு பின்வரும் வரைபடம் முன்வைக்கப்படுகின்றது.



மேலுள்ள வரைபடத்தின் மூலம் முன்வைக்கப்பட்ட எண்ணக்கரு,

1. சுகாதார மேம்பாடு
2. பூரணத்துவமான ஆளுமையாகும்
3. பூரண சுகாரமாகும்
4. நலமான வாழ்க்கையாகும்

- வினா இலக்கங்கள் 30, 31 ஆகியவற்றுக்கு விடையளிப்பதற்காக பின்வரும் தகவலைப் பயன்படுத்துக
- A , B , C ஆகிய ஆங்கில எழுத்துக்களினால் காண்பிக்கப்பட்டவை மல்யாய பாடசாலையின் அதிபர் அவரது ஆசிரியர் குழாத்துடன் இணைந்து அப்பாடசாலையை சுகாதார மேம்பாடு கொண்ட தரமான பாடசாலையாக மாற்றுவதற்கு மேற்கொள்ளப்பட்ட வேலைத்திட்டங்கள் சிலவாகும்.

A- பெற்றோர் மற்றும் கிராமவாசிகளுடன் இணைந்து பாடசாலையை துப்புரவாக்குவதன் பொருட்டு சிரமதானம் ஒன்றை மேற்கொள்ளல்.

B- சுகாதார வைத்திய அதிகாரி (MOH), பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் (PHI) ஆகியோரது ஒத்துழைப்புடன் 12 வயதுக்கு மேற்பட்ட மாணவர்களை COVID - 19 நோயிலிருந்து பாதுகாப்பதற்காக நீர்ப்பீடனமாக்கல் வேலைத்திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்துதல்

C - பாடசாலைச் சிற்றுண்டிச்சாலையில் சுகாதாரமான உணவுகளை விற்பதற்கு கட்டாயப்படுத்துதல்.

30. சுகாதார மேம்பாட்டு நுட்பங்களுள் A இனால் குறிக்கப்பட்டுள்ள வேலைத்திட்டம் அடங்குவது

(1) திறன் விருத்தியிலாகும்.
(2) மக்கள் பங்களிப்பைப் பெற்றுக்கொள்வதிலாகும்.
(3) சுகாதாரமான சுற்றாடலை கட்டியெழுப்புவதிலாகும்.
(4) கொள்கைகளை வகுத்தலிலாகும்

31. சுகாதார மேம்பாட்டுடன் தொடர்பான சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்வதன் பொருட்டு நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டுள்ள வேலைத்திட்டங்கள் / வேலைத்திட்டம்

(1) A ஆகும். (2) B ஆகும். (3) A B C யும் ஆகும். (4) B யும் C யும் ஆகும்

- வினாக்கள் 32, 33 என்பனவற்றின் பொருட்டு விடையளிப்பதற்காக பின்வரும் தகவலைப் பயன்படுத்துக.
- வெவ்வேறு போசாக்கு நிலைமைகளைக் குறிக்கும் உடற்றினிவுச் கட்டிகளின் (BMI) வீச்சுகளைக் காட்டும் நிறங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.
  - செம்மஞ்சள்
  - பச்சை
  - இளம் ஊதா
  - கடும் ஊதா

www.lkdu.lk

32. தனது உயரத்துக்குரிய உடற்றிணிவைக் கொண்ட மாணவியான ராதாவிற்குரிய வீச்சினைக் காட்டும் நிறம் யாது?

(1) பச்சை (2) செம்மஞ்சள் (3) இளம் ஊதா (4) கடும் ஊதா

33. அதீத உடற்பருமன் கொண்ட நீரோ எனும் மாணவனுக்குரிய நிறவீச்சு

(1) கடும் ஊதாவினால் காட்டப்படும். (2) பச்சையினால் காட்டப்படும்

(3) செம்மஞ்சளினால் காட்டப்படும். (4) இளம் ஊதாவினால் காட்டப்படும்.

➢ விடைகள்

01. 1	02. 4	03. 3	04. 3	29. 3
05. 1	06. 4	07. 3	08. 4	30. 2
9. 1	10. 3	11. 1	12. 2	31. 2
13. 4	14. 2	15. 4	16. 4	32. 1
17. 1	18. 1	19. 3	20. 2	33. 1
21. 2	22. 4	23. 3	24. 1	
25. 4	26. 1	27. 3	28. 1	

❖ பருவங்களை இனங்காண்போம் (அலகு – 10.2 மற்றும் 11.2, 11.16)

❖ 2015

1) நிலூக்கா கர்ப்பிணித் தாயாவார். சாந்தியின் பிள்ளையின் வயது ஆறு நாட்கள் ஆகும். லலிதாவின் பிள்ளையின் வயது ஒரு வருடமாகும். பத்மாவுக்கு இரண்டு வயதுப் பிள்ளையொன்று உள்ளது பிரதேசப் பொதுச் சுகாதாரப் பணியாளருக்கு முற்பிரசவ நிலையிலுள்ள (Pre - natal Stage) மற்றும் சிகப்பருவம் (Neonate Stage) கொண்ட பிள்ளைகளின் தாய்மாருக்கு அறிவுறுத்தல்களை வழங்க வேண்டியள்ளது. இதற்கென அவர் சந்திக்க வேண்டியோர் முறையே

1. நிலூக்காவும் சாந்தியும் 2. லலிதாவும் பத்மாவும்
3. நிலுக்காவும் பத்மாவும் 4. சாந்தியும் லலிதாவும்

❖ 2016

2) அவரது உடல் நலிவானது. தனிமை அனாதரவான நிலை ஆகியவற்றைக் கடுமையாக உணர்கிறார். அவற்றிலிருந்து விலகியிருக்க சமய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகிறார். பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகளின் அன்பு, கருணை ஆகியவற்றை எதிர்பார்க்கும் அவர், பிறர் ஏற்றுக்கொள்வதை அதிகம் விரும்புகிறார். இவ்வாறானோரைப் பேணுவது அனைவரதும் பொறுப்பாகும். இந்தத் தகவல்களின் மூலம் அனுமானிக்கத்தக்கது, அவர்

1. கடுமையான நோயேற்பட்ட நோயாளி ஆவார்
2. முதுமைக் காலத்தைக் கடத்துபவர் ஆவார்
3. கொடூரமான பிள்ளைகளால் கைவிடப்பட்ட அப்பாவித் தந்தை ஆவார்
4. சமூகத்தினால் மதிக்கப்படும் நடுத்தர வயது நபராவார்.

www.lkdu.lk

❖ 2017

❖ **பின்னரும் தகவல்களின் உதவியுடன் 3,4 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக. கர்ப்பிணித் தாயான லதாவுக்கு 15 வயதுடைய ரமணா என்றொரு மகனுள்ளார். அவளின் மகள்களான அனாவுக்கு 13 வயதும் , நீணாவுக்கு 7 வயதும் ஆகும்.**

3) இவர்களில், துணைப் பாலியல்புகளை வெளிக்காட்டுகின்ற, இனப்பெருக்க உறுப்புகள் முதிர்சியடையும் நிலையிலுள்ளவர் /உள்ளோர்

1. ரமணா 2. அனா 3. ரமணாவும் அனாவும் 4. அனாவும் நீனாவும்

4) லதாவின் நான்காவது பிள்ளை.

1. முற்பிரசவப் பருவத்தில் உள்ளது
2. சிசுப் பருவத்தில் உள்ளது
3. குழந்தைப் பருவத்தில் உள்ளது
4. முன்பிள்ளைப் பருவத்தில் உள்ளது

❖ 2018

5) ஆரோக்கியமான ஒரு குழந்தைக்கு உணவூட்டும்போது ஒரு தாய் மேற்கொள்ளக்கூடாதது

1. முதல் ஆறு மாதங்களுக்குக் குழந்தைக்கு உணவுத்தேவை ஏற்படும்போதெல்லாம் தாய்ப்பாலைக் கொடுத்தல்
2. முதல் ஆறு மாதங்கள் பூர்த்தியானதும் மேலதிக உணவுகள் வழங்குவதை ஆரம்பித்தல்
3. முதல் வருடத்தினுள் உப்பு மற்றும் சீனிசேர்த்த உணவுகளைக் குறைத்தல்
4. நாளொன்றிற்குப் பிரதான உணவுவேளைகள் மூன்றிற்கு மேலதிகமாகச் சிற்றுணவு வேளைகள் மூன்றைப் பெற்றுக்கொடுத்தல்

❖ **வாழ்வின் வெவ்வேறு பருவங்களில் தனிநபர்கள் சிலரின் தேவைகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன. இத்தகவல்களைப் பயன்படுத்தி 6 , 7 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.**

தனிநபர்	தேவைகள்
A	உயர் கல்வியைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும் அதற்கமைவான தொழிலொன்றில் இனைவதற்கும் விருப்பம் காட்டுவார்.
B	வெவ்வேறு வழிகள் மூலமாக வருமானத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும் குடும்பத்தை நடாத்துவதற்கும் ஆர்வம் காட்டுவார்.
C	சமய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். மற்றவர்களின் அன்பையும் கவனிப்பையும் எதிர்பார்ப்பார்.
D	சமவயது நண்பர்களுடன் இணைந்து செயற்பட விரும்புவார். எதிர்ப்பால் கவர்ச்சியைக் காட்டுவார்

6) மேலே குறிப்பிடப்பட்ட தனிநபர்களுள் தரம் 11 இல் கல்வி கற்கும் பிரவீனாக இருக்கக்கூடியவர்

1. A ஆவார் 2. B ஆவார் 3. C ஆவார் 4. D ஆவார்

7) பிரவீனின் பாட்டனாக இருக்கக்கூடியவர்

1. A ஆவார் 2. B ஆவார் 3. C ஆவார் 4. D ஆவார்

M.H.M Musthanzir

www.lkdu.lk

❖ 2020

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

(1) குழந்தைப்பருவம் , பின் பிள்ளைப்பருவம்
(2) சிசுப்பருவம் , முன் பிள்ளைப்பருவம்
(3) முன் பிரசவப்பருவம் , குழந்தைப்பருவம்
(4) குழந்தைப்பருவம் , முன் பிள்ளைப்பருவம்

9) 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

❖ 2021

10. பின்வருவனவற்றுள் பிள்ளைப்பருவத்தின் பிரதான கட்டங்களை ஒழுங்காகக் கொண்டிருக்கும் தெரிவு யாது?

(1) முன் பிரசவப் பருவம், குழந்தைப் பருவம் , சிகப் பருவம், பிள்ளைப் பருவம்
(2) முன் பிரசவப் பருவம், சிசுப் பருவம், குழந்தைப் பருவம், பிள்ளைப் பருவம்
(3) சிகப் பருவம், முன் பிரசவப் பருவம், பிள்ளைப் பருவம், குழந்தைப் பருவம்
(4) சிசுப் பருவம், முன் பிரசவப் பருவம், குழந்தைப் பருவம், பிள்ளைப் பருவம்

11. பின்வரும் கூற்று, காரணம் தொடர்பான விடைகளுள் சரியானதைத் தெரிவுசெய்க.

கூற்று - ஆகக் குறைந்தது குழந்தைக்கு ஆறு மாதங்கள் பூர்த்தியாகும் வரை தாய்ப்பால் மாத்திரம் ஊட்டுதல் வேண்டும்.

காரணம் - ஆறு மாதங்கள் வரை குழந்தையினது உடல் மற்றும் மூளை வளர்ச்சிகளுக்கு தேவையான சகல போசணைப் பொருட்களும் தாய்ப்பாலில் காணப்படுகின்றன.

(1) கூற்றும் காரணமும் சரியானவை.

(2) கூற்றும் காரணமும் பிழையானவை.

(3) கூற்றுப் பிழையான அதேவேளை காரணம் சரியானது.

(4) கூற்று சரியான அதேவேளை காரணம் பிழையானது

➢ விடைகள்

1. 1	**2. 2**	**3. 3**	**4. 1**
5. 4	**6. 4**	**7. 3**	**8. 2**
9. 3	**10. 2**	**11. 1**	

M.H.M Musthanzir

www.lkdu.lk

❖ சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணிக்கொள்வோம் (அலகு – 10.3 மற்றும் 11.3)

❖ 2015

1) வெஸ்மி ஒற்றைக் காலில் நிற்கின்றார், நாதன் கவனமாக நிற்கிறார், சரத் இலகுவாக நிற்கிறார், ஜாக் கைகளில் நிற்கிறார் இவர்களுள் அதிக சமனிலையில் இருப்பார்

1. நாதன் வெஸ்மி 3. சரத் 4. ஜாக்

❖ பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்தி இல. 2, 3 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக

100M ஓட்டத்தின்போது ஷான் என்பவர் இறுதிக்கோட்டை அன்மித்த விதத்தைப் பார்வையாளர் களரியில் அமர்ந்தவாறு இரேஷா மிக்க மகிழ்ச்சியுடன் அவதானித்தார். லால் பின்புறத்தில் நின்று அதனைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்

2) இவர்களில், நிலையான கொண்ணிலையில் (Static Fosture)இருந்தவர்/இருந்தவர்கள்

1. லால் 2. இரேஷா 3. லாலும் இரேஷாவும் 4. ஷானும் லாலும்

3) ஷான் வெளிக்காட்டியது

1. இயங்கு கொண்ணிலையாகும்
2. நிலையான கொண்ணிலையாகும்.
3. இயங்கு அல்லது நிலையான கொண்ணிலையாகும்
4. இயங்கு மற்றும் நிலையான கொண்ணிலைகளாகும்

4) நபரொருவர் சுமையைத் தூக்கும் விதம் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இந்த முறை



1. பிழையானதாரும் 2. சரியானதாகும்
3. ஓரளவு சரியானதாகும் 4. சரியா பிழையா எனக் கூறமுடியாததாகும்

❖ 2016

5) உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது ஜிம்னாஸ்ரிக் விளையாட்டில் ஒரு சந்தர்ப்பமாகும். இந்த வீரரின் சமனிலை பேணப்பட உதவுவது

1. ஆதாரப் பாதத்துக்கு (Supporting Base) மேலே புவியீர்ப்பு மையம் (Centre of Gravity) அமைந்திருத்தல்
2. ஆதாரப் பாதத்துக்கு கீழே புவியீரப்பு மையம் அமைந்திருத்தல்
3. ஆதாரப் பாதத்துக்கு ஓரளவு இடப்பக்கமாக புவியீர்ப்பு மையம் அமைந்திருந்தல்
4. ஆதாரப் பாதத்துக்கு ஓரளவு வலப்பக்கமாக புலியீரப்பு மையம் அமைந்திருத்தல்

6) நிலத்தின்மீது உருண்டோடி வரும் போடுகுண்டு, ரெனிஸ் பந்து ஆகியவற்றை நிறுத்த நான் முயன்றபோது போடுகுண்டினை விட ரெனிஸ் பந்தை இலகுவாக நிறுத்த முடியுமாயிற்று. இதற்கான காரணமாக அமைவது

1. போடுகுன்டினை விட ரெனிஸ் பந்தின் சடத்துவம் அதிகமாகும்
2. ரெனிஸ் பந்தை விட போடுகுண்டின் சடத்துவம் அதிகமாகும்
3. குண்டின் வேசுத்தை விட ரெனிஸ் பந்தின் வேகம் குறைவாகும்
4. ரெனிஸ் பந்தின் வேகத்தை விட போடுகுண்டின் வேகம் குறைவாகும்

M.H.M Musthanzir

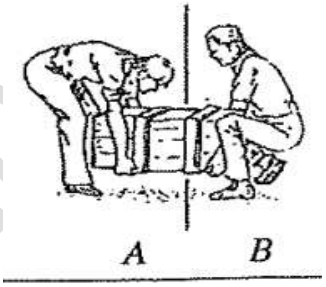
www.lkdu.lk

7) **உடற்கல்விப் பாடவேளைகளின்போது நாம் ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் ஆகியவற்றை மேற்கொள்வோம். ஏனைய பாடவேளைகளில் வகுப்பறையில் நிற்போம் அல்லது அமர்ந்திருப்போம். இதற்கமைய நாம்**

1. விளையாட்டு மைதானத்தில் இயங்கு கொண்ணிலையிலும் வகுப்பறையில் ஏனைய பாடவேளைகளில் நிலையான கொண்ணிலையிலும் இருப்போம்
2. விளையாட்டு மைதானத்தில் நிலையான கொண்ணிலையிலும் வகுப்பறையில் ஏனைய பாடவேளைகளில் இயங்கு கொண்ணிலையிலும் இருப்போம்
3. விளையாட்டு மைதானத்திலும் வகுப்பறையில் ஏனைய பாடவேளைகளிலும் இயங்கு கொண்ணிலையில் இருப்போம்
4. விளையாட்டு மைதானத்திலும் வகுப்பறையில் ஏனைய பாடவேளைகளிலும் நிலையான கொண்ணிலையில் இருப்போம்

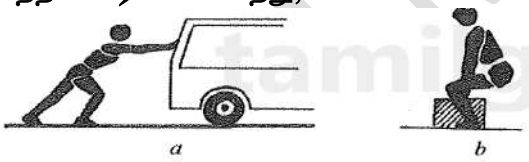
8) **றிஸ்மி, நாதன் ஆகியோர் சுமையொன்றைத் தூக்கும் விதம் முறையே A , B ஆகிய உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இதிலிருந்து நாம் கூறத்தக்கது**

1. றிஸ்மி, நாதன் ஆகிய இருவரும் சரியாக சுமையைத் தூக்குகின்றனர்
2. றிஸ்மி, நாதன் ஆகிய இருவரும் பிழையாக சுமையைத் தூக்குகின்றனர்
3. நாதன் சுமையைத் தூக்கும் விதம் சரியானது
4. றிஸ்மி சுமையைத் தூக்கும் விதம் சரியானது



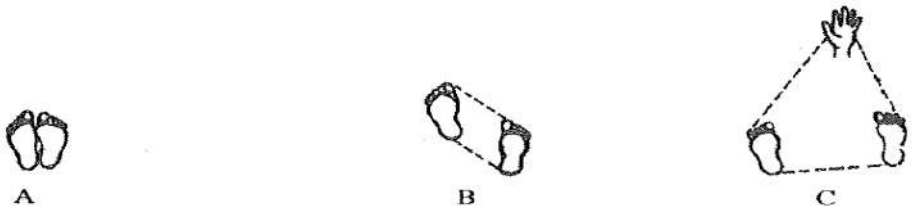
❖ 2017

9) **பின்வரும் உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ள a,b ஆகிய கொண்ணிலைகள் இரண்டையும் பற்றிய சரியான கூற்று,**



1. கொண்ணிலை a சரியானது, கொண்னிலை b பிழையானது
2. கொண்ணிலை b சரியானது கொண்னிலை a பிழையானது
3. a,b ஆகிய இரண்டு கொண்ணிலைகளும் சரியானவை
4. a,b ஆகிய இரண்டு கொண்ணிலைகளும் பிழையானவை

❖ **பின்வரும் வரிப்படங்களைப் பயன்படுத்தி 10, 11 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.**



10) **A , B , C ஆகிய விளையாட்டு வீரர்கள் மூவரின் மூன்று கொண்ணிலைகளின் வரிப்படங்கள் மேலே காட்டப்பட்டுள்ளன. இவர்களுள் மிக அதிக சமநிலையைக் கொண்ட கொண்ணிலையிலுள்ள விளையாட்டு வீரர் வீரர்கள்**

1. A மாத்திரம் 2. B மாத்திரம் 3. C மாத்திரம் 4. A யும் B யும்

STUDY ONLINE

இணையத்தில் ஒரு கல்வி புரட்சி

தரம் 1 தொடக்கம்
A/L வரையான
எல்லா
தரத்தினருக்கும்
அனைத்துப்
பாடங்களையும்



இணையத்தில் கற்றுக்கொள்ளலாம்

WWW.LKEDU.LK

facebook.com/lkedulk facebook.com/groups/lkedu

ஒவ்வொரு நாளும் புதிது புதிதாக, பார்க்க மறவாதீர்கள்...

www.lkdu.lk

11) A , B ஆகிய வீரர்களுடன் ஒப்பிடுகையில், வீரர் C யின்

1. புவியீர்ப்பு மையம் (Centre of Gravity) ஆதாரப் பீடத்துக்கு வெளியே அமையப் பெற்றிருக்கும்
2. புவியீர்ப்பு மையம் மேலான மட்டத்தில் அமைந்திருக்கும்
3. ஆதாரப் பாதம் பெரியதாயிருக்கும்
4. சமநிலை, சிறிய புறவிசை காரணமாகக்கூட அற்றுப் போகலாம்

12) கிரிக்கெட் வீரரொருவர் தம்மை நோக்கி மேலிருந்து வரும் பந்தைப் பிடிக்கும்போது நமது இரண்டு கைகளையும் பயன்படுத்தி பந்தின் இயக்கத்தை நிறுத்துவார். இங்கு பந்து தொடர்பான சரியான கூற்றைத் தெரிக

1. மேலிருந்து வரும் பந்தைப் பிடித்த பின்னர் பந்தின் வேகம் (velocity) உச்ச பெறுமானத்தை அடையும்.
2. மேலிருந்து வரும் பந்தைப் பிடிக்கும்போது வீரரினால் பந்தின் மீது பிரயோகிக்கப்படும் விசை (force) பூச்சியமாகும்.
3. மேலிருந்து வரும் பந்தைப் பிடித்த பின்னர், பந்தின் திருப்பம் (momentum) பூச்சியமாகும்
4. பந்தை நிறுத்துவதற்குத் தேவையான விசையில் பந்தின் திணிவு செல்வாக்குச் செலுத்தாது

13) ஏதேனும் பொருளொன்றை வானுக்கு வீசியெறிதல் எறியம் எனப்படும். இவ்வாறு எறியப்படும் பொருள் எறிபொருள் எனவும் அழைக்கப்படும். பின்வரும் நிகழ்ச்சிகளில் விளையாட்டு வீரர்களின் உடல் எறிபொருளாகத் தொழிற்படாத நிகழ்ச்சி எது?

1. நீளம் பாய்தல் 2. உயரம் பாய்தல் 3. சட்டவேவி ஓட்டம் 4. 100m

❖ 2018

14) ராமா , ரனா , ரிசு ஆகியோரின் மூன்று கொண்ணிலைகள் கீழே உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ளன.


ராமா


ரனா


ரிசு

❖ **ராமா , ரனா , ரிசு ஆகிய மூவரினதும் கொண்ணிலைகள் தொடர்பாகச் சரியான கூற்றைத் தெரிவு செய்க**

1. ரனாவின் கொண்ணிலை சரியானதாகவுள்ள அதேவேளை ராமா , ரிசு ஆகியோரின் கொண்ணிலைகள் பிழையானவை
2. ரிசுவின் கொண்ணிலை சரியானதாகவுள்ள அதேவேளை ராமா, ரனா ஆகியோரின் கொண்ணிலைகள் பிழையானவை
3. ரனா மற்றும் ரிசுவின் கொண்ணிலைகள் சரியாகவுள்ள அதேவேளை ராமாவின் கொண்ணிலை பிழையானது
4. ராமா , ரனா , ரிசு ஆகியோரின் கொண்ணிலைகள் சரியானவை

15) பின்வரும் கூற்று மற்றும் காரணம் தொடர்பாகத் தரப்பட்டுள்ள வாக்கியங்களுள் சரியானதைத் தெரிவுசெய்க.

கூற்று - நிலத்திலுள்ள 4kg குண்டினைப் பாதத்தினால் தள்ளுவதை விட 6 kg குண்டினைப் பாதத்தினால் தள்ளுவது கடினமாகும்.

காரணம்- 6 kg குண்டின் சடத்துவமானது 4kg குண்டின் சடத்துவத்தைவிட அதிகமாகும்.

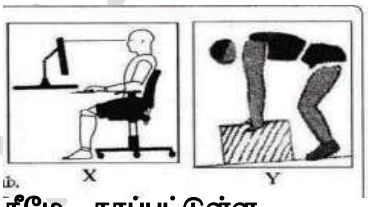
1. கூற்றும் காரணமும் உண்மையானவையாகும்
2. கூற்றும் காரணமும் பொய்யானவையாகும்
3. கூற்று உண்மையாகவுள்ளபோதிலும் காரணம் பொய்யாகும்
4. கூற்றுப் பொய்யாகவுள்ளபோதிலும் காரணம் உண்மையாகும்

www.lkdu.lk

❖ 2019

16) கணினியில் வேலை செய்யும்போது அமர்ந்திருக்கும் கொண்ணிலையும் பாரம் தூக்கும்போதான கொண்ணிலையும் முறையே X , Y ஆகிய உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இக் கொண்ணிலைகள் தொடர்பான சரியான கூற்றைத் தெரிவுசெய்க

1. X , Y ஆகிய இரு கொண்ணிலைகளும் சரியானவையாகும்
2. X , Y ஆகிய இரு கொண்ணிலைகளும் பிழையானவையாகும்
3. கொண்ணிலை X சரியானது ஆனால் கொண்ணிலை Y பிழையானதாகும்
4. கொண்ணிலை X பிழையானது ஆனால் கொண்ணிலை Y சரியானதாகும்



17) நடத்தல் , ஓடுதல் ஆகிய கொண்ணிலைகள் தொடர்பாகக் கீழே தரப்பட்டுள்ள கூற்றுகளுள் சரியானதைத் தெரிவுசெய்க

1. நடத்தல் அசைவற்ற கொண்ணிலையாவதுடன் ஓடுதல் அசையும் கொண்ணிலையாகும்
2. ஓடுதல் அசைவற்ற கொண்ணிலையாவதுடன் நடத்தல் அசையும் கொண்ணிலையாகும்
3. நடத்தல் , ஓடுதல் ஆகியன அசைவற்ற கொண்ணிலைகளாகும்
4. நடத்தல் , ஓடுதல் ஆகியன அசையும் கொண்ணிலைகளாகும்

18) குறுந்தூர ஓட்டப் புறப்பாட்டினை மேற்கொள்வதற்கு மிகவும் தேவையான கூறாவது

(1) கதி (2) நெகிழ்தகவு
(3) மறுதாக்க வேகம் (4) சக்தி

19) உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள போட்டியாளர் சமனிலையைப் பேணுவதற்குக் காரணமாக அமைவது,



(1) உடலுறுப்புக்களை எதிரெதிர்த் திசைகளில் அசைத்தலாகும்
(2) தாங்குதளத்தின் பரப்பை அகன்றதாக்கிக் கொள்ளலாகும்
(3) புவியீர்ப்பு மையத்தைக் கீழ்மட்டத்திற்குக் கொண்டுவருதலாகும்
(4) வெளிப்புற விசையை நோக்கி உடலை வளைத்தலாகும்.

20) பின்வரும் கூற்று, காரணம் ஆகியன தொடர்பாகத் தரப்பட்டுள்ள கூற்றுகளுள் சரியானதைத் தெரிவுசெய்க.

கூற்று விளையாட்டு வீரரொருவர் உயரம் பாயும்போது அவரது உடலானது எறியத்தின் வழியே செயற்படும்.

காரணம் - வளியை நோக்கி எறியப்பட்ட பொருளொன்று எறிபொருள் எனப்படும்

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

❖ 2020

21) நடத்தல் மற்றும் ஓடுதலின்போது சமநிலை பேணப்படுவது,

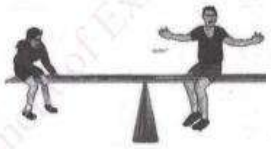
(1) புவியீரப்பு மையம் கீழ் மட்டத்தில் இருப்பதானாலாகும்
(2) தாங்கு பாதம் (Supporting Base) பரந்திருப்பதனாலாகும்
(3) உடல் முன்னால் வளைந்து கொடுப்பதனாலாகும்
(4) கை , கால்களை எதிர்த் திசையில் அசையச் செய்வதனாலாகும்

www.lkdu.lk

22) பின்வரும் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள செயற்பாட்டுடன் தொடர்புடைய கூற்று மற்றும் காரணம் என்பவற்றைக கருத்திற் கொள்க

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

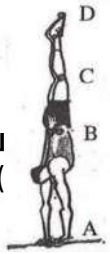
மேலே தரப்பட்ட கூற்று மற்றும் காரணம் தொடர்பான சரியான விடையைத் தெரிவுசெய்க



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

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

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



❖ 2021

24. கீழே X , Y , Z ஆகிய எழுத்துக்களினால் தரப்பட்டுள்ளவை சில கொண்ணிலைகள் பற்றிய உருக்களாகும்.



மேலுள்ள உருக்களில் பிழையான கொண்ணிலைகளைக் காட்டும் உருக்களைக் கொண்ட எழுத்துக்கள்

(1) X உம் Y உம் (2) X உம் Z உம்
(3) Y உம் Z உம் (4) X , Y மற்றும் Z

- **பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்தி 25 , 26 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்க. தங்கை ஓடிவந்து ரென்னிஸ் பந்தை தூர எறிகிறார். தம்பி ஓடி வந்து நீர் கொண்ட பள்ளத்தின் மேலாக பாய்கின்றார். அமர்ந்து இருக்கும் தந்தையாரின் பக்கத்தில் நிற்கும் தாயார் இவர்களை அவதானித்தவாறு உள்ளார். பேரனார் தனது அறையில் உள்ள கட்டிலில் படுத்திருக்கிறார்.**

25. மேற்படி நபர்களுள் நிலையான கொண்ணிலையில் உள்ளவர்கள்,

(1) தம்பியும் தங்கையும் (2) தாயாரும் தந்தையாரும்
(3) தந்தையும் பேரனும் (4) தந்தை, தாய், பேரன்

26. அசையும் கொண்ணிலையை வெளிப்படுத்துபவர் / வெளிப்படுத்துபவர்கள்

(1) தங்கை (2) பேரன் (3) தம்பியும் தங்கையும் (4) தாயாரும் தந்தையாரும்

27. உருவில் காட்டப்பட்ட குறுந்தூர ஓட்ட புறப்பாட்டு நிலையில் உள்ள வீரர் ஒருவரது புவியீர்ப்பு மையம் (centre of gravity) அமைந்துள்ள புள்ளியாவது

(1) K ஆகும் (2) L ஆகும் (3) M ஆகும் (4) N ஆகும்



www.lkdu.lk

28. படத்தில் காட்டப்பட்ட பழு தூக்கும் வீரரின் உடலின் சமநிலை பெறப்பட்டிருப்பது,



(1) ஈர்ப்பு மையத்தை கீழ்ப்புரமாக நிலைப்படுத்துவதன் மூலமாகும்
(2) உடல் அங்கங்கள் எதிர் திசைகளில் அசைக்கப்படுவதன் மூலமாகும்
(3) ஆதாரத் தளத்தை (supporting base) அகட்டிக் கொள்வதன் மூலமாகும்
(4) புற விசையின் நிசையில் உடலை வளைப்பதன் மூலமாகும்

➢ விடைகள்

01. 3	**02. 3**	**03. 1**	**04. 2**
05. 1	**06. 2**	**07. 1**	**08. 3**
09. 3	**10. 3**	**11. 3**	**12. 3**
13. 4	**14. 3**	**15. 1**	**16. 3**
17. 4	**18. 3**	**19. 1**	**20. 3**
21. 4	**22. 3**	**23. 2**	**24. 2**
25. 4	**26. 3**	**27. 3**	**28. 3**

❖ விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவோம் (அலகு – 10.4 மற்றும் 11.4, 11.5, 11.6)

❖ 2015

1) நாம் வொலிபோல் விளையாட்டிலுள்ள பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளல் (Receiving) தொடர்பான திறனைப் பெறுவதற்கு சொட்டி அனுப்புதலில் (Dig Pass) பயிற்சியைப் பெற்றோம். இதனை மேலும் விருத்திசெய்ய ஆசிரியர் சொட்டி அனுப்புகை அடங்கலான பிறிதொரு விளையாட்டை நிருமாணித்து, தயாரிக்கப்பட்ட சட்டதிட்டங்களுக்கமைய எம்மை ஈடுபடச் செய்தார். நாங்கள் ஈடுபட்டது.

1. சிறு விளையாட்டாகும். (Minor Game)
2. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டாகும் (Organized Game)
3. வழி விளையாட்டாகும். (Lead up Game)
4. பொழுதுபோக்கு விளையாட்டாகும். (Recreational Game)

➢ விடைகள்

1. 3

❖ வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவோம் (அலகு – 10.4 மற்றும் 11.8)

❖ 2015

1) நான் பாம்புகள், அட்டைகள் போன்றவற்றிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளப் பொருத்தமான உடைத்தொகுதியை அணிந்தவாறு சென்றேன். இந்தப் பயணத்தின் மூலம் உயிர்ப்பல்வகைமை பற்றிய விளக்கத்தைப் பெற்றேன். திசைக்காட்டிப் பயன்பாடு, தேசப்படங்களை வாசித்தல் ஆகியவற்றில் திறமை பெற்றேன். நான் மேற்கொண்டது

1. மலையேற்றமாகும்
2. வன ஆய்வாகும்
3. நடைப் பயணமாகும்
4. பொழுதுபோக்குச் சுற்றுலாவாகும்

www.lkdu.lk

❖ **2017**

2) **P , Q , R , S எனும் மாணவர்கள் நால்வரினால் முன்வைக்கப்பட்ட திறந்தவெளிச் செயற்பாடுகள் நான்கு வருமாறு.**

P- வனநுட்பம் Q- மலையேற்றம் S- நடைப் பயணம் R - வன ஆய்வு

இதற்கமைய உயிர்ப்பல்வகைமை (Biodiversity) தொடர்பான ஆய்வுக்கு மிகப் பொருத்தமான திறந்தவெளிச் செயற்பாட்டை முன்வைத்த மாணவர்

1. P 2. Q 3. R 4. S

3) **செயற்பாட்டுக்குத் தேவையான எல்லா உபகரணங்களுடனும் அதிகாலையில் வன ஆய்வில் ஈடுபட்ட உமக்கு, வடக்குத் திசையை அறிய வேண்டியிருப்பின், அதற்கான இலகுவானதும் சரியானதுமான முறையாக அமைவது,**

1. ஆசிரியரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளல்
2. திசைகாட்டியை சமதளமான மேற்பரப்பில் வைத்து அதன் உதவியுடன் திசையை அறிதல்
3. திசைகாட்டியை மேலே உயர்த்தி திசையை அறிதல்
4. சூரியன் மறையும் திசைக்கமைய திசையை அறிதல்

❖ **2018**

4) **வெளிக்களச் செயற்பாடொன்றினை ஒழுங்கமைக்கும்போது உடற்கல்வி ஆசிரியர் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகளை மாணவர்களோடிணைந்து மேற்கொண்டார்**

- **திட்டமிடல்**
- **தாரகைகளின் இருப்புத் தொடர்பாக மாணவர்களுக்கு அறிவூட்டல்**
- **திசையறிகருவியைப் பயன்படுத்தல்**
- **பாதை வரைபடம் வரைதல்**

ஆசிரியரும் மாணவர்களும் தயாராவது

1. மலையேற்றத்திற்காகும் 2. நடைப் பயணத்திற்காகும்
3. சைக்கிள் ஓட்டத்திற்காகும் 4. வன ஆராய்ச்சிக்காகும்

❖ **2020**

5) **வன ஆய்வுக்காகச் செல்வோர் திசையை அறிவதற்காகக் கொண்டுசெல்ல வேண்டியது**

(1) திசையறிகருவி (2) பாதை வரைபடம்
(3) மீன்சூள் (4) கையடக்கத் தொலைபேசி

➢ **விடைகள்**

1. 2 2. 3 3. 2 4. 4 5. 1

❖ **மெய்வல்லுநர் வினளயட்டுக்கள் (அலகு – 10.5 மற்றும் 11.9, 11.12)**

❖ **2015**

1) **விளையாட்டு மைதானத்தின் ஓர் எல்லையில் மாணவர்கள் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதைக் காணமுடிந்தது**

- **காலால் உதைத்தல் தொங்கோட்டம் கயிறடித்தல்**
- **ஐம்பிங் ஐக் முழங்கால் உயர்த்துதல் அணிநடை**

இவர்கள் ஈடுபட்டது.

1. பாய்ச்சலுடன் தொடர்புடைய செயற்பாடுகளிாகும்
2. ஓட்டத்துடன் தொடர்புடைய செயற்பாடுகளிலாகும்
3. ஓட்டம் , பாய்ச்சல் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடைய செயற்பாடுகளிாகும்
4. காலசைவுகளிலாகும் (Basic Steps)

www.lkdu.lk

2) போட்டி ஆரம்பிப்பு உத்தியோகத்தரினால் ஓட்டப் போட்டியொன்றை ஆரம்பிப்பதற்கென ஆயத்தம், ஆரம்பம், ஓடு ... (வெடியொலி) ஆகிய கட்டளைகள் வழங்கப்படும் நிகழ்ச்சிகளைக் கொண்ட தொகுதி யாது?

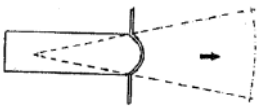
1. 100M, 200M, 1500M ஓட்டம்
2. 4 × 100m அஞ்சலோட்டம் 4 x 400 m அஞ்சலோட்டம் 1500 m ஓட்டம்
3. 200 m ஓட்டம் 4 × 100 m அஞ்சலோட்டம் மரதன் ஓட்டம்
4. 100M ஓட்டம் 4 x 100 m அஞ்சலோட்டம் 4 × 400 அஞ்சலோட்டம்

3) உமது இல்லப் போட்டியாளர்களை உரிய மைதானங்களுக்கு அனுப்பும் பொறுப்பு உமக்கு ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது எனக் கொள்க எதிரேயுள்ள உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள மைதானத்துக்கு அனுப்ப வேண்டியது



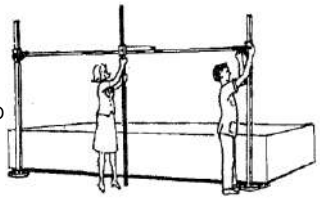
1. குண்டுபோடும் போட்டியாளரையாகும்
2. பரிதிவட்டம் எறியும் போட்டியாளரையாகும்
3. குண்டுபோடும் பரிதிவட்டம் எறியும் போட்டியாளர்களையாகும்
4. ஈட்டியெறியும் போட்டியாளரையாகும்

4) விளையாட்டு மைதானங்களுக்குத் தேவையான உபகரணங்களை வழங்கும் பொறுப்பு உமக்கு அளிக்கப்பட்டுள்ளது எனக் கொள்க. எதிரேயுள்ள உருவில் காட்டப்பட்ட மைதானத்துக்கு வழங்கப்பட வேண்டிய உபகரணம்



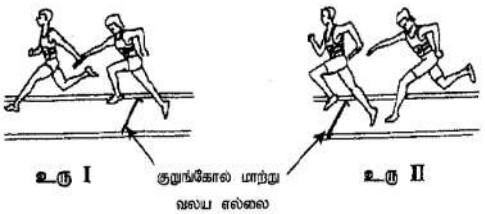
1. பரிதிவட்டம் ஆகும்
2. போடுகுண்டு ஆகும்
3. ஈட்டி ஆகும்
4. சம்மட்டி ஆகும்

5) உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள இரண்டு அலுவலர்களும் உரிய உபகரணங்களைத் தயார்செய்வது



1. உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சிக்கு ஆகும்
2. கோலூன்றிப் பாய்தல் நிகழ்ச்சிக்கு ஆகும்
3. உயரம் பாய்தல் அல்லது கோலூன்றிப்பாய்தல் நிகழ்ச்சிக்காகும்
4. சட்டவேலியோட்ட நிகழ்ச்சிக்கு ஆகும்

6) அஞ்சலோட்ட நிகழ்ச்சியில் அஞ்சற் குறுங்கோலை மாற்றும் விதங்கள் இரண்டு உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இந்த உருக்கள் தொடர்பான பின்வரும் கூற்றுகளுள் சரியானதைத் தெரிக.



1. உரு I இல் காட்டப்பட்ட குறுங்கோல் மாற்றுகை பிழையானதாகும்
   உரு II இல் காட்டப்பட்ட குறுங்கோல் மாற்றுகை சரியானதாகும்
2. உரு I இல் காட்டப்பட்ட குறுாங்கோல் மாற்றுகை சரியானதாகும்
   உரு II இல் காட்டப்பட்ட குறுங்கோல் மாற்றுகை பிழையானதாகும்
3. உருக்கள் I,II ஆகியவற்றில் காட்டப்பட்டுள்ள குறுங்கோல் மாற்றுகைகள் சரியானவையாகும்
4. உருக்கள் I , II ஆகியவற்றில் காட்டப்பட்டுள்ள குறுங்கோல் மாற்றுகைகள் பிழையானவையாகும்

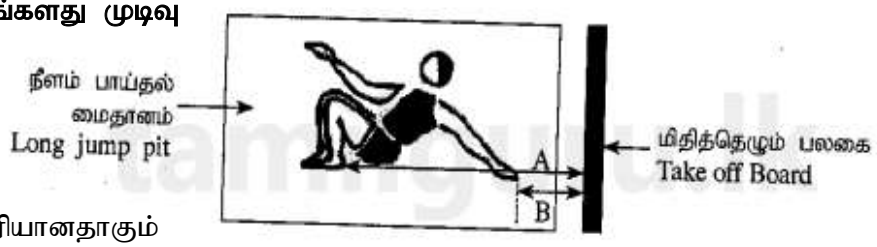
M.H.M Musthanzir

www.lkdu.lk

7) **400M நியம ஓட்டப்பாதையில் நடாத்தப்பட்ட 4x100m அஞ்சலோட்டப் போட்டி தொடர்பான பிழையான கூற்றைத் தெரிவுசெய்க**

1. முதலாவது போட்டியாளர் பதுங்கிப் புறப்பாட்டின் மூலம் (Crouch Sturt) போட்டி ஆரம்பிப்பை மேற்கொள்ள வேண்டும்
2. இரண்டாவது போட்டியாளர் ஓட்டப்பாதையின் வளைவான பகுதியில் ஓடக்கூடிய ஆற்றலைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்
3. முதலாவது ஓட்டவீரரை விட மூன்றாவது ஓட்டவீரர் அதிக தூரம் ஓடவேண்டி ஏற்படும்.
4. 20m நீளமான அஞ்சற் குறுங்கோல் மாற்று வலயத்தினுள் குறுங்கோல் மாற்றப்பட வேண்டும்

8) **நீளம் பாய்தல் வீரரொருவர் நிலம்பட்ட பின்னர், இரண்டு மத்தியஸ்தர்களினால் பாயப்பட்ட தூரம் அளக்கப்பட்ட விதங்கள் A , B எனக் காட்டப்பட்டுள்ளன. இவை தொடர்பான உங்களது முடிவு**



1. அளவீடு A சரியானதாகும்
2. அளவீடு B சரியானதாகும்
3. A , B ஆகிய அளவீடுகள் இரண்டும் சரியானவையாகும்
4. A , B ஆகிய அளவீடுகள் இரண்டும் பிழையானவையாகும்

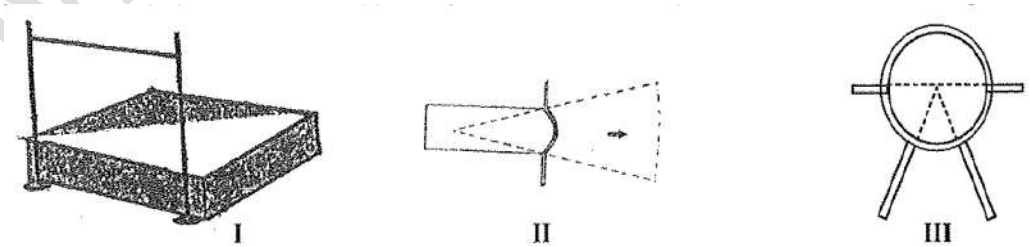
❖ 2016

9) **உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள அலுவலர்கள் இருவரும் தயாராவது.**

1. பரிதிவட்டம் எறியும் நிகழ்ச்சியை நடாத்துவதற்காகும்.
2. ஈட்டியெறிதல் நிகழ்ச்சியை நடாத்துவதற்காகும்.
3. குண்டுபோடுதல் நிகழ்ச்சியை நடாத்துவதற்காகும்.
4. சம்மட்டியெறிதல் நிகழ்ச்சியை நடாத்துவதற்காகும்



❖ **மூன்று மைதானங்களின் பருமட்டான வரிப்படங்கள் கீழே தரட்டட்டுள்ளன. மூன்று அளவு நாடாக்கள், பரிதிவட்டங்கள், ஈட்டி ஆகியன உமக்குத் தரப்பட்டுள்ளன. இவற்றின் உதவியுடன் இல 10, 11 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக**



10) **மைதான இல II இல் நடாத்தப்படவுள்ள நிகழ்ச்சிக்கென, தரப்பட்ட உபகரணங்களில் நீங்கள் அனுப்பும் உபகரணம் /உபகரணங்கள் ஆவன**

1. பரிதிவட்டம் ஆகும்
2. ஈட்டி ஆகும்
3. அளவு நாடாவும் ஈட்டியுமாகும்
4. அளவு நாடாவும் பரிதிவட்டமுமாகும்

www.lkdu.lk

11) குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சியொன்றை நடாத்துவதற்கென அளவு நாடாவை மட்டும் அனுப்ப வேண்டியது,

1. மைதான இல 1 இற்காகும்
2. மைதான இல 11 இற்காகும்
3. மைதான இல III இற்காகும்
4. மைதான இலக்கங்கள் 1 இற்கும் 11 இற்குமாகும்

❖ **இல. 12, 13 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிப்பதற்கு பின்வரும் குறிப்பைப் பயன்படுத்துக.**

வீரரின் இல	பங்கேற்கும் நிகழ்ச்சிகள்
82	மரதனோட்டம் , 10 000 m ஓட்டம்
67	800 m ஓட்டம்
54	400 x 4 m அஞ்சலோட்டம் (ஆரம்பிப்பு வீரர்) 400 m ஓட்டம்
33	100 m ஓட்டம் , 200 M ஓட்டம் , 400 m ஓட்டம்

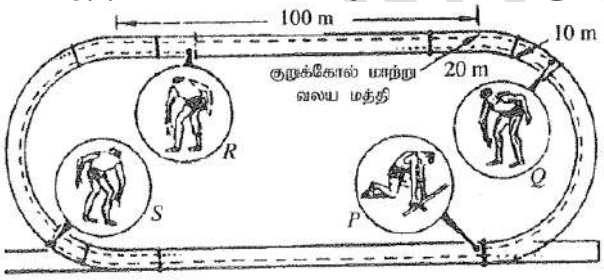
12) நிகழ்ச்சி ஆரம்பிப்பின்போது பதுங்கிப் புறப்பாட்டைப் (Crouch Start) பயன்படுத்தும் வீரரின் / வீரர்களின் இலக்கங்கள்

1. 33 2. 54 3. 33,54 4. 82,67

13) நிகழ்ச்சி ஆரம்பிப்பின்போது நின்றநிலையினான புறப்பாட்டை (Standing Start) மேற்கொள்பவர் / மேற்கொள்வோர்

1. 33 2. 82 3. 54,82 4. 67,82

❖ **கீழே காட்டப்பட்டுள்ள 400 m நியம ஓட்டப் பாதையின் பருமட்டான வரிப்படத்தைப் பயன்படுத்தி இல. 14, 15 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.**



14) மேலே தரப்பட்ட 400 m நியம ஓட்டப் பாதையில் நிற்கும் P,Q,R,S ஆகிய வீரர்கள் தயாராவது,

1. 400 x 4 m அஞ்சலோட்டப் போட்டிக்காகும்.
2. 200 x 4 m அஞ்சலோட்டப் போட்டிக்காகும்
3. 100 x 4 m அஞ்சலோட்டப் போட்டிக்காகும்
4. மெட்லி அஞ்சலோட்டப் போட்டிக்காகும்

15) இந்தப் போட்டியாளர்களில் அஞ்சற் குறுங்கோலைப் பெறுதல், வழங்குதல் ஆகிய நுட்பங்கள் இரண்டுக்குமான ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளோர் எனக் கருதத்தக்கோர்.

1. P, Q ஆகியோராவர் 2. Q, R ஆகியோராவர்
3. R, S ஆகியோராவர் 4. S, P ஆகியோராவர்

www.lkdu.lk

❖ 2017

16) இந்த உருவின் மூலம் காட்டப்படுவது சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாட ஆசிரியரினால் உங்களுக்குக் கற்பிக்கப்பட்ட ஓட்ட அப்பியாசத்துடன் (Running Drill) தொடர்பான



1. Running - A சந்தர்ப்பமாகும்
2. Running - B சந்தரப்பமாகும்
3. Running - C சந்தர்ப்பமாகும்
4. Running - D சந்தர்ப்பமாகும்

❖ **கீழே காட்டப்பட்டுள்ள கட்டளை வகைகள் மூன்றின் துணையுடன் 17, 18 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.**

வகை 1 : குறிப்புக்குச் செல் , ஓடு / வெடியொலி

வகை 2 : குறிப்புக்குச் செல் , ஆரம்பம் , ஓடு / வெடியொலி

வகை 3 : ஓடு / வெடியொலி

17) 4x400m அஞ்சலோட்டப் போட்டி நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்கும் ஆரம்ப வீரரான இல.10 இற்கு வழங்கப்படுவது

1. வகை 1 கட்டளையாகும்
2. வகை 2 கட்டளையாகும்
3. வகை 3 கட்டளையாகும்
4. வகை 1 அல்லது வகை 2 கட்டளையாகும்.

18) வகை 2 இற்குரிய கட்டளை வழங்கப்படும் நிகழ்ச்சிகளை மாத்திரம் கொண்ட தொகுதி

1. 10 000m ஓட்டம், 4 x 100m அஞ்சலோட்ட ஆரம்பம், 800m ஓட்டம்
2. 4 x 100m அஞ்சலோட்ட ஆரம்பம், 200m ஓட்டம், 400m ஓட்டம்
3. 100m ஓட்டம், 200m ஓட்டம், 800m ஓட்டம்
4. 5000m ஓட்டம், 1500m ஓட்டம், மரதனோட்டம்

19) 4x100m அஞ்சலோட்டப் போட்டியின்போது ஓட்ட வீரர்கள் நால்வரிடையே குறுங்கோல் மாற்றம் நடைபெற்ற விதம் வருமாறு:

❖ **முதலாவது ஓட்ட வீரர், வலது கையால் குறுங்கோலைக் கொண்டுசென்று இரண்டாவது வீரரின் இடது கையில் குறுங்கோலைக் கொடுத்தல்**

❖ **இரண்டாவது ஓட்ட வீரர், இடது கையால் குறுங்கோலைக் கொண்டுசென்று மூன்றாவது வீரரின் வலது கையில் குறுங்கோலைக் கொடுத்தல்**

❖ **மூன்றாவது ஓட்ட வீரர் வலது கையால் குறுங்கோலைக் கொண்டுசென்று நான்காவது வீரரின் இடது கையில் குறுங்கோலைக் கொடுத்தல்**

இந்த ஓட்ட வீரர்களிடையே குறுங்கோல் மாற்றப்பட்ட முறை

1. உட்புற மாற்றுதல் (Inside Pass) ஆகும்.
2. வெளிப்புற மாற்றுதல் (Outside Pass) ஆகும்.
3. கலப்பு மாற்றுதல் (Mixed Pass) ஆகும்
4. பார்வைக்குரிய மாற்றுதல் (Visual Change) ஆகும்

20) குண்டுபோடுதல் நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றும் இல, 60 இற்குரிய வீரர், ஏனைய எல்லா வீரர்களையும் விட உயரமானவர். இல 50,75 ஆகியவற்றுக்குரிய வீரர்கள் இல 80 இற்குரிய வீரரை விட உயரத்தில் குறைந்தவராவர். ஏனைய அனைத்துக் காரணிகளும் சமனாக அமையுமாயின், குண்டை விடுவிப்பதில் சிறிதளவு அனுகூலமான தன்மையைக் கொண்டிருப்பவர் / கொண்டிருப்போரின் இலக்கம் / இலக்கங்கள்

1. 60
2. 80
3. 50,75
4. 60,80

M.H.M Musthanzir

LEARN EASY
- KNOWLEDGE IS POWER -
www.learneasy.lk

zoom

மகத்தான கல்விக்கு
உங்கள் ஆசான்

- ICT
- Maths
- English
- Commerce
- Tamil
- History
- Science
- Sinhala
- இன்னும் பல

தரம்
01-A/L

Medium

தமிழ்/ English

76667-4945

தனித்துவமான புலமைப்பரிசில் பரீட்சை வகுப்புக்கள்
தரம் 1 தொடக்கம் 5 வரை நடைபெறுகின்றன

www.learneasy.lk || www.lkedu.lk

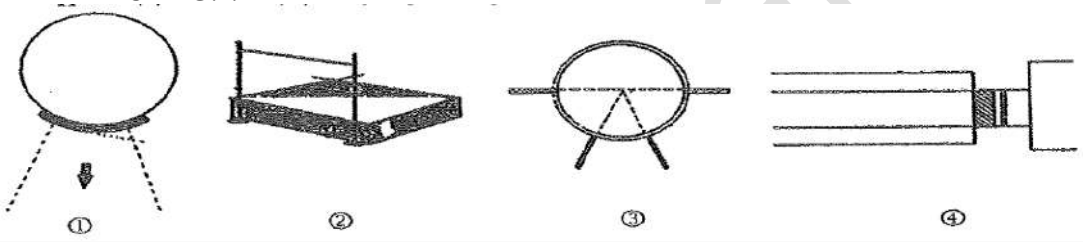
www.lkdu.lk

21) முப்பாய்ச்சல் (Triple Jump) நிகழ்ச்சியின்போது இல 92 இற்குரிய வீரர் பாய்ச்சலை மேற்கொள்ளும் சந்தர்ப்பத்தின்போது அவரது கயாதீன பாதம் நிலத்தைத் தொட்டது மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் நீங்கள்,

1. அந்தப் பாய்ச்சல் வெற்றிகரமற்ற பாய்ச்சல் (No Jump) என பெறுபேற்று அட்டவணையில் குறிப்பீர்கள்
2. அந்தப் பாய்ச்சல் வெற்றிகரமான பாய்ச்சல் என பெறுபேற்று அட்டவணையில் குறிப்பீர்கள்
3. அந்தப் பாய்ச்சல் தடவைக்குப் பதிலாக வேறொரு பாய்ச்சல் தடவையை வழங்குவீர்கள்.
4. அந்த வீரரைப் போட்டியிலிருந்து நீக்குவீர்கள்

❖ **பாடசாலை இல்லங்களுக்கிடையிலான மெய்வல்லுநர் போட்டியில், உங்களுக்குப் பொறுப்பளிக்கப்பட்ட பணிகள் இரண்டும் நான்கு வகை மைதானங்களின் வரிப்படங்களும் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளன. இந்தத் தகவல்களைப் பயன்படுத்தி 22,23 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.**

பணி 1 - நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியின் மத்தியஸ்தர்களுக்கு உதவுதல்
பணி 11 -பரிதிவட்டமெறிதல் நிகழ்ச்சிக்குரிய வீரர்களை உரிய மைதானத்துக்கு வழிப்படுத்தல்



22) பணி 1 இனை மேற்கொள்வதற்கென நீங்கள் செல்லவேண்டியது

1. மைதான இல 1 இற்காகும்
2. மைதான இல 2 இற்காகும்
3. மைதான இல 3 இற்காகும்
4. மைதான இல 4 இற்காகும்

23) பணி 11 இற்கென நீங்கள் போட்டியாளர்களை வழிப்படுத்தவேண்டிய மைதானத்தின் இலக்கம்

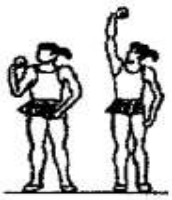
1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

❖ 2018

24) கீழே உருவில் காட்டப்பட்டிருப்பது



1. கோலூன்றிப் பாய்தல் பயிற்சிச் செயற்பாடாகும்
2. உயரம் பாய்தல் பயிற்சிச் செயற்பாடாகும்
3. முப்பாய்ச்சல் பயிற்சிச் செயற்பாடாகும்
4. சட்டவேலியோட்ட நுட்பமுறைக்குரிய கட்டங்களாகும்

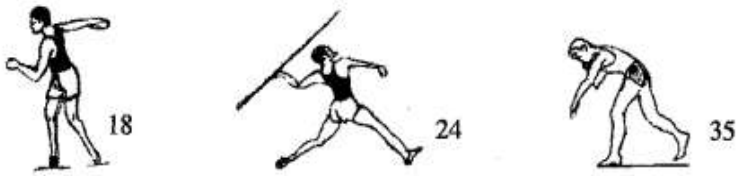


25) உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள வீராங்கணைகள் ஈடுபட்டிருப்பது

1. குண்டு போடுதலுக்குக் குண்டைப் பரிச்சயமாக்கும் ஒரு செயற்பாட்டிலாகும்
2. கிரிக்கெட்டில் பந்தை வீசுவதற்குப் பரிச்சயமாக்கும் ஒரு செயற்பாட்டிலாகும்
3. கூடைப் பந்தைப் (basketball) பேற்றுக்கெய்வதைப் பரிச்சயமாக்கும் ஒரு செயற்பாட்டிலாகும்
4. வலைப்பத்தைப் பேற்றுக்கெய்வதைப் பரிச்சயமாக்கும் ஒரு செயற்பாட்டிலாகும்

www.lkdu.lk

❖ **எறிதல் நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றும் இல.18,24 மற்றும் 35 ஆகிய வீரர்களின் விளையாட்டுச் சந்தர்ப்பங்கள் சில உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு 26, 27 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.**



26) இவ்வீரர்களில் பெரி – ஓ – பிரயன் (parry O' Brien) நுட்பமுறையைப் பயன்படுத்தக்கூடிய வீரர்/ வீரர்களின் இலக்கம் / இலக்கங்கள்,

1. 18 2. 18, 35 3. 24, 35 4. 35

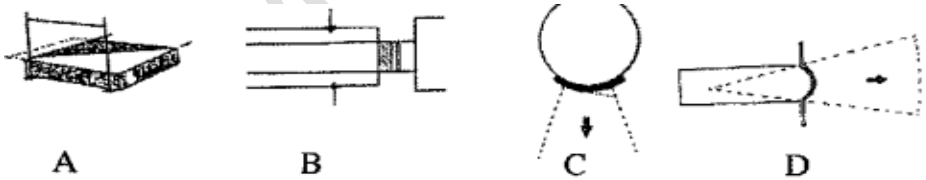
27) தமது போட்டி நிகழ்ச்சியில் ஒரு ஓடுபாதையைப் பயன்படுத்தும் வீரர்/ வீரர்களின் இலக்கம் / இலக்கங்கள்

1. 24 2. 18,35 3. 24,35 4. 35

28) உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியில் குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டுவதற்கு (bar clearance) முன்னர் இல.50 இற்குரிய வீரர் ஒரு பாதத்தை பயன்படுத்தி மிதித்தெழுந்தார் (take – off) இல 43 இற்குரிய வீரர் இரு பாதங்களையும் பயன்படுத்தி மிதித்தெழுந்தார். இதிலிருந்து நாம் வரக்கூடிய முடிவானது,

1. இல 50 இற்குரிய வீரரின் பாய்ச்சல் வெற்றிகரமானதாகும்.
2. இல 43 இற்குரிய வீரரின் பாய்ச்சல் வெற்றிகரமானதாகும்.
3. இரு வீரர்களினதும் பாய்ச்சல்கள் வெற்றிகரமானவையாகும்.
4. இரு வீரர்களினதும் பாய்ச்சல்கள் தோல்விகரமானவையாகும்.

❖ **29, 30 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிப்பதற்குக் கீழே தரப்பட்டுள்ள A , B , C , D ஆகிய மைதானங்களின் பருமட்டான வரிப்படங்களைப் பயன்படுத்துக.**



29) வீரர்கள் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தாது போட்டியிடுகின்ற நிகழ்ச்சிகள் இடம்பெறும் மைதானம் / மைதானங்கள்

1. A 2. B 3. A , B 4. C , D

30) வீரர்கள் தமது எத்தனிப்பின் பின்னர் மைதானத்தின் பின்னரைப் பாதியினூடாக வெளியேற வேண்டிய மைதானம்

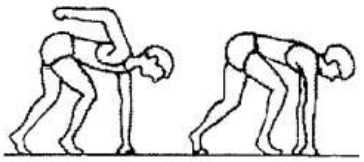
1. A 2. B 3. C 4. D

31) 100 m ஓட்டபோட்டியில் பங்குபற்றும் வீரர் ஆரம்பிப்பாளரின் வெடியொலியுடன் தமது பாதத்தினால் புறப்பாட்டுக் கட்டையின் மீது (starting block) ஒரு விசையைப் பிரயோகிப்பார். அதன் காரணமாக வீரர் முன்னால் தள்ளப்படுவார். இச் செயற்பாட்டிற்கான காரணம்

1. வீரர் புறப்பாட்டுக் கட்டையில் செலுத்திய விசையின் மறுதாக்கவிசை வீரரின் உடலினுள் செயற்பட்டதனாலாகும்.
2. வீரர் புறப்பாட்டுக் கட்டையில் செலுத்திய மிகவும் கூடுதலான விசையினாலாகும்
3. வீரரின் உடலின் மீது நிலத்தினால் செலுத்தப்பட்ட மறுதாக்க விசையினாலாகும்
4. வீரரினது மறுதாக்கக் கதி அதிகரித்தமையினாலாகும்

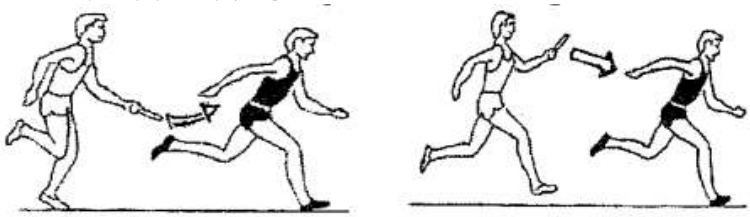
www.lkdu.lk

32) யாதேனும் ஒரு நுட்பமுறையைப் பயில்வதற்கான செயற்பாட்டின்போது, உருவில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளவாறு நாம் ஒரு கையை அல்லது இரண்டு கைகளையும் உடலின் முன்னால் நிலத்தில் வைத்து சமிங்ஞையின்போது வேகமாக முன்னோக்கி ஓடினோம். நாம் பெற்ற பயிற்சி



1. நின்றநிலைப் புறப்பாட்டிற்கானது
2. பதுங்கிப் புறப்பாட்டிற்கானது
3. ஓட்டத்திற்கான ஒரு நுட்பமுறைக்கானது.
4. உடற்றகைமை விருத்திப் பயிற்சிக்கானது

33) குறுங்கோல் மாற்றும் இரண்டு முறைகள் கீழே உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இந்த உருக்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு கீழே தரப்பட்டுள்ள கூற்றுகளுள் சரியான கூற்றைத் தெரிவு செய்க.



உரு 1 உரு 2

1. உரு 1 மேலிருந்து கீழ்நோக்கிச் செல்லும்வகையில் குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொடுத்தலும் (down sweep technique),உரு 2 கீழிருந்து மேல்நோக்கிச் செல்லும்வகையில் குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொடுத்தலும் (up sweep technique)
2. உரு 1 கீழிருந்து மேல்நோக்கி செல்லும்வகையில் குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொடுத்தலும் உரு 2 மேலிருந்து கீழ்நோக்கிச் செல்லும்வகையில் குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொடுத்தலும் ஆகும்.
3. உரு 1 மேலிருந்து கீழ்நோக்கிச் செல்லும்வகையில் குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொடுத்தலும், உரு 2 கலப்பு மாற்றமும் ஆகும்
4. உரு 1 கீழிருந்து மேல்நோக்கி செல்லும்வகையில் குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொடுத்தலும் உரு 2 கலப்பு மாற்றமும் ஆகும்

❖ 2019

34) குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சியொன்றில் பங்குபற்றும் வீரரின் பாதமானது, முதலில் குதி, இரண்டாவதாக சும்மாடு இறுதியாக விரல் (Heal , Ball , Toe) என்றவாறு ஒழுங்கில் நிலத்தில் படுவதை நடுவர் அவதானித்தார். இந்த வீரர் பங்குபற்றியது

(1) போட்டி நடையிலாகும். (2) 100m ஓட்டப் போட்டியிலாகும்
(3) நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியிலாகும். (4) முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியிலாகும்

35) பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டியொன்றில் அஞ்சலோட்டக் குழுவினர் 4x400m ஓட்டப் போட்டியின்போது கலப்புக் (Mix change) குறுங்கோல் மாற்றத்தை மேற்கொண்டனர். அவர்கள் பயன்படுத்திய குறுங்கோல் மாற்றும் முறையை விவரிக்கும் விடையைத் தெரிவுசெய்க

(1) இடது கையினால் குறுங்கோலைப் பெற்று வலது கையினால் குறுங்கோலைக் கொடுத்தல்
(2) வலது கையினால் குறுங்கோலைப் பெற்று இடது கையினால் குறுங்கோலைக் கொடுத்தல்
(3) குறுங்கோலைப் பெற்றுக்கொள்ளல் , கொடுத்தல் ஆகியவற்றை இடதுகையால் மாத்திரம் மேற்கொள்ளல்
(4) உட்புற மாற்றம் (Inside pass) வெளிப்புற மாற்றம் (Out side pass) ஆகியன கலந்த குறுங்கோல் மாற்றலை மேற்கொள்ளல்

www.lkdu.lk

36) தட்டெறிதல் போட்டியில் பங்குபற்றிய போட்டியாளரொருவர் தனது மூன்றாவது எத்தனிப்பின் பின்னர் தட்டானது நிலம்பட முன்னர் வட்டத்தின் பின் அரைப் பகுதியினூடாக வெளியேறினார். இதன்போது மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் நீங்கள்,

(1) அது வெற்றிகரமான எத்தனிப்பு என பெறுபேற்று அட்டவணையில் குறிப்பீர்கள்.

(2) அது வெற்றிகரமற்ற எத்தனிப்பு என பெறுபேற்று அட்டவணையில் குறிப்பிர்கள்.

(3) அந்தப் போட்டியாளருக்கு மீண்டும் எறிவதற்கு சந்தர்ப்பமொன்றை வழங்குவீர்கள்

(4) அந்தப் போட்டியாளரை போட்டியிலிருந்து நீக்குவீர்கள்.

37) சட்டவேலி (தடைதாண்டல்) ஓட்டப் போட்டியாளர் கடந்துசென்ற ஒரு கட்டம் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இந்தக் கட்டமானது



(1) மேலெழல் (Take - off) ஆகும்.

(2) சட்டவேலியைத் தாண்டுதல் (clearing the hurdle) ஆகும்.

(3) நிலம்படல் (landing) ஆகும்.

(4) சட்டவேலிகளுக்கிடையில் ஓடுதல் (Running between the hurdles) ஆகும்.

38) பின்வரும் சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளின் தொகுதிகளைக் கருதுக.

A 400m ஓட்டம், 4x 400 m அஞ்சலோட்டம், 400m lசட்டவேலி ஓட்டம்

B 1500m ஓட்டம், 3000m ஓட்டம், மரதன் ஓட்டம்

C 3000m ஓட்டம், 5000m ஓட்டம் , 10000m ஓட்டம்

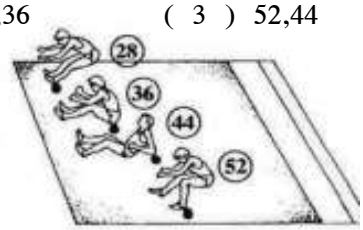
D 100m ஓட்டம், 200m ஓட்டம், 4x 100m அஞ்சலோட்டம்

மேற்குறித்த நிகழ்ச்சிகளில் குறிப்புக்குச் செல், ஆரம்பம் , ஓடு / வெடியொலி எனும் கட்டளைகளைப் பயன்படுத்தி ஆரம்பிக்கப்படும் நிகழ்ச்சிகளைக் குறிக்கும் ஆங்கில எழுத்து / எழுத்துக்கள்

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

39) நீளம்பாய்தல் நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றிய 28 , 36 , 44 , 52 ஆகிய இலக்கங்களைக் கொண்ட போட்டியாளர்கள், நீளம்பாய்தல் மைதானத்தில் நிலம்படலின்போது, அவர்களின் உடல் பட்ட இடங்கள் * எனக் குறிக்கப்பட்டுள்ளன இவர்களுள் 1 ஆம் 2 ஆம் இடங்களைப் பெற்ற போட்டியாளர் இலக்கங்கள் முறையே

(1) 28,52 (2) 28,36 (3) 52,44 (4) 36,44



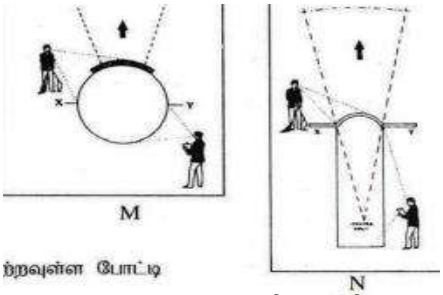
40) போட்டியாளரொருவர் கீழே தரப்பட்டுள்ள கட்டங்களுடாக எறிதலுக்கான திறன்களைப் பயில்கின்றார். தயாராகுதல் →பின்னால் வழுக்குதல்.→ வலுக் கொண்ணிலை→ விடுவித்தல் → பின்னரான கொண்ணிலை இப்போட்டியாளர் பயிற்சி பெற்றது

(1) ஈட்டியெறிநல் நுட்பமுறையாகும் (2) சம்மட்டியெறிதல் நுட்முறையாகும்

(3) தட்டெறிதல் நுட்பமுறையாகும். (4) குண்டுபோடுதல்

www.lkdu.lk

➢ **அகில இலங்கை பாடசாலைகளுக்கு இடையிலான விளையாட்டுப் போட்டியில் எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் இரண்டில் மத்தியஸ்தம் வகிப்பதற்காக நடுவர்கள் ஆயத்தநிலையிலுள்ள விளையாட்டுத் திடல்கள் இரண்டு M , N ஆகிய உருக்களினால் காட்டப்பட்டுள்ளன. அவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு 41, 42 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.**



41) M திடலில் நடாத்தப்பட உள்ள நிகழ்ச்சிக்காக விளையாட்டு வீரர்கள் பயன்படுத்தவேண்டிய உபகரணம்
(1) குண்டு (2) பரிதிவட்டம் (3) ஈட்டி (4) சம்மட்டி

42) N திடலில் உள்ள இருவரும் நடுவர்களாகக் கடமையாற்றவுள்ள போட்டி
(1) தட்டெறிதல் (2) குண்டு போடுதல் (3) ஈட்டியெறிதல் (4) சம்மட்டி

43) முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியில் தத்துதலின் (கெந்துதல் hop) போது நிலம்படப் பயன்படுத்தப்படுவது
(1) மிதித்தெழும் காலாகும்
(2) மிதித்தெழும் கால் அல்லாத மற்றைய காலாகும்
(3) மிதித்தெழும் கால் அல்லது மற்றைய காலாகும்
(4) இரண்டு கால்களுமாகும்

44) 1500m ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றும் போட்டியாளர் பயன்படுத்தக்கூடிய புறப்பாடானது,
(1) குறுகிய புறப்பாடு (2) மத்திம புறப்பாடு
(3) நீள் புறப்பாடு (4) நின்று புறப்பாடு

45) ஆரம்பிப்பாளரால் (Starter) நிகழ்ச்சிகள் சிலவற்றை ஆரம்பிப்பதற்குக் கீழ்வரும் மூன்று கட்டளைகள் வழங்கப்பட்டன.

குறிப்புக்குச் செல் ஆயத்தம் வெடியொலி
இவற்றின் மூலம் ஆரம்பிக்கப்படக்கூடிய நிகழ்ச்சிகளாவன
(1) 1500m ஓட்டப்போட்டி , 200m ஓட்டப்போட்டி
(2) 4x100m அஞ்சல் ஓட்டம் , 800m ஓட்டப்போட்டி
(3) 4x100m அஞ்சல் ஓட்டம் 4x400m அஞ்சல் ஓட்டம்
(4) 1500m ஓட்டப்போட்டி , 3000m ஓட்டப்போட்டி

❖ 2020

46) போட்டி நடை நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றிக்கொண்டிருக்கும் எனக்கு போட்டி நடுவர் மூலம் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள எச்சரிக்கையினைக் காட்சிப்படுத்தும் அட்டை (Posting Board) / மஞ்சள் தடுப்பு 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

M.H.M Musthanzir

www.lkdu.lk

❖ **நான்கு வீராங்கனைகள் பங்குபற்றிய நிகழ்ச்சிகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அதற்கினங்க 47 தொடக்கம் 49 வரையிலான வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.**

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

47) இப்போட்டியாளர்களில் நிலைக்குத்தாகப் பாய்தலின் பங்குகொள்ளும் போட்டியாளர் இலக்கம் / இலக்கங்களாவன
(1) 15 (2) 26 (3) 15,48 (4) 26 , 37

48) இலக்கம் 48 ஐக் கொண்ட போட்டியாளர் பங்குபற்றுவது
(1) ஒரு கிடைப்பாய்ச்சலில் ஆகும் (2) ஸ்டீபல்செஸ் நிகழ்ச்சியில் ஆகும்
(3) ஒரு சுவட்டு நிகழ்ச்சியில் ஆகும் (4) தடைகளுடனான ஓட்டத்தில்

49) 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 விடையளிக்குக**

A -அஞ்சல்கோலைப் பெறுவதனைச் சிறப்பாக மேற்கொள்ளல்

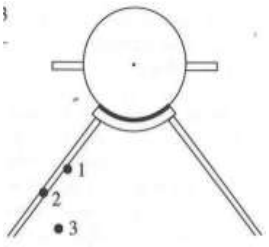
B - அஞ்சல்கோலைப் பெறுவதனையும் கொடுப்பதனையும் சிறப்பாக மேற்கொள்ளல் C - அஞ்சல்கோலைக் கொடுப்பதனைச் சிறப்பாக மேற்கொள்ளல்

D -அஞ்சல்கோலைப் பெறுவதனையும் கொடுப்பதனையும் சிறப்பாக மேற்கொள்ளல்

50) இப் போட்டியாளர்களுக்கிடையே அஞ்சலோட்டப் போட்டியில் முதலாவது ஓட்ட வீரருக்கு மிகவும் பொருத்தமானவர்
(1) A (2) B (3) C (4) D

51) முதலாவது மற்றும் இரண்டாவது அஞ்சல்கோல் மாற்றும் வலயங்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமானவர்கள்
(I) A , B (2) A , C (3) B , D (4) C , D

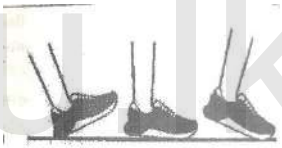
52) குண்டு போடுதல் நிகழ்ச்சியில் பங்குகொண்ட போட்டியாளரது 3 எத்தனங்களின்போது குண்டு போடும் மைதானத்தில் நிலம்பட்ட இடங்கள் உருவில் 1,2,3 எனக் காட்டப்பட்டுள்ளன. இவற்றுள் சரியான நிலம்படலான
(1) 1 ஆவது போடுதல் மட்டுமாகும்
(2) 3 ஆவது போடுதல் மட்டுமாகும்
(3) 1 ஆவது 3 ஆவது போடுதல் மட்டுமாகும்
(4) 1 ஆவது 2 ஆவது 3 ஆவது போடுதல்களாகும்



53) 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

M.H.M Musthanzir

www.lkdu.lk



❖ 2021

54. உடற்கல்விச் செய்முறைப் பாடம் ஒன்றில் திறன்களைக் கற்பிப்பதற்காக உருவில் காட்டப்பட்ட முறையில் பாத அசைவுகளை மேற்கொள்ள வேண்டுமென ஆசிரியரால் அறிவுறுத்தப்பட்டது. இத்திறனானது.

(1) ஓட்டப்போட்டி ஒன்றில் சரியாக பாதங்களை அசைக்க வேண்டிய ஒழுங்காகும்.

(2) பாய்தலுக்கான அணுகல் ஓட்டத்தின் போது பாதங்களை அசைக்கும் விதமாகும்.

(3) சரியாக நடக்கும்போது பாதங்களை அசைக்கும் விதமாகும்.

(4) ஈட்டி எறிதலின் பொருட்டு ஓடும்போது பாதங்களை அசைக்கும் வீதமாகும்.

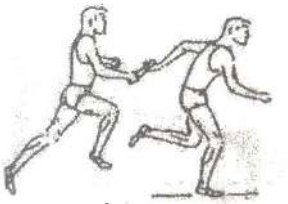
55. ஓட்டப் போட்டிகளை ஆரம்பிப்பதன் பொருட்டு பயன்படுத்தப்படும் பிரதான இரண்டு புறப்பாட்டு முறைகளாவன.

(1) பதுங்கிப் புறப்பாடு மத்திம புறப்பாடு

(2) நின்ற நிலைப் புறப்பாடு நீண்ட புறப்பாடு

(3) பதுங்கிப் புறப்பாடு நீண்ட புறப்பாடு

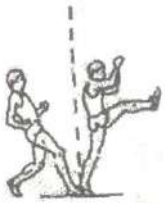
(4) நின்ற நிலைப் புறப்பாடு பதுங்கிப் புறப்பாடு



56. 100mx4 அஞ்சல் ஓட்டப்போட்டியில் குழுவொன்றில் 1 ஆம் 2 ஆம் விளையாட்டு வீரர்களிடையில் கோல் பரிமாற்றப்படும் விதம் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது. இந்த கோல் பரிமாற்ற முறை

(1) புலப்படாத உட்பக்கப் பரிமாற்றமாகும்
(2) புலப்படும் உட்பக்கப் பரிமாற்றமாகும்
(3) புலப்படாத வெளிப்பக்கப் பரிமாற்றமாகும்
(4) புலப்படும் வெளிப்பக்கப் பரிமாற்றமாகும்

57. பாய்தலில் ஈடுபடும் வீரர் ஒருவரது மிதித்தெழல் (take - off) உருவில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த வீரர் பங்குகொண்ட நிகழ்ச்சி பெரும்பாலும்

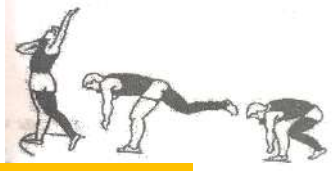


(1) நீளம் பாய்தல் ஆகும் (2) உயரம் பாய்தல் ஆகும்
(3) முப்பாய்ச்சல் ஆகும் (4) கோலூன்றிப் பாய்தல்

58. நேர் கோட்டிலான குண்டெறிதல் நுட்பத்தின் கட்டம் ஒன்றினுடைய சில நிலைகள் உருவில் தரப்பட்டுள்ளன. இக்கட்டம்,

(1) ஆயத்தமாதல் நிலையாகும். (2) பின்புறமாக வழுக்குதலாகும்

(3) வலு நிலையாகும் (4) விடுவித்தல் நிலையாகும்.



➢ விடைகள்

01. 4	**02. 4**	**03. 2**	**04. 3**	**05. 1**
06. 2	**07. 2**	**08. 2**	**09. 3**	**10. 3**
11. 1	**12. 3**	**13. 4**	**14. 3**	**15. 2**
16. 3	**17. 2**	**18. 2**	**19. 3**	**20. 1**
21. 2	**22. 4**	**23. 3**	**24. 4**	**25. 1**
26. 4	**27. 1**	**28. 1**	**29. 3**	**30. 3**
31. 1	**32. 2**	**33. 2**	**34. 1**	**35. 4**

M.H.M Musthanzir

www.lkdu.lk

36. 2	**37. 2**	**38. 3**	**39. 2**	**40. 4**
41. 1	**42. 3**	**43. 1**	**44. 4**	**45. 3**
46. 3	**47. 4**	**48. 3**	**49. 1**	**50. 3**
51. 3	**52. 2**	**53. 2**	**54. 3**	**55. 4**
56. 1	**57. 2**	**58. 1**		

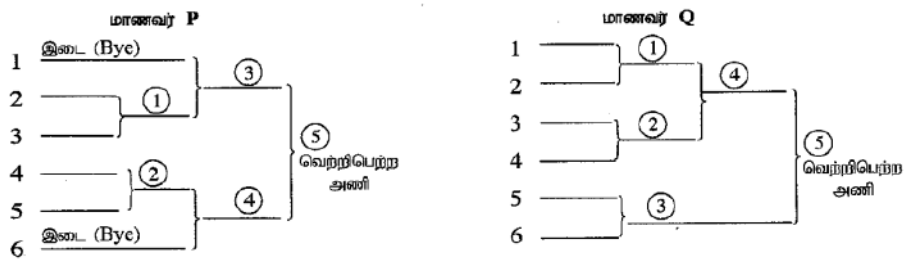
❖ விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் விளையாட்டு முகாமைத்துவத்திற்கு பங்களிப்புச் செய்வோம் (அலகு – 10.6 மற்றும் 11.10)

❖ 2015

1) விளையாட்டு விழா ஒழுங்கமைப்பின்போது, ஒழுக்கமாகவும் நியாயபூர்வமான விளையாட்டுத் தன்மையுடனும் நடந்துகொள்ள வேண்டியது

1. விளையாட்டு விழாவுக்கு முன்னரும் பின்னருமாகும்
2. விளையாட்டு விழாவுக்கு முன்னரும் விழா அன்றும் ஆகும்
3. விளையாட்டு விழா அன்றும் விளையாட்டு விழாவின் பின்னருமாகும்
4. விளையாட்டு விழாவின் முன்னரும் விளையாட்டு விழாவின் அன்றும் விளையாட்டு விழாவின் பின்னருமாகும்

2) ஆறு (6) அணிகள் பங்கேற்கும் பட்மீன்ரன் போட்டித் தொடரினை நடாத்துவதற்கென P,Q ஆகிய இரண்டு மாணவர்களால் குறித்தவொரு முறைக்கமைய அமைக்கப்பட்ட போட்டிக் குறிப்புகள் இரண்டு வருமாறு:



இங்கு சமர்ப்பிக்கப்பட்ட போட்டிக் குறிப்புகளுள்

1. P சரியானதாகும்
2. Q சரியானதாகும்
3. P , Q ஆகியன சரியானவையாகும்
4. P , Q ஆகியன பிழையானவையாகும்

3) சிவப்பு மற்றும் மஞ்சள் ஆகிய அணிகளுக்கிடையில் நடைபெற்ற காற்பந்தாட்டப் போட்டியில் இரண்டு அணிகளிலுமுள்ள வீரர்களும் திறமையாக விளையாடியபோதும் மஞ்சள் அணி ஒரு புள்ளியினால் தோல்வியுற்றது. சிவப்பு அணி தனது வெற்றியைத் தன்னடக்கத்துடன் ஏற்றுக்கொண்டு மைதானத்திலிருந்து வெளியேறியது. எனினும், மஞ்சள் அணி மத்தியஸ்தரை தூற்றியவாறு மைதானத்திலிருந்து வெளியேறியது. இந்த நிகழ்வுக்கு அமைய நாம் வரத்தக்க முடிவு,

1. இரு அணிகளும் விளையாட்டில் மிகத் திறமை கொண்டனவாகும்
2. மஞ்சள் நிற அணி வீரர்களை மேலும் காற்பந்தாட்டப் பயிற்சியில் ஈடுபடுத்த வேண்டும்.
3. சிவப்பு, மஞ்சள் நிற அணிகளின் வீரர்கள் விளையாட்டு இயல்புகளை வெளிக்காட்டுகின்றனர்
4. சிவப்பு நிற அணி வீரர்கள் விளையாட்டு வீரருக்குரிய இயல்புகளை வெளிக்காட்டுகின்றனர்

www.lkdu.lk

4) **பாடசாலை விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பின் நோக்கம், பாடசாலையின் சகல உடற்கல்விச் செயற்பாடுகளையும் உயர் மட்டத்தில் பேணுவதாகும். பாடசாலை விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்பின் முகாமையாளராக நியமிக்கப்பட மிகப் பொருத்தமாக அமைபவர் அப்பாடசாலையின்,**
   1. அதிபராவார்
   2. பிரதி அதிபராவார்
   3. கிரிக்கெட் அல்லது வேறு விளையாட்டின் பொறுப்பாசிரியராவார்
   4. சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாட ஆசிரியராவார்.

❖ 2016

5) **உங்களது இல்லத்திலுள்ள மிகத் திறமையான பட்மின்ரன் வீரரை / வீராங்கனையைத் தெரிவுசெய்யும் பொறுப்பு உமக்கு ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது. இதற்கென நீர் பயன்படுத்தக்கூடிய போட்டித் தொடர் முறையானது**
   1. விலகல் நிரல் முறை 2. சுழற்சி நிரல் முறை
   3. விலகல், சுழற்சி ஆகிய இரண்டு நிரல் முறைகளும்
   4. கலப்பு நிரல் முறை ஆகும்

6) **ஒலிம்பிக் கொடியிலுள்ள ஒன்றோடொன்று இணைந்தவாறுள்ள ஐந்து வளையங்கள் பிரநிநிதித்துவட்படுத்துவது**
   1. ஒலிம்பிக் விளையாட்டு விழாவில் பங்கேற்கும் சகல வீரர்களையுமாகும்
   2. ஒலிம்பிக் விளையாட்டு விழாவில் நடாத்தப்படும் பிரதான ஐந்து விளையாட்டுக்களையுமாகும்
   3. தேசிய எண்ணக்கருவிலிருந்து நீங்கலான ஐந்து பெருங் கண்டங்களையுமாகும். 4. உலகின் எல்லா நாடுகளினதும் கொடிகளின் நிறங்களையுமாகும்

7) **பாடசாலை மாணவர்களது விளையாட்டுத் திறன்களை மதிப்பிடவென, வருடந்தோறும் நடாத்தப்படும் வேலைத்திட்டம் எது**
   1. இல்லங்களுக்கிடையினன விளையாட்டுப் போட்டி
   2. விளையாட்டு வர்ண அளிப்பு விழா
   3. உடல் விருத்தி நிகழ்ச்சித் திட்டம்
   4. விளையாட்டு உடற்கல்வி தினம்

❖ 2017

8) **பின்வரும் விடயங்களைக் கருதுக.**
   A- நியாயபூர்வமான போட்டி எனும் எண்ணக்கருவை உறுதிப்படுத்துதல்
   B- விளையாட்டு வீரர்களின் உரிமைகளைப் பாதுகாத்தல்
   C- மத்தியஸ்தர்களுக்குப் பாதுகாப்பை ஏற்படுத்துதல்
   மேற்படி விடயங்களில் விளையாட்டு விதிமுறைகள் விதிக்கப்பட்டிருப்பதற்கான காரணம்/ காரணங்களாக அமைவன
   1. A மாத்திரம் 2. B மாத்திரம் 3. C மாத்திரம் 4. A, B , C ஆகியன அனைத்தும்

9) **கி.மு 776 இல் கிரேக்கத்தில் ஒலிம்பியா நகரில் முதன்முதலாக**
   1. பொதுநலவாய விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஆரம்பித்தன
   2. தெற்காசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஆரம்பித்தன
   3. ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஆரம்பித்தன
   4. ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஆரம்பித்தன

www.lkdu.lk

10) ஒலிம்பிக் விளையாட்டுவிழாவில் குறுந்துர ஓட்ட வீரரொருவர், தனது நிகழ்ச்சியில் முதலாம் இடத்தைப் பெற்றபோதும் வைத்திய பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட பின்னர் அவரது வெற்றி செல்லுபடியற்றதாக்கப்பட்டு போட்டிகளில் ஈடுபடுவதற்குத் தடையும் விதிக்கப்பட்டது. இதனால் அவருக்கும் அவரது நாட்டுக்கும் அபகீர்த்தி ஏற்பட்டது. இதற்குக் காரணமாக அமைத்திருக்கக்கூடியது. அவர்

1. ஓடும்போது ஏனைய வீரர்களுக்கு இடையூறு விளைவித்திருக்கலாம்
2. ஓடும்போது வேறு ஓட்டச் சுவட்டுக்கு (lane) மாறியிருக்கலாம்.
3. தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்க மருத்துகள் பயன்படுத்தியிருக்கலாம்
4. போட்டிக்கு தாமதித்து வருகை தந்திருக்கலாம்

❖ 2018

11) புராதன ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் வெற்றிபெறும் வீரர்களுக்கு வழங்கப்படும் விருது

1. செம்புப் பதக்கமாகும்
2. வெற்றிக் கிண்ணமாகும்
3. மலர்ச்செண்டு மற்றும் பதக்கமாகும்
4. ஒலிவ் மரக்கிளையாகும்

12) பின்வரும் கூற்றுகளைக் கருத்திற்கொள்க.

A- உடலை நீண்ட காலத்திற்கு உயிர்ப்புடன் வைத்திருக்க முடியும்.

B- வீரர்கள் போட்டித்தடைக்கு உட்படுவர்

C- வீரர்கள் பெற்ற வெற்றியை இழக்க நேரிடும்

D - வீரரைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் நாடு அவப்பெயரைப் பெற்றுக்கொள்ளும்

மேலே தரப்பட்டுள்ள கூற்றுகளுள் விளையாட்டு வீரன் / வீராங்கனை தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்கமருந்தினைப் பயன்படுத்துவதனால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளாவன

1. A , B
2. A , D
3. A, B, C
4. B >,C ,D

13) கீழே தரப்பட்டுள்ள நோக்கங்களை அடைந்துகொள்வதற்காகப் பாடசாலையில் எம்மால் உடற்கல்வி வேலைத்திட்டமொன்று ஒழுங்கமைக்கப்பட்டது.

- **எல்லா மாணவர்களுக்கும் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் பங்கேற்பதற்கான சந்தர்ப்பத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்**
- **ஒற்றுமையை மேம்படுத்தல்**
- **மானவர்களின் விளையாட்டுத் திறமைகளை மதிப்பீடல்**
- **வெற்றி தோல்வியை யதார்த்த பூர்வமாக ஏற்றுக்கொள்வதற்கான ஆற்றலை வளர்த்தல்**

நாம் ஒழுங்கமைத்த உடற்கல்வி வேலைத்திட்டமானது

1. உடனல வேலைத்திட்டமாகும்
2. இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டியாகும்
3. நட்புறவுடனான வொலிபோல் விளையாட்டுப் போட்டியாகும்
4. வர்ணவிருது வழங்கும் விழாவாகும்

❖ 2019

14) ஐந்து அணிகள் பங்குபற்றும் வொலிபோல் போட்டித்தொடரொன்றை அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ள போட்டி முறையில் நடாத்துவதனால்,

(1) குறைந்த நேரத்தினுள் போட்டிகளை நடாத்தி முடிக்கலாம்

(2) குறைந்த எண்ணிக்கையிலான நடுவர்களைக் கொண்டு போட்டிகளை நடாத்தி முடிக்கலாம்

(3) குறைந்தளவு உபகரணங்கள், நிதி, மைதானங்கள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி போட்டிகளை நடாத்தலாம்

(4) போட்டித் தொடரில் பங்குபற்றிய அணிகளுள் சிறந்த அணியைத் தெரிவுசெய்யலாம்

	A	B	C	D	E
A		AB	AC	AD	AE
B	BA		BC	BD	BE
C	CA	CB		CD	CE
D	DA	DB	DC		DE
E	EA	EB	EC	ED	

STUDY ONLINE

இணையத்தில் ஒரு கல்வி புரட்சி

தரம் 1 தொடக்கம்
A/L வரையான
எல்லா
தரத்தினருக்கும்
அனைத்துப்
பாடங்களையும்



இணையத்தில் கற்றுக்கொள்ளலாம்

WWW.LKEDU.LK

facebook.com/lkedulk facebook.com/groups/lkedu

ஒவ்வொரு நாளும் புதிது புதிதாக, பார்க்க மறவாதீர்கள்...

www.lkdu.lk

15) ஒலிம்பிக் போட்டியின் விருத்தி தொடர்பான பிழையான தகவலைக் கொண்ட கூற்றினைத் தெரிவுசெய்க

(1) கி.மு. 776 இல் கிரேக்கத்தின் ஒலிம்பியா நகரில் முதலாவது ஒலிம்பிக் போட்டி ஆரம்பிக்கப்பட்டது

(2) அக்கால ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் வெற்றியீட்டிய ஒவ்வொரு போட்டியாளருக்கும் ஒலிவ் மரக்கிளை பரிசாக வழங்கப்பட்டது

(3) ஆரம்பத்தில் ஒலிம்பிக் போட்டியில் பெண்களின் பங்குபற்றல் உயர்மட்டத்தில் காணப்பட்டது

(4) கி.பி 1896 இல் பிரான்சைச் சேர்ந்த பியறே த குபோட்டின் (Pierre De Coubertin) இனால் நவீன ஒலிம்பிக் போட்டி ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டது

16) ஒலிம்பிக் போட்டியொன்றில் 100m ஓட்டப் போட்டியில் முதலாம் இடத்தைப் பெற்ற போட்டியாளரிடம் தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்கமருந்து நுகரப்பட்டிருந்தமை மேற்கொண்ட சோதனையின்போது, அவரால் தெரியவந்தது. இந்தப் பரிசோதனைக்குப் பயன்படுத்தப்பட்டது போட்டியாளரின்,

(1) சிறுநீர் மாதிரியாகும் (2) குருதி மாதிரியாகும்

(3) உமிழ்நீர் மாதிரியாகும் (4) சிறுநீர் அல்லது குருதி மாதிரியாகும்

❖ 2020

17) 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 ஆவனங்களையும் தயார்செய்தலாகும்

(4) விளையாட்டுப் போட்டியுடன் தொடர்புடைய அனைத்து நிகழ்வுகளையும் கட்டுப்படுத்துதலாகும்

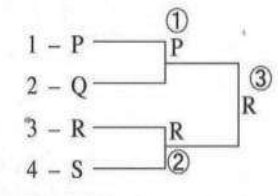
18) குலுக்கல் முறைமூலம் பெறப்பட்ட இலக்கத்திற்கேற்ப P , Q , R , S ஆகிய 4 அணிகள் பங்குபற்றும் வொலிபோல் போட்டியின் போட்டி அட்டவணை உருவில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தப் போட்டி அட்டவணை

(1) சுழற்சி முறைக்கமைய (League Method) தயாரிக்கப்பட்ட சரியான போட்டி அட்டவணையாகும்.

(2) கழற்சி முறைக்கமையத் தயாரிக்கப்பட்ட பிழையான போட்டி அட்டவணையாகும்.

(3) விலகல் முறைக்கமைய (Knockout Method) தயாரிக்கப்பட்ட சரியான போட்டி அட்டவணையாகும்

(4) விலகல் முறைக்கமையத் தயாரிக்கப்பட்ட பிழையான போட்டி அட்டவணையாகும்



❖ 2021

19. ஒலிம்பிக் போட்டிகள் ஆரம்பிக்கப்பட்ட காலப்பகுதிகளில் போட்டிகளில் வெற்றிவாகை சூடியவர்களுக்கு பரிசாக

(1) தங்கப்பதக்கம் ஆகும் (2) கேடயம் ஆகும்

(3) ஓலிவ் கிளை ஆகும் (4) பூங்கொத்து ஆகும்

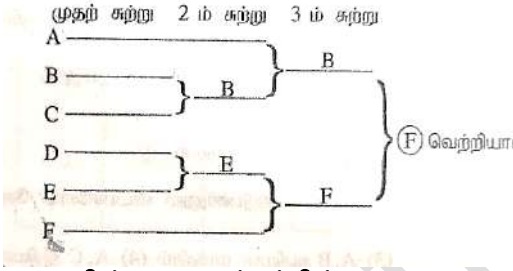
www.lkdu.lk

20. பரிசோதனை ஒன்றினைத் தொடர்ந்து ஒலிம்பிக் போட்டியில் தங்கப்பதக்கம் வென்று வீரர் ஒருவர் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டி ஏற்பட்டது.

- விளையாட்டுக்களில் பங்குகொள்வதினின்று தடை செய்யப்பட்டமை
- தங்கப்பதக்கம் பறிமுதல் செய்யப்பட்டமை
- சொந்த நாட்டின் பொருட்டு அபகீரத்தியை தேடிக் கொடுத்தவரானமை
- **மேற்படி வீரருக்கு சம்பவித்திருக்கக் கூடியது,**

(1) போட்டிகளுக்கான விதிமுறைகளை மீறியமை
(2) நடுவர் குழாத்தின் திரப்புக்கு பணிய மறுத்தமை
(3) மற்றைய போட்டியாளர்களுக்கு தடைகளை ஏற்படுத்தியமை
(4) தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்தை உட்கொண்டமை

- A B C D E F ஆகிய ஆங்கில எழுத்துக்கள் மூலம் பெயரிடப்பட்ட ஆறு குழுக்கள் பங்குகொண்ட வொலிபோல் போட்டி பற்றிய அட்டவணை கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது. இதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு 21, 22 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.



21. இப்போட்டி அட்டவணையின்படி முதற்சுற்றில் சாதகமான நிலைமையினைப் (bye) பெற்றுக் கொள்ளும் குழு / குழுக்கள்,

(1) A (2) F ஆகும் (3) B, E (4) A, F ஆகியனவாகும்

22. இத்தகைய போட்டிகளை ஒழுங்குபடுத்தும்போது அனுகூலமாக அமையாதது.

(1) குறைந்த செலயில் போட்டிகளை ஒழுங்குபடுத்திக்கொள்ளக் கூடியதாக இருத்தல்
(2) மட்டுப்படுத்தப்பட்ட எண்ணிக்கையிலான நடுவர்களைப் பயன்படுத்தி போட்டியை நடாத்தக்கூடியதாக இருத்தல்
(3) உண்மையான வெற்றியாளரைத் தெரிவுசெய்யக்கூடியதாக இருத்தல்
(4) குறைந்தளவு காலப்பகுதியுள் போட்டிகளை முடித்துக்கொள்ளக் கூடியதாக இருத்தல்

➢ விடைகள்

01. 4	**02. 1**	**03. 4**	**04. 4**	**05. 2**
06. 3	**07. 1**	**08. 4**	**09. 4**	**10. 3**
11. 4	**12. 4**	**13. 2**	**14. 4**	**15. 3**
16. 4	**17. 3**	**18. 3**	**19. 3**	**20. 4**
21. 4	**22. 3**			

❖ ஆரோக்கியமான போசணை உணவைப் பெற்றுக்கொள்வோம் (அலகு – 10.7 மற்றும் 11.11)

❖ 2015

1) தட்டுப்பாடான (அரிதான) காலங்களில் பயன்படுத்தவென மீன்களை நீண்ட காலம் பேணுவதற்குப் பொருத்தமான முறையென மீனவரொருவருக்குக் கூறத்தக்க ஆலோசனையாக அமைவது மீன்களை,

1. உப்பிட்டு உலர்த்தலாகும் 2. புளிப்பிட்ட மீன்தியலாக்குதலாகும்(அம்புல்தியல்)
3. அச்சாறு இடலாகும் 4. குளிரூட்டியில் பேணுதலாகும்

www.lkdu.lk

2) எமது அம்மா பயறு போன்றவற்றைச் சமைக்க முன்னர், அவற்றை 24 மணி நேரம் நீரில் ஊறவிடுவார்.
அவர் உணவைச் சமைக்கும்போது பழப்புளி, தக்காளி போன்றவற்றைச் சேர்ப்பார். மேற்படி நடவடிக்கைகளைக் கைக்கொள்வதன் நோக்கம் உணவில் அடங்கியுள்ள,

1. இரும்புச்சத்து அகத்துறிஞ்சலை அதிகரித்தலாகும்
2. விற்றமின் C யின் அகத்துறிஞ்சலை அதிகரித்தலாகும்
3. விற்றமின் A யின் அகத்துறிஞ்சலை அதிகரித்தலாகும்
4. அயடின் அகத்தறிஞ்சலை அதிகரித்தலாகும்

3) கடையிற் கொள்வனவு செய்யட்பட்ட கடுகுடன் குரக்கன் வித்துக்கள் கலந்திருக்கக் காணப்பட்டன. இது

1. கலப்புணவு வகையாகும
2. பழுதடைந்த உணவு வகையாகும
3. கலந்திளக்கம் (கலப்படம்) செய்யப்பட்ட உணவாகும்
4. நஞ்சூட்டப்பட்ட உணவாகும்

❖ **வைத்திய பரிசோதனையின்போது நோயேற்பட்ட நான்கு மாணவர்களை இனங்காண்பதற்கு A B C D என ஆங்கில எழுத்துகளால் அவர்கள் அடையாளப்படுத்தப்பட்டு, அவர்களது நோய்நிலைமைகள் பற்றிய அறிக்கையில் தரப்பட்டுள்ளன, இவற்றினடிப்படையில்**
இல. 04 - 06 வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக.

A - குருதிச்சோகையினால் அவதியுறுகிறார்
B - கண்டக்கழலை ஏற்பட்டுள்ளது
C - விற்றமின் A குறைபாட்டினால் அவதியுறுகிறார்
D - நீரிழிவு நோயினால் அவதியுறுகிறார்

- ஆஷாவின் தைரொயிட்டுச் சுரப்பி பருத்துள்ளது
- நீஷா வெளிறிக் காணப்படுகிறாள்
- ஈஷாவிற்கு இரவில் கண்பார்வை தெரியாது
- ஊஷாவிற்கு அடிக்கடி தாகம் ஏற்படுகிறது

4) இந்த மாணவர்களில் A எனக் குறிப்பிடத்தக்கவர்

1. ஆஷா
2. நீஷா
3. ஈஷா
4. ஊஷா

5) அயடின் சேர்க்கப்பட்ட உப்பை உட்கொள்ள வேண்டுமென சிபார்சு செய்யப்பட்ட மாணவி/மாணவிகளின் ஆங்கில எழுத்து/எழுத்துக்கள்

1. A
2. B
3. A,D
4. B,C

6) போசனைக் குறைபாடு அல்லாத நோயினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளவர் /பீடிக்கப்பட்டுள்ளவர்கள்

1. ஊஷா
2. நீஷா
3. ஆஷா
4. ஊஷாவும் ஆஷாவும்

❖ **2016**

7) ராஜா, இரவில் கண்பார்வை தெரியவில்லையெனக் கூறுகிறார். அவருக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய் நிலைமையாக அமையந்தக்கது,

1. புரத கலோரி மந்தபோசணை
2. அயடின் குறைபாடு
3. விற்றமின் A குறைபாடு
4. இரும்புச்சத்துக் குறைபாடு

8) புரத சக்தி மந்த போசனையினால் அவதியுறும் வெஸ்மி,

1. உயரத்துக்கு ஏற்ற நிறையைக் கொண்டிரார்
2. குரல்வளையென்பு வெளிநோக்கித் தள்ளப்பட்டிருக்கும்
3. கண்பார்வைக் குறைபாட்டைக் கொண்டிருப்பார்
4. சிறுநீர் கழிக்கும் தடவைகளின் எண்ணிக்கை அதிகமாகும்

M.H.M Musthanzir

www.lkdu.lk

9) எனது அம்மா கீரை வகைகளைத் தயார் செய்யும் போது தேங்காய்ப்பூ, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை முதலில் அவித்து பின்னர் நன்கு கழுவிய கீரைவகையைச் சேர்த்து, மிதமான சூட்டில் பச்சை நிறம் மாறாத வகையில் சிறிது நேரம் சமைப்பார். இதன் மூலமான அவரது பிரதான எதிர்பார்ப்பு

1. சிக்கனமாகும்
2. போசணைத் தன்மையைப் பேணுவதாகும்
3. உணவுக்குப் பொலிவை ஏற்படுத்தலாகும்
4. நேரத்தை மீதப்படுத்தலாகும்

10) பின்வரும் உணவுகளில் குறைந்த போசணைப் பெறுமானத்தைக் கொண்டது,

1. சாம்பார்
2. பழச்சலாது
3. ஹத்மாலு
4. சோஸ் சேர்க்கப்பட்டு சமைக்கப்பட்ட சொசேஜஸ்

11) ஈவா என்பவள் கட்டிளமைப் பருவத்தவள் ஆவாள். ராமாவுக்கு 20 வயது. ஹக்கிம் இளைஞராவார். மேரி வயதுவந்த பெண்ணாவாள். பியதாச சிரேஷ்ட பிரசையாவார் இவர்களுள் அதிக இரும்புச்சத்துத் தேவையைக் கொண்டவர்/ கொண்டோர்

1. ராமாவும் பியதாசவும்
2. ஈவாவும் மேரியும்
3. ஹக்கிம்
4. ஈவா

❖ 2017

❖ வைத்தியரொருவரைச் சந்திக்கச் சென்ற றிஹானாவுக்குக் கிடைக்கப்பெற்ற பிள்வரும் அறிவுறுத்தல்களைப் பயன்படுத்தி 12,13 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.
போதியளவ காபோவைதரேற்று, கொழுப்பு, புரதம் ஆகியவற்றை உண்பது கட்டாயமானதாகும். அவ்வாறே இரும்பு, அயடின், கல்சியம், பொசுபரசு, விற்றமின் A ஆகியவற்றையும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பினியாய் சேவையில் தரப்பட்ட போலிக்கமில வில்லைகளை உட்கொள்ள மறக்க வேண்டாம், முதல் மூன்று மாதங்களிலும் வைத்தியரொருவரின் அறிவுறுத்தலுக்கமையவே மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும். உணவில் விருப்பக் குறைவு ஏற்பட்டாலும் போசாக்கான உணவுகளை சிறிய அளவுகளிலேனும் நால்தோரும் இடைக்கிடையே உட்கொள்ள வேண்டும்.

12) மேற்படி தகவல்களுக்கு அமைய றிஹானா

1. பூப்பெய்திய கட்டிமைப் பருவ யுவதியாவார்
2. பாலூட்டுத் தாயாவார்
3. கர்ப்பிணித் தயாவார்
4. நோயுற்ற பெண்ணாவார்.

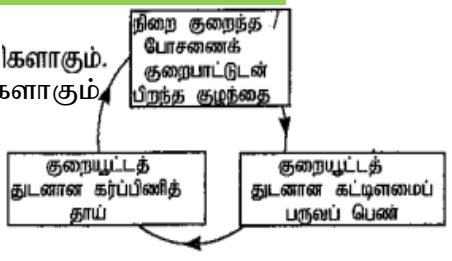
13) றிஹானாவினால் உட்கொள்ளப்பட வேண்டுமென வைத்தியரினால் சிபாரிசு செய்யப்பட்டுள்ள நுண் போசணைகளாவன,

1. காபோவைதரேற்று, புரதம், கொழுப்பு, இரும்பு, அயடின்
2. இரும்பு,அபடின், கல்சியம், பொசுபரசு, விற்றமின் A
3. விற்றமீன் A, கல்சியம், பொசுபரசு, காபோவைதரேற்று, புரதம்
4. கொழுப்பு, புரதம், அயடின், கல்சியம், போலிக்கமிலம்

❖ 2018

14) உருவில் காட்டப்பட்டிருப்பது

1. போசணைக் குறைபாட்டிற்குப் பங்களிப்புச் செய்யும் காரணிகளாகும்.
2. போசனைக் குறைபாட்டு தீங்கு வட்டமாகும்
3. போசணைக் குறைபாட்டின் விளைவுகளாகும்
4. நுண்போசணைக் குறைபாட்டு வட்டமாகும்



www.lkdu.lk

❖ **பின்வரும் தகவல்களைக்கொண்டு 15 தொடக்கம் 17 வரையான வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.**

❖ **போசனைக் குறைபாட்டு நோய்களுக்குட்பட்ட M , N , O ஆகியோரின் பிரதான உணவுவேளைகளில் சேர்த்துக் கொள்வதற்காக ஓர் உணவியல் வல்லுநரினால் சிபாரிசு செய்யப்பட்ட உணவு வகைகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.**

M - கடற்பாசி, கடல்மீன், அயடீன் கலந்த உப்பு (iodized salt)

N - கடும்பச்சை நிறக் காய்கறிகள், கீரைவகைகள், மஞ்சள் நிறப் பழங்கள், விலங்கு எண்ணெய்

0 - நெய்த்தோலி, சிறிய மீன், பாலும் பாலுணவுகளும்

15) கண்டமாலை நோயினால் பிடிக்கப்பட்டவர் / பிடிக்கப்பட்டவர்கள்

1. M, N ஆவர் 2. N,O ஆவர் 3. M ஆவார் 4. O ஆவார்

16) என்பு வெடிப்புக்குள்ளானவர் என உத்தேசிக்கக்கூடியவர்/ உத்தேசிக்கக்கூடியவர்கள்

1. M ஆவார். 2. N ஆவார். 3. 0 ஆவார். 4. M,N,O ஆகியோராவர்

17) கண்ணில் பீற்றாப் புள்ளி நோய்ப் பாதிப்புக்கு உட்பட்டவர் / உட்பட்டவர்கள்

1. M , 0 ஆவர் 2. N , O ஆவர். 3. N ஆவார். 4. 0 ஆவார்

18) விசேட போசணைத் தேவையுடையவர்கள்

1. கர்ப்பிணித் தாய் , பாலூட்டும் தாய் , ஆசிரியை , மனையாள் ஆகியோராவர்
2. விளையாட்டு வீரர் , கர்ப்பிணித் தாய் , மனையாள் , நோயாளி ஆகியோராவர்
3. நோயாளி , கர்ப்பிணித் தாய் , பாலூட்டும் தாய் , ஆசிரியை ஆகியோராவர்
4. கர்ப்பிணித் தாய் , பாலூட்டும் தாய் , நோயாளி , விளையாட்டு வீரர்

❖ **2019**

19) பின்வரும் கூற்று , காரணம் ஆகியன தொடர்பாகத் தரப்பட்டுள்ள கூற்றுகளுள் சரியான கூற்றைத் தெரிவுசெய்க

கூற்று - வெங்காயம் , உருளைக்கிழங்கு போன்ற உணவுப் பொருள்கள் இருண்ட, உலர்ந்த, காற்றோட்டமான இடங்களில் களஞ்சியப்படுத்தப்படல்

காரணம் - வெங்காயம் , உருளைக்கிழங்கு போன்ற உணவுப் பொருட்களில் பங்கசு (பூஞ்சணம்) , தொட்சின் (Toxin) (உருளைக்கிழங்கின் தோல் பச்சை நிறமாகக் காணப்படல்) உருவாகாமல் தடுத்தல்

1. கூற்றும் காரணமும் பொய்யானவையாகும்
2. கூற்றும் காரணமும் உண்மையானவையாகும்
3. கூற்று உண்மையாகவுள்ள போதிலும் காரணம் பொய்யானதாகும்
4. கூற்று பொய்யாகவுள்ள போதிலும் காரணம் உண்மையானதாகும்

20) பின்வரும் தகவல்களைக் கருதுக.

- **ரவி - ஓர் இளைஞனானான்.**
- **குமாரி - ஒரு கட்டிளமைப் பருவப் பெண்ணாவாள்**
- **றிபாஸ் - குருதியில் ஈமோகுளோபின் மட்டம் குறைந்த ஒரு நோயாளியாவார்**
- **கமணி - பாலூட்டும் ஒரு தாயாவார்**

மேற்குறித்த நபர்களில் அதிகமாக இரும்புச்சத்து தேவைப்படுவோர்

1. ரவி ,ரிபாஸ் 2. குமாரி , கமணி
3. குமாரி . றிபாஸ் 4. ரவி , கமணி

www.lkdu.lk

❖ 2020

21) எங்களது வீட்டில் அனைவரும் மதியம் நண்டு உணவினை உட்கொண்டனர். சிறிது நேரத்தின் பின் எனது அக்காவின் உடல் பூராகவும் அறிப்பு மற்றும் தடிப்பு ஏற்பட்டதுடன் கண்கள் சிவந்ததையும் காணமுடிந்தது. அக்காவிற்கு இவ்வாறு ஏற்பட்டதற்குக் காரணம் உணவு,

(1) ஒவ்வாமை (2) பழுதடைதல் (3) சேர்மானமாதல் (4) நஞ்சாதல்

22) 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 கனியப்புக்கள்

❖ 2021

- **வினா இலக்கங்கள் 23, 24 என்பவற்றுக்கு விடையளிப்பதன் பொருட்டு பின்வரும் தகவலைப் பயன்படுத்துக.**
- **பாடசாலை மருத்துவப் பரிசீலனையில் (SMI) வெளிப்படுத்தப்பட்ட தகவல்களுக்கேற்ப 4 மாணவர்களுக்கு பின்வருமாறு நுண்போசணைப் பொருட்கள் தமது உணவுடன் மேலதிகமாக சேர்க்கப்பட வேண்டும் என வைத்திய ஆலோசனை வழங்கப்பட்டது.**

➢ குமாரி - அயடின் செறிந்த உணவு
➢ நாதன் - விற்றமின் A செறிந்த உணவு
➢ ஜெசீமா - கல்சியம் செறிந்த உணவு
➢ கிறிஸ்டி - இரும்பு செறிந்த உணவு

23. இம்மாணவர்களுள் கழலை (goitre) நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவராகக் கருதப்படக்கூடியவர்

(1) குமாரி (2) நாதன் (3) ஜெசிமா (4) கிறிஸ்டி

24. கண்களில் பீற்றோவின் புள்ளிகளை (Bitot spots) கொண்டிருக்கக்கூடிய மாணவன் / மாணவி யார்?

(1) ஜெசீமா (2) கிறிஸ்டி (3) குமாரி (4) நாதன்

25. சில வியாபாரிகள் மஞ்சள் தூளுக்கு கோதுமை மாவையும், கோதுமை மாவிற்கு மரவள்ளி மாவையும் சேர்ப்பதுண்டு.

(1) உணவினது சுகாதாரப் பாதுகாப்பு அதிகரிப்பதாகும்.
(2) உணவு நஞ்சாதல் குறைக்கப்படுகின்றமையாகும்.
(3) உணவின் தரம் குறைந்து உணவுக் கலப்படமாக்கலுக்கு உட்படுகின்றமையாகும்.
(4) உணவு ஒவ்வாமைகள் குறைவடைதலாகும்

➢ விடைகள்

01. 1	**02. 1**	**03. 3**	**04. 2**	**05. 2**
06. 1	**07. 3**	**08. 1**	**09. 2**	**10. 4**
11. 4	**12. 3**	**13. 2**	**14. 2**	**15. 3**
16. 3	**17. 3**	**18. 4**	**19. 2**	**20. 3**
21. 1	**22. 1**	**23. 1**	**24. 4**	**25. 3**

M.H.M Musthanzir

www.lkdu.lk

❖ உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவோம் (அலகு – 10.8)

❖ 2015

1) "மிக மென்மையான இழையங்களினாலான என்னைப் போன்ற ஏராளமானோர் சேர்ந்தே சுவாசப்பைகள் ஆக்கப்பட்டுள்ளன. சுவாசத்துக்கான வாயுப்பரிமாற்றம் நடைபெற நான் உதவுவேன்" நான் யார்?

1. வாதனாளி 2. குருதிமயிர்க்குழாய் 3. மூக்கு 4. சுவாசப்பைச் சிற்றறை

2) வீரரொருவர் ஆரம்பிப்பு வெடியொலி கேட்டதும் ஓட ஆரம்பித்தார், இந்தச் செயற்பாட்டின் போது முதலில் பங்களிப்பு செய்யும் தொகுதி,

1. தசைத் தொகுதி 2. என்புத் தொகுதி 3. நரம்புத் தொகுதி 4. சுவாசத் தொகுதி

3) வினா இல.02 இல் நீர் குறிப்பிட்ட உடற்றொகுதியின் வினையாற்றுகையில் நேரடியாகப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் பழக்கம் /பழக்கங்கள்,

1. நித்திரை செய்யும் காலம் அதிகரித்தலாகும்
2. போதிய உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யாமையாகும்
3. உப்பு , சீனி , கொழுப்பு ஆகியன அதிகம் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளலாகும்
4. மதுபானம் அருந்துதலும் புகைத்தலுமாகும்

4) எப்போதும் சோர்வாக உள்ள ஜோன் புகைபிடித்தல் , மது அருந்துதல் ஆகியவற்றை மேற்கொள்கிறார். இவர் அதிக எண்ணெய் அமிலத்தன்மை, மிளகாய் ஆகியவற்றைக் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ள விரும்புபவராவார். இவர் உரிய நேரத்தில் உணவுகளை உண்பதில்லை. இவருக்குக் குறிப்பிட்டதொரு நோய் உள்ளது. இவருக்கு ஏற்பட்டுள்ளது எனக் கருதக்கூடியது

1. நீரிழிவு நோயாகும் 2. வாய்ப் புற்றுநோயாகும்
3. மலச்சிக்கலாகும் 4. இரைப்பை அழற்சியாகும்

❖ 2016

5) நீங்கள் உட்கொண்ட உணவு இரைப்பை, சிறுகுடல் ஆகியவற்றில் சமிபாடடைந்து போசனைப் பதார்த்தங்கள் அகத்துறிஞ்சப்பட்ட பின்னர், சுருட்குடலிலிருந்து என்னிடம் திரவ நிலையிலேயே வரும். சுற்றுச்சுருங்கல் அசைவு மூலமாக இந்த உணவுக் கூறுகள் என்னுள்ளே பயணிக்கும்போது அதிலுள்ள நீர் உப்புகள் ஆகியனவற்றை அகத்தறிஞ்சுவது எனது தொழிலாகும். நான்

1. முன்சிறுகுடல் 2. சிறுகுடல்
3. பெருங்குடல் 4. நேர்குடல்

❖ 2017

❖ **பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்தி 06,07 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக சுகாதாரத்துக்குப் பாதகமான வாழ்க்கைக் கோலத்துக்குப் பழக்கப்பட்டுள்ள நிசாமிற்குத் திடீரென நெஞ்சுவலி ஏற்பட்டமையால் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். வைத்தியர்களின் கருத்துக்கமைய, அவருக்கு இதயதோய் ஏற்பட்டுள்ளமை தெரியவந்தது.**

6) நிசாமின் நோய் நிலைமையுடன் நேரடியாகத் தொடர்புபடுவது,

1. உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியாகும் 2. சுவாசத் தொகுதியாகும்
3. கழித்தற் தொகுதியாகும் 4. குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியாகும்

www.lkdu.lk

7) **பின்வரும் தொழிற்பாடுகளைக் கருதுக.**

P- ஒட்சிசன் வாயுவை சுவாசப்பைகளிலிருந்து உடற் கலங்களுக்கும் கலங்களில் உற்பத்தியாகும் காபனிரொட்சைட் வாயுவை சுவாசப்பைகளுக்கும் கொண்டுசெல்லல்

Q- சமிபாடடைந்த உணவுகளில் அடங்கியுள்ள போசணைப் பொருட்களைக் கலங்களுக்குக் கொண்டு செல்லலும் கலங்களில் உருவாகும் கழிவுப்பொருட்களை கலங்களுக்கு வெளியே எடுத்துச் செல்லலும்

R- உடலில் உட்புகும் நோய்க் கிருமிகளை அழித்து உடலை நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்தல்

இவற்றுள் நிசாமின் நோய்நிலைமையுடன் நேரடியாகத் தொடர்புறும் உடற்றொகுதியின் பிரதான தொழில்களாவன

1. P , Q ஆகியன மாத்திரம்
2. P , R ஆகியன மாத்திரம்
3. Q , R ஆகியன மாத்திரம்
4. P,Q ,R ஆகியன அனைத்தும்

❖ 2018

8) **கழிவுப்பொருளான காபனீரொட்சைட்டு வாயு வெளிச்சுவாசச் செயற்பாட்டின்போது .....மூலமாக வெளியேற்றப்படுவதுடன், நைதரசன் கழிவுப் பொருள்களான அமோனியா , யூரியா , யூரிக்கமிலம் ஆகியன மூலமாக.....** வெளியேற்றப்படுகின்றன. மேலே கூறப்பட்ட வாக்கியத்தின் இடைவெளிகளைப் பூரணப்படுத்துவதற்கு மிகவும் பொருத்தமான பதங்கள் முறையே

1. கழிவகற்றும் தொகுதி மற்றும் சுவாசத் தொகுதி ஆகும்.
2. சுவாசத் தொகுதி மற்றும் கழிவகற்றும் தொகுதி ஆகும்
3. குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி மற்றும் கழிவகற்றும் தொகுதி ஆகும்
4. சுவாசத் தொகுதி மற்றும் குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி ஆகும்

9) **உணவை விழுங்கும்போது குரல்வளையிலுள் உணவுத் துணிக்கைகளைச் செல்லவிடாது மூடிக்கொள்ளும் பகுதி எது ?**

1. வாதனாளி 2. தொண்டை 3. மூச்சுக் குழல்வாய் மூடி 4. புடைச்சவ்வு

❖ 2019

❖ **கீழே தரப்பட்டுள்ள தகவல்களைப் பயன்படுத்தி 10, 11 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.**

❖ **அதிக கொழுப்பு , சீனி , உப்பு ஆகியன சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை நாளாந்தம் உட்கொள்ளும் சாந்தினி ஒருபோதும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதில்லை**

10) **உடற்றினிவுச் சுட்டிப் பெறுமான வீச்சு (BMI) வரைபில் சாந்தினி அடங்கும் நிரலின் நிறமாக அமைவது**

1. செம்மஞ்சன் நிறமாகும்
2. இளம் ஊதா நிறமாகும்
3. பச்சை நிறமாகும்
4. இளம் ஊதா அல்லது கடும் ஊதா நிறமாகும்

11) **மேலே தரப்பட்ட தகவல்களுக்கமைய அவருக்கு ஏற்படத்தக்க நோய் நிலைமை**

1. குடல் வளரியழற்சி ஆகும்
2. காசநோய் ஆகும்
3. நீரிழிவு நோய் ஆகும்
4. ஈரலழற்சி ஆகும்

www.lkdu.lk

12) கீழே தரப்பட்டுள்ள இயல்புகளைக் கருதுக

- **மீள்தன்மையுடைய சுவரைக் கொண்டது**
- **உட்புறத்தில் சிறுநீர் சேமிக்கப்படும்**
- **சுவர்கள் சுருங்கும்போது சிறுநீர வெளியேற்றப்படும்.**

மேற்குறித்த இயல்புகளைக் கொண்ட மனித உறுப்பு

1. சிறுநீரகங்கள் 2. சிறுநீரகத்தி 3. சிறுநீரப்பை 4. சிறுதிக்குழாய்

13) பிரிமென்றகடும் பழுவுக்கிடையிலான தசைகளும் சுருங்குவதனால் நெஞ்சறையின் கனவளவு அதிகரிக்கின்றது. இதனால் சுவாசப்பையினுள் நிலவும் அமுக்கம், வெளிப்புற வளிமண்டல் அழக்கத்தை விடக் குறைவடையும், அதன்போது வளிமண்டல வளி சுவாசப்பையின் உள்ளே செல்லும். இச் செயன்முறை

1. சுவாசம் எனப்படும் 2. வாயுப்பரிமாற்றம் எனப்படும
3. உட்சுவாசம் எனப்படும் 4. வெளிச்சுவாசம் எனப்படும்

14) விந்து , சூல் ஆகியன கருக்கட்டலடைந்து உருவாகும் நுகமானது வெற்றிகரமாக வளர்ச்சியடைவதற்கு உட்பதிக்கப்பட வேண்டிய இடம்

1. சூலகம் 2. பலோப்பியன் குழாய்
3. கருப்பை 4. கருப்பைக் கழுத்து

❖ 2020

15) உணவுச் சமிபாட்டுச் செயன்முறையின்போது வாய் தொடக்கம் இரைப்பை வரை உணவு செல்லக்கூடிய குழாய் எது?

(1) சிறுகுடலின் முன்பகுதி (2) களம் (3) சிறுகுடல் (4) பெருங்குடல்

❖ 2021

16. நோயாளிகளை அறிவுறுத்துவதற்காக மருத்துவர் ஒருவரினால் தயார் செய்யப்பட்ட துண்டுப் பிரசுரம் ஒன்றில் உள்ள சில தகவல்கள் பின்வருமாறு.

- உதடுகள், பற்கள், நகங்கள் என்பவற்றின் நிறமாற்றங்களால் புறத்தோற்றம் கவர்ச்சிகரமற்றதாதல்
- பாலியல் செயற்பாடுகளில் நாட்ட மின்மை
- வாய்க்குழி, களம், சுவாசப்பை ஆகியவற்றில் புற்றுநோய் உருவாதல்
- இதயத் தாக்கத்தினால் மரணிப்பதற்கான ஆபத்தை அதிகளவில் எதிர்கொள்ளல்

➢ விடைகள்

01. 4	**02. 3**	**03. 4**	**04. 4**
05. 3	**06. 4**	**07. 4**	**08. 2**
09. 3	**10. 4**	**11. 3**	**12. 3**
13. 3	**14. 3**	**15. 2**	**16. 4**

M.H.M Musthanzir

www.lkdu.lk

❖ உடற்றகைமைகளைப் பேணுவோம் (அலகு – 10.9.1 மற்றும் 11.14)

❖ 2015

1) அ , ஆ ஆகிய உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ள சோதனைகள் மூலமாக அளவிடப்படும் பிரதான உடற்றகைமைப் பண்புகளாவன (Physical Fitness Qualities)



1. அ ஒத்திசைவாற்றல் (Coordination) , ஆ துரிதம் (Agility)
2. அ துரிதம், ஆ ஒத்திசைவாற்றல்
3. அ பாதசக்தி (Strength of the leg) , ஆ நெகிழ்ச்சி (Flexibility)
4. அ நெகிழ்ச்சி , ஆ பாதசக்தி

❖ 2016

2) உதைப்பந்தாட்டக் குழுவின் பேற்றுக் காவலன் (Goal keeper), தன்னை நோக்கி வரும் பந்துக்கு ஏற்ப கொண்ணிலையை சடுதியாக மாற்றி மிகத் திறமையாக விளையாடினார். இந்தச் செயற்பாட்டுக்கமைய அவரிடத்தில் மிகச் சிறப்பாக விருத்தியடைந்துள்ள தகைமைக் காரணியாக அமையத்தக்கது

1.துரிதம் 2. சமனிலை 3. கதி 4. வலு

3) உடற் கட்டமைப்புப் (Body Composition) பற்றி A , B , C ஆகிய மாணவர்கள் மூவர் தெரிவித்த கருத்துகள் சில வருமாறு

A - உடற் கட்டமைப்பு எனப்படுவது நபரொருவரது உடலை உருவாக்கிய நீர், புரதம், கனியுப்பு, கொழுப்பு ஆகியவற்றின் சேர்க்கையாகும்.

B - உடற் கட்டமைப்பின் நன்னிலைக்கு சமனிலை உணவை உட்கொள்ளல், குறைந்தது 30 நிமிடங்களேனும் காற்றுக்குரிய அப்பியாசங்களில் ஈடுபடல், போதைப்பொருள் மற்றும் மது ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தாதிருத்தல் போன்றன மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

C - சுகாதார ரீதியான உடற்றகைமையைப் (Health related physical fitness) பேணுவதற்கு உடற்கட்டமைப்பைச் சிறப்பாகப் பேணுவது முக்கியமாகும். இந்தக் கருத்துகளில்,

1. A யின் கருத்து சரியானதாக அமைவதுடன் B யின் கருத்து பிழையானது.
2. B யின் கருத்து பிழையானதாக அமைவதுடன் C யின் கருத்து சரியானது.
3. C யின் கருத்து பிழையானதாக அமைவதுடன் B யின் கருத்து சரியானது
4. A , B , C ஆகியோரின் கருத்துகள் சரியானவை

4) வழமைபோன்று சனிக்கிழமை காலை நடந்து சென்ற நான் கண்ட காட்சிகளே இவையாகும். சிலர் விரைவாக நடக்கின்றனர். சிலர் மெதுவாக ஓடுகின்றனர். வேறு சிலர் தமது வீட்டுத்தோட்டத்தில் வேலையில் ஈடுபடுகின்றனர். இந்தச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் அதிகளவில் நடைபெறுவது, அவர்களின்

1. இதயம்சார் தாங்கு தன்மை விருத்தியடைதலாகும்
2. தசைார் தாங்கு தன்மை விருத்தியடைதலாகும்
3. தசைவலு விருத்தியடைதலாகும்
4. நெகிழ்ச்சி விருத்தியடைதனாகும்

www.lkdu.lk

❖ 2018

5) உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள ஜிம்னாஸ்ரிக் செயற்பாட்டிற்கு மிகவும் முக்கியமான உடற்றகைமைக் காரணியானது

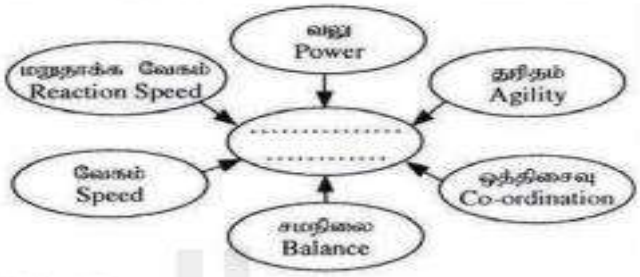
1. துரிதம் 2. கதி 3. சமநிலை 4. மறுதாக்கக் கதி



❖ 2019

6) உருவிலுள்ள இடைவெளியை நிரப்புவதற்கு மிகவும் பொருத்தமான சொற்றொகுதியைத் தெரிவுசெய்க

(1) ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்புடைய உடற்றகைமைக் காரணிகள்
(2) இயக்கத்திறனுடன் தொடர்புடைய உடற்றகைமைக் காரணிகள்
(3) உடற்கொள்ளளவுடன் தொடர்புடைய உடற்றகைமைக் காரணிகள்
(4) தசை வலிமையுடன் தொடர்புடைய உடற்றகைமைக் காரணிகள்



❖ 2021

07. விளையாட்டு வீரரொருவரால் சுகாதாரத்துடன் தொடர்பான உடற்தகைமைத் திறன்களை விருத்தியாக்கிக் கொள்வதன் பொருட்டான அமுக்கி எழும்பல் (push up) முறை உருவில் காணிபிக்கப்பட்டுள்ளது. இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலம் அவரினுள் மிக நன்றாக விருத்தியடையும் உடற்தகைமைக் கூறு / கூறுகள்

(1) சுவாசத்துடன் தொடர்பான தகைமை இதயத்துடன் தொடர்பான தகைமை

(2) தசைகளுடன் தொடர்பான தாங்குதிறள்

(3) தசைகளுடன் தொடர்பான வலிமை

(4) நெகிழ்தகவு



08. கீழே தரப்பட்டுள்ள விளையாட்டுப் போட்டிகளுள் விளையாடும்போது கண்களுக்கும் கைகளுக்கும் இடையே கூடியளவு இயைபாக்கம் காணப்படவேண்டிய விளையாட்டுச் சோடியை தெரிவு செய்க.

(1) பட்மின்டன், செஸ் (சதுரங்கம்)
(2) பட்மின்டன், மேசைப் பந்து
(3) கிரிக்கெட், கரம்
(4) டாம் ஹொக்கி

www.lkdu.lk

09. கீழே a b c d ஆகியவற்றின் மூலம் கொடுக்கப்பட்டிருப்பது விளையாட்டுக்களின் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களாகும்.

A - 100m ஓட்டம், 100mx 4 அஞ்சல் ஓட்டம்

B - உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியின் ஆரம்ப அணுகல் ஓட்டம் (approach run)

C - சதுரங்க விளையாட்டில் உரிய இடங்களுக்கு காய்களை நகர்த்தல்

D - கிரிக்கெட்டில் விக்கட்டுக்களிற்கிடையே ஓடுதல்

மேற்படி சந்தர்ப்பங்களில் விளையாட்டுக்களின்போது கதி முக்கியமாக அமையும் சந்தர்ப்பங்களைக் கொண்ட விடை

(1) a d ஆகியன மாத்திரம் (2) b d ஆகியன மாத்திரம்

(3) a b d ஆகியன மாத்திரம் (4) a b c d ஆகிய எல்லாம்

➢ **விடைகள்**

1. 3	**2. 1**	**3. 4**	**4. 1**
5. 3	**6. 2**	**7. 3**	**8. 2**
9. 3			

❖ உள சமூக ஆரோக்கியம் மற்றும் ஆளிடைத் தொடர்புகள் (அலகு – 10.9.2 மற்றும் 11.15)

❖ **2015**

1) கிராமவாசிகள் அனைவரும் இணைந்து சிங்கள, இந்துப் புத்தாண்டு விழாவின் பிரதான ஏற்பாட்டாளராக நியமித்த ராஜாவிற்கு அனைத்து இன, மத கிராமவாசிகளின் ஒத்துழைப்பு தாராளமாகக் கிடைக்கப் பெற்றமையால் விழாவினைச் சிறப்பாக நடாத்தி முடிக்க இயலுமாயிற்று. இந்த விடயங்களின் அடிப்படையில் ராஜா

1. பரிவுணர்வு (Empathy) கொண்டவராவார்
2. ஆளிடைத் தொடர்புகளை அதிகம் கொண்டவராவார்
3. ஆக்கத்திறன் சிந்தனை கொண்டவராவார்
4. சுய விளக்கம் கொண்டவராவார்

2) அனைவரும் இரண்டு கைகளையும் முன்னோக்கி நீட்டியவாறு ஆசிரியரின் முன்னே அரைவட்டமாக நின்றனர். கருத்தெதீர் முறைகளில் ஆசிரியர் "பெரிய மீன்கள்" என்றதும் இரு கைகளையும் ஒன்றுசேர்க்க வேண்டும் எனவும் சிறிய மீன்கள் என்றதும் இரண்டு கைகளையும் அகல விரிக்க வேண்டும் எனவும் ஆசிரியர் அறிவுறுத்தினார். மேலும், கட்டளைகளை விரைவாகச் சொல்லும்போதும் செயற்பாட்டைச் சரியாகச் செய்யவேண்டுமெனவும் அறிவுறுத்தினார். பிழையாகவும் தாமதமாகவும் அசைவுகளை மேற்கொண்டோர் தோற்றோரெனக் கருதப்பட்டு போட்டியிலிருந்து விளக்கப்பட்டனர். மாணவர் இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலமாக அவர்களில் அதிகம் விருத்தியடைவன

1. தசைத் தொழிற்பாட்டு ஆற்றலும் ஆளிடைத் தொடர்புமாகும்
2. திடீர் தீர்மானமெடுக்கும் ஆற்றலும் தொடர்பாடல் திறனுமாகும்
3. சரியாகத் தீர்மானமெடுக்கும் ஆற்றலும் ஆளிடைத் தொடர்புமாகும்
4. சரியாகத் தீர்மானமெடுக்கும் ஆற்றலும் திடீர் தீர்மானமெடுக்கும் ஆற்றலுமாகும்

www.lkdu.lk

❖ 2016

3) நதி என்பவள் செஸ் விளையாட்டை மேற்கொள்கிறாள். றிப்கா தாம் விளையாட்டை மேற்கொள்கிறாள். அமா எல்லே அடிக்கிறாள். இவர்களில் அதிகளவில் உளத்தகைமை விருத்திக்குப் பங்களிப்புச் செய்யும் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோர்,

1. நதியும் அமாவுமாகும்
2. அமாவும் றிப்காவுமாகும்
3. நதியும் றிப்காவுமாகும்
4. நதி, அமா, றிப்கா ஆகிய மூவருமாகும்

❖ 2020

4) வீதியைச் சுயமாகக் கடக்க முடியாமல் பார்த்துக்கொண்டிருந்த முதியவர் ஒருவரது தேவையை அறிந்த சேகர் உடனடியாக அருகே சென்று அவருக்கு வீதியைக் கடக்க உதவி புரிந்தார். இதனூடாக சேகரிடம் காணக்கூடிய பண்பு,

(1) பரிவுனர்வு (2) அனுதாபம் (3) இரக்கம் (4) உணர்ச்சி

❖ 2021

05. ராஜா எப்பொழுதும் பயத்துடனும் கோபத்துடனும் காணப்படும் ஒரு மாணவன். அவர் ஒருபோதும் சந்தோசமாகக் காணப்படுவதில்லை. இதன்படி அவரைச் சிறப்பாக விவரிப்பதற்கு மிகப்பொருத்தமான வாக்கியம் யாது?

(1) அவர் சமநிலையற்ற மனஎழுச்சிகளை உடையவர்

(2) அவர் கயநலம் கொண்ட நபராவார்

(3) அவர் ஆக்கிரமிப்புச் செயற்பாடுடைய ஒருவராவார்

(4) அவர் மற்றவர்களை விரும்பாத ஒரு நபராவார்

06. எனது வகுப்பைச் சுத்தம் செய்யும் செயற்பாட்டில் நிரூபா எல்லோருடனும் ஒத்துழைப்புடன் செயற்படுகின்றார். பாத்திமா தனது குழு நண்பர்களுடன் சேர்ந்து செயற்படுகிறார். சிவம் தனது மூன்று நண்பர்களுடன் மட்டும் சேர்ந்து செயற்படுகின்றார். இவர்களுள் சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பாடல் திறனைக் கொண்டிருப்பது / கொண்டிருப்பவர்கள்

(1) பாத்திமா
(2) நிரூபா
(3) நிரூபாவும் பாத்திமாவும்
(4) சிவம், பாத்திமா மற்றும் நிரூபா

07. தரம் 11 இல் கல்வி கற்கும் மீனாவிடம் அவதானிக்கக்கூடிய ஒரு சமூக ரீதியான மாற்றம்,

(1) சுதந்திரமாகச் செயற்படுவதற்கு விரும்புகின்றமை

(2) ஆக்கத்திறன் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்கின்றமை

(3) கோபம், மகிழ்ச்சி ஆகிய உணர்வுகளுக்கு விரைவாகத் துலங்குகின்றமை

(4) எதிர்ப்பால் ஈர்ப்பை வெளிப்படுத்துகின்றமை

➢ விடைகள்

1. 2	**2. 4**	**3. 3**	**4. 1**
5. 1	**6. 2**	**7. 4**	

M.H.M Musthanzir

www.lkdu.lk

❖ தசை மற்றும் என்புத்தொகுதிகளை இனங்காண்போம்(11.13)

❖ 2015

1) உருவில் காட்டப்பட்டவாறு வீரரொருவர் முழங்கை மூட்டைப் பயன்படுத்தி சுமையைத் தூக்கும்போது கை தொழிற்படுவது,



1. 1 ஆம் வகை நெம்புகோல் போலாகும்
2. 11 ஆம் வகை நெம்புகோல் போலாகும்
3. lll ஆம் வகை நெம்புகோல் போலாகும்
4. 1 ஆம், lll ஆம் வகை நெம்புகோல்கள் போலாகும்

❖ 2016

2) காற்றின்றிய சுவாசத்தின் (Anaerobic Respiration)மூலம் சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்பவர்

1. 100 m ஓட்டவீரர்
2. மரதனோட்ட வீர்
3. 5000 m ஓட்டவீரர்
4. 10 000 m ஓட்டவீரர்

3) உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள ஜிம்னாஸ்ரிக் வீராங்கனை, தனது உடலின் முழு நிறையும் பாதத்திலுள்ள விரல்களில் தாங்கப்படுமாறு நிற்கும்போது உடல் தொழிற்படுவது



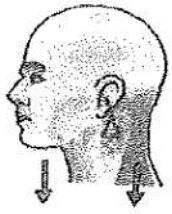
1. 1 ஆம் வகை நெம்பு போன்றாகும்
2. 11 ஆம் வகை நெம்பு போன்றாகும்
3. 111 ஆம் வணக நெம்பு போன்றாகும்
4. 11 ஆம், 111 ஆம் வகை நெம்புகள் போன்றாகும்

4) எமது கிரிக்கெட் குழுவிலுள்ள அஞ்சலோ வேகமாகப் பந்தை வீசுகிறார், மகேல மட்டையால் பந்தை அடிக்கிறார், டில்சான் பந்தைப் பிடிக்கிறார் குமார் விக்கற்றுகளைக் காக்கிறார், மேற்படி செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது, தோல்மூட்டு பந்துக்கிண்ண மூட்டாகத் தொழிற்படுவது

1. மகேலவிலாகும் 2. டில்சானீலாகும் 3. அஞ்சலோவிலாகும் 4. குமாரிலாகும்

❖ 2017

5) வொலிபோல் விளையாட்டின் போது, எதிரணியிலிருந்து அனுப்பப்பட்ட பந்தினை, வலைக்கு மேலே உள்ள நிலையில் தடுக்கும்போது (blocking) கை மணிக்கட்டின் மூட்டு தொழிற்படுவது,



1. பந்துக்கிண்ண மூட்டாக (Ball and Socket joint) ஆகும்.
2. பிணையல் மூட்டாக (Hinge joint) ஆகும்
3. சுழற்சி மூட்டாக (Rivot joint) ஆகும்
4. வழுக்கு மூட்டாக (Gliding joint) ஆகும்

6) இந்த உருவில் காட்டப்பட்டவாறு தலையை நேராக வைத்திருக்கும் போது தலை, கழுத்து ஆகியன தொழிற்படுவது,

1. வகை 1 நெம்புகோலாகவாகும் 2. வகை 11 நெம்புகோளாகவாகும்
3. வகை 111 நெம்புகோளாகவாகும் 4. வகை 11,111 நெம்புகோல்களாகவாகும்

❖ 2018

7) தட்டெறிதல் நிகழ்ச்சியில் பங்குகொள்ளும் ஒரு வீரரின் புயங்கள் பரந்த வீச்சில் அசைவுறுவதற்கான காரணம்

1. புயவென்பு நீளமாகவும் உறுதியாகவும் இருப்பதனாலாகும்
2. தோட்பட்டை என்பு உறுதியாக இருப்பதனாலாகும்
3. புயவென்பு மற்றும் தோட்பட்டை என்பு என்பவற்றிற்கு இடையில் பந்துக்கிண்ண மூட்டு இருப்பதனாலாகும்
4. இருதலைத் தசை மற்றும் முத்தலைத் தசை என்பவை உறுதியாக இருப்பதனாலாகும்

M.H.M Musthanzir

LEARN EASY

- KNOWLEDGE IS POWER -

www.learneasy.lk

மகத்தான கல்விக்கு
உங்கள் ஆசான்

zoom

- ICT
- Maths
- English
- Commerce
- Tamil
- History
- Science
- Sinhala
- இன்னும் பல

தரம்
01-A/L

Medium

தமிழ்/ English

76667-4945

தனித்துவமான புலமைப்பரிசில் பரீட்சை வகுப்புக்கள்
தரம் 1 தொடக்கம் 5 வரை நடைபெறுகின்றன

www.learneasy.lk || www.lkedu.lk

www.lkdu.lk

8) **உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள ஜிம்னாஸ்ரிக் வீரரது நிலத்தில் தொடுகையுற்றிருக்கும் பாதம் தொழிற்படுவது**



1. 1 ஆம் வகை நெம்புகோலாகவாகும்
2. 11 ஆம் வகை நெம்புகோலாகவாகும்
3. lll ஆம் வகை நெம்புகோலாகவாகும்
4. 1 ஆம் 11 ஆம் வகை நெம்புகோல்களாகவாகும்

❖ 2019

9) **குண்டு போடும் வீரரொருவர், தனது வலது முழங்கை மூட்டை விரித்துக் குண்டை விடுவிக்கும்போது, அவரது முழங்கை மூட்டு தொழிற்படுவது**

1. பந்துக்கிண்ண மூட்டாக அகும்
2. பிணையல் மூட்டாக
3. சுழற்சி மூட்டாக
4. வழுக்கல் மூட்டாக

10) **பின்வரும் தகவல்களைக் கருதுக.**

- குளுக்கோசு $\xrightarrow{O_2}$ காபனீரொட்சைட்டு + நீர் + சக்தி
- கொழுப்பமிலம் $\xrightarrow{O_2}$ காபனீரொட்சைட்டு + நீர் + சக்தி

சக்தியைப் பிறப்பிப்பதற்காக பிரதானமாக மேலே தரப்பட்டுள்ள சமன்பாடுகளினால் காட்டப்பட்ட சக்தி வழங்கும் முறைகள் பயன்படுத்தப்படும் போட்டிகள்

(1) 400m ஓட்டம், 1500 m ஓட்டம்
(2) 100m ஓட்டம், 800m ஓட்டம்
(3) 10000m ஓட்டம், மரதன் ஓட்டம்
(4) 100m ஓட்டம் , 200m ஓட்டம்

❖ 2020

11) **குறுந்தூர ஓட்டப் புறப்பாட்டின்போது வெடியொலி கேட்டதும் வேகமாக முன்னோக்கி நகர வேண்டும். இந்தச் செயற்பாட்டுக்காகப் பிரதானமாகப் பயன்படுத்தப்படும் தொகுதிகளாவன,**

(1) தசைத்தொகுதி , என்புத்தொகுதி , சுவாசத்தொகுதி
(2) நரம்புத்தொகுதி , தசைத்தொகுறி . குருதிச்சுற்றோட்டத்தொகுதி
(3) தசைத்தொகுதி , என்புத்தொகுதி , குகுதிச்சுற்றோட்டத்தொகுதி
(4) நரம்புத்தொகுதி , தசைத்தொகுதி , என்புத்தொகுதி

12) **விளையாட்டு வீரரொருவர் உடற் பயிற்சியில் ஈடுபடுகின்றபோது தோல் மூட்டில் அவரது கையை 360^0 வரைச் சுழற்றினார். இங்கு அவரது தோள் மூட்டு செயற்பட்டது**

(1) பிணையல் மூட்டு
(2) சுழற்சி மூட்டு
(3) பந்துக்கிண்ண மூட்டு
(4) வழுக்கல் மூட்டு

13) **உருவில் காட்டப்பட்டிருக்கும் பலே நடனத்துக்குரியவரது நிலத்திலுள்ள பாதம் செயற்படுவது**



(1) l ஆம் வகை நெம்புகோலாக ஆகும்.
(2) 11 ஆம் வகை நெம்புகோலாக ஆகும்
(3) 111 ஆம் வகை நெம்புகோலாக ஆகும்
(4) 1 ஆம் 11 ஆம் வகை நெம்புகோல்களாக ஆகும்

www.lkdu.lk

❖ 2021

14. மரியாதை அணிநடையில் கட்டளைகளுக்கமைய அணிவகுத்துச் செல்லும்போது பிரதானமாகப் பங்குகொள்ளும் தொகுதிகள்,

(1) என்புத் தொகுதியும் தசைத் தொகுதியும் ஆகும்

(2) தசைத் தொகுதியும் நரம்புத் தொகுதியும் ஆகும்

(3) என்பு, தசை மற்றும் நரம்புத் தொகுதிகளாகும்.

(4) என்பு, தசை மற்றும் கழிவகற்றல் தொகுதிகளாகும்.

15. உடற்பயிற்சியின்போது தசைகளின் இயக்கத்துக்கு வேண்டிய சக்தி பின்வரும் எந்த ஒரு சேர்வையின் பிரிகையின் மூலம் பெறப்படுகின்றது?

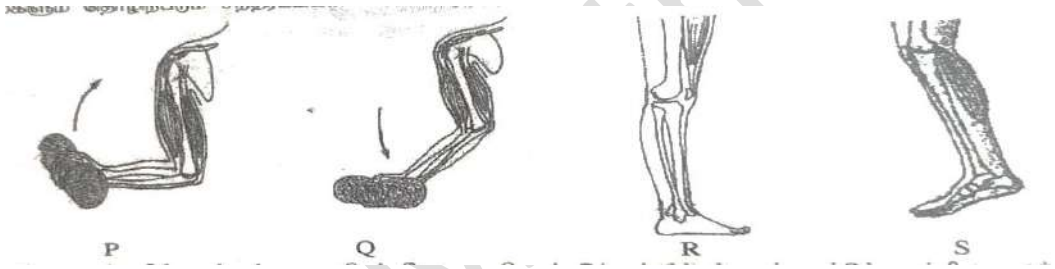
(1) ATP (Adenosine Triphosphate) அடினோசீன் மூபொஸ்பேற்று

(2) ADP (Adenosine Diphosphate) அடினோசீன் இருபொஸ்பேற்று

(3) CP (Creatine Phosphate) கிரியற்றின் பொஸ்பேற்று

(4) குளுக்கோசு (Glucose)

16. கீழுள்ள படத்தில் P Q R S எனும் எழுத்துக்களால் காண்பிக்கப்பட்டவை. விளையாட்டுக்களில் கைகளும் கால்களும் தொழிற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் சிலவாகும்.



மேலுள்ள படங்களில் மூன்றாம் வகை நெம்புகோலாக செயற்படும் சந்தர்ப்பத்தைக் காட்டும் ஆங்கில எழுத்து யாது?

(1) P (2) Q (3) R (4) S

➢ விடைகள்

01. 3	**02. 1**	**03. 2**	**04. 3**
05. 4	**06. 1**	**07. 3**	**08. 2**
09. 2	**10. 3**	**11. 4**	**12. 3**
13. 2	**14. 3**	**15. 1**	**16. 1**

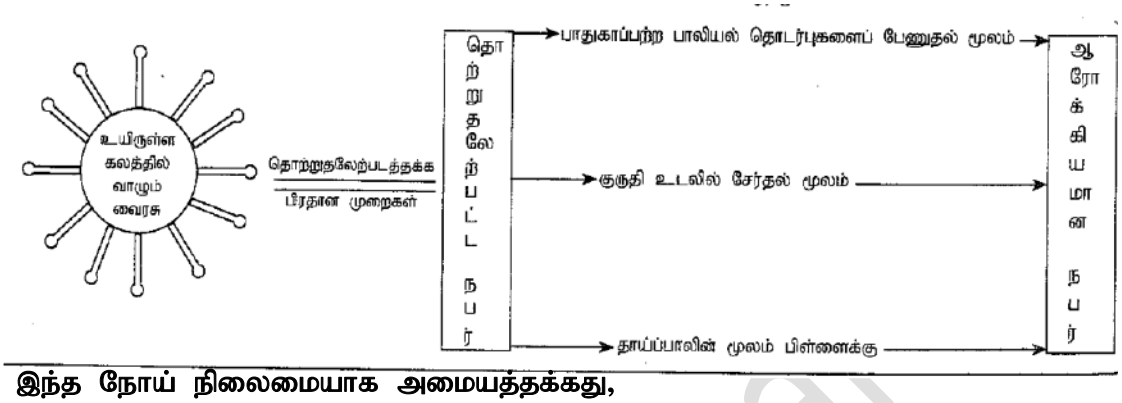
M.H.M Musthanzir

www.lkdu.lk

❖ பாலியல் நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவோம் (அலகு – 11.17)

❖ 2015

❖ **நோயொன்று, ஆரோக்கியமான நபருக்குத் தொற்றுதலடையக்கூடிய முறைகள் பின்வரும் குறிப்பில் காட்டப்பட்டுள்ளன. 01,02 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்க இந்தக் குறிப்பினைப் பயன்படுத்துக.**



1) இந்த நோய் நிலைமையாக அமையத்தக்கது,

1. ஹேர்பிஸ் 2. HIV/AIDS 3. சிபிலிசு 4. கொனோரியா

2) இந்த நோயின் அபாயகரமான நிலைமையாக அமைவது,

1. நோய்க்காரணி உயிருள்ள கலங்களில் மட்டுமே வாழுதலாகும்
2. நோய்க்காரணி குருதிமாற்றீட்டின் மூலமாக இன்னொருவரது உடலினுட் செல்லுதலாகும்
3. தொற்றுதலேற்பட்டவர் நோயறிகுறிகளை வெளிக்காட்டாது நீண்டகாலம் நடமாடுதலாகும்
4. நோய் நிலைமையைக் கட்டுப்படுத்த சிகிச்சைகள் இன்மையாகும்

❖ 2016

3) உயிருள்ள கலங்களில் மட்டும் உயிர்வாழத்தக்க வைரசுவான நான், உங்களது உடலிலுட் புகுவதற்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தால் உங்களது நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி முறைமையை அழிக்கும் ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளேன். நான் ஒரு

1. டெங்கு வைரசு ஆவேன்
2. HIV வைரசு ஆவேன்
3. ஹேர்பிஸ் வைரசு (Herpes Virus) ஆவேன்
4. மனித பபிலோமா வைரசு(Human Papilorma Virus) ஆவேன்

4) HIV தொற்றுக்கொண்ட ரவி, ஜோனுடன் ஒரே வகுப்பில் கல்வி கற்கிறார். ஒன்றாக விளையாடுகிறார். ஒரே போத்தலில் நீர் அருந்துகிறார். ஒரே கழிப்பகத்தைப் பயன்படுத்துகிறார். இவ்வாறான நிலைமையின் கீழ் ஜோன்,

1. கட்டாயம் HIV தொற்றுதலுக்கு உட்படுவார்
2. கட்டாயம் HIV தொற்றுதலுக்கு உட்படமாட்டார்
3. HIV தொற்றுதலுக்கு உட்படலாம்
4. தொற்றுதல் ஏற்படுமா இல்லையா என எதுவும் கூற இயலாது

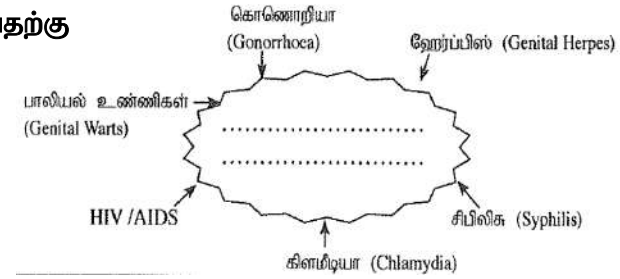
M.H.M Musthanzir

www.lkdu.lk

❖ 2017

5) மேற்படி குறிப்பிலுள்ள இடைவெளியை நிரப்புவதற்கு மிகப் பொருத்தமான சொற்தொடர்

1. போசனைக் குறைபாட்டு நோய்கள்
2. தொற்று நோய்கள்
3. தொற்றா நோய்கள்
4. பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள்



6) பின்வருவனவற்றில் தவறான கூற்றைத் தெரிக.

1. நோயறிகுறிகள் வெளித்தெரிய நீண்டகாலம் செல்லுமாகையால், HIV தொற்றுள்ள ஏராளமானோர் அது தொடர்பாக அறியாமலேயே சமூகத்தில் வாழ்கின்றனர்.
2. தொற்றுதலேற்பட்ட ஆணின் சுக்கிலப் பாய்பொருள், தொற்றுதலேற்பட்ட பெண்ணின் யோனிச்சுரப்பு மற்றும் தாய்ப்பால் ஆகியவற்றில் HIV அடங்கியிருக்கலாம்
3. தொற்றுதலேற்ப்பட்ட ஒருவரின் உமிழ்நீர், கண்ணீர் வியர்வை ஆகியன மூலமாக HIV தொற்றுதல் ஏற்படலாம்.
4. HIV தொற்றுதல் ஏற்பட்டமையை இனங்காண்பதற்காக, அரசினால் மேற்கொள்ளப்படும் பாலியல் நோய்ப் பிணியாய் சேவைகள் அனைத்திலும் இலவசமாகவும் அந்தரங்கத்தன்மையைப் பேணக்கூடிய விதத்திலும் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள முடியும்

❖ 2018

7) நோய்த்தொற்றுக்குள்ளானவருடைய குருதி , பாலியல் சுரப்புகள் மற்றும் தாய்ப்பால் போன்றவற்றில் உயிர்வாழ முடியுமான என்னால் சாதாரண சூழலில் உயிர்வாழ முடியாது. என் மூலம் தொற்றக்கூடிய நோயானது

1. கொணோரியா 2. கிளமிடியா 3. சிபிலிசு 4. எய்ட்ஸ்

❖ 2019

8) குறித்த நோய் நிலைமையொன்று பரவக்கூடிய வழிமுறைகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன

- **பாதுகாப்பற்ற பாலியல் சேர்க்கை மூலம் (ஓரினச் சேர்க்கை அல்லது எதிர்ப்பாலாருடனான சேர்க்கை)**
- **குருதி மாற்றீடு மூலம்**
- **நோயேற்பட்ட தாயிலிருந்து குழந்தைக்கு தொற்றுநீக்காத ஊசிகள் மூலம்**
- **மேற்குறித்த அனைத்து முறைகள் மூலமும் தொற்றக்கூடிய நோய்**

1. கொணோரியா 2. சிபிலிசு (மேகநோய் - Syphilis)
3. HIV / AIDS 4. பாலியல் உண்ணிகள்

9) டெங்குநோய் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கான சில தகவல்கள் K,L,M,,N ஆகிய ஆங்கில எழுத்துக்களினால் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

K - டெங்குநோய் பரவுவதைத் தடுப்பது அனைவரினதும் கடமையாகும்

L - நீர் தேங்கி நிற்கும் இடங்களை இல்லாமல் ஆக்குவதன் மூலம் டெங்குநோய் பரவுவதைத் தடுக்க முடியும்.

M - சூழலைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதன் மூலம் டெங்குநோய் பரவுவதைத் தடுக்க முடியும்

N - டெங்குநோய் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கான முழுமையான பொறுப்பு சுகாதாரத் திணைக்களத்திற்குரியதாகும். மேற்குறித்த கூற்றுகளுள் சரியானவை.

1. K , L , M 2. K , L ,N 3. L , M , N 4. K , L , M , N

www.lkdu.lk

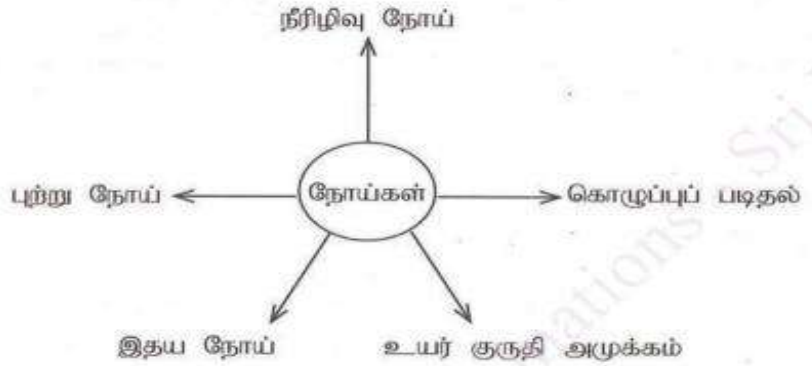
❖ 2020

✓ **நபர் ஒருவர் பின்வரும் நோய் அறிகுறிகளினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார்,**
கடும் காய்ச்சல் வரண்ட இருமல்
மூச்செடுப்பதில் சிரமம் மூக்கு வடிதல்
தொண்டையில் வலியுடன்கூடிய எரிச்சல் வரண்ட தொண்டை

10) இவருக்கு ஏற்பட்டுள்ளதாக அனுமானிக்கக்கூடிய நோயானது,
(1) இருமல் (2) கொவிட் 19 (3) காசநோய் (4) தொண்டை அழற்சி

11) டெங்குக் காய்ச்சல் பரவலைத் தடுப்பதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய மிகப் பிரதானமான செயற்பாடாக அவைது,
(1) நுளம்பு பெருகும் இடங்களை அழித்தல்
(2) நுளம்பு வலை , நுளம்பை விரட்டும் பொருள்களைப் பயன்படுத்துதல்
(3) வீட்டுத் தோட்டம் மற்றும் சுற்றுப்புறத்தைப் புகையடித்துத் தூய்மையாக்கல்
(4) உடலை முழுமையாக மூடக்கூடிய ஆடைகளை அணிதல்

12) 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

13) குறித்த சில நோய்கள் தொடர்பான தகவல்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.
✓ **நோய் எதிர்ப்புத் தொகுதியினைப் பலவீனமாக்குதல்**
✓ **எலைசா (ELISA) மற்றும் வெஸ்டன் புலோட் (Western Boalt) போன்ற பரிசோதனைகளுடாக பாதிப்பினைக் கண்டறியலாம்**
✓ **நேரடியாக செல்களுடன் மட்டும் வாழும் வைரஸினால் பாதிக்கப்பட்டிருத்தல்**
இந்த நோயின் பெயர்
(1) பாலியல் உண்ணிகள் (2) HIV / AIDS
(3) கொனோரியா (4) சிபிலிக

➢ விடைகள்

01. 2	**02. 3**	**03. 2**	**04. 2**
05. 4	**06. 3**	**07. 4**	**08. 3**
09. 1	**10. 2**	**11. 1**	**12. 4**
13. 2			

www.lkdu.lk

❖ அன்றாட வாழ்வில் எதிர்நோக்கும் சவால்கள் (அலகு 10.10)

❖ 2016

1) வீதி விபத்துகளைத் தடுப்பதற்கென மேற்கொள்ளப்பட்ட கலந்துரையாடலில் தெரிவிக்கப்பட்ட ஆலோசனைகள் சில வருமாறு.....

p - சாரதிகள், பாதசாரிகள் ஆகியோர் அறிவுறுத்தப்பட வேண்டும்.

Q - சாரதிகளுக்கு அறிவுறுத்துவதுடன் வாகனங்களிலுள்ள குறைபாடுகளை சீர்செய்ய நடவடிக்கை எடுக்கப்பட வேண்டும்

R - வீதிகளிலுள்ள குறைபாடுகள் மற்றும் வாகனங்களிலுள்ள குறைபாடுகள் ஆகியவற்றை நீக்க நடவடிக்கை எடுக்கப்பட வேண்டும்

S - சாரதிகள், பாதசாரிகள் ஆகியோரை அறிவுறுத்தி வீதியிலுள்ள குறைபாடுகள் மற்றும் வாகனங்களிலுள்ள குறைபாடுகள் ஆகியவற்றை நீக்க நடவடிக்கை எடுக்கப்பட வேண்டும்

இவற்றுள் மிகப் பொருத்தமான கருத்தாக அமைவது

1. P 2. Q 3. R 4. S

2) கையில் எரிகாயம் ஏற்பட்ட ஒருவருக்கு, முதலுதவி அளிக்கும்போது கைக்கொள்ளப்பட்ட நடைமுறைகன் சில வருமாறு

a - இயன்ற வரையில் எரிகாயம் ஏற்பட்ட இடத்தினை வலி அற்றுப்போகும் வரை ஓடும் நீரில் பிடித்தல்

b - எரிகாயம் ஏற்பட்ட இடத்தில் ஒட்டியுள்ளவற்றை அகற்றுதல்

C - வீக்கம் ஏற்பட முன்னர் கைகளிலுள்ள அணிகலன்களைக் கழற்றுதல்

d - எரிகாயம் ஏற்பட்ட பகுதியை சுத்தமான பந்தனத்தினால் மூடிவிடல்

e - எரிகாயம் ஏற்பட்ட இடத்தில் பருத்திப் பஞ்சு வைத்து பிளாஸ்ரரினால் ஒட்டிவிடல்

f - இயன்ற வரைவில் வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லல்

மேலே தரப்பட்ட நடைமுறைகளில் செய்யக்கூடாதன அடங்கிய விடையைத் தெரிவுசெய்க

1. B,e 2. a , b , f 3. b , c , d 4. a , c , d , f

❖ 2017

❖ பின்வரும் நிகழ்வைப் பயன்படுத்தி 3, 4 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக. “ இன்று அதிக வெப்பமான நாளாகும். நீண்ட நேரம் விளையாடிக் கொண்டிருந்த விமலுக்கு அதிகளவில் வியர்த்தது. தலைவலி, தலைச்சுற்று, மயக்கம் ஆகியன ஏற்பட்டன. கால்களில் தசைப்பிடிப்பு ஏற்பட்டுள்ளதெனக் கூறினான்.

3) விமல் முகங்கொடுத்துள்ளது

1. பாம்புக் கடிக்காகும்
2. எரிகாயத்துக்காகும்
3. மீன் தாக்குதலுக்காகும்
4. நீரிழப்புக்காகும்

4) மேற்படி நிலைமை ஏற்படக் காரணமாக அமையத்தக்கது விமல்

1. உஷ்ண விருத்தி அப்பியாசங்களில் ஈடுபடாமை
2. தளர்வு அப்பியாசங்களில் ஈடுபடாமை
3. அதிகளவு வியர்வை ஏற்படத்தக்கதாக விளையாட்டில் ஈடுபட்டமையால் நீர், உப்பு ஆகியன உடலிலிருந்து வெளியேறியமை
4. போசாக்கான காலை உணவை உட்கொள்ளாமை

www.lkdu.lk

❖ 2019

➢ **05,06 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிப்பதற்குக் கீழே தரப்பட்டுள்ள தகவல்களைப் பயன்படுத்துக. கணுக்காலில் (Ankle) ஏற்பட்ட சுளுக்கிற்கு முதலுதவி வழங்கும்போது பின்பற்றப்படவேண்டிய சில படிமுறைகள் A , B , C , D எனக் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.**

A துணியொன்றினால் சுற்றுப்பட்ட சில ஐஸ் கட்டிகளைக் கொண்டு விபத்திற்குட்பட்ட பகுதிக்கு அடிக்கடி ஒத்தடம் கொடுத்தல்

B விபத்துக்குட்பட்ட பாதத்தை இதயமட்டத்தை விடச் சற்று உயர்த்தி வைத்தல்

C விபத்து ஏற்பட்ட பகுதிக்கு சற்று அழுத்தம் கொடுத்தல்

D நோயாளியை ஓய்வாக வைத்திருத்தல்

5) இந்த முதலுதவி முறையைப் பயன்படுத்தும்போது பின்பற்றவேண்டிய சரியான படிமுறைகளை ஒழுங்குமுறையில் கொண்ட விடையைத் தெரிவுசெய்க.

(1) D → A →B + → C
(2) D→C→A → B
(3) D →B → A → C
(4) D → A →C → B

6) மேற்குறித்த முதலுதவி முறையைப் பயன்படுத்தக்கூய வேறு விபத்து

(1) வெளிப்படையான என்பு முறிவு
(2) வெளிப்படையற்ற என்பு முறிவு
(3) மூட்டு விலகுதல்
(4) தசை கிழிதல்

❖ 2020

7) முதலுதவிப் பயிலுவராகச் செயற்படும் நீங்கள் சுமூகமாக 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

❖ 2021

08. கீழே தரப்பட்டிருப்பது முதலுதவியாளர் ஒருவர் நோயாளி ஒருவருக்கு முதலுதவி செய்தவிதமாகும்

- நோயாளியை கிடக்கச் செய்து அவரது கால்களை மேலுயர்த்தி வைத்தல்
- இறுக்கமான ஆடைகளைத் தளர்த்தி நோயாளியைச் சூழ நின்றவர்களை விலகச் செய்து சுத்தமான காற்றோட்டம் கிடைக்கச் செய்தல்
- ஓரளவு தெளிந்ததும் நோயாளி எழுந்து அமர்வதற்கு உதவியளித்தல்

மேற்படி நோயாளி எத்தகைய நோய்ப் பாதிப்புக்குட்பட்டவராக இருக்கலாம்?

(1) அதிர்ச்சி (2) மயக்கம் (3) இதய நோய் (4) வலிப்பு நோய்

- பின்வரும் சூழ்நிலையை அடிப்படையாகக் கொண்டு 12 ஆம் 13 ஆம் வினாக்களுக்கு விடையளிக்க.
- நாங்கள் விளையாடிக் கொண்டிருந்தபோது அக்காவினதும் தம்பியினதும் கால்கள் தட்டுப்பட்டமையால் அவர்கள் விழுந்தனர். இதனால் தம்பியின் காற்கணு உழுக்கிய (sprain) அதேவேளை அக்காவின் முழங்கால் பாறையில் மோதியமையால் சிராய்ப்புக்கு (scratch) உள்ளானது.

www.lkdu.lk

09. மேற்படி சூழ்நிலை அடிப்படையில் அனுமானிக்கக் கூடியது,

(1) அக்காவின் முழங்கால் வெளிக்காயத்துக்குள்ளான அதேவேளை தம்பியின் காற்கணு உட்காயத்துக்கு உள்ளானமையாகும்.

(2) தம்பியின் காற்கணு வெளிக்காயத்துக்குள்ளான அதேவேளை அக்காவின் முழங்கால் உட்காயத்துக்கு உள்ளாமையாகும்.

(3) அக்காவும் தம்பியும் உடலின் உட்புறப் பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகியுள்ளனர் என்பதாகும்

(4) அக்காவும் தம்பியும் உடலின் வெளிப்புறப் பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகியுள்ளனர் என்பதாகும்.

10. தம்பியினது எதிர்பாராத பாதிப்புக்கு முதலுதவி வழங்கும் முறையின் சந்தர்ப்பங்கள் (அ), (ஆ), (இ), (ஈ) என்பனவற்றினால் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. மேற்படி சந்தர்ப்பத்தின் சரியான ஒழுங்குமுறையைக் காட்டும தெரிவினைத் தெரிவு செய்க.

(அ) தேவைக்கேற்ப அவ்வப்போது காற்கணுவைச் சூழ பனிக்கட்டிப் பொதியை வைத்து ஒற்றுதல்

(ஆ) உழுக்குக்குட்பட்ட (மூட்டுப் பாதிப்புக்குள்ளான) காற்கணுவை ஓய்வாக, அசையாது பேணுதல்.

(இ) காற்கணுவைச் சுழ கட்டும் துணியினால் (bandage) சுற்றிக் கட்டுதல்

(ஈ) மார்பு மட்டத்துக்கு மேலாக காற்கணுவை உயர்த்தி வைத்தல்.

(1) (அ), (ஆ), (இ), (ஈ)
(2) (ஆ) (அ) (ஈ), (இ)
(3) (ஆ) (அ), இ) , (ஈ)
(4) (ஈ), (அ), (இ), (ஆ)

11. திடீர் விபத்துக்குட்பட்ட நோயாளி ஒருவரைத் தூக்கிக் கொண்டு செல்லும் விதம் உருவில் தரப்பட்டுள்ளது. இந்நோயாளி



(1) முள்ளந்தண்டு பாதிக்கப்பட்ட நோயாளியாவார்.

(2) தோள் மூட்டு விலகிய நோயாளியாவார்.

(3) மூர்ச்சையுற்று மயக்கமடைந்த நோயாளியாவார்.

(4) காற்கணு உழுக்குக்குட்பட்ட மூட்டுப்பாதிப்புக்குட்பட்ட நோயாளியாவார்

➢ விடைகள்

1. 4	**2. 1**	**3. 4**	**4. 3**
5. 4	**6. 4**	**7. 4**	**8. 2**
9. 1	**10. 3**	**11. 4**	

M.H.M Musthanzir

www.lkdu.lk

❖ பொதுவான மற்றும் அதிகரிப்பு குறைவு தொடர்பான கேள்விகள்

❖ 2015

பின்வரும் A , B , C , D ஆகிய நிகழ்வுச் சோடிகளை வாசித்து விளங்கி இல 01,02 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

முதலாம் நிகழ்வு	இரண்டாம் நிகழ்வு
A - சூழலில் நீர் தேங்கும் இடங்கள் உருவாவதைத் தடுக்க நடவடிக்கையெடுத்தல்	டெங்கு நோய்க் காவி பரவுதல்
B - உணவு உட்கொண்ட பின்னர் பொருத்தமான தூரிகையால் சரியாகப் பல் துலக்குதல்	பற்களின் சுகாதாரம் பாதுகாக்கப்படல்
C - மதுபானம் அருந்துதல், புகைபிடித்தல் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்தல்	பாதகமான சுகாதார நிலைமை ஏற்படல்
D – தொடர்ச்சியாக ஆறு மாதங்களுக்குப் பிள்ளைக்குப் பாலூட்டுதல்	குழந்தையின் சுகாதரம் பேனப்படல்

1) **முதாவது நிகழ்வின் அதிகரிப்பு இரண்டாவது நிகழ்வின் குறைவில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடியானது**

1. A,B 2. A,C 3. B,C 4. B,D

2) **முதலாவது நிகழ்வின் அதிகரிப்பு இரண்டாவது நிகழ்வின் அதிகரிப்பில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடியானது,**

1. A,B 2. A,C 3. B,D 4. C,D

❖ 2016

❖ **கீழே தரப்பட்ட K , L , M , N ஆகிய நிகழ்வுச் சோடிகளை வாசித்து விளங்கி இல. 03, 04 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.**

K – {உரியவாறு உடலை உஷ்ணப்படுத்தும் அப்பியாசங்களில் (Warming up exercises) ஈடுபடல்
விளையாட்டின் போது நிகழத்தக்க தசை மற்றும் என்பு தொடர்பான சிறு விபத்துக்கள் ஏற்படல்}

L - {அதிக தடவைகள் அமுக்கி எழுப்புதலை (Push - ups) மேற்கொள்ளல்
தசை சார்ந்த தாங்குதன்மையை விருத்தியடைதல்}

M – {தசைகளினுள் இலற்றிக்கமிலம் தேங்குதல்
தசைப்பிடிப்பு ஏற்படல் }

N – { உபகரணங்களை எறியும்போது காற்றின் தடையில் செல்வாக்கு ஏற்படல்
எறியும் உபகரணங்களின் பயணப் பாதையின் தூர அளவு}

3) **முதலாவதன் அதிகரிப்பு இரண்டாவதன் அதிகரிப்பில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடிகளாக அமைவன.**

1. K , L 2. L , M 3. K , N 4. M , N

4) **முதலாவதன் அதிகரிப்பு இரண்டாவதன் குறைவில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடிகளாக அமைவன**

1. K , L 2. K , N 3. L , M 4. M , N

M.H.M Musthanzir

www.lkdu.lk

5) 2016 ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ற் மாதத்தில் பிரேசிலின் ரியோடி ஜெனிரோ நகரத்தில் விமர்சையாக நடாத்தப்பட்ட விளையாட்டு விழாவான,
   1. உலகக் கிண்ண உதைப்பந்தாட்டப் போட்டித் தொடராகும்
   2. உலகக் கிண்ணக் கிரிக்கெட் போட்டித் தொடராகும்
   3. ஒலிம்பிக் விளையாட்டு விழாவாகும்
   4. பொதுநலவாய விளையாட்டு விழாவாகும்

❖ பின்வரும் M, N, O, P ஆகிய நிகழ்வுச் சோடிகளை வாசித்து விளங்கி, இல 06, 07 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

M - {தியானம் செய்தல், விளையாட்டில் ஈடுபடல். யோகாசனப் பயிற்சி செய்தல்
உள நெருக்கிடை ஏற்படல்}

N - {மது, போதைப்பொருள், புகைப்பிடித்தல் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்தல்
ஆரோக்கியமான வாழ்வினைக் கழிக்க வாய்ப்பு ஏற்படல்}

0 - {சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகள் விருத்தியடைதல்
உளச் சமூக ஆரோக்கியம் ஏற்படல்}

P – {நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்திலிருந்தவாறு தொலைக்காட்சி பார்த்தல் மற்றும் கணினி விளையாட்டில் ஈடுபடல்
சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதற்கான வாய்ப்பு ஏற்படல்}

6) முதலாவதன் அதிகரிப்பு, இரண்டாவதன் குறைவில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடிகளாக அமைவன,
   1. M,O 2. M, P 3. N,O 4. O , P

7) முதலாவதன் அதிகரிப்பு, இரண்டாவதன் அதிகரிப்பில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடிகளாக அமைவன,
   1. M,N 2. M , O 3. N,P 4. N , O

❖ 2017

❖ கீழே தரப்பட்டுள்ள A , B , C , D ஆகிய நிகழ்வுச் சோடிகளை விளங்கிக் கொண்டு 08, 09 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

A- {நிலச்சரிவுக்குக் காரணமான மனித செயற்பாடுகளை இனங்கண்டு
கட்டுப்படுத்தல்
நிலச்சரிவுகள் காரணமாக ஏற்படும் விபத்துக்களைத் தவிர்த்தல்}

B- {உடன்பாடான ஆளிடைத் தொடர்புகள் விருத்தியடைதல்
உள நெருக்கடி தொடர்பான பிரச்சினைகள் ஏற்படல்}

C- {உரிய முறையில் கழிவுப்பொருட்களை முகாமை செய்தல்
டெங்கு நோய் பரவுதல்}

D- {நம்பிக்கையான ஒருவருடன் மட்டும் பாலியல் தொடர்புகளை மட்டுப்படுத்திக் கொள்ளாமை
இனப்பெருக்கத் தொகுதி சார்ந்த நோய்கள் ஏற்படல்}

8) முதலாவதன் அதிகரிப்பு இரண்டாவதன் அதிகரிப்பில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடியானது,
   1. A , B 2. A,D 3. B , C 4. C, D

9) முதலாவதன் அதிகரிப்பு இரண்டாவதன் குறைவில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடியானது,
   1. A,B 2. A,D 3. B , C 4. C ,D

M.H.M Musthanzir

www.lkdu.lk

❖ **பின்வரும் A , B , C , D ஆகிய நிகழ்வுச் சோடிகளை விளங்கிக் கொண்டு 10,11 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.**

A- {பொருத்தமற்ற விளையாட்டு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல்
விளையாட்டின் போது விபத்துக்கள் ஏற்படல்}

B- {விளையாட்டு வீரரின் துலங்கல் வேகத்தை (Reaction speed) சிறப்பாகப் பேணுதல்
போட்டியில் வெற்றிபெறும் ஆற்றல் ஏற்படல்}

C- {யோகாசனப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்
உள நெருக்கிடை ஏற்படல்}

D- {விளையாட்டு வீரர்களின் நெகிழ்ச்சி விருத்தியடைதல்
மூட்டுகளின் தொழிற்பாட்டுக்குத் தடை ஏற்படல்}

10) முதலாவதன் அதிகரிப்பு இரண்டாவதன் அதிகரிப்பில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடி

1. A , B 2. A,C 3. B , D 4. C , D

11) முதலாவதன் அதிகரிப்பு இரண்டாவதன் குறைவில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடி

1. A , B 2. A,D 3. B , C 4. C,D

❖ **2018**

❖ **கீழே தரப்பட்டுள்ள A , B ,C , D ஆகிய நிகழ்வுச் சோடிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு 12, 13 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.**

A- {மதுபானம் மற்றும் புகைத்தல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்
இதய நோய்கள் மற்றும் பாலியல் பலவீனம் போன்றவற்றிற்குட்படல்}

B- {பொறுப்புக் கூறலுடனும் சிறந்த சிந்தனையாற்றலுடனும் தீர்மானம் மேற்கொள்ளல்
சுவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளல்}

C- {கல்வியானது போட்டிக்குரியதாகவும் பரீட்சை மையமாகவும் இருந்தல்
மாணவர்கள் மன அழுத்தத்திற்கு உட்படல்}

D- {பயனற்ற உணவு மற்றும் காபனேற்றம் செய்யப்பட்ட இனிப்புப் பானங்களின் நுகர்வைக் குறைத்தல்
அதிக உடற்பருமன் ஏற்படல்}

12) முதலாவதன் அதிகரிப்பு இரண்டாவதன் அதிகரிப்பிற்குக் காரணமாக அமையக்கூடிய நிகழ்வுச் சோடியானது

1. A , B 2. A , D 3. B , C 4. C , D

13) முதலாவதன் அதிகரிப்பு இரண்டாவதன் குறைவிற்குக் காரணமாக அமையக்கூடிய நிகழ்வுச் சோடியானது

1. A ,B 2. A.C 3. A , D 4. B , C

M.H.M Musthanzir

www.lkdu.lk

❖ கீழே தரப்பட்டுள்ள P,Q,R,S போன்ற நிகழ்வுச் சோடிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு 14 , 15 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

P- {விளையாட்டு விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடித்தல்
நியாயபூர்வமாகப் போட்டியொன்றை நடாத்துவதற்கான ஆற்றல்}

Q- {வீரரது தாங்குபாதத்தை விசாலமாக்குதல்
வீரரது சமநிலையைப் பேணல்}

R- {போதியளவு பயிற்சி மற்றும் ஓய்வெடுத்தல்
தசைத்தொகுதியின் முறையான தொழிற்பாட்டிற்கான இடையூறுகள்}

S-{ குறுந்தூர ஓட்டவீரரது மறுதாக்கக் கதி (reaction speed) குறைதல்
குறுந்தூர ஓட்டப் போட்டியில் வெற்றி பெறுவதற்கான ஆற்றல்}

14) முதலாவதன் அதிகரிப்பு இரண்டாவதன் அதிகரிப்பில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடி

1. P , Q 2. Q , R 3. R , S 4. P , S

15) முதலாவதன் அதிகரிப்பு இரண்டாவதன் குறைவில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடி

1. P , Q 2. Q , R 3. R , S 4. P , S

16) 2018 ஜூலை மாதம் ரஸ்யாவில் நடைபெற்ற உலக கிண்ணக் காற்பந்தாட்டப் போட்டியில் வெற்றிபெற்ற நாடு

1. ஜேர்மனி ஆகும் 2. பிரான்ஸ் ஆகும்
3. குரோசியா ஆகும் 4. பெல்ஜியம் ஆகும்

❖ 2019

➢ கீழே தரப்பட்டுள்ள A , B , C , D ஆகிய நிகழ்வுச் சோடிகளை விளங்கிக் கொண்டு 17, 18 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

A - {தமது இலக்கினை அடைவதற்காக நேர முகாமைத்துவத்தைச் சரியாகப் பயன்படுத்தாமை
உள நெருக்கிடைக்குட்படல்}

B - {கோபம் , பயம் போன்ற கடும் மனவெழுச்சிகள் ஏற்படல்
உடலியல் மாற்றங்களான இதயத்துடிப்பு வீதம், சுவாசம், வியர்த்தல் என்பவற்றில் மாற்றம் ஏற்படல்}

C - {தீக்காயம் ஏற்பட்டவுடனே உடனடியாக காயப்பட்ட இடத்தைச் சுத்தமான ஓடும் நீரினால் கழுவுதல்
நீர்க் கொப்பளங்கள் ஏற்படல்}

D {சரியான நேரத்தில் நீர்ப்படைத் தடுப்பூசியைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
நோய்கள் பரவும் போக்கு ஏற்படல்}

17) முதலாவதன் அதிகரிப்பு இரண்டாவதன் அதிகரிப்பில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடியானது

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

18) முதலாவதன் அதிகரிப்பு இரண்டாவதன் குறைவில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடியானது

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

M.H.M Musthanzir

www.lkdu.lk

➢ **கீழே தரப்பட்டுள்ள A , B , C , D ஆகிய நிகழ்வுச் சோடிகளை விளங்கிக்கொண்டு 19, 20 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.**

A {பாடசாலையில் செயற்படுத்தப்படும் உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்களில் பங்கேற்றல்
சமனிலை ஆளுமையை விருத்தி செய்துகொள்வதற்கான ஆற்றல் ஏற்படல்}

B {விளையாட்டு வீரரொருவர் பயிற்சிகளில் முறையாக ஈடுபடுதலை மட்டுப்படுத்துதல்
தசைகளில் உருவாகும் இலற்றிக்கமிலத்தைச் சிதைக்கும் ஆற்றல் ஏற்படல்}

C {நேராக நிற்கும் வீரரது புவியீரப்பு மையத்தை கீழ்மட்டத்திற்குக் கொண்டுவரல்
விளையாட்டு வீரரில் சமனிலை ஏற்படல்}

D {அணி வீரர்களுக்கிடையே புரிந்துணர்வின்றிச் செயற்படல்
சிறந்த திறமையைக் காட்டும் ஆற்றல் ஏற்படல்}

19) முதலாவதன் அதிகரிப்பு இரண்டாவதன் அதிகரிப்பில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடியானது

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

20) முதலாவதன் அதிகரிப்பு இரண்டாவதன் குறைவில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடியானது

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

❖ 2020

✓ **கீழே தரப்பட்டுள்ள A,B, C ஆகிய நிகழ்வுச்சோடிகளை விளங்கிக்கொண்டு 21 ஆம் வினாவுக்கு விடையளிக்குக.**

A - [பிள்ளைகளுக்குச் சரியான நேரத்தில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைப் பெற்றுக்கொடுத்தல்
பிள்ளைகள் சில தொற்றுநோய்களுக்கு உள்ளாகியிருத்தல்}

B - [மன அழுத்தம் (Depression) போன்ற உள நோய் ஏற்படும் ஆபத்து உருவாதல்
நீண்ட காலமாக உள நெருக்கீட்டிற்குட்பட்டிருத்தல்}

C - [வெற்றிலை , புகைத்தல் , மதுபானம் போதைப்பொருள் பாவனை போன்ற பழக்கங்களைக் கொண்டிருத்தல்
உணவுக் குழாய் மற்றும் கவாசத்தொகுதி என்பவற்றில் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான வழியேற்படல்}

21) முதலாவதின் அதிகரிப்பு இரண்டாவதின் அதிகரிப்பாக அமையக்கூடிய நிகழ்வுச்சோடியானது

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

❖ **கீழே தரப்பட்டுள்ள A , B , C ஆகிய நிகழ்வுச்சோடிகளை விளங்கிக்கொண்டு 22 ஆம் வினாவுக்கு விடையளிக்குக.**

A - { விளையாட்டில் தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்கமருந்தினை நீண்டகாலமாகப் பயன்படுத்தல்
உடலுக்கு அதிக பாதிப்பு ஏற்படும் ஆபத்துக்கள் உருவாதல்}

B – {நாள்தோறும் நீண்ட நேரம் அமர்ந்துகொண்டு தொலைக்காட்சியைப் பார்த்தல்
உடற்தகமையூடாக ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தல்}

C – {சரியான ஓட்டப் பயிற்சிகளைக் கடைப்பிடித்தல்
ஓட்ட வேகத்தை அதிகரிக்க முடிந்தமை}

STUDY ONLINE

இணையத்தில் ஒரு கல்வி புரட்சி

தரம் 1 தொடக்கம்
A/L வரையான
எல்லா
தரத்தினருக்கும்
அனைத்துப்
பாடங்களையும்



இணையத்தில் கற்றுக்கொள்ளலாம்

WWW.LKEDU.LK

facebook.com/lkedulk facebook.com/groups/lkedu

ஒவ்வொரு நாளும் புதிது புதிதாக, பார்க்க மறவாதீர்கள்...

www.lkdu.lk

22) முதலாவதன் அதிகரிப்பு இரண்டாவதன் அதிகரிப்பில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச்சோடியானது

(I) A , B (2) B (3) A.C (4) C

23) 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

❖ 2021

- கீழே தரப்பட்டுள்ள A B C ஆகிய கூற்றுச் சோடிகளின் அடிப்படையில் 39 ஆம் வினாவுக்கு விடையளிக்க.

A - {இயற்கையுடன் இணைந்தவாறு வெளிக்கள கல்வீச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் இயற்கையின் அறைகூவல்களை புரிந்து அவற்றை எதிர்கொள்ளும் ஆற்றல்களை விருத்தியாக்கிக் கொள்ளல்}

B – {பாடசாலையில் பல்வேறு விளையாட்டுக்களிலும் ஈடுபடும் மாணவர் திறன்களை மதிப்பீட்டுக்கு உட்படுத்தல்
பாடசாலையில் மாணவர்கள் பல்வேறு விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுதல்}

C – {விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கு இணங்காது செயற்படுதல்.
சாதாரண போட்டி நியமங்களுக்கு (fair play) இணங்க செயற்படுதல்}

24. முதலாவதன் அதிகரிப்பு இரண்டாவதன் அதிகரிப்பில் பாதிப்பை உண்டுபண்ணும் விடயச்சோடி / சோடிகளைக் காட்டும் எழுத்து / எழுத்துக்கள்

(1) B மாத்திரம் (2) C மாத்திரம் (3) A B ஆகியன மாத்திரம் (4) A C ஆகியன

25. 2020 ஜப்பான், டோக்கியோவில் நடைபெற்ற பரா ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் தினேஸ் பிரியந்த ஹேரத் பங்குபற்றி சர்வதேச விளையாட்டுக்களில் இலங்கையின் பெயரைப் பொறித்துத் தங்கப் பதக்கம் வென்ற விளையாட்டு நிகழ்ச்சி யாது?

(1) பரிதிவட்டம் எறிதல் (2) ஈட்டி எறிதல் (3) குண்டெறிதல் (4) சம்மட்டி எறிதல்

➢ விடைகள்

01. 2	**02. 3**	**03. 2**	**04. 2**	**05. 3**
06. 2	**07. 4**	**08. 2**	**09. 3**	**10. 1**
11. 4	**12. 3**	**13. 3**	**14. 1**	**15. 3**
16. 2	**17. 1**	**18. 4**	**19. 2**	**20. 3**
21. 3	**22. 3**	**23. 1**	**24. 3**	**25. 2**

நூலாசிரியர் - M.H.M முஸ்தன்ஸிர் - Zahira College Kalmunai (National School)

தொலைபேசி இலக்கம் - 0758424573

நோக்கம் - இந்த **க.பொ.த.(சாதாரண தர)ப் பரீட்சையின் கடந்த கால 2015 தொடக்கம் 2021 வரையான பகுதி-1 வினா–விடைத் தொகுப்பு** எனது அன்பு மாணவர்களின் கற்றல் செயற்பாட்டிற்கு இலகுவாக இருக்குமென எதிர்பார்த்தவனாக..