தொண்டமானாறு தனு வெளியீட்டகம்
THONDAMANARU THANU PUBLICATIONS

முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2024

தரம் 8	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	இரண்டு மணித்தியாலங்கள்

பகுதி I

* பின்வரும் வினாக்களுக்கு மிகப்பொருத்தமான விடையினைத் தெரிவு செய்க.

1. மனித தேவைகளினுள் இரண்டாம் தரத்தேவையாக கருதப்படுவது
   (1) நீர் (2) வளி (3) உணவு (4) அன்பு

2. தனது சிறப்புப் பற்றி தன்னுள் தோன்றும் உணர்வு
   (1) சுகாதாரம் (2) சுயகௌரவம் (3) பரிவுணர்வு (4) சுகாதார மேம்பாடு

3. தனது பொறுப்புக்களையும் கடமைகளையும் இனங்கண்டு அதற்கேற்பச் செயற்படல் எக்காரணிக்குள் அடங்கும்?
   (1) அகக்காரணி (2) சமூகக் காரணி
   (3) புறக்காரணி (4) மேற்கூறிய மூன்றும்

4. பாடசாலை அணிநடைக் குழுவொன்றில் தலைவர் தவிர்ந்த எத்தனை அங்கத்தவர்கள் இடம்பெறுவார்கள்?
   (1) 18 (2) 25 (3) 24 (4) 23

5. பணித்தல் திறனுடன் ஆரம்பமாகும் விளையாட்டு எது?
   (1) கூடைப்பந்து (2) வலைப்பந்து (3) உதைபந்து (4) கரப்பந்து

6. வலைப்பந்தாட்டத்தின் போது ஒரு அணியில் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை
   (1) 07 (2) 06 (3) 11 (4) 12

7. வொலிபோல் விளையாட்டு மைதானத்தின் நீளம், அகலம் யாது?
   (1) 18m, 14m (2) 9m, 6m (3) 9m, 18m (4) 18m, 9m

8. பின்வருவனவற்றுள் நின்று புறப்பாட்டுக்குரிய நிகழ்ச்சி எது?
   (1) 400m (2) 800m (3) 100m (4) 200m

www.lkedu.lk

zoom Online வகுப்புக்கள்

LEARN EASY

- KNOWLEDGE IS POWER -

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

76667-4945

பாலர் வகுப்பு முதல் A/L வரை



" தமிழ் மற்றும் ஆங்கில மொழி மூல வகுப்புக்கள் "

PRIMARY

- தமிழ்
- கணிதம்
- சுற்றாடல்
- நுண்ணறிவு
- பேச்சு சிங்களம்
- பேச்சு ஆங்கிலம்





SECONDARY

- ICT
- MATHS
- ENGLISH
- TAMIL
- HISTORY
- SCIENCE

தனித்துவமான
புலமைப்பரிசில் பரீட்சை
வகுப்புக்கள் தரம் I தொடக்கம்
5 வரை நடைபெறுகின்றன

76667-4945

9. புறப்பாட்டின் வகைகள் எத்தனை?

(1) 04 (2) 02 (3) 03 (4) 06

10. அதிகளவு சக்தியை வழங்கும் போசணைக்கூறு எது?

(1) காபோவைதரேற்று (2) புரதம் (3) கொழுப்பு (4) கனியுப்பு

11. நிற்கும் திசையிலிருந்து 90^0 இடப்பக்கம் திரும்புதலானது

(1) பின்திரும்புதல் (2) வலந்திரும்புதல் (3) இடந்திரும்புதல் (4) முன்திரும்புதல்

12. பாதச்செயற்பாட்டுடன் தொடர்புடைய விளையாட்டு எது?

(1) காற்பந்து (2) கரப்பந்து (3) வலைப்பந்து (4) எறிபந்து

13. தொற்றாநோய்களில் ஒன்றல்லாதது

(1) டெங்கு (2) நீரிழிவு (3) புற்றுநோய் (4) இதய நோய்

14. முதியவர் ஒருவர் நாள் ஒன்றுக்கு எவ்வளவு நேரம் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுதல் வேண்டும்?

(1) 30 நிமிடம் (2) 60 நிமிடம் (3) 45 நிமிடம் (4) 15 நிமிடம்

15. குறுந்தூர ஓட்டநிகழ்ச்சிகளுள் அடங்குவது

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

16. வொலிபோல் விளையாட்டில் பணித்தலை எவ்வளவு செக்கள்களுக்குள் மேற்கொள்ளல் வேண்டும்?

(1) 06 செக்கன் (2) 08 செக்கன் (3) 05 செக்கன் (4) 03 செக்கன்

17. அசைவற்ற கொண்ணிலைக்கு உதாரணமாக கருதப்படுவது

(1) ஓடுதல் (2) நிற்றல் (3) பாய்தல் (4) நடத்தல்

18. சுயகௌரவத்திற்கு காரணமான விசேட தனிநபர் பண்பாகக் கருதப்படுவது

(1) கீழ்ப்படிவு (2) நடித்தல் (3) கணினி அறிவு (4) இசைத்தல்

19. ஓட்ட நிகழ்ச்சியின் முடிவில் வெற்றி தீர்மானிக்கப்படுவது

(1) கால் (2) தலை (3) கை (4) முண்டம்

20. 2024ம் ஆண்டு ஒலிம்பிக் போட்டி நடைபெறவுள்ள நாடு

(1) பிரான்ஸ் (2) இங்கிலாந்து (3) யப்பான் (4) அமெரிக்கா

(20×2 = 40 புள்ளிகள்)

www.ikedu.lk

பகுதி II

❖ எவையேனும் நான்கு வினாக்களுக்கு விடை தருக.

1. "மனிதன் சிறப்புற்று வாழ சுயகௌரவம் அவசியமானதாகும்"
   (i) சுயகௌரவம் என்றால் என்ன?
   (ii) சுயகௌரவத்தை கட்டியெழுப்பும் அவசியமான உயர் குணங்கள் மூன்று தருக.
   (iii) சுயகௌரவத்திற்கு காரணமான விசேட தனிநபர் ஆற்றல்கள் நான்கு குறிப்பிடுக.
   (iv) சுயகௌரவத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளைக் குறிப்பிடுக.
   (v) சுயகௌரவத்தில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் சமூகக்காரணிகள் மூன்று தருக.

(3+3+4+2+3= 15 புள்ளிகள்)

2. "சரியான கொண்ணிலையைக் கடைப்பிடித்து வாழ்வோம்"
   (i) சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?
   (ii) அணிநடையில் உள்ள திரும்புதல் முறைகளைக் குறிப்பிடுக.
   (iii) பாடசாலைகளில் அணிநடை நிகழ்வு நடைபெறும் சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டு தருக.
   (iv) பாடசாலை அணிநடை குழுவொன்றில் பங்குபற்றும் வீரர்களையும், அவர்கள் நிலைகொள்ளும் முறையையும் வரைந்து காட்டுக.
   (v) அணிநடையில் நடத்தலின் வகைகளைக் குறிப்பிடுக.

(3+3+2+4+3= 15 புள்ளிகள்)

3. "வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவோம்"
   (i) வொலிபோல் விளையாட்டில் உள்ள திறன்கள் எவை?
   (ii) வொலிபோல் விளையாட்டில் உள்ள பணித்தல் முறைகளைக் குறிப்பிடுக.
   (iii) வொலிபோல் விளையாட்டு எத்தனையாம் ஆண்டு? யாரால் இலங்கைக்கு அறிமுகம் செய்யப்பட்டது?
   (iv) வொலிபோல் விளையாட்டின் மேற்கைப் பணித்தலின் நுட்பமுறைகளைக் குறிப்பிடுக.
   (v) வொலிபோல் மைதானத்தின் நீளம், அகலத்தைக் குறிப்பிடுக.

(6+2+2+3+2 = 15 புள்ளிகள்)

4. "பெண்கள் மத்தியில் பிரபல்யம் வாய்ந்த விளையாட்டு வலைப்பந்தாட்டமாகும்"
   (i) வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் உள்ள திறன்கள் எவை?
   (ii) வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் உள்ள பந்து பரிமாற்ற முறைகளைக் குறிப்பிடுக.
   (iii) வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டு எத்தனையாம் ஆண்டு? யாரால் இலங்கைக்கு அறிமுகம் செய்யப்பட்டது?
   (iv) வலைப்பந்தாட்டத்தில் தனிக்கைப் பந்துப்பரிமாற்ற முறைகள் மூன்று தருக.
   (v) வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டு மைதானத்தின் நீளம், அகலத்தைக் குறிப்பிடுக.

(6+2+2+3+2= 15 புள்ளிகள்)

www.ikeou.lk

5. "ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றி திறன்களை வளர்ப்போம்"

(i) புறப்பாடு எத்தகை வகைப்படும்? அவை எவை?

(ii) நின்று பிறப்பாட்டுக்குரிய கட்டளைகளைக் குறிப்பிடுக.

(iii) குறுந்தூர ஓட்டநிகழ்ச்சிகள் நான்கு தருக.

(iv) புறப்பாட்டின் போது ஏற்படும் தவறுகள் மூன்று தருக.

(v) நின்று புறப்பாட்டையும், பதுங்கிப் புறப்பாட்டையும் வேறுபடுத்திக் காட்டுக.

(3+2+4+3+3= 15 புள்ளிகள்)

www.lkedu.lk













Learn Easy Books

அனைத்து தரங்களுக்குமான பயிற்சி புத்தகங்கள்,
செயலட்டைகள், தவணை பரீட்சை மாதிரிகள் போன்றவற்றை
உங்கள் முகவரியில் பெற்றுக்கொள்ள அழையுங்கள்

+94 767573 559

FB Page - https://www.facebook.com/lebslk

இணையத்தில் ஒரு கல்வி புரட்சி

தரம் 1 தொடக்கம் A/L வரையான
அனைத்து தரத்தினருக்கும் அனைத்துப் பாடங்களையும்

www.lkedu.lk

இணையத்தில்
இலவசமாக கற்றுக்கொள்ளலாம்

FB Page - https://www.facebook.com/learneasylk

FB Group - https://www.facebook.com/groups/lkedu