யா/ஹாட்லிக் கல்லூரி, பருத்தித்துறை
J/Hartley College, Point Pedro

முதலாந் தவணைப் பரீட்சை – 2020 – தரம் 11
First Term Examination – 2020 – Grade 11

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I,II Health And Physical Education I,II	86	T	I,II	மூன்று மணித்தியாலம் Three Housrs

சுட்டென்
Index No | | | | | |

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்க

- ❖ **1ம், 2ம் வினாக்களுக்கு விடையளிக்க பின்வரும் தகவல்களை பயன்படுத்துக.**
- ❖ **ரோகித் என்பவர்**

A. பாடசாலையில் விளையாட்டுக்குழுக்கள் சிலவற்றைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் திறமையான விளையாட்டு வீரராவார்.

B. மாணவர் மன்றங்கள் சிலவற்றில் பதவிவகிக்கும் பிரபல்யமான மாணவராவார்.

C. சமய நடவடிக்கைகளில் அர்ப்பணிப்புடன் செயற்படும் ஒழுக்கமான மாணவராவார்.

D. கணிதம் அடங்கலாக ஏனைய பாடங்களுக்கு அதிக புள்ளிகளைப் பெறுபவராவார்.

1. ரோஹித்தை அறிமுகஞ் செய்வதற்கு மிகச்சிறந்த கூற்றாக அமைவது அவர்
   i. நிறை சுகாதாரம் கொண்ட மாணவராவார்.
   ii. திறமையான நுண்மதி கொண்ட மாணவராவார்.
   iii. வினைத்திறனுடைய அடக்கமான மாணவராவார்.
   iv. ஒழுக்கம் பண்புகள் கொண்ட விளையாட்டு வீரராவார்.

2) மேலே கூறப்பட்ட தகவல்களுக்கமைய ரோஹித் உடலியல் ரீதியாக விருத்தியடைந் துள்ளாரெனக் குறிப்பிடும் கூற்று

   i. C ஆகும் ii. B ஆகும் iii. A ஆகும் iv. Dஆகும்

3) நோய்நொடிகள், பலவீனங்கள் ஆகியன ஏற்படுவதைக் குறைத்தல், ஆயுட்காலத்தை அதிகரித்தல், மகிகழ்ச்சியுடனும், மலர்ச்சியுடனும் செயற்படுதல் ஆகியவற்றின் மூலமாக நபரொருவர் மேம்படுத்திக்கொள்ளக் கூடிய தனது

   i. வாழ்க்கைத்தரத்தையாகும் ii. சிறப்பான உளச்சுகாதாரத்தையாகும்
   iii. நிறைவான ஆளுமையாகும் iv. சிறப்பான உடற்சுகாதாரத்தையாகும்.

❖ **மூன்று நபர்களின் உடற்திணிவுக் குறிகாட்டி (BMI) வீச்சுக்கள் (ranges) பின்வரும் குறிப்பில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இந்தக் குறிப்புக்கு அமைய 4,5 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.**

பெயர்	உடற்திணிவுக் குறிகாட்டி வீச்சு
சக்தி	18.5 இலும் குறைவு
வாணி	18.5-22.9
பர்ஷி	27இலும் அதிகம்

4) உயரத்திற்கேற்ற நிறையைப் பேணுவதற்கென முயற்சிக்க வேண்டியோர்
   i. சக்தியும்,பர்ஷியும் ii. சக்தியும்,வாணியும்
   iii. வாணியும்,பர்ஷியும் iv. சக்தி, வாணி, பர்ஷி

5) அதிக மாபோசணைப் பொருட்களைக் கொண்ட உணவுகளை மிகையாக உட்கொண்டமையால் போசணைப் பிரச்சினைக்கு முகங்கொடுப்பவர் ∴ முகங்கொடுப்போர்
   i. சக்தி ii. பர்ஷி iii. வாணி iv.வாணி, பர்ஷி

பின்வரும் நிகழ்வைப் பயன்படுத்தி 6,7 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

“இன்று அதிக வெப்பமான நாளாகும். நீண்ட நேரம் விளையாடிக்கொண்டிருந்த விமலுக்கு அதிகளவில் வியர்த்தது தலைவலி, தலைச்சுற்று, மயக்கம் ஆகியன ஏற்பட்டன. கால்களில் தசைப்பிடிப்பு ஏற்பட்டுள்ளதெனக் கூறினார்.

6) விமல் முகங்கொடுத்துள்ளது
   i. மின் தாக்குதலுக்காகும் ii. நீரிழப்புக்காகும்
   iii. பாம்புக்கடிக்காகும் iv. எரிகாயத்துக்காகும்

7) மேற்படி நிலைமை ஏற்படக் காரணமாக அமையத்தக்கது. விமல்
   i. தளர்வு அப்பியாசங்களில் ஈடுபடாமை.
   ii. போசாக்கான காலை உணவை உட்கொள்ளாமை
   iii. உஷ்ணவிருத்தி அப்பியாசங்களில் ஈடுபட்டமை
   iv. அதிகளவு வியர்வை ஏற்படத்தக்கதாக விளையாட்டில் ஈடுபட்டமையினால் நீர், உப்பு ஆகியன உடலிலிருந்து வெளியேறியமை.

8) நடத்தல், ஓடுதல் ஆகிய கொண்ணிலைகள் தொடர்பாகக் கீழே தரப்பட்டுள்ள கூற்றுக்களுள் சரியானதைத் தெரிவு செய்க.
   i. நடத்தல் அசைவற்ற கொண்ணிலையாவதடன் ஓடுதல் அசையும் கொண்ணிலையாகும்.
   ii. நடத்தல், ஓடுதல் ஆகியன அசைவற்ற கொண்ணிலைகளாகும்.
   iii. நடத்தல், ஓடுதல் ஆகியன அசையும் கொண்ணிலைகளாகும்.
   iv. ஓடுதல் அசைவற்ற கொண்ணிலையாவதுடன் நடத்தல் அசையும் கொண்ணிலையாகும்.

*** கீழே தரப்பட்டுள்ள கட்டளை வகைகள் மூன்றின் துணையுடன் 9,10 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.**

*வகை 1- குறிப்பிற்குச் செல், வெடியொலி

*வகை 2- குறிப்பிற்குச் செல், ஆயத்தம், வெடியொலி

*வகை 3- ஆயத்தம், வெடியொலி

9) 4×400m அஞ்சலோட்டப் போட்டி நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்கும் ஆரம்ப வீரரான இல 100 இற்கு வழங்கப்பட்டது.

i. வகை 2 கட்டளையாகும்
ii. வகை 1 கட்டளையாகும்
iii. வகை 3 கட்டளையாகும்
iv. வகை 1அல்லது வகை 3 கட்டளையாகும்

10)வகை 2 இற்குரிய கட்டளை வழங்கப்படும் நிகழ்ச்சிகளை மாத்திரம் கொண்ட தொகுதி

i. 1500 m,4×400m,800 m
ii. 4×100m,200 m,400 m
iii. 100m,200 m,1500 m
iv. 5000m,200 m,10000 m

11) குண்டு போடுதல் நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றும் இல 60இற்குரிய வீரர், ஏனைய எல்லா வீரர்களையும் விட உயரமானவர். இல50,75 ஆகியவற்றிற்குரிய வீரர் இல80 இற்குரிய வீரரைவிட உயரத்தில் குறைந்தவராக ஏனைய அனைத்துக்காரணிகளும் சமனாக அமையுமாயின், குண்டை விடுவிப்பதில் சிறிதளவு அனுகூலமான தன்மையைக் கொண்டிருப்பவர்/ கொண்டிருப்போரின் இலக்கம்/ இலக்கங்கள்

i. 80
ii. 60
iii. 60,80
iv. 50,75

12) கி.மு 776இல் கிரேக்கத்தில் ஒலிம்பியா நகரில் முதன்முதலாக

i. அசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஆரம்பித்தன.
ii. பொதுநலவாய விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஆரம்பித்தமை
iii. ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஆரம்பித்தன.
iv. தெற்காசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஆரம்பித்தன.

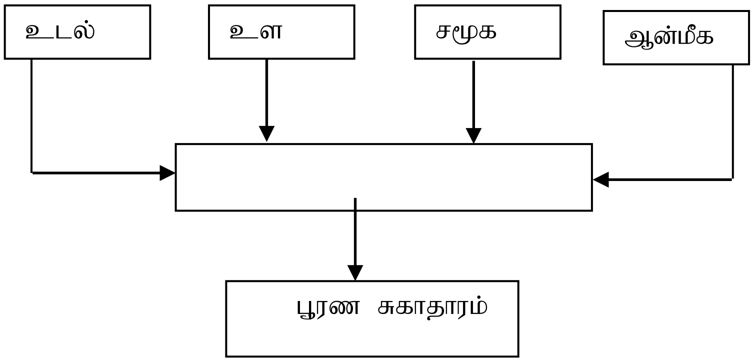
13) ஒலிம்பிக் விளையாட்டு விழாவில் குறுந்தூர ஓட்ட வீரரொருவர் தனது நிகழ்ச்சியில் 1ம் இடத்தைப் பெற்றபோதும் வைத்திய பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட பின்னர் அவரது வெற்றி செல்லுபடியற்றதாக்கப்பட்டு போட்டிகளில் ஈடுபடுவதற்குத் தடையும் விதிக்கப்பட்டது. இதனால் அவருக்கும் அவரது நாட்டுக்கும் அபகீர்த்தி ஏற்பட்டது. இதற்குக் காரணமாக அமைந்திருக்கக்கூடியது அவர்,

i. ஓடும் போது எனைய வீரர்களுக்கு இடையூறு விளைவித்திருக்கலாம்.
ii. ஓடும் போது வேறு ஓட்டச் சுவட்டுக்கு மாறியிருக்கலாம்

iii. தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்துகள் பயன்படுத்தியிருக்கலாம்

iv. போட்டிக்கு தாமதித்து வருகை தந்திருக்கலாம்.

14)



மேலேயுள்ள குறிப்பின் வெற்றுக் கூட்டினுள் இடுவதற்குப் பொருத்தமான சொல்/ சொற்கள்

i. நோயற்ற தன்மை   ii. சீரான போசனை   iii. நல்வாழ்வு   iv. போதிய நித்திரை

15) விமல், இரவில் கண்பார்வை தெரியவில்லையெனக் கூறுகின்றார். அவருக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய்நிலைமைகளாக அமையத்தக்கது

i. விற்றமின் A குறைபாடு

ii. இரும்புச்சத்துக் குறைபாடு

iii. புரத கலோரி மந்தபோசணை

iv. அயடீன் குறைபாடு

16) புரதசக்தி மந்த போசணையினால் அவதியுறும் சர்மி

i. உயரத்திற்கு ஏற்ற நிறையைக் கொண்டிரார்

ii. குரல் வளையென்பு வெளிநோக்கித் தள்ளப்பட்டிருக்கும்.

iii. கண்பார்வைக் குறைபாட்டைக் கொண்டிருப்பார்.

iv. சிறுநீர் கழிக்கும் தடவைகளின் எண்ணிக்கை அதிகமாகும்.

17) ஜீவா என்பவள் கட்டிளமைப் பருவத்தவள் ஆவாள். றமாவுக்கு 20வயது சியாம் இளைஞராவார். மேரி வயது வந்த பெண்ணாவாள் வயதில் சிரேஷ்ட பிரஜையாவார். இவர்களுள் அதிக இரும்புச் சத்துத் தேவையைக் கொண்டவர்/ கொண்டோர்

i. றமாவும், மேரியும்   ii. ஜீவாவும், மேரியும்   iii. சியாம்   iv. ஜீவா

18) உயிருள்ள கலங்களில் மட்டும் உயிர் வாழத்தக்க வைரசுவான நான் உங்களது உடலினுட் புகுவதற்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தால் உங்களது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி முறைமையை அழிக்கும் ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளேன். நான் ஒரு

i. டெங்கு வைரஸ் ஆவேன்.   ii. Hiv வைரஸ் ஆவேன்.

iii. ஹெர்பிஸ் வைரஸ் ஆவேன்.   iv. கொணேரியா வைரஸ் ஆவேன்.

19. விந்து, சூல் ஆகியன கருக்கட்டலடைந்து உருவாகும் நுகமானது வெற்றிகரமாக வளர்ச்சியடைவதற்கு உட்பதிக்கப்படவேண்டிய இடம்

i. கருப்பை ii. சூலகம் iii. பலோப்பியன் குழாய் iv. கருப்பைக் கழுத்து

20. குண்டுபோடும் வீரரொருவர் தனது வலது முழங்கை மூட்டை விரித்துக் குண்டை விடுவிக்கும் போது அவரது முழங்கை மூட்டு தொழிற்படுவது

i. சுழற்சி மூட்டாக ஆகும்.

ii. பிணையல் மூட்டாக ஆகும்.

iii. வழுக்கல் மூட்டாக ஆகும்.

iv. பந்துக்கிண்ண மூட்டாக ஆகும்.

❖ **பின்வரும் A,B,C,D ஆகிய நிகழ்வுச்சோடிகளை வாசித்து விளங்கி இல21,22 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.**

A - தியானம் செய்தல், விளையாட்டில் ஈடுபடுதல், யோகாசனப் பயிற்சி செய்தல், உளநெருக்கிடை ஏற்படல்.

B - எமது போதைப்பொருள், புகைப்பிடித்தல் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்தல், ஆரோக்கியமான வாழ்வினைக் கழிக்க வாய்ப்பு ஏற்படல்

C - சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகள் விருத்தியடைதல், உள சமூக ஆரோக்கியம் ஏற்படல்

D - நீண்டநேரம் ஒரே இடத்திலிருந்தவாறு தொலைக்காட்சி பார்த்தல் மற்றும் கணினி விளையாட்டில் ஈடுபடல், சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதற்கான வாய்ப்பு ஏற்படல்.

21) முதலாவதன் அதிகரிப்பு, இரண்டாவதன் குறைவில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடிகளாக அமைவது

i. A, C ii. A, D iii. B, C iv. C, D

22) மதலாவதன் அதிகரிப்பு, இரண்டாவதன் அதிகரிப்பில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடிகளாக அமைவன

i. A, C ii. A,B iii. B, D iv. B, C

23) சமிபாடடைந்த உணவை அகத்தறிங்சுவதற்கேற்ற வகையில் சிறுகுடலின் மேற்பரப்பை அதிகரிக்க உதவுவது

i. பித்தப்பையாகும். ii. ஈரலாகும்.

iii. சடைமுளைகளாகும். iv. பெருங்குடலாகும்.

24) பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளின் போது வீரரின் பாய்ச்சல் உயரம் அல்லது நீளம் தங்கியிருப்பது காற்றின் தடையினதும்

i. வளியில் எழும் வேகத்தினதும் அடிப்படையிலாகும்.

ii. வளியில் எழும் உயரத்தினதும் அடிப்படையிலாகும்.

iii. வளியில் எழும் கோணத்தினதும் அடிப்படையிலாகும்.

iv. மேற்குறிப்பிட்ட அனைத்துக் காரணிகளினதும் அடிப்படையிலாகும்.

25) வொலிபோல் விளையாட்டில் ஒவ்வொரு போட்டிச்சுற்றையும் ஆரம்பித்து வைப்பவரை அழைப்பது

i. பணிப்போன் (server)என ii. பெறுவோன் (receiver)என

iii. லிப்ரோ (libro)என iv. அறைவோன் (Spiker)என

6) பாடசாலை மாணவர்களது விளையாட்டுத்திறன்களை மதிப்பிடவென, வருடந்தோறும் நடாத்தப்படும் வேலைத்திட்டம் எது?

i. விளையாட்டு, வர்ண இரவு நிகழ்வு.

ii. விளையாட்டு, உடற்கல்வி தினம்.

iii. இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுப்போட்டி.

iv. உடல்நல விருத்தி நிகழ்ச்சித்திட்டம்.

27) இலங்கையில் கருவுற்ற ஒரு தாயின் நிறை எத்தனை கிலோகிராமால் அதிகரிக்கின்றது?

i. 7.5 kg ii. 9 kg iii. 10 kg iv. 12kg

28) முப்பாய்ச்சலின் பிரதான படிமுறைகள் முறையே

i. கெந்துதல், மிதித்தல், பாய்தல்

ii. பாய்தல், மிதித்தல், கெந்துதல்

iii. மிதித்தல், தத்துதல், பாய்தல்

iv. கெந்துதல், பாய்தல், மிதித்தல்

29) சிறப்பான ஒரு உணவுப்பழக்கம் எது?

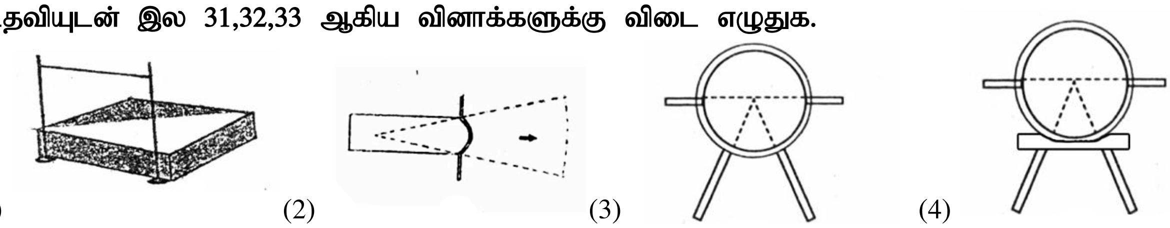
i. உரிய நேரத்தில் ஏதாவது ஒரு உணவை சிறிதளவேணும் உண்ணல்

ii. நேரம் கிடைக்கும் போது உரிய உணவை உண்ணல்

iii. உரிய நேரத்தில் அவசரமின்றி மிக நிதானமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் உணவை உண்ணுதல்

iv. உரிய நேரத்தில் எண்ணெய், கொழுப்பு உள்ள உணவுகளை மிகையாக உட்கொள்ளல்

❖ **நான்கு மைதானங்களின் பருமட்டான வரிப்படங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. நான்கு அளவு நாடாக்கள், பரிதிவட்டங்கள், குண்டு, ஈட்டி ஆகியன உமக்குத் தரப்பட்டுள்ளன. இவற்றின் உதவியுடன் இல 31,32,33 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.**



(1) (2) (3) (4)

30) மைதான இல 3 இல் நடாத்தப்பட்டுள்ள நிகழ்ச்சிக்கென தரப்பட்ட உபகரணங்களில் நீங்கள் அனுப்பும் உபகரணம், உபகரணங்கள் ஆவன ஆகும்.

i. பரிதிவட்டம் ஆகும்

ii. ஈட்டியாகும்

iii. அளவுநாடாவும் பரிதிவட்டமுமாகும்

iv. அளவுநாடாவும் குண்டும்

31) குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சியொன்றை நடாத்துவதற்கென அளவு நாடாவை மட்டும் அனுப்ப வேண்டியது

i. மைதான இல 2 இற்காகும் ii. மைதான இல 1 இற்காகும்

iii. மைதான இல 3 இற்காகும் iv. மைதான இல 4 இற்காகும்

32) 3Kg நிறையுடைய உபகரணமொன்று பயன்படுத்தப்படும் நிகழ்ச்சியை கொண்ட மைதான இலக்கம் எது?

i. 01 ii. 02 iii. 04 iv. 03

33) மைதான இலக்கம் 02 இன் உடைய கோணச்சிறை யாது?

i. 34.92° ii. 29° iii. 40° iv. 27°

34) ஓட்ட விரரொரவர் தனது பயிற்சி நடவடிக்கைகளின் போது தொடர்ச்சியாக 10நிமிடங்கள் ஒட்டத்தில் ஈடபட்டார். இதன் மூலம் இவர் விருத்தி செய்ய எதிர்பார்க்கும் உடற்றகைமைப் பண்பு

i. கதி ii. வலிமை iii. தாங்கதிறன் iv. நெகிழ்ச்சி

35) கிராமவாசிகள், ஏப்ரல் மாதம் முழுவதும் போர்த்தேங்காய் எறிதல், பல்லாங்குழி ஆட்டம், போன்றவற்றில் ஈடுபடுவர். இவர்கள் ஈடுபடுபவை

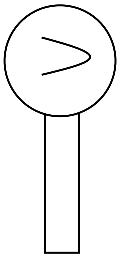
i. சிறவிளையாட்டு

ii. கிராமிய விளையாட்டு

iii. ஒழுங்கமைந்த விளையாட்டு

iv. மேற்கூறிய யாவும் பிழை

36) கிழே காட்டப்பட்டள்ள குறியீடு எவ் எச்சரிக்கைக்காக போட்டி நடையில் வீரர்களிற்கு காட்டப்படும்



i. பாதம் தரையுடன் தொடர்பில்லாது போதல்

ii. முழங்கால் மடித்தல்

iii. அடுத்தவரிற்கு இடையூறு செய்தல்

iv. போட்டி நிறைவு செய்வதில் தவறு

37) கடையில் கொள்வனவு செய்யப்பட்ட கடுகுடன் குரக்கன் வித்துக்கள் கலந்திருக்கக் காணப்பட்டன. இது

i. பழுதடைந்த உணவு வகையாகும்.

ii. கலப்பணவு வகையாகும்.

iii. நங்சூட்டப்பட்ட உணவாகும்.

iv. கலந்திளக்கம் செய்யப்பட்ட உணவாகும்.

38) நான் பாம்புகள், அட்டைகள் போன்றவற்றிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளப் பொருத்தமான உடைத்தொகுதியை அணிந்தவாறு சென்றேன். இந்தப் பயணத்தின் மூலம் உயிர்ப்பல்வகைமை பற்றி விளக்கத்தைப் பெற்றேன். திசைக்காட்டி பயன்பாடு, தேசப்படங்களை வாசித்தல் ஆகியவற்றில் திறமையைப் பெற்றேன். நான் மேற்கொண்டது.

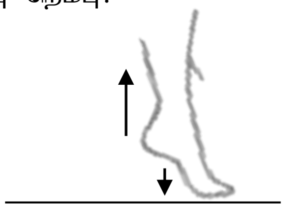
i. நடைப்பயணமாகும்.

ii. மலையேற்றமாகும்.

iii. வனஆய்வாகும்

iv. பொழுதுபோக்குச் சுற்றுலாவாகும்.

39) கால்விரல்களின் நுனியில் மெலெழும் போது பாதம் செயற்படும் முறை படத்திற் காட்டப்பட்டுள்ளது. இது எத்தனையாம் வகுப்பு நெம்பு?



i. முதலாம் வகை நெம்பு

ii. இரண்டாம் வகை நெம்பு

iii. மூன்றாம் வகை நெம்பு

iv. இரண்டாம், மூன்றாம் வகை நெம்பு

40) சுகாதார சேவைகள் தொடர்பான சரியான கூற்றைத்தெரிவு செய்க.

a) சுகாதாரம் தொடர்பான பொறுப்புக்கள் சுகாதாரசேவையில் ஈடுபடுவோர்களால் மாத்திரம் மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.

b) மருத்துவ நிலைய அபிவிருத்திக்கென மருத்துவ நிலையக்குழு அமைத்துச் செயற்படுத்தல்.

c) பௌதிகச் சூழலை அபிவிருத்தி செய்தல், உளச் சுகாதாரம், தன்னம்பிக்கை போன்றவற்றை ஏற்படுத்துதல்.

i. a,b சரி

ii. b,c சரி

iii. a, c சரி

iv. a,b,c சரி

(40 x 1 = 40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

❖ **முதலாம் வினாவுக்கும் பகுதி "அ" இலிருந்து இரண்டு வினாக்களுக்கும் பகுதி "ஆ" இலிருந்து இரண்டு வினாக்களுக்குமாக மொத்தம் ஐந்து வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.**

1. தரம் 11இல் கல்வி கற்கும் ரவி என்பவரின் தினக்குறிப்பேட்டிலிருந்து பெறப்பட்ட தகவல்களை வாசித்து கீழே தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

   தற்போது நாட்டுக்கு அச்சுறுத்தலாக இருக்கும் போதைப்பொருட்களை உட்கொள்வோர், புகைப்போர், மதுபானம் அருந்துவோர் ஆகியோரை நான் வெறுக்கின்றேன். அவர்கள் தமக்கு மட்டுமன்றி பிறருக்கும் கேடு விளைவிக்கின்றனர் என நான் உணர்ந்து கொள்கிறேன். அத்துடன் எனது வாழ்நாள் முழுவதும் புகைக்கவோ, மது அருந்தவோ மாட்டேன். அவ்வாறே எனது நண்பர்களையும் இவ்வாறான செயற்பாடுகளிலிருந்து தவிர்த்திருக்கச் செய்ய முயல்வேன் என பாடசாலை சஞ்சிகைக்கு கட்டுரையொன்றை எழுதினேன்.

   i. ஆரோக்கியம், நல்வாழ்வு ஆகியவற்றைப் பேணுவதற்காக ரவி மேற்கொள்ளப்பட்ட குறுங்கால, நிண்டகால இலக்குகள் ஒவ்வொன்று தருக

   ii. நபரொருவர் புகைப்பிடிப்பதன் மூலம் மற்றையோருக்குக் கேடு விளைவிக்கும் முறையைச் சுருக்கமாக விளக்குக.

   iii. போதைப் பொருட்பாவனை, புகைத்தல் மற்றும் மதுபானம் அருந்துதல் ஆகியன நபர்களின் ஆரோக்கியத்திற்குப் பாதிப்பு எற்படுத்தம் விதங்கள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.

   iv. எமது குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்தைப் பேண என்ன செய்தல் வெண்டும்?

   v. தொற்றா நொய்கள் எற்படாமலிருக்க யாது செய்ய வேண்டும்?

   vi. தொற்றா நோய்கள் 04 தருக?

   vii. விளையாட்டு வீரர்கள் தடை செய்யப்பட்ட ஔடதங்களை உட்கொள்வதன் பிரதான நோக்கம் யாது?

   viii. தடைசெய்யப்பட்ட ஔடதங்களை உட்கொள்வதனால் அவர்களது உடலில் எற்படும் உயிரியல் மாற்றங்கள் மூன்று தருக.

   ix. தடைசெய்யப்பட்ட ஊக்கப்பதார்த்தங்களைப் பயன்படுத்தவதனால் வீரர்களுக்கு எற்படக் கூடிய பக்க விளைவுகள் நான்கு குறிப்பிடுக.

   x. நாம் எவ்வாறு எமது அயற்சூழலை சுத்தமாக வைத்திருக்க முடியும்?

(10×2=20புள்ளிகள்)

பகுதி "அ"

(02) ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வது தொடர்பாக வாழ்வின் வெவ்வேறு கட்டங்களில் வெவ்வேறு தேவைகளை நிறைவேற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

   i. பிள்ளைப் பருவத்திற்கு பின்னுள்ள வாழ்கைப் பருவங்களைக் குறிப்பிடுக.

   ii. மேலே குறிப்பிட்ட பருவங்களின் உடலியல் தேவைகள் இரண்டு வீதம் தருக.

   iii. முதிர் பருவத்தினரின் தேவைகளை நிறைவேற்றிக்கொள்ளும் போது எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள் 3 தருக.

   iv. கட்டிளமைப் பருவத்தினராகிய உங்களுக்கு வாழ்வில் ஏற்படக்கூடிய சவால்கள் 03 தருக.

(2+2+3+3=10புள்ளிகள்)

(03) புதிதாக வருகை தந்த மத்திய கல்லூரியின் பாடசாலை அதிபர் பாடசாலை முன்னேற்றம் கருதி அர்ப்பணிப்புடன் செயலாற்றுகின்றார். மாணவர்களின் உடல்நலனை மேம்படுத்தவும், மாணவர்களின் மத்தியில் ஒழுக்கத்தைப் பேணவும் திட்டங்களை வகுத்து பாடசாலை சமூகத்தை அறிவுறுத்தி அவற்றை அவர்கள் வேலையாக மாற்றி பங்கேற்கும் பாடசாலைச்சூழல் ஒன்றை உருவாக்க முயற்சிக்கின்றார். அந்தவகையில் சேவைகள், சமூகப்பங்களிப்பு, சிந்தனைத்திறன் ஆற்றல்கள் என்பவற்றையும் வெளிப்படுத்த விரும்புகின்றார்.

i. மேற்படி விபரங்களுக்கேற்ப மத்திய கல்லாரி அதிபர் இப்பாடசாலையை எவ்வகையான பாடசாலையாக மாற்ற முயற்சிக்கின்றார்? (02 பள்ளிகள்)

ii. இப்பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக்கென அதிபரால் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கும் கொள்கைகள் 03ஐக் குறிப்பிடுக. (03 பள்ளிகள்)

iii. உங்கள் பாடசாலையின் சுகாதார நிலையை மேம்படுத்தக் கூடிய செயற்திட்டங்கள் 02ஐச் சுருக்கமாக விளக்குக. (05 புள்ளிகள்)

(2+3+5=10புள்ளிகள்)

(04)பின்வரும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கும் விதத்தைச் சுருக்கமாக விளக்குக.

i. பேரூந்தில் எறிய கர்ப்பிணிப் பெண்ணொருவருக்கு எவரும் எழந்து இடமளிக்கவில்லை என்பதை பேரூந்தில் நின்றுகொண்டிருக்கும் நிர் அவதானித்தல்.

ii. பிள்ளைப்பருவத்திலுள்ள உமது அயல்வீட்டுப்பிள்ளைகள் கைவிடப்பட்ட நிலையிலுள்ள வளவில் தனியாக விளையாடுவதை நீங்கள் அவதானித்தல்.

iii. உடல் பருத்து அவலட்சணமாக உள்ளேன் எனக் கூறி கட்டிளமைப் பருவத்திலுள்ள உமது சகோதரி பிரதான உணவு வேளைகளுக்குப் பதிலாக குறைந்த அளவில் உணவுகளை உண்ணுதல்.

iv. தரம் 11ல் கல்வி கற்கும் பிரவின் காதல் தோல்வியினால் மனமுடைந்திருத்தல்.

v. பாடசாலை முடிந்த பின்னர் நடைபெற்ற கிரிக்கெட் விளையாட்டுப் பயிற்சிகளில் யூட் தவறாது பங்கேற்ற போதிலும் இவ்வருட பாடசாலை கிரிக்கெட் அணியில் தெரிவு செய்யப்படாமையினால் கவலையுடனிருத்தல்.

பகுதி“ஆ”

(05) i. உங்களது இல்லத்தின் 4×100m, 4×400 m அஞ்சலோட்டக் குழுக்களுக்கு அஞ்சற் குறுங்கோல் மாற்று தலைப் பழக்குவதற்கான பொறுப்பு உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. இக்குழுக்களில் பார்த்து மாற்றும் முறை, பார்க்காமல் மாற்றும் முறை ஆகியவற்றை பயிற்சியளிப்பதற்குப் பொருத்தமான குழுக்களைத் தனித்தனியே குறிப்பிடுக.

ii. பின்வரும் சொற்களைப் பயன்படுத்திப் பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளுக்கான வகைப்படுத்தலுக்குப் பொருத்தமான குறிப்பொன்றை நிருமாணிக்குக. பாய்ச்சல், கோலூன்றிப் பாய்தல், நிலைக்குத்துப்பாய்ச்சல், நீளம் பாய்தல், உயரம் பாய்தல், முப்பாய்ச்சல், கிடைப்பாய்ச்சல்.

iii. (அ) 4x100m அஞ்சலோட்டப் போட்டியில் அஞ்சற் குறுங்கோல் மாற்றுவலயத்தில் குறுங்கோல் மாற்றும் போது 3ம் ஓட்ட வீரரின் கையிலிருந்து விழுந்த குறுங்கோலை அதே அணியின் 4ம் ஓட்ட வீரர் எடுத்துக்கொண்டு ஓடி முதலில் போட்டியை நிறைவு செய்தார். இப் போட்டிக்கான மத்தியஸ்தரான உமது தீர்மானத்தை விளக்குக?

(ஆ) குறுங்கோலின் பண்புகள் 3 தருக?

(2+3+2+3=10புள்ளிகள்)

(06) **அன்றாட வாழக்கையில் நாம் முகங்கொடுக்க நேரிடுகின்ற சவால்களில் விபத்துக்களும், இயற்கை அனர்த்தங்களும் பிரதான இடம் வகிக்கின்றன.**

i. அன்றாட வாழ்க்கையில் முகங்கொடுக்க நேரிடுகின்ற விபத்துக்கள் அல்லது இயற்கை அனர்த்தங்கள் 03 இனைக் குறிப்பிடுக.

ii. மேற்படி விபத்துக்கள் மற்றும் இயற்கை அனர்த்தங்கள் தொடர்பாக செல்வாக்குச் செலுத்தும் 03 காரணிகளைக் குறிப்பிடுக.

iii. மேற்படி நிலைமையினை தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக உங்களால் பங்களிப்புச் செய்யக்கூடிய விதங்கள் 04 இனைக்குறிப்பிடுக.

(3+3+4=10புள்ளிகள்)

07) இவ்வினாவின் A அல்லது B அல்லது C பகுதிக்கு மட்டும் விடை எழுதுக

A) I. வொலிபோல் ஆடுகளத்தின் பருமட்டான கிடைப்படத்தை வரைக. இவ் ஆடுகளத்தில் போட்டி ஆரம்பிக்கும் போது வீரர்கள் நிற்கவேண்டிய இடங்களை இலக்கமிட்டு குறித்துக்காட்டுக.

II. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் 03 தருக?

III. வொலிபோல் விளையாட்டில் மேற்கொள்ளப்படும் பணித்தலை (Service) தவறான பணித்தல்(Fault Service) எனக் கருதும் சந்தர்ப்பங்கள் 05 எழுதுக.

(2+3+5=10புள்ளிகள்)

B)

i. வலைப்பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் பருமட்டான கிடைப்படத்தை வரைக. வீராங்கனைகள் நிலைகொள்ளும் இடங்களைப் பெயரிடுக.

ii. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்கள் 03 தருக.

iii. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பின்வரும் தண்டணைகள் வழங்கப்படும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்துக்குமான உதாரணம் ஒவ்வொன்று தருக.

a) சுயாதீன எறிகை(Free Pass)

b) தண்டனை எறிகை(Panalty Pass)

c) தண்டனை எறிகை அல்லது தண்டனை எய்கை (Panalty Pass or Short)

d) உள் எறிகை(Throw in)

e) மேல் எறிகை(Toss Up)

(2+3+5=10புள்ளிகள்)

C)

i. காற்பந்தாட்ட ஆடுகளத்தின் பருமட்டான கிடைப்படத்தை வரைக.

ii. காற்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் 03 தருக?

iii. காற்பந்தாட்டத்தில் எதிரணிக்குத் தண்டனை உதை கிடைக்க தண்டனைப் பிரதேசத்தில் ஏற்படக்கூடிய தவறுகள் 05 தருக. (2+3+5=10புள்ளிகள்)