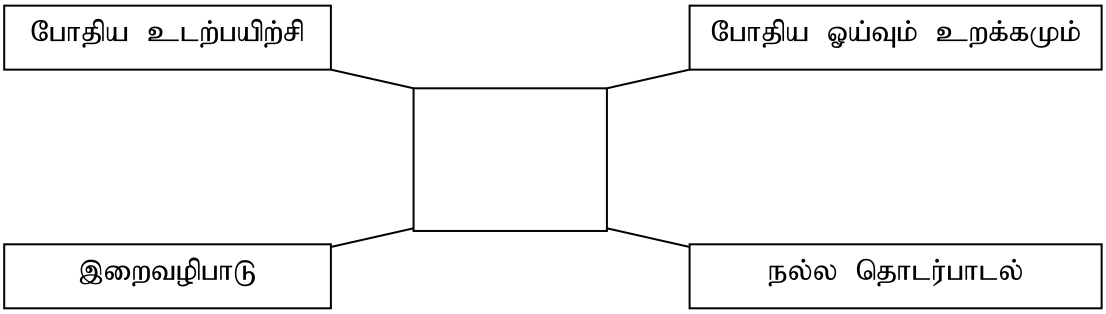
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாட எண் - 86

பகுதி I

கவனிக்குக -1) 1 தொடக்கம் 40 வரையுள்ள வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் 1, 2, 3, 4 என இலக்கம் இடப்பட்ட விடைகளில் பொருத்தமான விடையை தெரிவு செய்க.

1) 

இந்த கூண்டுக்குள் இடவேண்டிய பொருத்தமான தலையங்கம் / சொல்
1) நோயற்ற தன்மை
2) சுகவாழ்வு
3) சீரான போசனை
4) மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கை

2) பிரகாஸ் என்ற மாணவனுக்கு கண் பார்வையில் குறைபாடு ஏற்பட்டது. இதனை போக்க பிரகாஸ் உள் எடுக்க வேண்டிய நுண் ஊட்டம்.
1) அயடீன் உணவுகள்
2) விற்றமின் B உணவுகள்
3) விற்றமின் A உணவுகள்
4) புரத உணவுகள்

இவ் அட்டவணையின் உதவியுடன் வினா 3, 4, 5 வினாவுக்கு விடை அளிக்குக.

பெயர்	உடற்றிணிவு (BMI)
A	18.5 குறைவு
B	18.5 – 25
C	25 – 30
D	30 மேல்

The National e-learning Portal for The General Education

3) மேற்படி நபர்களில் மந்த போசணைக்கு உட்பட்ட நபர் யார்?
1) A 2) B 3) C 4) D

4) மேற்படி நபர்களில் ஆரோக்கியமான உடற்றிணிவை கொண்ட நபர்.
1) A 2) B 3) C 4) D

5) மேற்படி நபர்களில் அதிகம் தொற்றா நோய்த்தாக்கத்துக்கு உள்ளாக கூடிய நபர் யார்?
1) A 2) B 3) C 4) D

6) பார்வையில் குறைபாடு ஏற்பட்ட கணேஸ்க்கு வைத்தியர் கீரை வகை உணவை உட்கொள்ளுமாறு ஆலோசனை கூறினார் இதற்கமைய கணேஸ்சின் தாயார் தான் சமைத்த கீரையில் கடைசியாக தேசிக்காய் புளி இட்ட பின்னர் பரிமாறினார். இதன் மூலம் அவரது எதிர்பார்ப்பு.
1) அகத்துறிஞ்சலை கூட்ட
2) சுவையை அதிகரிக்க
3) பழுதடையாமல் பாதுகாக்க
4) மேற்கூறிய சந்தர்ப்பம்

7) கல்வியமைச்சு ஆனது தனது சுற்றறிக்கையில் பாடசாலை ஆனது பின்வரும் செயற்பாட்டில் அதிகம் கவனம் செலுத்துமாறு வேண்டியது.
   1) மாணவர்களுக்கு சுகாதாரம் தொடர்பாக போதிய அறிவு வழங்கல்.
   2) சுத்தமான குடிநீர் வழங்கல்
   3) சுகாதாரமான சிற்றுண்டிச்சாலை
   4) 12 வயதுக்கீழ் உள்ள மாணவர்களுக்கு பற்சேவை வழங்கல்

   இதன் மூலம் உமக்கு நீர் கற்ற விடயம் ஒன்று ஞாபகத்திற்கு வருவது.

   1) பூரண சுகாதாரக் கொள்கைகள் 2) சிறந்த பாடசாலைக் கொள்கைகள்
   3) சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்கைகள் 4) ஆரோக்கியமான சூழல்

8) பிறேம் என்ற மாணவன் தனக்கு பின்வரும் குறைபாடுகள் காணப்படுவதாக தனது வைத்தியரிடம் தெரிவித்தான் அவையாவன.
   A) ஞாபக சக்தி குறைதல்
   B) சோம்பல் தன்மை
   C) இலகுவில் களைப்பழடதல்

   இவனை பரிசோதிக்க வைத்தியர் குறைவான நுண்போசணையையே இந்த நிலைமைக்கு காரணம் என்று கூறினார். இக் குறைபாட்டுக்கு நீர் அனுமானிக்கும் நுண் போசனை குறைபாடு.

   1) விற்றமின் A குறைபாடு 2) இரும்பு சத்து குறைபாடு
   3) அயடீன் குறைபாடு 4) கல்வியக் குறைபாடு

9) நீண்ட நாள் காய்ச்சலால் பீடிக்கப்பட்ட காந்தன் என்ற சிறுவனை பரிசோதித்த வைத்தியர் மற்றும் வைத்திய சான்றிதழில் அவனுக்கு வெண்குருதி சிறுதட்டுக்கள் அழிக்கப்பட்டு குறைாக காணப்பட்டது. அவனை தாக்கி இருக்ககூடிய நோய்.
   1) இதயநோய் 2) நீரிழிவு 3) குருதிசோகை 4) எயிட்ஸ் / HIV

10) பற்கள் போன்ற அமைப்புடைய நான் உணவுச் சமிபாடு தொகுதியில் உணவுகளை அகத்துறிஞ்சுவதில் பெரும் பங்காற்றுகின்றேன் நான் யார்?
   1) சிறுகுடல் 2) சடைமுளையம் 3) பெருங்குடல் 4) இரைப்பை

11) ஊக்க மருந்து பாவணை தொடர்பாக மாணவர்கள் 3 பேர் தெரிவித்த கருத்துக்கள்.
   A – ஊக்க மருந்து பாவனை மூலம் உண்மையான வெற்றியை இலகுவாக அடைய முடியும்.
   B – ஊக்க மருந்து பாவனை மூலம் எதிர்காலத்தில் நோய உபாதைகளுக்கு உள்ளாகலாம்.
   C – ஊக்க மருந்து பாவனையால் விளையாட்டில் பங்கு பற்றுவதற்க்கு தடை ஏற்படலாம்.

   நீர் ஒரு விளையாட்டு வீரன் என்ற வகையில் பொருத்தமான கூற்றினை தெரிவு செய்க.

   1) A யினதும் C யினதும் கூற்று சரியானது.
   2) B யினதும் C யினதும் கருத்து சரியானது A யினது கூற்று பிழையானது.
   3) B யினது கருத்தும் A யின் கருத்தும் சரியானது C பிழையானது.
   4) மேற்கூறிய மூன்று கூற்றும் சரியானது.

12) காலை நேரத்தில் பின்வரும் உடற்பயிற்சிகள் மக்களால் விரும்பி செய்வதை அவதானிக்க முடிகின்றது.

A) வேகநடை

B) சீரான ஓட்டம்

C) துவிச்சக்கர வண்டி ஓட்டம்

இதன் மூலம் அவர்கள் மேம்படுத்திய ஆரோக்கியம் சம்மந்தமான உடற்றகைமை.

1) இதயம் குருதிக்கலன்கள்
2) தசைநார்களின் தாக்குதிறன்
3) நெகிழும் தன்மை
4) தசைஞார்களின் சக்தி

13) வீதி விபத்துக்களை கட்டுப்படுத்தும் நோக்கில் பின்வரும் விடயங்கள் அறிவித்தல் பலகையில் யாழ் மத்திய கல்லூரியின் முன்பாக வைக்கப்பட்டுள்ளது.

A – பாதையின் இடது பக்கம் பயணம் செய்ய வேண்டும்.

B – பாதை சமிக்ஞைகளைப் பின்பற்றவும்.

C – இருட்டில் பயணம் செய்வதை தடுக்கவும்.

D – குழவாக பாதையில் பயணம் செய்ய வேண்டும்.

இந்த நடைமுறையை பின்பற்ற வேண்டிய நபர்கள்.

1) வாகன ஓட்டுநர்கள்
2) காவல்துறையினர்
3) பாதசாரிகள்
4) சைக்கிள் ஓட்டுநர்கள்

14) பாம்பு கடிக்கு உள்ளான நபர் ஒருவருக்கு வழங்கப்பட்ட முதலுதவியில் தவறான முதலுதவியை தெரிவு செய்யவும்.

A – கடிக்கப்பட்ட இடத்தை அசையாதவாறு வைத்தல்.

B – தீண்டிய இடத்தை சவர்க்காரம் இட்டு கழுவுதல்.

C – பழச்சாறு, செவ்விளநீர் கொடுத்தல்

D – பாம்புக்கடிக்கு அருகாமையில் கட்டு போடுதல்

1) A யும் C யும் பிழையான செயற்பாடு

2) C யும் D யும் தவறான செயற்பாடு

3) B யும் C யும் தவறான செயற்பாடு

4) A யும் C யும் தவறான செயற்பாடு

பின்வரும் தகவல்களின் அடிப்படையில் வினா 15, 16 க்கு விடையளிக்குக.

L – நீச்சல் பயிற்சி, நடைபயிற்சி, சைக்கிள் ஓட்டம்.

M – மதுபானம் பாவனை, புகைத்தல்.

N – உடற் கொள்ளளவு, சரியான உடற்றிணிவு, பேணல், நீரிழிவு, இதயநோய் ஏற்படல்.

P – தொலைக்காட்சி பார்த்தல், இறைவழிபாடு தியானம்.

15) முதலாவதின் அதிகரிப்பு இரண்டாவதன் குறைவில் செல்வாக்கு செலுத்தும்.

1) L, M 2) M, O 3) L, N 4) N, P

16) முதலாவதன் அதிகரிப்பு இரண்டாவதன் அதிகரிப்பில் செல்வாக்கு செலுத்தும் சோடி

1) M, N 2) L, N 3) N, P 4) L, P

17) மாணவர்கள் தங்கள் விளையாட்டு திறனை வெளிக்காட்டுவதற்கு பாடசாலை மட்டத்தில் ஒழுங்கமைக்கப்படும் நிகழ்ச்சி
   1) விளையாட்டு வர்ண விருது
   2) பரிசளிப்பு விழா
   3) இல்ல மெய்வல்லுநர் போட்டி
   4) விளையாட்டு தினம்

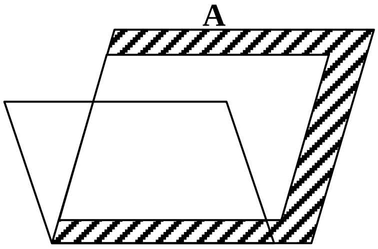
18) குணா உதைபந்தாட்டம் விளையாடுகின்றான். ரகுமன் மேசைப்பந்து விளையாடுகின்றான். பிரதீஸ் ஜிம்னாஸ்டிக் விளையாட்டில் ஈடுபடுகின்றான். இவர்களில் அதிகம் நெகிழும் தன்மையை கொண்ட விளையாட்டு வீரன்.
   1) குணா   2) ரகுமன்   3) குணா, ரமேஸ்   4) பிரதீஸ்

19) யாழ் இந்துக் கல்லூரியின் வருடாந்த இல்ல மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு போட்டியில் மேற்கொள்ளப்பட்ட செயற்பாடுகள் பட்டியல் படுத்தப்பட்டுள்ளன.
   A – மைதான ஒழுங்கமைப்பு
   B – பரிசளிப்பு வைபவம்
   C – விருந்தினரை வரவேற்றல்
   D – நன்றி கடிதங்கள் அனுப்புதல்
   E – தேசிய கொடி ஏற்றல்
   விளையாட்டு போட்டி தினத்தன்று நடை பெறவேண்டிய நிகழ்ச்சிகள் எவை?
   1) B, C, D   2) A, B, C   3) B, D, E   4) B, C, E

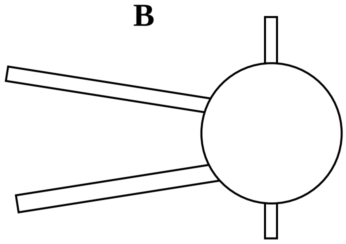
20. தேசிய மட்ட 100m ஓட்டப்போட்டியில் 4 வீரர்கள் சம நேரத்தில் முடிவுக் கோட்டை தொட்டார்கள். ஆனால் அவர்களது வெவ்வேறான உடல் அங்கங்கங்கள் முடிவுக்கோட்டை தொட்டன. அவை கீழே கொடுக்கப்படுகின்றது. இதில் முதலிடம் பெறும் வீரர் யார்?
   1) ராஜன் - வயிறு   2) குமார் - தலை
   3) பிரதீப் - நெஞ்சு   4)பண்டார – கால்கள்

பின்வரும் தகவல்களின் அடிப்படையில் வினா இலக்கம் 21, 22, 23 வினாவுக்கு விடை தருக. 4 வீரர்கள் பங்கு கொண்ட மைதான நிகழ்ச்சிகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

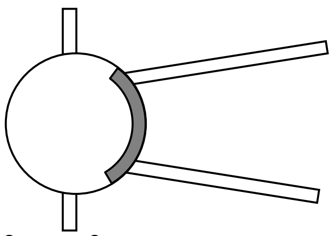
A



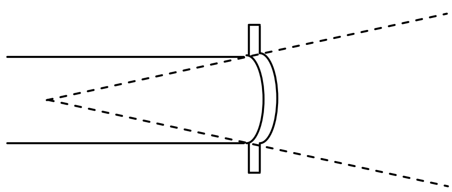
B



C



D



21. பெரி ஓ பிரயன் முறையை பயன்படுத்தும் போட்டியாளர் செல்ல வேண்டிய மைதானம் யாது?
   1) A   2) B   3) C   4) D

The National e-learning Portal for The General Education

22. மைதானம் B க்கு நீர் அனுபவம் பொருத்தமான உபகரணம் யாது?

1) குண்டு (Shot put) 2) தட்டு (Discus) 3) ஈட்டி (Javelin) 4) கோல; (Pole)

23. பொஸ்பரிபினை நுட்ப முறையை (Fosbary flobe) பயன்படுத்தும் போட்டியாளர் செல்ல வேண்டிய மைதானம் யாது?

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

4 போட்டியாளர்கள் பங்குபற்றிய ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இதன் அடிப்படையில் 24, 25 வினாவுக்கு விடை அளிக்குக

வீரரின் இல	பங்குபற்றிய நிகழ்ச்சி
55	மரதனோட்டம், 5000m
72	100m, 200m
84	800m, 1500m
90	400m, 4 x 400m அஞ்சல் ஓட்டம்

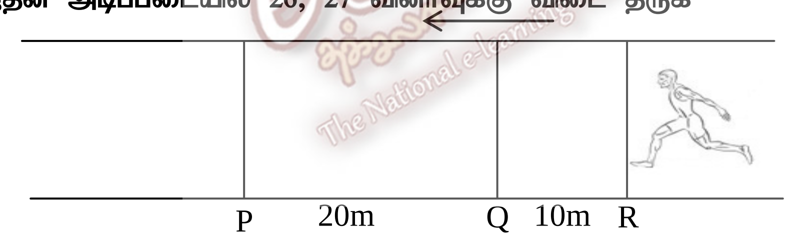
24. பின்வரும் போட்டியாளர்களில் நின்ற புறப்பாட்டை (Standing start) பயன்படுத்தும் போட்டியாளர்கள் / போட்டியாளர் இலக்கம்

1) இல – 55 2) இல 75 3) இல 55, 84 4) இல 72, 90

25. பின்வரும் போட்டியாளரில் பதுங்கிய புறப்பாட்டை பயன்படுத்தும் போட்டியாளர் / போட்டியாளர்கள்

1) இல – 55 2) இல 75 3) இல 55, 84 4) இல 72, 90

அஞ்சல் ஓட்ட மைதானத்தில் காணப்படுகின்ற அளவீடுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் அடிப்படையில் 26, 27 வினாவுக்கு விடை தருக



26. போட்டியாளர் ஒருவர் R கோட்டில் அஞ்சல் ஓட்டத்திற்கு தயராகும் நிலை காட்டப்பட்டுள்ளது. இதன் அடிப்படையில் இவர் பங்குபற்றும் அஞ்சல் ஓட்ட நிகழ்ச்சி யாது

1) 4 x 400m அஞ்சல் 2) 4 x 100m அஞ்சல்

3) 4 x 800m அஞ்சல் 4) மேற்கூறிய மூன்றும்

27. இப்போட்டியாளர் அஞ்சல் கோல பெற்றுக்கொள்ளும் வலயம்

1) P – Q இடையே 2) Q – R இடையே 3) P - R இடையே 4) R கோட்டிற்கு பின்

28. ஜோன்சன் என்ற குறுந்தூர ஓட்ட வீரன் மாகாண மட்ட மெய்வல்லுநர் போட்டியில் கலந்து கொள்வதற்கு தயராகி கொண்டு இருந்தவேளை இவனது போட்டி சப்பாத்துகளை யாரோ எடுத்துச் சென்று விட்டார்கள். இதனை உணர்ந்த ராஜா என்ற போட்டியாளர் தன்னிடம் இருந்த போட்டி சப்பாத்துகளை கொடுத்து ஜோன்சனை போட்டியில் கலந்து கொள்ள செய்தான். இப்பண்பு வெளிக்காட்டுவது

1) சில விளையாட்டு பண்பு 2) நற்பழக்க வழக்கம்

3) புரிந்துணர்வு 4) பச்சாதாபம்

29. அஞ்சல் ஓட்டத்தல் கலந்து கொள்வதற்காக பீற்றர் இல்ல வீரர்கள் அங்குமிங்கும் ஓடி சூடேற்றம் பயிற்சியில் ஈடுபட்டனர் இச்செயன்முறை ஆனது

1) அசையும் கொண்ணிலை
2) நிலையான கொண்ணிலை
3) அஞ்சல் ஓட்ட பயிற்சி
4) உடற்தகைமை செயற்பாடு

30. இலங்கை தேசிய கால்பந்தாட்ட போட்டியை நடாத்துவதற்கு விளையாட்டு அமைச்சானது குறைந்த அளவு வழங்கலுடன், குறைந்த பண செலவினங்களுடன் குறுகிய கால அவகாசத்தையும் கொடுத்து இருந்தது. எனவே இங்கு ஒழுங்கமைக்கப்பட கூடிய பொருத்தமான போட்டி முறை

1) சுழற்சி முறை (League method)
2) இணைந்த போட்டி (Combined tenement)
3) விலகல் முறை (Knock out method)
4) மேற்கூறிய யாவும்

31. ஒலிம்பிக் போட்டியில் கலந்து கொண்ட வீரர்களது இரத்த மாதிரியம், சிறுநீரும் போட்டிக்கு முன் பெற்றுக் கொள்ளப்பட்டது. இதன் மூலம் அவர்கள் உறுதி செய்ய முயலும் விடயம்

1) உடற்தகைமையை பரிசோதிக்க
2) ஊக்க மருந்து பாவனையை கண்டு பிடிக்க
3) உடல் ஆரோக்கியத்தை உறுதிப்படுத்த
4) பரம்பரை காரணியும் விளையாட்டு சாதனையை உறுதி செய்ய

The National e-learning Portal for The General Education

32. கிரிக்கெட் வீரர் ஒருவருக்கு பயிற்றுனர் ஒருவர் ரெனிஸ் பந்தினும் (Tennis ball), தோல் பந்திலும் (Leather ball) இலும் பிடிக்கும் முறையை பயிற்று வித்தார். அவ் வீரன் தோல் பந்தை பிடிக்கும் போது வலி ஏற்படுகின்றது என்று கூறினான். இதற்கு காரணமாக அமைவது

1) விசை
2) புவியீர்ப்பு மையம்
3) விசையின் திசை
4) உந்தம்

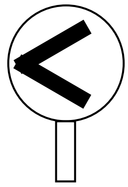
33. பளு தூக்கும் வீரர் ஒருவரின் படம் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இவர் சமநிலையை பேணுவதற்கு அடிப்படையாக அமைந்துள்ள காரணி

1) உடல், அவயங்கள் எதிர்திசையில் செயல்படுதல்
2) தாங்கும் பாதம் அகலமாக வைத்து இருத்தல்
3) புவியீர்ப்பு மையம் கீழ்மட்டத்தில் இருத்தல்
4) நேர்மேலாக புவியீர்ப்பு மையம் அமைதல்

34. பாடசாலை மட்டத்தில் நடக்கப்பட்ட வீதியோட்டத்தல் பிரஜீந் என்ற வீரன் தங்கப்பதக்கத்தை பெற்றுக் கொண்டான். இவ்வீரன் உடற்றகைமை காரணி யாது?

1) தாங்குதிறன் (Endurance)
2) வேகம் (speed)
3) நெசியும் தன்மை (Flexibility)
4) சக்தி (strength)

35. போட்டி நடையில் கலந்து கொண்ட சாமினி என்ற வீராங்கனைக்கு நடுவர் பின்வரும் எச்சரிக்கை குறியீட்டை வழங்கினார். இவ்வீராங்கனை மேற்கொண்ட தவறு



1) பாதங்கள் தரையுடன் தொடர்புபட்டு இருத்தல்
2) முழங்கால் மடிந்து செயற்பட்டமையால்
3) ஓடுதல்
4) பாதங்கள் தொடர்படாமல் காணப்பட்டமையால்

36. அங்கீரிக்கப்பட்ட விதிமுறைகளுக்கு அமைவாக உதைபந்தாட்டம், மேசைப்பந்து, செஸ், கரம் போட்டிகள் மாகாண மட்ட போட்டியில் நடாத்தாப்பட்டன. இவை ஒரு

1) உள்ளக விளையாட்டு
2) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு
3) வமி விளையாட்டு
4) பொழுதுபோக்கு விளையாட்டு

37. யாழ் மத்திய கல்லூரி வீரர்கள் சிறு தடைகளை ஏற்படுத்தி அவற்றுக்கு மேலாக பாய்ந்து பாய்ந்து பயிற்சி செயற்பாட்டில் ஈடுபட்டனர். இவர்கள் இங்கு மேற் கொண்ட பயிற்சிக்கு பொருத்தமான நிகழ்ச்சியை தெரிவு செய்க

1) தடை தாண்டல்
2) உயரம் பாய்தல்
3) கோல் ஊன்றி பாய்தல்
4) நீளம் பாய்தல்

38. யூன் 21 சர்வதேச யோகா தினமாக கொண்டாடப்படுகின்றது. மாணவர்கள் மத்தியில் யோகா செயற்பாட்டை அதிகரிக்க கல்வியமைச்சு நடவடிக்கை மேற்கொள்கின்றது. இதன் மூலம் மேம்படும் உடற்தகைமை காரணி

1) பலம்
2) நெகிழும் தன்மை
3) தியானம்
4) மன ஒருமைப்பாடு

39. விளையாட்டு வீரர்களுக்கான பயிற்சி முகாமில் மேற்கொள்ளப்பட்ட விடயங்கள் பின்வருமாறு

A – தனிப்பட்ட பண்புகளை விருத்தி செய்தல்

B – வீரர்களின் உரிமையை பாதுகாத்தல்

C – விளையாட்டின் கௌரவத்தை பேணுதல்

D – விளையாட்டு விபத்தை கட்டுப்படுத்தல்

இவைகள் வற்புறுத்தி நிற்பது.

1) விளையாட்டின் கௌரவம்
2) விளையாட்டு விதிமுறையின் முக்கியத்துவம்
3) விளையாட்டின் பண்புகள்
4) மேற்கூறிய யாவும்

40. 2018 ஆண்டு ரஷியாவில் நடைபெற உள்ள உலக கிண்ண போட்டி யாது?

1) கரப்பந்து
2) உதைபந்து
3) மெய்வல்லுனர்
4) பட்மின்ரன்

ஆண்டு - 11
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
பகுதி II

முதலாம் வினா உட்பட, பகுதி I இல் இருந்து இரண்டு வினாக்களையும், பகுதி II இல் இருந்து இரண்டு வினாக்களையும் தெரிவு செய்து எல்லாமாக 5 வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை தருக.

கல்வி அமைச்சின் அனுசரணையுடன் பூரண சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தும் நோக்கில் சிறப்பு வதிவிட முகாம் ஒன்று தரம் 10, 11 மாணவர்களுக்கு மன்னார் மாவட்டத்தில் நடை பெற்றது. இம் மாணவர்களுக்கு உடற் பயிற்சியின்மையால் எதிர்காலத்தில் ஏற்படகூடிய தொற்றா நோய்களையும், தவறான சுகாதார பழக்கவழக்கங்களினால் ஏற்பட கூடிய தொற்று நோய்களை பற்றியும் பாலியல் தொற்று நோய்கள் பற்றியும் அவற்றில் இருந்து பாதுகாக்கும் முறை பற்றியும் ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்க வழக்க முறை பற்றியும் விரிவுரைகள் நடாத்தப்பட்டன. இதில் உடனடி உணவுகளின் விளைவுகளை பற்றியும் பாரம்பரிய உணவுகளின் முக்கியத்துவம் பற்றியும் கூறப்பட்டது. மேலும் இவ் உணவுகளை பாதுகாக்க நீர் மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகள் பற்றியும் வலியுறுத்தப்பட்டது.

மாலை நேரத்தில் மாணவர்கள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், சிறு விளையாட்டுக்கள், வழி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டனர். இதன் மூலம் உடற்றகைமை காரணிகளை மேம்படுத்தினர். குறுகிய கால இடைவெளியில் மாணவர்கள் 6 குழுக்களாக பிரிந்து கண்கவர் உதை பந்தாட்ட போட்டி ஒன்றினை ஒழுங்குபடுத்தினர். இப்போட்டியில் கலந்து கொண்ட போட்டியாளர் ஒருவருக்கு தசைப்பிடிப்பும், மற்றவருக்கு தொடுப்பிழையம் மெதுவாக கிழிந்தது. இறுதியாக பரிசளிப்பு வைபவமும், இன்னிசை நிகழ்ச்சியும் நடாத்தப்பட்டன. இறுதியாக மாணவர்கள் பூரண திருப்தியுடன் வீடு திரும்பினர்.

01) 1) மேற்படி இந்நிகழ்வில் கலந்து கொண்ட மாணவர்கள் எதிர் நோக்க கூடிய சவால்கள் 2 தருக.
2) மேற்படி உடற்பயிற்ச்சியின்மையால் ஏற்பட கூடிய தொற்றா நோய்கள் 2 தருக.
3) உடனடி உணவுகளை அதிகமாக உள் எடுப்பதன் விளைவாக உடலில் ஏற்பட கூடிய மாற்றம் 2 தருக.
4) தவறான பாலியல் நடவடிக்கை மூலம் பரவக்கூடிய பாலியல் நோய்கள் 2 தருக.
5) ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு நபர் ஒருவர் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள் 2 தருக.
6) ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு நீர் பரிந்துரைக்கும் பாரம்பரிய உணவுகள் 2 தருக. இதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மை 1 தருக.
7) இங்கு விளையாடப்பட்ட ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டின் இயல்புகள் 2 தருக.
8) இந்த உதைபந்தாட்ட போட்டியை ஒழுங்கமைக்க பொருத்தமான போட்டி நிரல் ஒன்றை ஒழுங்கமைக்குக.
9) இங்கு உதைபந்தாட்டத்தில் காயம் ஏற்பட்ட வீரருக்கு நீர் அளிக்கும் முதலுதவி சிகிச்சை முறையை குறிப்பிடுக.
10) இம் முகாமில் கலந்து கொண்ட மாணவர்களின் சமூகதிறன் மற்றும் உளத்திறன் மேம்படுத்தப்பட்ட சந்தர்ப்பம் ஒன்று தனித்தனியே குறிப்பிடுக.

பகுதி I

இரண்டு வினாக்களுக்கு விடை தருக.

02) பாடசாலை விட்டு வீடு திரும்பிய கீர்த்தி என்ற மாணவி பிரதான உணவு வேளைக்கு பதிலாக றோல், பஸ்றிஸ் போன்ற உடனடி உணவுகள், காபன்னேற்றம் செய்யப்பட்ட சோடா பானங்களை விரும்பி அருந்தி வருகின்றாள். அத்துடன் இவள் எந்த உடற்பயிற்சி செயற்பாட்டில் ஈடுபடாதமை உறுதிப்படுத்தக்கட்டது. இதனால் உடல் பருமன் ஏற்பட்டுள்ளது.

1) மேற்படி உணவுகளை அதிகம் உண்பதனால் அவளுக்கு எதிர் காலத்தில் ஏற்பட கூடிய நோய் நிலைமைகள் 2 தருக.
2) வினா 1 இல் குறிப்பிட்ட நோய்களை கட்டுப்படுத்த நீர் கூறும் ஆலோசனைகள் 3 தருக.
3) இம் மாணவியின் உடல் பருமனை கட்டுப்படுத்தும் நோக்கில் நீர் ஒரு சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் கற்கும் மாணவன் என்ற அடிப்படையில் ஆலோசனை வழங்கும் பொருத்தமான உடற்பயிற்சிகள் 4 தருக.
4) உடற்பருமன் ஏற்பட்டுள்ளதால் இம் மாணவிக்கு எதிர்காலத்தில் ஏற்பட கூடிய பாதிப்புக்கள் 3 தருக.

03) யாழ் மாவட்டத்தில் உள்ள பிரபல வரத்க நிறுவனங்கள் பொது சுகாதார அதிகாரிகளினால் முற்றுகையிடப்பட்டு சோதனை இட்ட போது அந்த வியாபாரிகள் தரமற்ற உணவுகளை விற்பனை செய்வதும், அங்கே உணவுகள் பழுதடைந்து இருப்பதுடன் அவைகள் கலப்படம் செய்யப்பட்டு இருப்பதும் கண்டறியப்பட்டது. இவர்கள் மீது வழக்கு பதியப்பட்டு நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்பட்டது.

1) இவ் உணவுகள் பழுதடைவதற்க்கு ஏதுவாக அமைந்த காரணிகள் எவை?
2) நீர் அனுமானிக்கும் அந்த உணவுப் பொருட்கள் பழுதடையக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் 3 தருக.
3) மேற்படி வர்த்தகர்கள் கலப்படம் செய்யப்பட்டு இருக்கும் உணவுப்பொருட்களையும் அவை கலப்படம் செய்யப்பட்ட பயன்படுத்தப்பட்ட பொருட்களையும் 3 பட்டியல் படுத்துக.
4) பழுதடைந்த உணவுகளை எவ்வாறு நீர் இனங்கானுவீர்கள்? 3 முறை தருக.
5) உணவுகள் கலப்படம் செய்யப்படுவதனால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள் 2 தருக.

04) பின்வரும் சவால்களை வெற்றிகொள்ள நீங்கள் செயற்படும் விதத்தைச் சுருக்கமாக விபரிக்குக.

1) பாடசாலை மாணவன் என்ற முறையில் நீர் கையடக்க தொலை பேசியை பாடசாலைக்கு கொண்டு செல்லல்.
2) 18 வயதை பூர்த்தி செய்யாத நீர் புது மோட்டார் சைக்கிள் வாங்கி தரும்படி பெற்றோரை வற்புறுத்தல்.

3) உம்முடன் ஒன்றாக ரயிலில் பயணம் செய்த நபர் தனது முக்கிய ஆவணங்களை தொலைத்தல்.

4) உம்முடன் ஒன்றாக வசிக்கும் நண்பர் HIV / எயிட்ஸ் என்று தெரியவந்தால் நீர் செயற்படும் விதம்

5) பரீட்சை அண்மித்து வரும் காலங்களில் நீங்கள் அதிகம் தொலைக்காட்சி பார்த்தல்.

பகுதி II

இரண்டு வினாவுக்கு மட்டும் விடை தருக.

05) 1) அஞ்சல் கோல் மாற்றும் முறை பற்றி கற்பித்தார் உடற்கல்வி ஆசிரியர் அதில் பார்த்து வாங்கும் முறை (visual method) மற்றும் பார்க்காது வாங்கும் முறைக்கு (Non visual method) பொருத்தமான அஞ்சல் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளை குறிப்பிடுக.

2) மாகாண மட்ட மெய்வல்லுநர் போட்டியில் பின்வரும் சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள் நடாத்தப்பட்டன.

100m, 200m, 10 000m, 1 500m, 800m

மேற்படி நிகழ்ச்சிகளை அடிப்படையாக கொண்டு அவற்றை வகைப்படுத்துக.

3) 100m மற்றும் 200m போட்டிக்கு பொருத்தமான புறப்பாட்டு முறையை குறிப்பிட்டு அம்முறையை புதிதாக பயிலும் வீரன் ஒருவருக்கு பயிற்சி அளிக்கும் செயன்முறையை சுருக்கமாக விபரிக்குக.

4) 4 X 100m அஞ்சல் ஓடிய வீரர்கள் அஞ்சல் கோலை விரைவுபடுத்தும் பிரதேசத்தில் மாற்றி (exchange) ஓடி முதலாம் இடத்தை பெற்றனர். நீர் ஒரு மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் உமது தீர்மானத்தை சுருக்கமாக விபரிக்குக.

06) A – எனது அங்கத்தில் காபோகைதரேற்று, புரதம் இலிப்பிட்டு சமிபாடு அடைவதுடன் அவை சடைமுளையால் அகத்துறிஞ்சப்படுகின்றது.

B – நான் செங்குழியத்துக்கு தேவையான ஓமோனை உற்பத்தி செய்தலும், விற்றமின் D அனுசேபவத்திற்குக் பெரிதும் உதவி புரிகின்றேன்.

C – நான் ஒட்சி ஏற்றத்துக்கு பெரிதும் உதவிபுரிகின்றேன்.

1) மூன்று தொகுதிகளுடைய அங்கங்கள் ஆற்றும் தொழில்கள் A, B, C யில் கூறப்பட்டுள்ளது. அவ் தொகுதியினுடைய அங்கங்களை தனித்தனியே குறிப்பிடுக.

2) அங்கம் C யில் சிறப்பான தொழிற்பாட்டிற்க்கு நீர் மேற்கொள்ளும் செயற்பாடுகள் 2 தருக.

3) அங்கம் Bயை பாதிக்ககூடிய நோய்கள் 2 தருக.

4) அங்கம் A யின் தொகுதிக்கு (சமிபாட்டு தொகுதி) ஆரோக்கியத்துக்கு நீர் கூறும் ஆலோசனைகள் 3 தருக.

07) A, B, C ஆகிய வினாக்களில் ஒன்றுக்கு மட்டும் விடை தருக.

A) 1) உமது பாடசாலையின் கரப்பந்தாட்ட பயிற்றுனராக புதிதாக பொறுப்பு ஏற்ற நீர். இவ் அணி தடுத்தலில் சற்று தவறாக இருப்பதை அவதானித்த நீர் அவ் வீரர்களின் சரியான தடுத்தலை மேற்கொள்ள நீர் கைக்கொள்ளும் படிமுறைகள் எவை?

2) தடுத்தலை நீர் பயிற்றுவிக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 2 தருக.

3) விக்ரர் அணிக்கும் மில்லர் அணிக்கும் இடையே நடைபெற்ற கரப்பந்தாட்ட போட்டியில் மில்லர் அணி வீரர் மேற்கொண்ட பணிதல் தவறு என்று நடுவர் சுட்டிக்காட்டினார். இங்கு மில்லர் அணி வீரர் செய்து இருக்கக்கூடிய தவறுகள் 2 தருக.

4) விக்ரர் அணி வீரர் லிபரோ வீரரை பயன்படுத்தினார்கள் அவரின் இயல்புகள் 2 தருக.

B) 1) உமது பாடசாலையின் வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் பயிற்றுநராக பொறுப்பு ஏற்ற நீர் அவ் வீரர்களுக்கு தடுத்தலை (Defending) மேற்கொள்ள கையாளும் நுட்பங்கள் 2 தருக.

2) சிறந்த தாக்குதலை மேற்கொள்வதன் ஊடாக வெற்றி பெறலாம் என்று எண்ணும் நீர். இத் திறன்களை மேம்படுத்த நீர் மேற்கொள்ளும் செயற்பாடுகள் 2 தருக.

3) சிவா அணிக்கும் பரா அணிக்கும் இடையே நடைபெற்ற வலைப்பந்தாட்ட போட்டியில் பரா அணி வீரர் ஒருவர் எறிந்த பந்தை இரண்டு எதிர் வீரர்களும் சம நேரத்தில் பிடிக்கின்றார்கள் மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் உமது தீர்மானம் யாது?

4) நீர் ஒரு பயிற்றுனர் என்ற வகையில் பேற்று எய்கை திறனை மேம்படுத்த நீர் மேற்கொள்ளும் செயற்பாடுகள் 2 தருக.

C) 1) உங்கள் பாடசாலை உதைபந்தாட்ட பயிற்சி அணிக்கும் பொறுப்பு உமக்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் அடிப்படையில் பந்தை கட்டுப்படுத்தும் முறைகளை குறிப்பிடுக.

2) மேற்குறிப்பிட்ட C (1) வினாவில் நீர் பந்தை கட்டுப்படுத்தும் முறை ஒன்றை குறிப்பிட்டு அதை எவ்வாறு புதிய வீரர் ஒருவருக்கு பயிற்றுவிப்பீர் என்று விளக்குக.

3) மில்லர் அணிக்கும் விக்ரர் அணிக்கும் இடையே நடைபெற்ற உதைபந்தாட்ட போட்டியில் மில்லர் அணி வீரர் ஒருவர் தமது தண்ட பிரதேசத்தில் கோலுக்கு சென்ற பந்தை வேண்டும் என்று கையால் தடுத்தார் மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் உமது தீர்மானம் யாது?

4) மில்லர் அணிக்கும் விக்ரர் அணிக்கும் நடைபெற்ற போட்டியில் விக்ரர் அணி வீரர் ஒருவர் எல்லை தாண்டுதலை மேற்கொள்கின்றார் மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் நீர் வழங்கும் உதை யாது?

The National e-Learning Portal for The General Education