மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வடக்கு மாகாணம்

மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை – 2025

தரம் : 11

பாடம்: சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும். **நேரம்: 3 மணி**

1. **நசீம்** அனைவருடனும் நட்புறவுடன் பழகக்கூடிய ஒரு மாணவனாவான் தனக்கு ஏற்படும் கோபங்களையும் துக்கங்களையும் ஏற்படாமல் இருப்பதற்கு தியான பயிற்சிகள் மூலம் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வான். அத்தோடு விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் மிகத் திறமையுடையவன் இதற்கமைய **நசீம்**
   1. பூரண ஆரோக்கியமுள்ளவர்
   2. சுகாதார மேம்பாட்டிற்குப் பங்களிப்புர் செய்பவர்
   3. பூரண ஆளுமையுடையவர்
   4. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு மற்றும் பரிவுணர்வு கொண்டவர்

2. பெற்றோர்கள் மற்றும் கிராமத்தவர்கள் இணைந்து தமது கிராமப் பாடசாலை அதிபர் ஊடாகப் பாடசாலையில் டெங்கு ஒழிப்பு சிரமதான வேலைத்திட்டம் முன்னெடுக்கப்பட்டது. சுகாதார மேம்பாட்டு மூலோபாயத்தின் கீழ் இந்தச் செயற்பாடு உரித்துடையது
   1. சுகாதாரக் கொள்கையினை உருவாக்குவதாகும்.
   2. சுகாதாரத்துக்கு நேயமான சூழலை உருவாக்குவதாகும்.
   3. சமூகப் பங்களிப்பினைப் பெற்றுக்கொள்வதாகும்.
   4. சுகாதார சேவைகளை மீள ஒழுங்கமைத்தல்.

3. ஒருவரது BMI பெறுமானம் 27.2 ஆக உள்ள தனிநபரது போசணையைக் காட்டுவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் நிறம்

   1 செம்மஞ்சள் 2. பச்சை 3. இளம் ஊதா 4. கடும் ஊதா

4. 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

5. வரைபடத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள பொருள் B யை தூக்குவதை விட பொருள் A யை தூக்குவது கடினமாகும். இதற்குரிய காரணமாக அமைவது

   1. சடத்துவம் 2. விசை
   3. உந்தம் 4. விசையின் திசை

A B

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

நபர்	தேவைகள்
P	வெவ்வேறு வழிகள் மூலமாக வருமானத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும் குடும்பத்தை நடாத்துவதற்கும் ஆர்வம் காட்டுவார்.
Q	சமவயது நண்பர்களுடன் இணைந்து செயற்பட விரும்புவார். எதிர்ப்பால் கவர்ச்சியைக் காட்டுவார்
R	சமய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். மற்றையவரின் அன்பையும் கவனிப்பையும் எதிர்பார்பார்.
S	உயர் கல்வியைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும் அதற்கமைவான தொழிலொன்றில் இனைவதற்கும் விருப்பம் காட்டுவார்.

6. மேலே குறிப்பிடப்பட்ட தனிநபர்களுள் வாலிப பருவத்தில் இருக்கக்கூடியவர்.
   1. P 2. Q 3. R 4. S

7. தொற்றா நோய்க்கு உள்ளாகக்கூடிய அதிக வாய்ப்புடையவர்.
   1. P 2. Q 3. R 4. S

8. அருகில் காட்டப்பட்டுள்ள வரைபடம் எந்த ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமையை அளப்பதற்குரியது
   1. தசைகளின் தாங்குமியல்பு
   2. இதயத்தின் தாங்குமியல்பு
   3. தசை வலு
   4. நெகிழ்வு

9. அருகில் காட்டப்பட்டிருக்கும் வரிப்படம் எத்தனையாம் வகை நெம்புகோல்.
   1. 1 ம் வகை நெம்பு
   2. 2 ம் வகை நெம்பு
   3. 3 ம் வகை நெம்பு
   4. 1 ம் வகை 3 ம் வகை நெம்பு

10. 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. 2. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டாகும்
    3. வழி விளையாட்டாகும். 4. பொழுதுபோக்கு விளையாட்டாகும்.

11. பிரிமென்றகடு பழுவுக்கிடையிலான தசைகளும் சுருங்குவதனால் நெஞ்சறையின் கனவளவு அதிகரிக்கின்றது. இதனால் சுவாசப்பையினுள் நிலவும் அமுக்கம்,வெளிப்புற வளிமண்டல அமுக்கத்தை விடக் குறைவடையும். இதன்போது வளிமண்டல வளி சுவாசப்பையின் உள்ளே செல்லும் .இச் செயன்முறை.
    1. சுவாசம் எனப்படும். 2. வாயுப்பரிமாற்றம் எனப்படும்.
    3. உட்சுவாசம் எனப்படும். 4. வெளிச்சுவாசம் எனப்படும்.

12. குறித்த நோய் நிலைமையொன்று பரவக்கூடிய வழிமுறைகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- நோயாளிக்கு அருகில் செல்வதன் மூலம் அல்லது தொடுவதன் மூலம்.
- நோயாளி பயன்படுத்திய உடைகள் உபகரணங்கள்.
- வளியின் மூலம்

மேற்குறித்த அனைத்து முறைகள் மூலமும் தொற்றக்கூடிய நோய்

1. டெங்கு நோய்.
2. கொறோனா நோய்
3. வாந்திபேதி
4. மலேரியா

13. 200 m ஓட்ட வீரனின் தசைகளின் பண்பு பின்வருவனவற்றில் எது.

1. சிவப்பு நிறமுடையது
2. வெள்ளை நிறமுடையது.
3. இலகுவில் களைப்படைய மாட்டாது
4. தாங்குமியல்பு அதிகம்.

14. அஞ்சல் ஓட்டத்தில் பங்குபற்றும் வீரர்களின் பண்புகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளது

A – வளைவு கோட்டில் ஓடும் திறனுடையவர்.
B – அஞ்சல் கோலினை விரைவாக பெற்றுக்கொள்ளும் கொடுக்கும் திறனுடையவர்.
C – விரைவாக ஆரம்பிக்கும் திறனுடையவர்.
D – நேர் கோட்டில் ஓடும் திறனுடையவர்.

மேற்கூறியவற்றில் நான்காவது அஞ்சலோட்ட வீரர் கொண்டிருக்கும் பண்பு

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

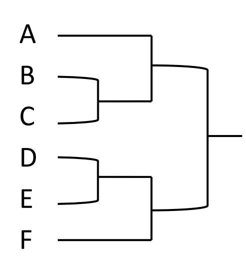
15. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைக்கும் பொழுது.

1. முன்னாயத்தம், நடைமுறைப்படுத்தல் மட்டும் போதுமானவை.
2. முன்னாயத்தம், முடிவு என்பன மட்டும் போதுமானவை.
3. முன்னாயத்தம் மட்டும் போதுமானது.
4. முன்னாயத்தம், நடைமுறைப்படுத்தல், முடிவு என்பன மூன்றும் தேவையானவை.

16. பாடசாலை மாணவர்களது விளையாட்டுத் திறன்களை மதிப்பிடவென, வருடந்தோறும் நடாத்தப்படும் வேலைத்திட்டம் எது

1. இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டி
2. விளையாட்டு வர்ண அளிப்பு விழா
3. உடல் விருத்தி நிகழ்ச்சித் திட்டம்
4. விளையாட்டு உடற்கல்வி தினம்

17. குலுக்கல் முறை மூலம் பெறப்பட்ட இலக்கத்திற்கேற்ப A , B , C , D,E,F ஆகிய 6 அணிகள் பங்குபற்றும் வொலிபோல் போட்டியின் போட்டி அட்டவணை உருவில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தப் போட்டி அட்டவணை



1. சுழற்சி முறைக்கமைய தயாரிக்கப்பட்ட சரியான போட்டி அட்டவணையாகும்.
2. சுழற்சி முறைக்கமையத் தயாரிக்கப்பட்ட பிழையான போட்டி அட்டவணையாகும்.
3. விலகல் முறைக்கமைய தயாரிக்கப்பட்ட சரியான போட்டி அட்டவணையாகும்
4. விலகல் முறைக்கமையத் தயாரிக்கப்பட்ட பிழையான போட்டி அட்டவணையாகும்

- வினா இலக்கங்கள் 18, 19 என்பவற்றுக்கு விடையளிப்பதன் பொருட்டு பின்வரும் தகவலைப் பயன்படுத்துக.
  பிரதேச வைத்திய அதிகாரியினால் 4 மாணவர்களுக்கு பின்வருமாறு நுண்போசணைப் பொருட்கள் தமது உணவுடன் மேலதிகமாக சேர்க்கப்பட வேண்டும் என வைத்திய ஆலோசனை வழங்கப்பட்டது.
  மானுசி - அயடின் செறிந்த உணவு
  வைஸ்ணவி - விற்றமின் A செறிந்த உணவு
  கிருசி - கல்சியம் செறிந்த உணவு
  வேணி - இரும்பு செறிந்த உணவு

18. இம் மாணவர்களுள் கண்டமாலை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவராகக் கருதப்படக்கூடியவர்
    1. மானுசி 2. வைஸ்ணவி 3. கிருசி 4. வேணி

19. கண்களில் பீற்றோவின் புள்ளிகளை கொண்டிருக்கக்கூடிய மாணவி.
    1. மானுசி 2. வைஸ்ணவி 3. கிருசி 4. வேணி

20. 100m ஓட்டப் போட்டியினை எவ்வாறு நான்கு போட்டியாளர்கள் நிறைவு செய்தனர் என்பது தொடர்பாக கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது.
    இலக்கம் 20 – தலை
    இலக்கம் 25 – கழுத்து
    இலக்கம் 30 - கை
    இலக்கம் 35 - முண்டம்

    இதில் முதலாமிடத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள தகுதியானவர்
    1. இல – 20 2. இல – 25 3. இல – 30 4. இல – 35

21. 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

22. விந்து , சூல் ஆகியன கருக்கட்டலடைந்து உருவாகும் நுகமானது வெற்றிகரமாக வளர்ச்சியடைவதற்கு உட்பதிக்கப்பட வேண்டிய இடம்
    1. சூலகம் 2. பலோப்பியன் குழாய் 3. கருப்பை 4. கருப்பைக் கழுத்து

23. **சயித்** எப்பொழுதும் பயத்துடனும் கோபத்துடனும் காணப்படும் ஒரு மாணவன். அவர் ஒருபோதும் சந்தோசமாகக் காணப்படுவதில்லை. இதன்படி அவரைச் சிறப்பாக விவரிப்பதற்கு மிகப்பொருத்தமான வாக்கியம் யாது?
    1. அவர் சமநிலையற்ற மனஎழுச்சிகளை உடையவர்
    2. அவர் சுயநலம் கொண்ட நபராவார்
    3. அவர் ஆக்கிரமிப்புச் செயற்பாடுடைய ஒருவராவார்
    4. அவர் மற்றவர்களை விரும்பாத ஒரு நபராவார்

24. வலைப்பந்தாட்டத்தில் கோட்டிற்கு வெளியே செல்லும் பந்து எவ்வாறு மீள விளையாட அனுமதிக்கப்படும்.
 1. வெளி எறிகை 2. உள் எறிகை 3. சுயாதீன எறிகை 4. இடம் மாற்றல்

25. மரதனோட்ட வீரரொருவர் நீண்ட நேரம் ஓட வேண்டியிருக்கும், எனவே குறுந்தூர ஓட்ட வீரரொருவரை விட மரதன் ஓட்ட வீரருக்கு அதிகளவு சக்தி தேவைப்படும் இவ்வீரர் இதற்குத் தேவையான சக்தியைப் பெறுவது.
 1. காற்றின்றிய சுவாசத்தின் மூலமாகும்.
 2. காற்றுச் சுவாசத்தின் மூலமாகும்.
 3. துரித சுவாசத்தின் மூலமாகும்.
 4. திடீர் சுவாசத்தின் மூலமாகும்.

26. உணவு பானங்கள் ஆகியவற்றின் தயாரிப்பில் பல்வேறு வகைப்பட்ட இரசாயனப் பொருட்கள் சேர்க்கப்படுகின்றன. உணவுச் சுவையூட்டுவதற்கென இயற்கை செயற்கை சுவையூட்டிகள் சேர்க்கப்படும் பின்வருவனவற்றுள் செயற்கையான சுவையூட்டியாக அமைவது
 1. கறுவா 2. றம்பை 3. அஜினோமோட்டா 4. கறிவேப்பிலை

27. குண்டு போடும் வீரரொருவர், தனது வலது முழங்கை மூட்டை விரித்துக் குண்டை விடுவிக்கும்போது, அவரது முழங்கை மூட்டு தொழிற்படுவது
 1. பந்துக்கிண்ண மூட்டாகும்
 2. பிணையல் மூட்டாகும்
 3. சுழற்சி மூட்டாகும்
 4. வழுக்கல் மூட்டாகும்

28. பின்வருவனவற்றில் தவறான கூற்றைத் தெரிவு செய்க.
 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.

- பின்வரும் நிகழ்வைப் பயன்படுத்தி 29, 30 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக. “ இன்று அதிக வெப்பமான நாளாகும். நீண்ட நேரம் விளையாடிக் கொண்டிருந்த நாமலுக்கு அதிகளவில் வியர்த்தது. தலைவலி, தலைச்சுற்று, மயக்கம் ஆகியன ஏற்பட்டன. கால்களில் தசைப்பிடிப்பு ஏற்பட்டுள்ளதெனக் கூறினான்.

29. நாமல் முகங்கொடுத்துள்ளது
 1. பாம்புக் கடிக்காகும்
 2. எரிகாயத்துக்காகும்
 3. மின் தாக்குதலுக்காகும்
 4. நீரிழப்புக்காகும்

30. மேற்படி நிலைமை ஏற்படக் காரணமாக அமைவது
 1. உஸ்ன விருத்தி அப்பியாசங்களில்
 2. தளர்வு அப்பியாசங்களில்
 3. அதிகளவு நீர் உப்பு ஆகியன உடலில் இருந்து வெளியேறியமை
 4. போசாக்கான காலை உணவை உட்கொள்ளாமை

31. அங்கீரிக்கப்பட்ட விதிமுறைகளுக்கு அமைவாக உதைபந்தாட்டம், மேசைப்பந்து, செஸ், கரம் போட்டிகள் மாகாண மட்ட போட்டியில் நடாத்தப்பட்டன. இவை ஒரு

1. உள்ளக விளையாட்டு
2. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு
3. வழி விளையாட்டு
4. பொழுதுபோக்கு விளையாட்டு

32. புவியீர்ப்பு மையம் தொடர்பான கூற்றுக்கள் சில வருமாறு.

A - மனித உடலின் நிறை தொழிற்படும் புள்ளியே புவியீர்ப்பு மையமாகும்

B - நபரின் உடற் கொண்ணிலைக்கு அமைய புவியீர்ப்பு மையத்தின் அமைவு வேறுபடாது.

C - புவியீர்ப்பு மையம் நிலத்துக்கு அண்மித்த மட்டத்தில் காணப்படுமாயின் சமநிலையைப் பேணுவது இலகுவாகும்

மேற்குறித்த கூற்றுக்களில் பிழையானது.

1. A மாத்திரம்
2. B மாத்திரம்
3. A,B ஆகியன மாத்திரம்
4. B,C ஆகியன மாத்திரம்

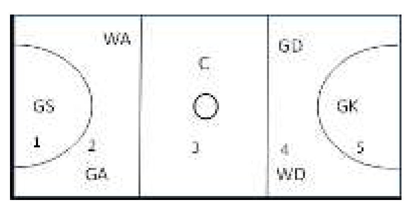
33. ஆரோக்கியமான நபர் ஒருவரின் உடற்கொள்ளவினுள் ஆண் பெண் இருபாலாரிலும் காணப்படவேண்டிய கொழுப்பின் வீதம்

1. ஆண் 25% - 30% , பெண் 20% - 25%
2. ஆண் 20% - 25% , பெண் 30% - 35%
3. ஆண் 35% - 40% , பெண் 45% - 45%
4. ஆண் 20% - 25% , பெண் 25% - 30%

34. அருகில் உள்ள வரைபடம் வொலிவோல் போட்டியில் நடுவரால் காட்டப்படும் சந்தர்ப்பம்

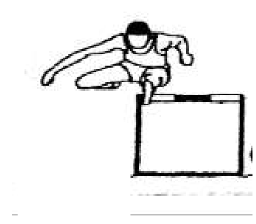
1. பந்தைப் பணிக்கும் சந்தர்ப்பம்
2. தவறு நிகழும் சந்தர்ப்பம்
3. மைதானத்தை விட்டு பந்து வெளியேறும் சந்தர்ப்பம்
4. போட்டி முடியும் சந்தர்ப்பம்

35. வலைப்பந்தாட்டத்தில் அதிக தூரம் சென்று விளையாடும் வீராங்கனையை குறிக்கும் எழுத்துக்கள்



1. GS
2. GA , C
3. WA
4. GD

36. வரிப்படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள சட்டவேலி ஓட்ட வீரன் முதலாவதாக முடிவிடத்தை அடைந்த போதும் நடுவர்களால் முதலாம் இடம் வழங்கப்படவில்லை. இதற்குரிய காரணமாக அமைவது.



1. சட்டவேலியைத் தட்டியமை
2. சட்டவேலியை முழுமையாக தாண்டாமை
3. சட்டவேலி ஓட்டத்தில் பயிற்சி பெற்றிருக்காமை.
4. சட்டவேலிகளை பாய்வதற்கு ஒரு காலால் மிதித்தெழுந்தமை

37. 1896 ஆம் ஆண்டு முதலாவது நவீன ஒலிம்பிக் போட்டிகள் நடைபெற்ற நாடு.

1. கிரேக்கம்
2. அமெரிக்கா
3. இங்கிலாந்து
4. பிரான்ஸ்

38. தடை செய்யப்பட்ட ஔடதங்கள், ஊக்க மருந்துப் பாவனை காரணமாக ஏற்படும் பிரச்சினைகள் அல்லாதது.
   1. பாலியற் பலவீனம் ஏற்படுதல்
   2. போட்டிகளிலிருந்து விலக்கப்படுதல்
   3. நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படுதல்
   4. வெற்றி பெறவேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்படுதல்

39. பின்வருவனவற்றில் இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிக்கு முன் உள்ள காலங்களில் செய்ய வேண்டிய செயற்பாடுகள்
   1. விருந்தினர்களை வரவேற்றல்
   2. நன்றிக் கடிதங்கள் அனுப்புதல்
   3. பரிசில்களை தயார் செய்தல்
   4. உபகரணத்தை மீள ஒப்படைத்தல்

40. 2028 இல் ஒலிம்பிக் போட்டிகள் இடம் பெறவுள்ள நாடு,
   1. அமெரிக்கா
   2. பிரான்ஸ்
   3. ஜப்பான்
   4. சீனா

40x1=40 புள்ளிகள்

பகுதி 11

- **முதலாம் வினா கட்டாயமானது. பகுதி "அ" இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும், பகுதி "ஆ" இலிருந்து 2 வினாக்களுமாக தெரிவு செய்து மொத்தம் 5 வினாக்களுக்கு விடையளிக்க.**

1. எமது பாடசாலையை சுகாதார மேம்பாடு கொண்ட பாடசாலையாக மாற்றுவதற்கு அதிபரும் ஆசிரியர்களும் மாணவர்களும் பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டனர். முதற்கட்டமாக பாடசாலைச் சமூகத்தின் உதவி பெறப்பட்டது. அத்தோடு பிரதேச சுகாதார பணிப்பாளரது உதவியும் பெறப்பட்டது. பாடசாலையில் சிற்றுண்டிச் சாலையில் உடன் உணவுகளுக்கும் பொலித்தீன் பை உணவுகளுக்கும் அதிபரினால் உடனடியாக தடைவிதிக்கப்பட்டிருந்தது. மேலும் தானிய வகையில் செய்யப்பட்ட உணவுகளையே விற்பனை செய்ய வேண்டும் என்று அறிவித்திருந்தார். அத்தோடு சமூகத்தவரின் உதவியுடன் பாடசாலையில் நுளம்பு பெருகும் இடங்களை சிரமதானம் செய்யப்பட்டது. பாடசாலை சுகாதாரக் கழகத்தினால் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்த மருத்துவப் பரிசோதனையில் அனைத்து மாணவர்களதும் உடற் பரிசோதனை செய்யப்பட்டது. **லக்கி** என்ற மாணவனின் உடற் திணிவுச் சுட்டி 26.2 ஆக காணப்பட்டது. **விமலி** என்ற மாணவியின் தொண்டை முன்நோக்கித் தள்ளப்பட்டு காணப்பட்டது. குறைபாடுடைய மாணவர்களுக்கு மருத்துவக் குழுவால் தகுந்த நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்பட்டது. பாடசாலை முடிவடைந்த பின்பு மாணவர்களின் உடல் நலத்திற்காக வொலிவோல் சுற்றுப்போட்டி நடாத்துவதற்கென தீர்மானிக்கப்பட்டது இதற்காக மாணவர்களை ஆறு குழுக்களாக பிரிந்து ஒவ்வொரு நாளும் மூன்று போட்டிகள் வீதம் தொடர்ந்து 05 நாட்களுக்கு போட்டிகளை நடாத்துவதென தீர்மானிக்கப்பட்டது. ஒவ்வொரு மாணவர்களும் தமது குழுவிற்கு ஒரு தலைவரை நியமித்து அதன் கீழ் குழுக்களாக தொழிற்பட்டனர்.

   1. சுகாதார மேம்பாடு கொண்ட பாடசாலையாக மாற்றுவதற்கு அதிபராலும் ஆசிரியர்களாலும் மேற்கொள்ளப்பட்ட நடவடிக்கைகள் இரண்டு தருக?
   2. சிற்றுண்டிச் சாலையில் தடைவிதிக்கப்பட்டிருந்த உடன் உணவுகள் இரண்டு தருக?
   3. தானிய வகையான உணவு விற்பனை செய்வதற்கான காரணங்களைத் தருக.?
   4. பாடசாலையின் சுகாதார அபிவிருத்திக்கு உதவி பெற்றுக்கொள்ளப்பட்டோர் யாவர்?
   5. **லக்கி** என்ற மாணவனின் உடற் திணிவுச் சுட்டி 26.2 ஆக காணப்பட்டமைக்கான காரணங்கள் இரண்டு தருக?
   6. லக்கியின் இன் நிலையை தவிர்ப்பதற்கு உட்கொள்ளவேண்டிய சமபல உணவுகள் இரண்டு தருக**?**
   7. விமலிக்கு எந்தவகையான நோய் ஏற்பட்டிருக்கலாம் என அனுமானிக்கின்றீர்?
   8. பந்தியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள வொலிவோல் போட்டி எந்த நிரற்போட்டி முறையில் நடாத்துவதற்கு என தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது?
   9. இப் போட்டி அட்டவணையை தயாரித்துக் காட்டுக.
   10. தலைவர் ஒருவர் கொண்டிருக்கும் பண்புகள் இரண்டு தருக?

(10x2= 20 புள்ளிகள்)

பகுதி அ

2. இல 10 இற்குரிய வீரரின் கால்களில் விரைவாக தொழிற்படும் தசைநார்கள் (FTF) அதிகமாக காணப்படுவதுடன் இல 20 இற்குரிய வீரரில் மெதுவாக தொழிற்படும் தசைநார்கள் (STF) அதிகமாக காணப்பட்டது. மேற்குறித்த தரவுகளின் துணையுடன் பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக.
   1. இல 10 இற்குரிய வீரரும் , இல 20 இற்குரிய வீரரும் தெரிவு செய்யக்கூடிய மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகள் தலா இரண்டு வீதம் குறிப்பிடுக?

      (2 புள்ளிகள்)
   2. ஆ) மேற்படி செயற்பாட்டுக்கு சக்தி வழங்கும் மூலங்கள் எவை?

      (2 புள்ளி)

      ஆ) மேலே குறிப்பிட்டுள்ள செயற்பாட்டை செய்யக்கூடிய தசைகள் கொண்டுள்ள பண்புகள் தலா இரண்டு வீதம் குறிப்பிடுக?

      (3 புள்ளிகள்)
   3. 5000 m ஓட்ட வீரன் சக்தியை பெற்றுக்கொள்ளும் சமன்பாட்டைத் தருக.

      (3 புள்ளிகள்)

3. உணவு பழுதடைதல் தொடர்பாக மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளில் இன்றைய உலகில் நோய் நிலமைகள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகரித்துள்ளது. இது தொடர்பாக மாணவர்களுக்கு விழிப்புணர்வுச் செயற்பாடுகள் இலங்கை அரசினால் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகிறது.
   1. உணவு பழுதடைதல் என்பதனால் நீர் விளங்கிக்கொள்வது யாது?

      2 புள்ளிகள்
   2. உணவு பழுதடைவதற்கான காரணங்களும் அதற்கான உதாரணங்கள் ஒவ்வொன்று தருக?

      3 புள்ளிகள்
   3. அ) பழுதடைந்த உணவை இனம்கானும் முறைகள் இரண்டு தருக?

      2 புள்ளிகள்

      ஆ) உணவு பழுதடைவதால் ஏற்படும் பிரதிகூலங்கள் மூன்று தருக

      3 புள்ளிகள்

4. கீழே தரப்பட்டுள்ள சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகம்கொடுக்க நீங்கள் செயற்படும் விதத்தை விபரிக்க.
   1. நுளம்பினால் பரவும் நோய்கள் தொடர்பாக உங்கள் நண்பன் அல்லது நண்பி உங்களிடம் வினாவுகின்றார் அல்லது வினாவுகிறாள்.
   2. உமது பாடசாலைப் பிரதேச மாணவர்களுக்கு இனம் தெரியாதவர்களால் போதைப் பொருள் விற்பனை செய்வது தெரிய வருகின்றது.
   3. காலில் சுளுக்கு ஏற்பட்ட உதைபந்தாட்ட வீரன் ஒருவர் முதலுதவி பெறுவதற்காக நண்பன் உங்களிடம் வருகிறார்.
   4. கட்டிளமைப் பருவத்தையுடைய உமது தம்பி/தங்கை எப்போதும் பெற்றோருடன் சண்டையிட்டு வருவதைக் காண்கிறீர்கள்.
   5. கமலா க.பொ.த (சா/த) பரீட்சையில் சிறப்பாக சித்தியடைந்த போதும் உயர்தர வகுப்பில் எந்தப் பாடங்களைத் தெரிவு செய்வதென்பது தொடர்பாக ஐயம் ஏற்பட்டுள்ளது. இது தொடர்பாக உமது காதிற்கு எட்டியுள்ளது.

(5x2=10 புள்ளிகள்)

பகுதி ஆ

5. இலங்கை மெய்வல்லுநர் சங்கத்தினால் நடாத்தப்பட்ட உயரம் பாய்தல் போட்டியில் தரம்வாய்ந்த நான்கு மாணவர்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டது

இல	போட்டியாளர்	1.30 m	1.35 m	1.40 m	1.45 m	1.50 m	1.55 m	1.60 m	மொத்த தவறு	நிலை
01	A	o	-	-	xo	xxo	xxo	xxx	5	
02	B	o	-	xo	-	xxo	xo	xxx	4	
03	C	xo	o	-	xxo	xo	xo	xxx	5	
04	D	o	xo	x-	xo	xo	xxo	xxx	6	

மேற்குறித்த அட்டவணையைப் பயன்படுத்தி பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

1. 1ம் 2ம் 3ம் 4ம் இடங்களைப்பெற்ற மாணவர்களைத் தருக
   2 புள்ளிகள்
2. அ) உயரம் பாய்தல் முறைகள் நான்கு தருக?
   2 புள்ளிகள்

   ஆ) உயரம் பாய்தல் படிமுறைகளைத் தருக?
   2 புள்ளிகள்
3. உயரம் பாய்தலில் ஏற்படுகின்ற தவறுகள் எவை?
   4 புள்ளிகள்

6. 1. கீழே தரப்பட்டுள்ள நோய்களை நோய்க் காரணிகள் பரவும் முறைகளின் அடிப்படையில் வைரசினால் பக்றீரியாவினால் என வகைப்படுத்திக் காட்டுக.

   சிபிலிசு , டெங்கு , எயிட்ஸ் , மலேரியா , கொனோரியா , சிக்கன்கூனியா

   (3 புள்ளிகள்)

2. அ) டெங்கு நோய்க் காவியின் பெயர்களைக் குறிப்பிடுக
   (1 புள்ளிகள்)

   ஆ) டெங்கு நோய் பரவுதலைத் தடுப்பதற்கு மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைக் இரண்டு தருக?
   (2 புள்ளிகள்)
3. எயிட்ஸ் நோயைத் தடுப்பதற்கு மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள் நான்கு தருக?
   (4 புள்ளிகள்)

7. A,B.C ஆகியவற்றுள் ஒன்றுக்கு மட்டும் விடை தருக.

A .1. வொலிபோல் போட்டியின் போது அறைதலில் உள்ள தவறுகள் மூன்று தருக?
(3 புள்ளிகள்)

2. மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அறைதலுக்குரிய பயிற்சிச் செயற்பாடுகளைக் குறிப்பிடுக?
(3 புள்ளிகள்)

3. A,B ஆகிய அணிகளுக்கிடையே நடைபெற்ற வொலிபோல் போட்டிக்கு மத்தியஸ்தராக நீங்கள் கடமையாற்ற வேண்டியேற்படின் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் நீர் வழங்கும் தீர்ப்புக்களைக் குறிப்பிடுக.
   1. A அணியின் முன்வரிசை வீரர்களால் மேற்கொள்ளப்பட்ட பந்து அறைதலின் போது B அணியின் வீரரொருவர் வலைக்கு மேலாக எதிரணியின் பக்கத்துக்கு இரண்டு கைகளையும் செலுத்தி தடுத்தல்

2. A அணியின் 5 ஆம் இலக்க வீரர் மத்தியஸ்தரால் பணிப்புக்கான சைகை வழங்கப்பட்ட பின்னர் பந்தை மேலே எறிந்து பிடித்தல்.

3. B அணியின் லிபரோ வீரர் வலைக்கு மேல் காணப்பட்ட பந்துக்கு பின்புற வலயத்திலிருந்து மேலே பாய்ந்து அறைதல்.

4. B அணியின் பணிப்புச் செய்வோனுக்கு பணிப்பை மேற்கொள்ளுமாறு மத்தியஸ்தர் சைகை செய்தவுடனேயே A அணியின் பின் வரிசையில் உள்ள வீரரொருவர் முன் வரிசைக்கு வருதல்.

(4 புள்ளிகள்)

B. 1. வலைப்பந்து போட்டியின் போது பேற்றுக்கெய்தல் தவறுகள் மூன்று தருக

(3 புள்ளிகள்)

2. வலைப்பந்தாட்டத்தின் போது மையத்து வீராங்கனையால் பேற்றுப் பிரதேசத்தில் நின்று பேற்றுக் கெய்தலுக்கென பந்தினை அனுப்ப வேண்டிய வீராங்கனைகள் இருவரின் நிலைக்குரிய பெயர்களை குறிப்பிடுக.

(3 புள்ளிகள்)

3. A,B ஆகிய அணிகளுக்கிடையிலான வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியின் போது மத்தியஸ்தராக கடமையாற்றும் நீர் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் அளிக்கும் தீர்ப்புக்களைக் குறிப்பிடுக.

1. A அணியின் மையத்து வீராங்கனை (C) மத்தியஸ்தரின் ஊதுகுழலொலிக்கு முன்பதாகத் தனது அணியின் சிறை ஆக்கிரமிப்பாளருக்கு (WA) மத்திய எறிகை மூலம் பந்தை அனுப்புதல்.

2. A அணியின் சிறை ஆக்கிரமிப்பு வீராங்கனையின் (WA) கையில்பட்ட பின் மையப் பகுதியின் பக்க எல்லைக் கோட்டிலிருந்து பந்து மைதானத்தை விட்டு வெளியே செல்லுதல்.

3. B அணியின் பேற்றுக்கெய்யும் வீராங்கனை (GS) பேற்றுக்கெய்யப்பட்ட பந்து பேற்றுவளையத் தினூடாக செல்லுதல்.

4. பேற்று வலையத்தினுள் B அணியின் பேற்றுக் காவல் வீராங்கனை (GK) A அணியின் பேற்றுக்கெய்யும் வீராங்கனைக்கு (GS) 3 அடி இடைத்தூரம் இன்றிப் பந்தைக்காத்தல்

(4 புள்ளிகள்)

C. 1. உங்களது இல்லத்தின் உதைபந்தாட்ட அணிக்குப் பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருக்குமாயின் நீங்கள் கற்பிக்கும் உதைபந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்கள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.

(3 புள்ளிகள்)

2. உதைபந்தாட்டத்தில் வீரர் ஒருவருக்கு எச்சரிக்கை வழங்கும் சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டும் வெளியேற்றப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டினையும் குறிப்பிடுக.

(3 புள்ளிகள்)

3. உதைபந்தாட்ட போட்டித் தொடரின் மத்தியஸ்தராகச் செயற்படும் நீர் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் வழங்கும் தீர்ப்புக்களைக் குறிப்பிடுக.

1. போட்டியின் இடைநடுவில் மைதானத்துக்கு வெளியே சென்ற பந்தை உள்ளெறிகை செய்வதற்கு முயன்ற வீரர் பந்தை ஒரு கையினைப் பயன்படுத்தி எறிதல்.

2. போட்டியின் இடையில் இரு போட்டியாளர்களுக்கிடையே ஏற்பட்ட வாய்த்தர்க்கம் முற்றி ஈற்றில் ஒரு வீரர் மற்றைய வீரரின் மீது எச்சில் உமிழ்தல்.

3. சுயாதீன உதை (free kick) பெறும் சந்தர்ப்பத்தில் எதிரணி வீரர்கள் பந்துக்கு அண்மையிலேயே நிற்றல்.

4. தண்டனைப் பிரதேசத்தில் தாக்கும் வீரரால் வேகமாக அடிக்கப்பட்டு பேற்றுக் காவலனின் உடலில் பட்டு வரும் பந்து அதே அணியின் காப்பு வீரரின் கையில் பந்து படுதல்.

(4 புள்ளிகள்)

#############