සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
சப்ரகமுவ மாகாணக்கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education – Sabaragamuwa

මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය **2015** **இரண்டாம் தவணைப்பரீட்சை – 2015** **Second Term Examination - 2015**	**9 ශ්‍රේණිය** **தரம் - 9** **Grade - 9**
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය **I,II** **சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I,II** **Health and Physical Education I,II**	පැය දෙකයි **காலம் 2 மணித்தியாலம்** **Two Hours**

சுட்டெண்………………….

பகுதி – I

- **மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்க.**

1. உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக நன்நிலை உடைய ஒருவர்
   (1) சுகாதார மேம்பாட்டை அண்மிக்கின்றவர் ஆவார்
   (2) பூரண சுகாதாரமுடையவராவார்
   (3) ஆளுமையை விருத்தி செய்து கொண்டவராவார்
   (4) நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்படைய உடற் சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்து கொண்டவராவார்

2. காலை உடற்பயிற்சி செய்வதன் நோக்கம்
   (1) சுறுசுறுப்பாக பாடசாலை வேலைகளை செய்தல்
   (2) அன்றாட செயற்பாடுகளை திறமையாக செய்தல்
   (3) நோயற்றவர்களை சமூகத்தில் உருவாக்குதல்
   (4) மேற்கூறிய யாவும் சரியானவை

3. ஒருவரது உடற் திணிவுச் சுட்டியை அளவிடுவதில் பங்களிப்புச் செய்யும் காரணிகளாவன
   (1) உயரத்துக்கு ஏற்ற நிறை (2) உயரத்துக்கு ஏற்ற தோற்றம்
   (3) நோயற்ற நிலை (4) வயதுக்கேற்ற உயரமும் நிறையும்

4. சுகாதார மேம்பாட்டு மாநாடு நடைபெற்ற நாடு
   (1) இலங்கை (2) கனடா (3) இந்தியா (4) ஜப்பான்

5. இப்படத்தின் மூலம் காட்டப்படும் பரம்பரை காரணமாக ஏற்படும் உடல் ஊணமானது
   (1) தட்டை முதுகு (2) முட்டும் முழங்கால்
   (3) பக்கக் கூனல் (4) ஒட்டகக் கூனல்

6. சூழல் மாசடைவதால் ஏற்படும் ஒரு நோய்
   (1) நீரிழிவு (2) இதய நோய்கள் (3) டெங்கு (4) புற்றுநோய்

7. நுளம்பினால் தொற்றுதல் அடையும் ஒரு நோய்
   (1) நீர் வெறுப்பு நோய் (2) ஜப்பானிய மூளைக் காய்ச்சல்
   (3) இன்புளுவென்சா (4) ஹீமோபீளியா

8. உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேண விட்டமின்கள் அத்தியாவசியமானதாகும். விட்டமின் ‘A’ குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோயொன்று
   (1) பீற்றோள் புள்ளி (2) தோல் வரட்சி ஏற்படும்
   (3) உடல் வெளிறிப் போதல் (4) மந்த போசணம்

9. தவறான பாலியல் நடத்தைகளினால் ஏற்படும் நோய்களின் தொகுதி
(1) வயிற்றோட்டம், குருதிப் பெருக்கு, எயிட்ஸ்
(2) வெள்ளைபடுதல், ஸிரோஸிஸ், மூளைக்காய்ச்சல்
(3) கொனோரியா, சிபிலிசு, வெள்ளைபடுதல்
(4) குருதிப்பெருக்கு, மஞ்சட்காய்ச்சல், பாலுறுப்பு உண்ணி

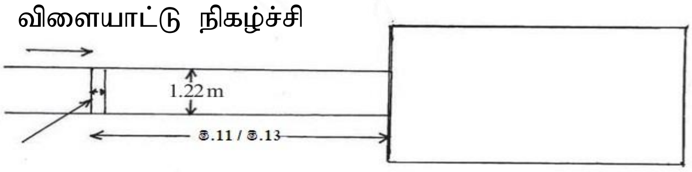
10. இயற்கை அனர்த்தம் அல்லாதது
(1) புவி அதிர்ச்சி (2) புகையிரத விபத்து (3) சூறாவளி (4) சுனாமி

- **11ம், 12ம் வினாக்களுக்கு பின்வரும் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளைப் பயன்படுத்தி விடை எழுதுக.**

A – 200 m B – ஈட்டி C – 400 m தடைதாண்டல்
D – அறை மரதன் E – 800 m F – சம்மட்டி எறிதல் (Hammer throwing)
G – முப்பாய்ச்சல்

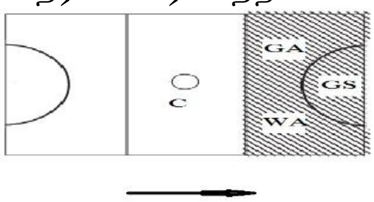
11. மேலே கூறப்பட்டுள்ளவற்றுள் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளாவன
(1) A, C, D, F (2) B, C, E, G (3) A, C, D, E (4) C, E, F, G

12. இவ்விளையாட்டு மைதானம் பயன்படும் விளையாட்டு நிகழ்ச்சி
(1) B (2) F
(3) G (4) D



13. விளையாட்டுச் சட்டதிட்டங்களையும் ஒழுக்கவிழுமியங்களையும் மதித்து நடப்பதனால் ஏற்படும் பண்புகளின் ஒன்று அல்லாதது
(1) தலைமைத்துவமும் குழு உணர்வும்
(2) தீர்மானம் எடுத்தலும் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தலும்
(3) ஏனைய விளையாட்டு வீரர்களுடன் பொறுத்தமற்ற முறையில் நடந்து கொள்ளல்
(4) எதிரணியினரின் திறமைகளைப் பாராட்டுதல்

14.

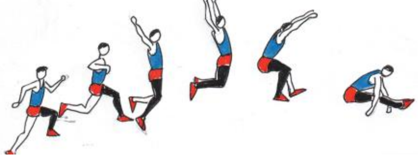


மேலே காட்டிய வலைப்பந்து விளையாட்டு மைதானத்தில் நிழல்படுத்திய பகுதியில் விளையாடக் கூடிய வீராங்கனைகள்
(1) GK, WD, GD, C (2) WD, GD, C, GA (3) WA, C, GD, GK (4) C, GA, WA, GS

15. பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களை வாசித்து அவற்றுள் சரியான கூற்றுக்களைத் தெரிவு செய்க.
(A) காற்பந்தாட்டத்தில் ஒரு அணியில் பங்குபற்றக் கூடிய வீரர்களின் குறைந்த எண்ணிக்கை 11 ஆகும்
(B) மத்தியஸ்தர் போட்டியை ஆரம்பிப்பதற்காக கட்டளை பிறப்பிக்கும் வரை எல்லா வீரர்களும் தத்தமது பகுதியில் இருத்தல் வேண்டும்.
(C) நாணயச் சுழற்ச்சியில் வெற்றி பெற்ற அணிக்கு முதலில் பந்தை அடிக்கும் சந்தர்ப்பத்தைத் தெரிவு செய்ய முடியும்
(D) மத்தியஸ்தர்களால் சிவப்பு நிற அட்டை காட்டப்படுவது விளையாட்டு வீரரை போட்டியிலிருந்து நீக்குவதற்காகும்
(E) தண்டனை பிரதேசம் (Panalty Area) காற்பந்தாட்டத்தில் கவனத்தில் எடுக்கப்படும் அடையாளப் படுத்திய பகுதியாகும்.

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

16. நீளம் பாய்தலுக்கான பயிற்சி அளிக்கும் மைதானத்தின் உருவப்படம் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது
(1) நிலம் படல் பயிற்சி
(2) பறத்தல் பயிற்சி
(3) மிதித்தெழல் பயிற்சி
(4) அனுகல் ஓட்டப் யிற்சி



17. முதலுதவி அளிக்கும் போது RICE முறை பின்பற்றப்படுவது
(1) பாம்பு தீண்டினால்
(2) மயக்கத்தின் போது
(3) மின் தாக்குதலின் போது
(4) தசைக் கிழிவு ஏற்படும் போது

18. குளிர்சாதனப் பெட்டியில் இருந்து வெளியேற்றப்படும் குளோரோ புளோரோ காபன் (CFC) வாயுவினால் ஏற்படுவது
(1) வாயு மாசடையும்
(2) நிலம் மாசடையும்
(3) நீர் மாசடையும்
(4) ஒலி மாசடையும்

19. ஏதாவது ஒரு செயற் பாடு கவர்ச்சியாக அமைய வேண்டுமானால் அச்செயற்பாட்டில் காணப்படும் சந்த ரீதியான அசைவும் காரணமாகும். ஒருவரது சந்த ரீதியான அசைவுக்கு பயன்படும் உடற்தகைமையானது
(1) சக்தி
(2) வேகம்
(3) நெகிழும் தன்மை
(4) மேற்கூறிய யாவும்

20. 2015 ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டியில் நிமாலி லியன ஆரச்சி என்ற வீரங்கனை வெண்களப் பதக்கம் வென்ற போட்டி நிகழ்ச்சியானது
(1) 800 m
(2) 400 m
(3) 1500 m
(4) 200 m

(2x20=40 புள்ளி)

பகுதி – II

- **முதலாம் வினாவிற்கும் பகுதி 'அ' இலிருந்து இரண்டு வினாக்களுக்கும் பகுதி 'ஆ' இலிருந்து இரண்டு வினாக்களுக்குமாக எல்லாமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.**

1. ருவன்தென்ன பாடசாலையின் உடற்கல்விப் பொறுப்பாசிரியர் தரம் 9 மாணவர்களிடம் சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையில் தொற்று நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெற பொருத்தமான ஒரு செயற்திட்டம் தெடர்பாக ஆலோசனை கூறினார். செயற்திட்டத்தின் முதற்கட்டமாக பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் மூலம் தொற்று நோய்களும் அதனால் ஏற்படும் தீமைகள் பற்றியும் மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தல் செய்தார். அத்துடன் பெற்றோரின் ஒத்துழைப்புடன் சிரமதானமொன்றையும் நடத்தினார். சிரமதானத்தில் ஒத்துழைத்தவர்களுக்கு பயறு கலந்த பாற்சோறும் சம்பலும் காலை உணவாக வழங்கினார். பின்னர் மக்களை விழிப்பூட்டுவதற்காக ''தொற்று நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவோம்'' என்று எழுதப்பட்ட சுலோகங்களுடன் ஊர்வலம் சென்றனர்.

(i) சுகாதார மேம்பாட்டின் நோக்கங்கள் இரண்டு தருக.
(ii) மேலே உள்ள பந்தியில் கூறப்பட்ட சிரமதானம் என்பது, சுகாதார மேம்பாட்டின் எப்பகுதிக்குள் அடங்குகின்றது என்பதைக் குறிப்பிடுக.
(iii) தொற்று நோய்களைப் பரப்பும் அங்கிகளின் பெயர்களைக் குறிப்பிடுக.
(iv) காலை உணவாக கொடுக்கப்பட்ட உணவில் அடங்கியுள்ள இரண்டு போசணைப் பதார்த்தங்களைக் குறிப்பிடுக.
(v) சுகாதார மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டத்தின் போது உதவிகளைப் பெறக்கூடிய, மேற்படி பந்தியில் குறிப்பிடப்படாத மேலும் இருவரின் பெயரைக் குறிப்பிடுக.
(vi) சிரதானத்தில் பங்குபற்றுவதால் மாணவர் மத்தியில் வளர்க்கப்பட்டு சமூகத் திறன் (Social skills) இரண்டைத் தருக.
(vii) தொற்று நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெற நீர் பின்பற்ற வேண்டிய பழக்கவழக்கங்கள் இரண்டு தருக.

(viii) இன்று மக்கள் மத்தியில் அதிகமாக காணப்படும் தொற்றாத நோய்கள் இரண்டு தருக.

(ix) விரைவாக பரவும் தொற்று நோய்கள் இரண்டு தருக.

(x) தொற்று நோய்களை இல்லாதொழிக்க பாடசாலை அறிவித்தல் பலகையில் காட்சிப்படுத்துவதற்கான போஸ்ட்டருக்குப் பொருத்தமான வாசகம் ஒன்றைக் குறிப்பிடுக.

(2x10=20 புள்ளி)

பகுதி – 'அ'

2. இன்று உலகில் மக்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரதானமான பிரச்சினை சூழல் மாசடைதல் ஆகும். இதனால் பல்வேறு பிரச்சினைகள் எழுந்துள்ளன.

(i) ஆரோக்கியமான சூழலை வரையறுக்க. (2 புள்ளிகள்)

(ii) (அ) மாசடையும் சூழல் கூறுகள் யாவை? (2 புள்ளிகள்)

(ஆ) மாசடையும் சூழல் கூறுகள் மாசடையும் முறைகளுக்கு ஒவ்வொரு உதாரணம் தருக. (2 புள்ளிகள்)

(iii) சூழல் மாசடைதலைத் தடுக்கும் வழிமுறைகள் நான்கு எழுதுக. (4 புள்ளிகள்)

3. ஹன்ஸி என்ற மாணவி பெரிய புத்தகப்பையைத் தூக்கிக் கொண்டு தினமும் பாடசாலைக்கு வருகிறாள். வகுப்பறையினுள்ளும் அசௌகரியமான முறையில் இருக்கிறாள். கற்றல் நிகழ்வுகளின் போதும் மேசையில் குனிந்து வண்ணம் குறிப்புக்களை எழுதுவாள்.

(i) சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன? (2 புள்ளிகள்)

(ii) பிழையான கொண்ணிலையினால் உடலில் ஏற்படும் உபாதைகள் இரண்டு தருக. (2 புள்ளிகள்)

(iii) பரம்பரையினால் உடலில் ஏற்படும் உபாதைகளை பின்வரும் படங்கள் காட்டுகின்றன. அவற்றின் பெயர்களைக் குறிப்பிடுக.

A B C (2 புள்ளிகள்)

(iv) சரியான கொண்ணிலையினால் ஏற்படும் நன்மைகள் நான்கு தருக. (4 புள்ளிகள்)

4. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் வகைப்படுத்தலில் பின்வரும் அட்டவணையின் கீறிட்ட இடங்களை நிரப்புக.

(i)

மைதான நிகழ்ச்சி
- (______A______)
  - நிலைக்குத்து உயரம் பாய்தல்
    - (______D______)
  - (______B______)
- எறிதல் நிகழ்ச்சி
  - எறிதல்
    - (______C______)
    - (______E______)
  - போடுதல்
    - (______F______)

(3 புள்ளிகள்)

(ii) உயரம் பாய்தலின் நுட்ப முறைகள் மூன்று தருக. (3 புள்ளிகள்)

(iii) முப்பாய்ச்சலின் பிரதான சந்தர்ப்பங்கள் மூன்றையும் குறிப்பிடுக. (3 புள்ளிகள்)

(iv) படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள குறுங்கோல்

மாற்று முறையின் பெயரைக் குறிப்பிடுக.

(1 புள்ளிகள்)

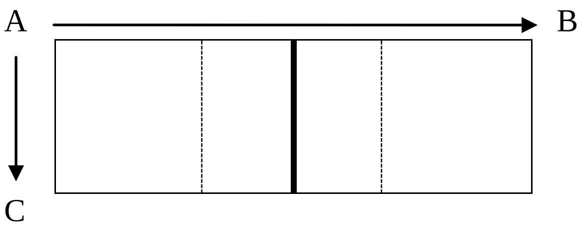
பகுதி – ‘ஆ’

5. வகுப்பறைக் கற்றலுடன் கூடிய திறந்தவெளியில் கற்க அநேகமான மாணவர்கள் விரும்புவர். வொலிபோல் விளையாட்டு அவ்வாறான வெளிச் சூழல் கற்கக் கூடிய ஒரு விளையாட்டாகும்.

(i) வெளிக்களக் செயற்பாட்டின் ஈடுபடுதல் மூலம் கிடைக்கும் பயன்கள் நான்கு தருக. (2 புள்ளிகள்)

(ii) உமக்குத் தெரிந்த திறந்தவெளிச் செயற்பாடுகள் நான்கு தருக. (2 புள்ளிகள்)

(iii) ஒழுக்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் வொலிபோலும் ஒன்றாகும். பின்வரும் படத்தினால் காட்டப்படுவது வொலிபோல் விளையாட்டின் மைதானமாகும். அங்கு AB யினால் காட்டப்படும் நீளத்தையும் AC யினால் காட்டப்படும் நீளத்தையும் குறிப்பிடுக.



(2 புள்ளிகள்)

(iv) வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் இரண்டைத் தருக. (2 புள்ளிகள்)

(v) வொலிபோல் விளையாட்டின் லிபரோ வீரர் விசேடமாவதற்கான காரணங்கள் இரண்டு தருக. (2 புள்ளிகள்)

6. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உணவு ஒரு முக்கிய காரணியாகும். எனினும் எல்லோருக்கும் ஊட்டத் தேவையானது சமமாக காணப்படாது.

(i) சமநிலை உணவின் போசணைக் கூறுகளைப் பெயரிட்டு அவற்றுக்கு ஒவ்வொரு உதாரணம் தருக. (3 புள்ளிகள்)

(ii) ஊட்டத்தேவை நபருக்கு நபர் வேறுபடும். ஆண், பெண் வேறுபாடு அவற்றுள் இரண்டு காரணிகளாகும். மற்ற இரண்டு காரணிகளையும் எழுதுக. (2 புள்ளிகள்)

(iii) கீழே உள்ள அட்டவணையின் இடைவெளிக்குப் பொருத்தமான குறைபாட்டு நோய் ஒன்று வீதம் எழுதுக. (3 புள்ளிகள்)

நுண் போசணை	குறைபாட்டு நோய்
(a) இரும்பு	....
(b) அயடீன்	....
(c) கல்சியம்	....

(iv) தினமும் சமநிலை உணவைப் பெற்றுக் கொள்வதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் இரண்டு தருக. (2 புள்ளிகள்)

7. இன்றைய சமூகத்தில் வாழும் உங்களுக்கு அன்றாடம் பல்வேறு வகையான சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டியுள்ளது. எனவே, கட்டிளமைப் பருவத்தின் ஆரம்பத்திலேயே இது பற்றிய தெளிவும் விளக்கமும், அவதானமும் பெற்றிருந்தால் சிறந்த முறையில் சவால்களை எதிர் கொள்ளலாம்.

(i) பாதையில் ஏற்படும் விபத்துக்களுக்கு ஒரு காரணியாக அமைவது சாரதியினால் ஏற்படும் தவறுகளாகும். அவ்வாறு சாரியினால் ஏற்படும் தவறுகள் மூன்று தருக. (3 புள்ளிகள்)

(ii) நாய் கடித்தால் செய்யப்பட வேண்டிய முதலுதவியை முறைப்படி எழுதுக. (3 புள்ளிகள்)

(iii) மதுபானம், புகைபிடித்தல், போதை தரும் பொருட்களின் பாவனை என்பன இளைஞர்கள் மத்தியில் சாதாரணமாக காணக்கூடிய தீய பழக்கமொன்றாகும்.

(அ) புகைபிடித்தலினால் ஏற்படும் நோய்கள் இரண்டு தருக. (2 புள்ளிகள்)

(ஆ) மது அருந்துதல், புகைபிடித்தல் என்பவற்றை இல்லாதொழிக்க எடுக்கப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள் இரண்டு தருக. (2 புள்ளிகள்)

The National e-learning Portal for The General Education