யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூரி
முதலாம் தவணை மதிப்பீட்டு பரீட்சை – 2022

தரம் - 9	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	நேரம்: 2.00 மணித்தியாலம்

பெயர் / சுட்டெண் ....

பகுதி - I

பொருத்தமான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

01. தொற்றுநோய்களுள் ஒன்று அல்லாதது பின்வருவனவற்றுள் எது?
1) டெங்கு 2) மலேரியா 3) நீரிழிவு 4) வயிற்றோட்டம்

02. ஒலி மாசடைவதால் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகளில் ஒன்று
1) கேட்டல் குறைபாடு 2) அசௌகரியம் ஏற்படல்
3) சூழலில் அமைதியின்மை ஏற்படல் 4) மேற்கூறிய யாவும் சரி

03. மனிதனின் தேவைகள் பற்றிய கொள்கையினை முன்வைத்த மானுடவியலாளர் யார்?
1) ஏபிரகாம் மாஸ்லோ 2) ஜேம்ஸ் நைஸ் சிமித்
3) வில்லியம் ஜீ.மோர்கன் 4) ரொபேட் வோல்டர் கமெக்

04. வயோதிபக் காலத்தில் என்புகள் பலவீனமடைவதனால் ஏற்படும் நோய் யாது?
1) மெலிவு 2) ஒஸ்ரியோ போரோசிஸ் 3) என்பு முறிவு 4) வயிற்றோட்டம்

05. முள்ளந்தண்டின் கீழ்ப்பகுதியில் இயற்கையான வளைவு இல்லாது போதல் எவ்வாறு அழைக்கப்படும்.
1) பக்கக்கூனல் 2) தட்டை முதுகு 3) முதுகுக்கூனல் 4) ஒட்டகக் கூனல்

06. விற்றமின் D குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் யாது?
1) ஸ்கேவி 2) கண்டமாலை 3) என்புருக்கி 4) மாலைக்கண்

07. பின்வருவனவற்றுள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு எது?
1) வொலிபோல் 2) வலைப்பந்து 3) காற்பந்து 4) மேற்கூறிய யாவும் சரி

08. வொலிபோல் இலங்கைக்கு எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகம் செய்யப்பட்டது?
1) 1916 2) 1921 3) 1895 4) 1991

09. உள்ளக விளையாட்டுக்களில் ஒன்று அல்லாதது எது?
1) கூடைப்பந்து 2) மேசைப்பந்து 3) கபடி 4) கரம்

10. பணித்தலுடன் ஆரம்பிக்கப்படும் விளையாட்டு எது?
1) வலைப்பந்து 2) காற்பந்து 3) கூடைப்பந்து 4) வொலிபோல்

11. வலைப்பந்தாட்டத் திறன்களில் ஒன்று
1) சொட்டில் செல்லல் 2) உதைத்தல் 3) பேற்றுக்கெய்தல் 4) பணித்தல்

12. காற்பந்தாட்டத்தில் ஓர் அணியில் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?
1) 12 2) 07 3) 06 4) 15

13. வலைப்பந்தாட்டம் இலங்கைக்கு யாரால் அறிமுகம் செய்யப்பட்டது?
1) திருமதி ஜெனி கிரீன் 2) வில்லியம் ஜீ.மோர்கன்
3) ஜேம்ஸ் நைஸ் சிமித் 4) றொபேட் வோல்டர் கமெக்

14. பின்வருவனவற்றுள் குறுந்தூரங்களைக் கொண்ட தொகுதி எது?
1) 100m, 800m, 1500m 2) 100m, 200m, 400m
3) 200m, 400m, 800m 4) 1500m, 800m, 5000m

15. எந்த நேரத்திலும் எந்தவொரு இடத்தில் ஏற்படுவது?
1) அனர்த்தங்கள் 2) விபத்து 3) துஷ்பிரயோகம் 4) பாலியல் நோய்கள்

16. அன்பு, பாதுகாப்பு என்பன எத் தேவைகளுள் அடங்கும்
    1) சமூகத் தேவை 2) ஆன்மீகத் தேவை 3) உடலியற் தேவை 4) உளத் தேவை

17. துடுப்பு மற்றும் பந்தை உபயோகித்து விளையாடும் விளையாட்டு பின்வருவனவற்றுள் எது?
    1) கிரிக்கெட் 2) எல்லே 3) டெனிஸ் 4) மேற்கூறிய யாவும் சரி

18. நின்ற புறப்பாடு பயன்படுத்தப்படும் ஓட்ட நிகழ்ச்சி எது?
    1) 1500m 2) 400m 3) 100m 4) 4x100m அஞ்சல் ஓட்டம்

19. பின்வருவனவற்றுள் வெளிக்களச் செயற்பாடு எது?
    1) வொலிபோல் 2) வலைப்பந்து 3) வனஆய்வு 4) எல்லே

20. Covid - 19 நோய்த்தவிர்பு முறைகளில் ஒன்று அல்லாதது
    1) சமூக இடைவெளி பேணுதல் 2) பகிர்ந்து உண்ணல்
    3) முகக்கவசம் அணிதல் 4) Covid - 19 தடுப்பூசி பெறல்

(10 x 2 = 20 புள்ளிகள்)

பகுதி - II

❖ **முதலாம் வினா உட்பட மொத்தமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

01. 1) நாம் வாழும் சமூகத்தில் பரவலாகக் காணக்கூடிய சுகாதார ரீதியான பிரச்சினை 03 தருக.
    2) சூழல் மாசடைதலுக்குட்படும் கூறுகள் 04 தருக.
    3) நிலம் மாசடைவததன் மூலம் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகள் 03 தருக.
    4) நோய்கள் காரணமாக ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் 03 தருக.

(4 x 3 = 12 புள்ளிகள்)

02. 1) மாஸ்லோவின் தேவைக் கோட்பாட்டின் படிமுறையினை வரைந்து காட்டுக.
    2) சுயதிறனியல் நிறைவு என்றால் என்ன?
    3) சுயதிறனியல் நிறைவை உச்ச அளவில் பெற்றுக்கொண்ட சமயப் பெரியோர்கள் மூவரைக் குறிப்பிடுக.
    4) சுயதிறனியல் நிறைவைப் பெறுவதற்கு ஒருவர் கொண்டிருக்க வேண்டிய சிறப்பம்சங்கள் 03 தருக.

(4 x 3 = 12 புள்ளிகள்)

03. 1) சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?
    2) கொண்ணிலையின் இரு வகைகளைக் குறிப்பிட்டு அவற்றிற்கு முறையே இரு உதாரணங்களையும் தருக.
    3) சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதால் ஏற்படும் பயன்கள் 03 தருக.
    4) பிழையான கொண்ணிலையால் ஏற்படும் குறைபாடுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்கங்கள் 04 தருக.

(4 x 3 = 12 புள்ளிகள்)

04. 1) ஒழுங்கமைப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் சிறப்பியல்புகள் 03 தருக.
    2) மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களின் வகைகள் ஐந்தினையும் குறிப்பிடுக.
    3) வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் உடல் ரீதியான பயன்கள் 03 தருக.
    4) தற்காப்புக்கலை விளையாட்டுக்கள் 04 தருக.

(4 x 3 = 12 புள்ளிகள்)

05. 1) வொலிவோல் விளையாட்டின் திறன்கள் 03 தருக.
    2) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு என்றால் என்ன?
    3) வொலிவோல் விளையாட்டில் பந்தை அறைதலின் 04 படிமுறைகளையும் குறிப்பிடுக.
    4) வெற்றிகரமான தடுத்தலொன்றின்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 03 தருக.

(4 x 3 = 12 புள்ளிகள்)

06. 1) வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறகன்கள் 04 தருக.
    2) வலைப்பந்தாட்டத்தில் வீராங்கனையைக் காத்தலின் 04 முறைகளையும் குறிப்படுக.
    3) தாக்குதல், பாதுகாத்தல் மற்றும் எறிதலில் ஏற்படும் தவறுகள் 03 தருக.
    4) வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தினை வரைந்து அதன் அளவுகளைக் குறிப்பிடுக.

(4 x 3 = 12 புள்ளிகள்)