සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි /முழுப் பதிப்புரிமையுடையது /All Rights Reserved]

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 | T | I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2022(2023)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2022(2023)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2022(2023)

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

வினாப்பத்திரத்தை வாசித்து, வினாக்களைத் தெரிவு செய்வதற்கும் விடை எழுதும்போது முன்னுரிமை வழங்கும் வினாக்களை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வதற்கும் மேலதிக வாசிப்பு நேரத்தைப் பயன்படுத்துக.

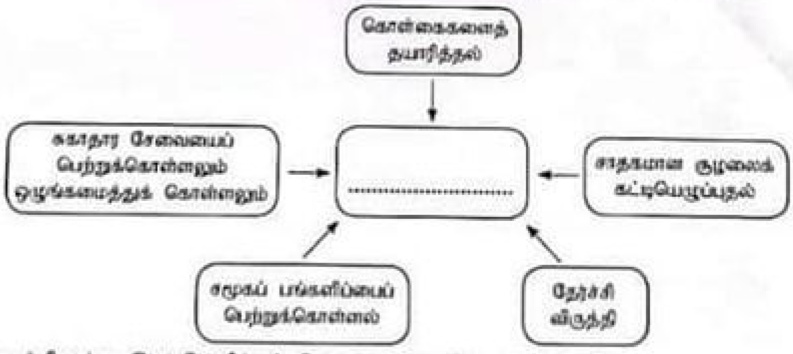
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I

அறிவுறுத்தல்கள் :

- எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.
- 1 தொடக்கம் 40 வரையுள்ள வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் (1), (2), (3), (4) என இலக்கமிடப்பட்ட விடைகளில் சரியான அல்லது மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவுசெய்க.
- உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் உரிய வட்டங்களில் உமது விடையின் இலக்கத்தை ஒத்த வட்டத்தினுள்ளே புள்ளடியை (×) இடுக.
- அவ்விடைத்தாளின் மறுபக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ள மற்றைய அறிவுறுத்தல்களையும் கவனமாக வாசித்து, அவற்றைப் பின்பற்றுக.

1. உடல், உள, சமூக, ஆன்மிக நலன்களைக் கொண்ட மாணவர்களை,
   (1) பூரண ஆளுமை (total personality) கொண்டோர் எனலாம்.
   (2) நற்பண்புகளைக் (good qualities) கொண்டோர் எனலாம்.
   (3) பூரண சுகாதாரத்தைக் (total health) கொண்டோர் எனலாம்.
   (4) சுகாதார மேம்பாட்டுக்குப் (health promotion) பங்களிப்புச் செய்வோர் எனலாம்.

2.



வரிப்படத்திலுள்ள இடைவெளிக்குப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிக.
   (1) வாழ்க்கைத் தரத்தில் (quality of life) செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்
   (2) சிறப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகளின் (interpersonal relations) விருத்திக்கு ஏதுவான காரணிகள்
   (3) ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கெனக் கைக்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள்
   (4) சுகாதார மேம்பாட்டிற்குப் பயன்படுத்தத்தக்க அணுகுமுறைகள்

- இல. 3 - 5 வரையான வினாக்களுக்கு விடையளிப்பதற்கு பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்துக.
  நிசா அதிக உடல் நிறையைக் (over weight) கொண்டவராவர். ராதாவின் உடற்திணிவுச் சுட்டிப் (BMI - body mass index) பெறுமானம் 20.5 kg m^{-2} ஆகும். நிமா என்பவர், BMI வீச்சுப் பெறுமானங்களை எடுத்துக்காட்டும் வரைபில் செம்மஞ்சள் நிறத்தால் வகைகுறிக்கப்படும் வீச்சினுள் அடங்குகின்றார்.

3. உடற்திணிவுச் சுட்டி வீச்சுப் பெறுமானங்களை வகைகுறிக்கும் வரைபில் நிசா அடங்குவது,
   (1) பச்சை நிற வலயத்தினுள் ஆகும்.
   (2) செம்மஞ்சள் / சிவப்பு நிற வலயத்தினுள் ஆகும்.
   (3) கடும் ஊதா நிற வலயத்தினுள் ஆகும்.
   (4) இளம் ஊதா நிற வலயத்தினுள் ஆகும்.

[பக். 2 ஐப் பார்க்க

4. ராதாவின் போசணை நிலைமை பற்றியதாகக் கூறத்தக்கது, அவர்
   (1) அல்லூட்ட (malnutrition) நிலைமையைக் கொண்டவரெனலாம்.
   (2) குறையூட்ட (undernutrition) நிலைமையைக் கொண்டவரெனலாம்.
   (3) மிகையூட்ட (overnutrition) நிலைமையைக் கொண்டவரெனலாம்.
   (4) உரிய ஊட்ட நிலைமையைக் கொண்டவரெனலாம்.

5. BMI வரைபுக்கு அமைய நிபா தொடர்பாக வரத்தக்க முடிவு, அவர்
   (1) தேய்வடைதலைக் (wasting) கொண்டவராவார். (2) உரிய நிறையைக் கொண்டவராவார்.
   (3) அதிக நிறை அதிகரிப்பைக் கொண்டவராவார். (4) அதிக உடற்பருமனைக் கொண்டவராவார்.

6. உள - சமூக (psycho - social) ஆரோக்கியத்தைக் கொண்ட நபரொருவரில் அவதானிக்க முடியாத இயல்பாக அமைவது.
   (1) சமூகத்தில் சிறப்பான பங்களிப்பை வழங்குதல்.
   (2) உள அழுத்தத்துக்கு (mental stress) முகங்கொடுப்பதற்குச் சிரமப்படல்.
   (3) மனவெழுச்சி முகாமையைச் செய்யும் ஆற்றலைக் கொண்டிருத்தல்.
   (4) வெற்றிகரமாகப் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் ஆற்றலைக் கொண்டிருத்தல்.

7. முன்பிள்ளைப் பருவத்தில் (early childhood) உள்ள பிள்ளையொருவரின் உள - சமூகத் தேவைகளை ஈடுசெய்வதற்குப் பின்வரும் நடவடிக்கைகளில், வளர்ந்தவர் ஒருவரால் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டியது
   (1) பிள்ளைக்கு உரிய போசணையை வழங்குதலாகும்.
   (2) மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை பிள்ளையின் உயரம், நிறை ஆகியவற்றை அளவிட்டு வளர்ச்சிக் குறிப்பில் குறித்துக் கொள்ளலாகும்.
   (3) பிள்ளையை தொற்றுநோய்களிலிருந்து பாதுகாத்தலாகும்.
   (4) பிள்ளைமீது அன்பு, அரவணைப்பு ஆகியவற்றைக் காட்டுதலும் சுய கருத்துக்களைத் தெரிவிப்பதற்கு இடமளித்தலுமாகும்.

- வினா இல. **8, 9** ஆகியவற்றுக்கு விடையளிப்பதற்குப் பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்துக.

வேலையை முடித்துவிட்டு மாலையில் வீட்டுக்கு வருகை தரும் ஜோன், அனேகமாக இரவுச் சாப்பாட்டுக்கென இரண்டு சைனீஸ் ரோல்கள், ஒரு கட்லற்று, பொரித்த உருளைக்கிழங்குச் சீவல்கள் (potato chips) ஆகியவற்றை சோசுடன் உண்ட பின்னர், கோலா (cola) வகைப் பானத்தையும் பருகுவார். சுற்றுணவாக ஐஸ்கிறீம் இனையும் உட்கொள்வார்.

8. ஜோனின் இரவு உணவு பற்றிய மிகச் சரியான கூற்று எது?
   (1) அதிக உப்பும் கொழுப்பும் அடங்கியிருப்பதால் உண்பதைக் குறைக்க வேண்டும்.
   (2) அதிக உப்பும் சீனியும் அடங்கியிருப்பதால் உண்பதைக் குறைக்க வேண்டும்.
   (3) அதிக சீனியும் கொழுப்பும் அடங்கியிருப்பதால் உண்பதைக் குறைக்க வேண்டும்.
   (4) அதிக சீனியும் உப்பும் கொழுப்பும் அடங்கியிருப்பதால் உண்பதைக் குறைக்க வேண்டும்.

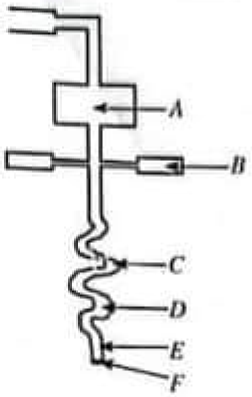
9. வழமையாக இவ்வாறான உணவுகளை உட்கொள்வதால் ஜோனுக்கு ஏற்படுமென அனுமானிக்கத்தக்க நோய் நிலைமைகளாவன,
   (1) நீரிழிவு (diabetes), சிபிலிசு (syphilis).
   (2) நீரிழிவு (diabetes), இதய நோய்கள் (heart diseases).
   (3) கொப்பளிப்பான் (chickenpox), சின்னமுத்து (measles).
   (4) புற்றுநோய் (cancer), தலசீமியா (thalassaemia).

10. உணவுகளின் சுவை, பண்புத் தரம் ஆகியவற்றை மேம்படுத்துவதற்கெனப் பயன்படுத்தக்கூடிய உள்நாட்டு சுவையூட்டி வகைகளாவன,
   (1) இஞ்சி, கறுவா, சூப்கட்டி, ரம்பை, சோயா சோஸ்
   (2) கறிவேப்பிலை, கறுவா, ரம்பை, இஞ்சி, வெள்ளைப்பூடு
   (3) வெள்ளைப்பூடு, மஞ்சள், சூப்கட்டி, கறிவேப்பிலை, ரம்பை
   (4) மஞ்சள், வெள்ளைப்பூடு, இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, சோயா சோஸ்

11. மனித உடலின் நிமிர்ந்த தோற்றத்தைப் (விறைப்பை) பேணுவதற்கு மிக முக்கியமாக அமையும் தொகுதி,
   (1) தசைத் தொகுதி (muscular system)
   (2) நரம்புத் தொகுதி (nervous system)
   (3) குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி (blood circulatory system)
   (4) வன்கூட்டுத் தொகுதி (skeletal system)

[பக். 3 ஐப் பார்க்க

- கீழே காட்டப்பட்டுள்ள உணவுக் கால்வாய்த் தொகுதியின் (digestive system) உறுப்புகளைக் காட்டும் பருமட்டான வரிப்படத்தின் உதவியுடன் இல. 12 - 15 வரையான வினாக்களுக்கு விடை தருக.



12. வரிப்படத்தில் *A* எனும் எழுத்தினால் வகைகுறிக்கப்படும் உறுப்பு

(1) இரைப்பை (stomach) (2) ஈரல் (liver)
(3) சதையி (pancreas) (4) களம் (oesophagus)

13. சிறுகுடலை (small intestine) வகைகுறிக்கும் ஆங்கில எழுத்து

(1) *C* (2) *D* (3) *E* (4) *F*

14. B எனும் எழுத்தினால் குறிக்கப்பட்டுள்ள உறுப்பினால் சுரக்கப்படுவது,

(1) சீதச்சுரப்பு (mucus) (2) இரைப்பைச்சாறு (gastric juice)
(3) சதையிச்சாறு (pancreatic juice) (4) குடற்சாறு (intestinal secretion)

15. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள தொகுதியில் ஏற்படத்தக்க நோயாக அமைவது,

(1) காசம் (tuberculosis) (2) இரைப்பையழற்சி (gastritis)
(3) பக்கவாதம் (paralysis) (4) சிபிலிசு (syphilis)

16. நுளம்புப் பெருக்கத்தைக் கொண்ட பிரதேசமொன்றில் வாழும் HIV தொற்றினைக் கொண்ட *X* எனும் நபரின் அறையில், அவரது நண்பர்களான *Y*, *Z* ஆகியோர் தங்கியுள்ளனர். அவர்கள் மூவரும் ஒரே மலசலகூடம், தொலைபேசி, ஆடையணிகள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துகின்றனர். Z என்பவர் மட்டும் உறங்கும்போது நுளம்பு வலையைப் பயன்படுத்துவார்.
இந்தத் தகவல்களின் அடிப்படையில் சரியான கூற்று எது?

(1) *Y* இற்கு மட்டும் HIV தொற்று ஏற்படலாம்.
(2) *Z* இற்கு மட்டும் HIV தொற்று ஏற்படலாம்.
(3) *Y*, *Z* ஆகிய இருவருக்கும் HIV தொற்று ஏற்படலாம்.
(4) *Y*, *Z* ஆகிய இருவருக்கும் HIV தொற்று ஏற்படாது.

- கீழே தரப்பட்டுள்ளவை வீதி விபத்துக்களுக்குக் காரணமாக அமையும் பிழையான சில செயற்பாடுகளாகும். இவற்றின் அடிப்படையில் வினா இல. 17 இற்கு விடை எழுதுக.

  * வீதிச் சமிக்ஞைகளை அனுசரிக்காமை
  * இருட்டில் பயணித்தல்
  * குழுவாக வீதியில் பயணித்தல்
  * வீதியில் இடது பக்கமாகப் பயணித்தல்
  * வீதிகளில் பல்வேறுபட்ட கழிவுகளை இடுதல்

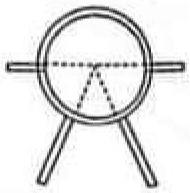
17. இந்தத் தவறுகள் அனைத்தும் நிகழ்வது,

(1) பாதசாரிகளின் (pedestrians) கவனமின்மையினாலாகும்.
(2) சாரதிகளின் (drivers) கவனமின்மையினாலாகும்.
(3) வீதியிலுள்ள குறைபாடுகளினாலாகும்.
(4) குறித்த நிறுவனங்களின் வினைத்திறன் இன்மையினாலாகும்.

[பக். 4 ஐப் பார்க்க

23. தனது / தமது நிகழ்ச்சிக்கென போடுகுண்டு தேவைப்படும் வீரரின் / வீரர்களின் இலக்கம் / இலக்கங்கள்
(1) 34 (2) 46 (3) 25, 58 (4) 25, 34, 58

24. தனது / தமது நிகழ்ச்சிக்கென உருவில் காட்டப்பட்டவாறான மைதானத்துக்கு வருகைதர வேண்டிய வீரர் / வீரர்களின் இலக்கம் / இலக்கங்கள்
(1) 34 (2) 46
(3) 25, 58 (4) 34, 46



- இல. **25, 26** ஆகிய ஒவ்வொரு வினாவிலுமுள்ள இடைவெளிக்குப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிக.

25. அணுகலோட்டம் (approach run) ⟶ .... ⟶ குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டுதல் (bar clearance) ⟶ நிலம்படல் (landing)
உயரம் பாய்தல் நுட்பமுறையொன்றின் போதான கட்டங்கள் உள்ளடங்கிய மேலே தரப்பட்ட குறிப்பைப் பூர்த்திசெய்வதற்குப் பொருத்தமான சொல் / சொற்கள்
(1) வலுக் கொண்ணிலை (power position) (2) மிதித்தெழல் (take-off)
(3) பறத்தல் (flight) (4) சுழலும் (rotation) நிலை

26. ஒழுங்கமைப்பொன்றின் நோக்கங்கள் மற்றும் குறிக்கோள்களை அடைவதற்கென அந்த ஒழுங்கமைப்பில் சகல வளங்களையும் இணைப்பாக்கம் செய்யும் செயன்முறையில் ஈடுபடும் நபர் .... எனப்படுவார்
(1) முகாமையாளர் (Manager)
(2) பிரதி அதிபர் (Deputy Principal)
(3) உடற்கல்வி ஆசிரியர் (Physical education Teacher)
(4) ஒருங்கிணைப்பாளர் (Coordinator)

27. குறிப்புக்குச் செல், ஓடு / வெடியொலி எனும் கட்டளைகளைப் பயன்படுத்தி ஆரம்பிக்கப்படும் நிகழ்ச்சிகள் அடங்கிய தொகுதி
(1) 100 m ஓட்டம், 110 m சட்டவேலி ஓட்டம், 4 × 400 m அஞ்சலோட்டம்
(2) 1500 m ஓட்டம், 3000 m ஓட்டம், 5000 m ஓட்டம்
(3) 100 m ஓட்டம், 100 m சட்டவேலி ஓட்டம், 1500 m ஓட்டம்
(4) 100 m ஓட்டம், 400 m ஓட்டம், மரதனோட்டம்

28. மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சி வகைப்படுத்தலுக்கு அமைய 110 m சட்டவேலி ஓட்டம், 4 × 400 m அஞ்சல் ஓட்டம், ஸ்ரிபல் சேஸ் ஆகிய நிகழ்ச்சிகள் உள்ளடங்குவது.
(1) சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளிலாகும். (2) குறுந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளிலாகும்.
(3) மத்திய தூர நிகழ்ச்சிகளிலாகும். (4) மைதான நிகழ்ச்சிகளிலாகும்.

29. விளையாட்டு வீரரொருவர் ஒரே நாளில் நடாத்தப்படும் கூட்டு (கலப்பு) நிகழ்ச்சியொன்றில் பங்கேற்க வேண்டி உள்ளது. இந்தக் கூட்டு நிகழ்ச்சியாக அமைவது,
(1) தசம நிகழ்ச்சி (decathlon) ஆகும். (2) சப்த நிகழ்ச்சி (heptathlon) ஆகும்.
(3) பஞ்சம நிகழ்ச்சி (pentathlon) ஆகும். (4) பஞ்சம அல்லது தசம நிகழ்ச்சி ஆகும்.

- X, Y, Z ஆகிய மூன்று மாணவர்களால் சமனிலை பேணப்பட்ட விதங்கள் உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இவற்றின் துணையுடன் வினா இல. **30, 31** ஆகியவற்றுக்கு விடை தருக.

X Y Z

30. இந்த மாணவர்களில் மிக அதிக சமனிலையைக் கொண்ட மாணவர் / மாணவர்கள்
(1) X (2) Y (3) Z (4) Y, Z

[பக். 6 ஐப் பார்க்க

31. *X, Y, Z* ஆகிய மாணவர்களில் மிக அதிக சமனிலையைக் கொண்டவரில், சமனிலை அதிகமாக உள்ளமைக்குக் காரணமாக அமைவது, அவரின்
(1) ஆதாரப் பாதத்தின் (supporting base) பருமன் அதிகமாயிருத்தலாகும்.
(2) புவியீர்ப்புக் கோடு (line of gravity) ஆதாரப் பாத எல்லையினுள் அமைந்திருத்தலாகும்.
(3) உடல் அவயங்களை எதிரெதிர்த்திசைகளில் அசைத்தலாகும்.
(4) புவியீர்ப்பு மையம் (centre of gravity) தாழ்மட்டத்தில் இருத்தலாகும்.

32. புவியீர்ப்பு மையம் தொடர்பான கூற்றுகள் சில வருமாறு.
A - மனித உடலின் நிறை தொழிற்படும் புள்ளியே புவியீர்ப்பு மையமாகும்.
B - நபரின் உடற் கொண்னிலைக்கு அமைய புவியீர்ப்பு மையத்தின் அமைவு வேறுபடாது.
C - புவியீர்ப்பு மையம் நிலத்துக்கு அண்மித்த மட்டத்தில் காணப்படுமாயின் சமனிலையைப் பேணுவது இலகுவாகும்.
மேற்குறித்த கூற்றுகளில் **பிழையானது / பிழையானவை**
(1) A மாத்திரம் (2) B மாத்திரம்
(3) A, B ஆகியன மாத்திரம் (4) B, C ஆகியன மாத்திரம்

33. கிரிக்கெற்று விளையாட்டில் வேகப்பந்து வீச்சாளரொருவர் (fast bowler), தோள்மூட்டில் (shoulder joint) தனது கையை நன்கு சுழற்றித் துடுப்பாட்டக்காரனுக்குப் (batsman) பந்தை வீசும்போது, பந்து வீசுபவரின் கை, பந்துக்கிண்ண மூட்டில் (ball & socket joint) அசையும் கோணம் பாகையில்
(1) 45 (2) 90 (3) 180 (4) 360

34. சுழற்சி (league) முறைக்கமையத் தயார்செய்யப்பட்ட போட்டிக்கான போட்டிக் குறிப்பொன்றுக்கு அமைய போட்டித் தொடரை நடாத்தும்போது, 'நியாயபூர்வமாகப் போட்டிகளை நடாத்துதல்' (fair play) எனும் எண்ணக்கரு வலியுறுத்தப்படுவது,
(1) போட்டிகளை நடாத்துவதற்கு அதிக காலம் செல்வதனாலாகும்.
(2) அதிக எண்ணிக்கையிலான நடுவர்களின் (umpaires / refrees) பங்களிப்புடன் குறித்த போட்டிகளை மத்தியஸ்தம் செய்ய முடிவதனாலாகும்.
(3) போட்டிகளை நடாத்துவதற்கு அதிக எண்ணிக்கையான மைதானங்கள் பயன்படுத்தப்படுவதனாலாகும்.
(4) நிஜ வெற்றியாளரைத் தெரிவுசெய்ய முடிவதனாலாகும்.

35. போட்டித் தொடரொன்றை ஒழுங்கு செய்யும்போது, நடாத்தப்பட வேண்டிய போட்டிகளின் எண்ணிக்கையைக் கணக்கிடுவதற்கென ஒழுங்கமைப்புக் குழுவினால் $n-1$ எனும் சமன்பாடு (n = பங்கேற்கும் அணிகளின் அல்லது வீரர்களின் எண்ணிக்கை) பயன்படுத்தப்பட்டது. இந்தப் போட்டி முறை,
(1) விலக்கல் முறை (knockout method) ஆகும்.
(2) சுழற்சி முறை (league method) ஆகும்.
(3) சேர்மான முறை (combination method) ஆகும்.
(4) சவால் முறை (challenge method) ஆகும்.

36. ஒலிம்பிக் போட்டிகள் தொடர்பான சரியான கூற்று எது?
(1) முதற் தடவையாக பிரான்சு நாட்டவரான பியரே டீ குபேட்டின் (Pierre de Coubertin) என்பவரால் ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டது.
(2) ஆரம்ப காலத்தில் ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் பெண்கள் பங்குபற்றுவது தடைசெய்யப்பட்டிருந்தது.
(3) கி.மு. 776 இல் நவீன ஒலிம்பிக் போட்டிகள் ஆரம்பமாகின.
(4) நவீன ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் வெற்றிபெற்றோருக்கு ஒலிம்பிக் மரக்கிளை பரிசளிக்கப்படும்.

- வினா இல. 37, 38 ஆகியவற்றுக்கு விடையளிப்பதற்கு பின்வரும் தகவல்களைப் பயன்படுத்துக.

"நாம் ஒழுங்குசெய்த பயணத்தின் அடிப்படை நோக்கம் உயிர்ப் பல்வகைமை (bio diversity) பற்றிக் கற்பதாகும். இந்தப் பயணத்துக்கென நாம் திசைகாட்டி (compass), தேசப்படம் (map) ஆகியவற்றின் பயன்பாடு பற்றிக் கற்றுக்கொண்டோம். விபத்துகளிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்குப் பொருத்தமான ஆடைகளையும் உணவு, பானங்கள் ஆகியவற்றையும் தயார்செய்து கொண்டோம்."

37. அவர்களால் ஒழுங்கு செய்யப்பட்டது,
(1) நடை உலாவாகும் (walk).
(2) மலையேறுதலாகும் (mountaineering trip).
(3) வன ஆய்வாகும் (jungle exploration).
(4) துவிச்சக்கர வண்டிச் சவாரியாகும் (cycle parde).

[பக். 7 ஐப் பார்க்க

38. இந்தப் பயணத்தின்போது திசைகாட்டி பயன்படுத்தப்படுவது,
   (1) பயணத்துக்கு எடுக்கும் நேரத்தைக் கணிப்பிடுவதற்காகும்.
   (2) பயணத்தை மேற்கொள்ளும்போது திசையைக் கண்டறிவதற்காகும்.
   (3) சூழல் வெப்பநிலையைக் கண்டறிவதற்காகும்.
   (4) அவசர நிலைமைகளின்போது தொழிற்பட வேண்டிய விதத்தை அறிந்து கொள்வதற்காகும்.

39. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள ஓட்ட வீரரின் (runner) நிலத்தின் மீதுள்ள பாதம் தொழிற்படுவது,
   (1) முதலாம் வகுப்பு நெம்புகோல் போன்றாகும்.
   (2) இரண்டாம் வகுப்பு நெம்புகோல் போன்றாகும்.
   (3) மூன்றாம் வகுப்பு நெம்புகோல் போன்றாகும்.
   (4) இரண்டாம், மூன்றாம் வகுப்பு நெம்புகோல்கள் போன்றாகும்.

40. 2022 ஆம் ஆண்டில் கட்டார் நாட்டில் நடைபெற்ற உலகக் கோப்பைக்கான காற்பந்தாட்டத் தொடரில் வெற்றிபெற்ற நாடு.

(1) ஆர்ஜென்ரீனா   (2) குரோஷியா   (3) பிரான்ஸ்   (4) மொரொக்கோ

* *

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது /All Rights Reserved]

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 T I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2022(2023)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2022(2023)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2022(2023)

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	I, II
Health and Physical Education	I, II

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் II

※ முதலாம் வினாவையும் பகுதி I இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும், பகுதி II இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் தெரிவுசெய்து எல்லாமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

1. ரிதீகம வித்தியாலயத்தின் விளையாட்டுச் சங்கத்தினர், வார இறுதியில் விளையாட்டுப் பயிற்சிப் பாசறையொன்றை (coaching camp) ஒழுங்கு செய்துள்ளனர். இந்தப் பயிற்சிப் பாசறையில் உயரம் பாய்தல் போன்ற மைதான நிகழ்ச்சிகளும் அஞ்சலோட்டம் மற்றும் பிற சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள் தொடர்பான பயிற்சியும், விளையாட்டின் கௌரவத்தைப் பேணுவதற்கு விளையாட்டு விதிமுறைகளின் இன்றியமையாமை பற்றியும் பயிற்றுவிப்பாளரினால் விளக்கப்பட்டது.

விளையாட்டு வீரர்களின் சிறப்புப் போசணைத் தேவை, பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கெனக் கைக்கொள்ளப்பட வேண்டிய, போதைப்பொருட் பயன்பாடு மற்றும் புகைத்தல் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்தல் போன்ற நற்பழக்கங்கள் (good habits) மற்றும் ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவம் மற்றும் பரிவுணர்வு (empathy) போன்ற தேர்ச்சிகளும் விளையாட்டு மருத்துவரினால் அறிவுறுத்தப்பட்டது.

பயிற்சிப் பாசறையின் முடிவில், திறந்தவெளியில் நடைபெற்ற பொழுதுபோக்கு நிகழ்வில் சகலரும் பாடல்களைப் பாடி ஆடல்களில் ஈடுபட்டதுடன், ஈற்றில் மகிழ்வுடன் கலைந்து சென்றனர்.

இந்த நிகழ்வின் துணையுடன் இல (i) தொடக்கம் (x) வரையான வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

(i) ரிதீகம வித்தியாலயத்தின் மாணவர்கள் ஒன்றுசேர்ந்து பயிற்சிப் பாசறையை ஒழுங்கமைப்பதால், அவர்களில் விருத்தியடையும் சமூகத் திறன்கள் (social skills) இரண்டை எழுதுக.

(ii) நிகழ்வில் குறிப்பிடப்பட்ட உயரம் பாய்தல் அடங்கும் மைதான நிகழ்ச்சித் (field events) தொகுதி தவிர்ந்த, மற்றைய மைதான நிகழ்ச்சித் தொகுதியைச் சேர்ந்த நிகழ்ச்சிகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.

(iii) அஞ்சலோட்டத்தைத் (relay) தவிர பயிற்றுவிப்பாளரினால் பயிற்றுவிக்கப்பட்டிருக்கும் என அனுமானிக்கத்தக்க வேறு சுவட்டு (தட) நிகழ்ச்சிகள் (track events) இரண்டை எழுதுக.

(iv) விளையாட்டு விதிமுறைகளின் இன்றியமையாமையை எடுத்துக்காட்டுவதற்கு, நிகழ்வில் குறிப்பிடப்பட்டது தவிர்ந்த வேறு விடயங்கள் இரண்டை எழுதுக.

(v) விளையாட்டு வீரர்களைத் தவிர, விசேட போசணைத் தேவை கொண்ட இரு வகையினரைக் குறிப்பிடுக.

(vi) விசேட போசணைத் தேவையை ஈடுசெய்வதற்கு விளையாட்டு வீரரொருவர் தனக்குரிய வேளை உணவைத் தயாரிக்கும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் இரண்டைத் தருக.

(vii) நிகழ்வில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நற்பழக்கங்களைத் தவிர, பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்குக் கைக்கொள்ள வேண்டிய வேறு நற்பழக்கங்கள் இரண்டைத் தருக.

(viii) ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் பேணுவதற்கு, நபரொருவருக்கு முக்கியமாக அமையும் பரிவுணர்வு தவிர்ந்த வேறு இரண்டு தேர்ச்சிகளை எழுதுக.

(ix) இவ்வாறான பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சியொன்றைப் பாடசாலையில் திறந்தவெளியில் ஒழுங்குசெய்யும்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.

(x) இவ்வாறான பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்பதனால் மாணவரில் விருத்தியடையும் தனியாள் திறன்கள் (personal skills) இரண்டைத் தருக.

(02 × 10 = 20 புள்ளிகள்)

[பக். 9 ஐப் பார்க்க

பகுதி I

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

2. பாடசாலைச் சுகாதார மருத்துவப் பரிசீலனையின்போது (SMI) சில மாணவர்களின் சுகாதார நிலைமைகள் பற்றி வைத்தியர் மற்றும் வகுப்பாசிரியரினால் கண்டறியப்பட்ட விடயங்கள் சில கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. இவற்றின் துணையுடன் பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

   - ரிஸ்வி - ஞாபகசக்திக் குறைபாடு, சோம்பல் தன்மை ஆகியவற்றைக் கொண்டவர். குருதிச் சோகையினால் (anaemia) அவதியுறுகின்றார்.
   - நாதன் - கண்ணில் பிற்றோப் புள்ளிகள் (Bitots's spots) உள்ளன. கண் பார்வையும் குன்றியுள்ளது. அடிக்கடி தடிமனால் (common cold) அவதியுறுகின்றார்.
   - மெனிக்கே - தொண்டை வெளியே தள்ளியவாறு உள்ளது (வாயுக் கழலை). கற்றலில் பின்தங்கியுள்ளார். உயர அதிகரிப்புக் குறைவாக உள்ளார்.
   - ஜேன் - பற்கள் சிதைவடைந்துள்ளன. என்புகள் இலகுவில் உடையும் தன்மையைக் கொண்டதாக இருப்பதுடன் வளர்ச்சியிலும் குறைபாட்டைக் காட்டுகின்றார்.

   (i) மேற்குறித்த மாணவர்கள் நால்வரிலும், குறித்த நோயறிகுறிகள் ஏற்படுவதற்குக் காரணமான, குறைபாடாக அமைந்த போசணைப் பொருள்களைத் (nutrients) தனித்தனியே குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

   (ii) மேற்குறித்த மாணவர்களில் மூவரைத் தெரிவுசெய்து அவர்கள் முகங்கொடுத்துள்ள போசணைக் குறைபாடுகளைக் குறைப்பதற்கு மேற்கொள்ளத்தக்க ஒவ்வொரு நடவடிக்கையைத் தனித்தனியே எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)

   (iii) உங்களது குடும்ப அங்கத்தவர்களின் போசணைப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதற்கு / தவிர்ப்பதற்கு மேற்கொள்ளத்தக்க நடவடிக்கைகள் ஐந்தினைச் சுருக்கமாக விவரிக்குக. (05 புள்ளிகள்)

3. பின்வரும் நிகழ்வின் துணையுடன் தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடை தருக.

   தரம் 11 மாணவர்கள் இணைந்து கிரிக்கெற் விளையாட்டில் ஈடுபட்டபோது, 100 புள்ளிகளைப் பெற்றுள்ள சமனினால் உயரே அடிக்கப்பட்ட பந்து, குமாரின் கைகளினால் பிடிக்கும்போது (catch) நழுவிச் சென்றதன் காரணமாக, ஷிஹான் குமாரை வன்மையாகக் கண்டித்தார். அந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் கிறிஸ்ரி தலையிட்டு நிலைமையைச் சமரசம் செய்து வைத்தார்.

   (i) இந்த நிகழ்வில் பின்வரும் பெயர்களுக்குரிய மாணவர்களில் வெளிக்காட்டப்பட்டிருக்கும் என எதிர்பார்க்கக்கூடிய மனவெழுச்சி (emotion) ஒவ்வொன்றைக் குறிப்பிடுக.
   - ஷிஹான்
   - குமார்
   - சமன்

   (02 புள்ளிகள்)

   (ii) வினா இல. (i) இல் நீங்கள் குறிப்பிட்ட மனவெழுச்சிகள் இந்த மூன்று மாணவர்களிலும் ஏற்படுவதற்கு ஏதுவாக அமைந்த காரணம் ஒவ்வொன்றைத் தனித்தனியே எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)

   (iii) இந்த நிகழ்வுக்கமைய கிறிஸ்ரி பற்றிய உங்களது முடிவை விளக்குக. (05 புள்ளிகள்)

4. பின்வரும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பதற்கென நீங்கள் செயற்படும் விதத்தைச் சுருக்கமாக விளக்குக.

   (i) தனியாகவுள்ள உங்களிடம், டெங்கு நுளம்புகள் உள்ளனவா எனச் சோதிக்க வேண்டுமெனத் தெரிவித்து வீட்டின் படலை, கதவு ஆகியவற்றைத் திறக்குமாறு இரண்டு நபர்கள் வருகைதந்து கூறுதல்.

   (ii) தரம் 10 இற்குச் சித்தியடைந்த உங்கள் தம்பி / தங்கை க.பொ.த (சா / தர)ப் பரீட்சைக்கு, கட்டாய பாடங்களுக்கு மேலதிகமாக ஏனைய தொகுதிப் பாடங்களைத் தெரிவுசெய்வது பற்றி உங்களிடம் வினவுதல்.

   (iii) உங்களது நண்பரின் உடல் நிறை படிப்படியாக அதிகரிப்பதால் அதிலிருந்து விடுபடுவதற்கு யாது செய்ய வேண்டுமென நண்பர் உங்களிடம் வினவுதல்.

   (iv) மிகவும் சுவையானது எனக் கூறி, பல்வேறு நிறங்கள் கொண்ட லொலிபொப் (lollipops) வகைகள் மற்றும் இனிப்பு (lozenges) உருண்டைகள் ஆகியவற்றைச் சுவைத்துப் பார்க்குமாறு, பாடசாலைப் படலைக்கு அண்மையில் நிற்கும் ஒருவர் மாணவர்களிடம் வலியுறுத்துவதை நீங்கள் காணுதல்.

   (v) க.பொ.த (சா / தர)ப் பரீட்சைக்குத் தோற்றுவதற்கு ஆயத்தமாவதால் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது பயனற்றது என நண்பரொருவர் உங்களுக்குக் கூறுதல்.

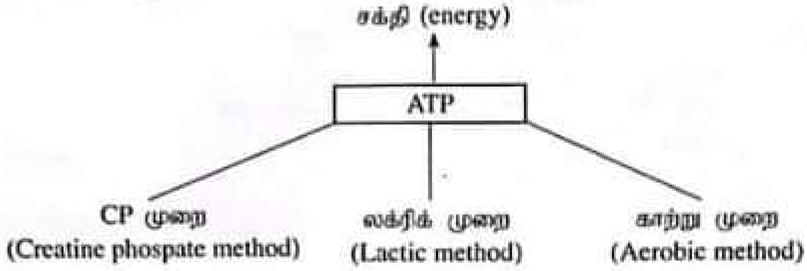
   (02 × 05 = 10 புள்ளிகள்)

[பக். 10 ஐப் பார்க்க

பகுதி II

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

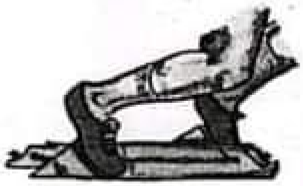
5. அசைவுச் செயற்பாடுகளுக்குத் தேவையான சக்தியை வழங்குவதற்கான ATP யை உருவாக்கும் சக்தி வழங்கல் முறைகள் மூன்று கீழ்வரும் குறிப்பில் காட்டப்பட்டுள்ளது. அதன் துணையுடன் பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.



(i) ATP உற்பத்திக்கென ஒட்சிசன் பயன்படுத்தப்படாது சக்தி வழங்கப்படும் முறைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) இந்த முறைகள் மூன்றின் மூலமாகவும் சக்தி பெறப்படும் சுவட்டு நிகழ்ச்சிகளுக்கு (track events) இரண்டு உதாரணங்கள் வீதம் தனித்தனியே குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளின்போது, ஒட்சிசனைப் பயன்படுத்தி சக்தி பெறப்படும் பொறிமுறையை விவரிக்குக. (05 புள்ளிகள்)

6. 

ஓட்ட நிகழ்ச்சியொன்றில் விளையாட்டு வீரரொருவர் பயன்படுத்தும் ஆரம்பிப்பு முறையின்போது (starting method), கட்டளைகளுக்கு அமைவாகச் செயற்படும் கொண்ணிலையொன்று உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

(i) அந்த ஆரம்பிப்பு முறையையும் அந்தக் கொண்ணிலையையும் பெயரிடுக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) (அ) உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது, அஞ்சலோட்டப் போட்டியின்போதான குறுங்கோல் மாற்றல் சந்தர்ப்பமாகும். இந்தப் போட்டிக்கான நடுவர் என்ற வகையில் உங்களது தீர்மானத்தைக் குறிப்பிடுக.

(ஆ) உங்களது தீர்மானத்துக்கான காரணத்தைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள விளையாட்டு வீரர் சட்டவேலியைத் தாண்டும் விதத்தின் சரியான / பிழையான தன்மை பற்றிக் காரணங்களுடன் விளக்குக.

(ஆ) இந்த விளையாட்டு வீரரின் காலில், அதிகளவில் காணப்படுமென எதிர்பார்க்கத்தக்க தசைநார் வகையைப் பெயரிட்டு, அதன் இயல்பொன்றை எழுதுக.

(இ) சட்டவேலியோட்ட நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்கும் புதிய வீரரொருவருக்கு நுட்பத் திறனைப் பயிற்றுவிப்பதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடொன்றை விவரிக்குக. (05 புள்ளிகள்)

[பக். 11 ஐப் பார்க்க

7. A, B, C ஆகிய வினாக்களில் ஏதேனும் **ஒன்றுக்கு** விடை தருக.

A. (i) வொலிபோல் விளையாட்டினை ஆரம்பிக்கும் திறனைப் பெயரிட்டு அந்தத் திறனை மேற்கொள்ளத்தக்க ஒரு முறையைக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) கெமுனு, பரக்கும் ஆகிய அணிகளுக்கு இடையில் நடாத்தப்பட்ட வெலிபோல் போட்டியில் கெமுனு அணியினால் மேற்கொள்ளப்பட்ட அறைதல் (spiking), நெகிழ்வுத் தண்டில் பட்டு பரக்கும் அணிக்குரிய மைதானத்தில் வீழ்ந்தது. நடுவர் என்ற வகையில் இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் உங்களது தீர்மானத்தைக் காரணங்களுடன் விளக்குக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) வொலிபோல் விளையாட்டின்போது இடைவேளையைக் கோரக்கூடிய நபர் / நபர்களைக் குறிப்பிடுக.

(ஆ) வினா இல 7 (A) (i) இல் நீங்கள் குறிப்பிட்ட வெலிபோல் விளையாட்டினை ஆரம்பிக்கும் திறனின் நுட்பமுறையை விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடொன்றை விவரிக்குக. (05 புள்ளிகள்)

B. (i) வலைப்பந்தாட்டத்தின்போது பேற்று வட்டத்தினுள் (goal circle) விளையாடக்கூடிய வீராங்கனைகளுக்கான நிலைக்குரிய பெயர்களை (place names) எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) வலைப்பந்தாட்டத்தின்போது இரண்டு அணிகளினதும் வீராங்கனைகள் இருவர், பந்தைப் பெறுவதற்கென ஒரே தடவையில் உரித்தல்லாப் பிரதேசத்திற்குச் (off-side) செல்கின்றனர். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் நடுவர் என்ற வகையில் உங்களது தீர்மானத்தைக் காரணங்களுடன் விளக்குக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) வலைப்பந்தாட்டத்தில் புள்ளியொன்று பெறப்படும் முறையை விளக்குக.

(ஆ) வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடும் வீராங்கனைகளுக்கு பேற்றுக்கெய்தல் (shooting) நுட்பமுறையை விருத்திசெய்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடொன்றினை விவரிக்குக. (05 புள்ளிகள்)

C. (i) காற்பந்தாட்டத்தின்போது நிகழ்ந்த தவறு காரணமாக, எதிரணியினருக்கு வழங்கப்படும் சுயாதீன உதையை (free kick) வகைப்படுத்தக்கூடிய விதங்கள் **இரண்டைப்** பெயரிடுக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) காற்பந்தாட்டத்தில் எதிரணி வீரரொருவர் (opponent) காலினால் கடுமையாகத் தாக்கப்பட்டார். இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் நடுவர் என்ற வகையில் உங்களது தீர்மானத்தைக் காரணங்களுடன் விளக்குக. (03 புள்ளிகள்)

(iii) (அ) காற்பந்தாட்ட விளையாட்டில் புள்ளியொன்றைப் பெறும் விதத்தை விளக்குக.

(ஆ) காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடும் வீரர்களுக்கு 'விரல் நுனியினாலான உதைக்கான' (kicking with the toe) நுட்பமுறையை விருத்தி செய்வதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடொன்றை விவரிக்குக. (05 புள்ளிகள்)

❊ ❊ ❊