



# யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூர்

முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2023

தரம் - 11

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம் :- 3.00 மணித்தியாலம்

பெயர் / சுட்டெண் .....

## பகுதி I

1 தொடக்கம் 40 வரையான வினாக்களுக்கு மிகப் பொருத்தமான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக

01. பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணச் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளில் சரியானது?

- 1) சமூக பொருளாதாரச் சூழல்
- 2) சுகாதார சேவை, பௌதீகச் சூழல்
- 3) தனிநபர் நடத்தைக் கோலம், பரம்பரைக்கல்வி
- 5) மேற்கூறிய யாவும் சரி

02. தனிநபர் வாழ்க்கைத் தரத்தை மதிப்பிடக்கூடிய நிதிகளில் உள்ளடங்காதது எது?

- 1) உடற்றகமை
- 2) இடுப்பு சுற்றளவு
- 3) உயர்நிலை
- 4) உடற்திணிவுச் சுட்டி

03. சிசுப்பருவத்தில் எத்தனை மணி நேரம் உறக்கம் அவசியம்.

- 1) 18 - 20 மணி
- 2) 20 - 28 மணி
- 3) 18 - 28 மணி
- 4) 20 - 30 மணி

04. ஆண், பெண் இவரது புணரிக்கலங்கள் முறையே?

- 1) சூலகம், யோனி
- 2) விந்து சூழ்
- 3) விந்து, சூலகம்
- 4) சூழ், கருப்பை

05. குறித்த நோய் நிலைமையொன்று பரவக்கூடிய வழிமுறைகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- ★ பாதுகாப்பற்ற பாலியல் சேர்க்கை மூலம்
- ★ தொற்று நீக்காத ஊசிகள் மூலம்
- ★ குருதி மாற்றிவிடு மூலம்
- ★ நோயேற்பட்ட தயாரிப்பில் இருந்து குழந்தைக்கு

- 1) கொணோரியா (Gnorrhoea)
- 2) HIV /AIDS
- 3) சிபிலிசு (syphilis)
- 4) பாலியல் உண்ணிகள் (Genital warts)

06. ஒலிம்பிக் கோடியிலுள்ள ஒன்றோடொன்று இணைத்தவாறுள்ள ஐந்து வளைங்களை பிரதிநிதித்துவப்படுத்துப்படுவது?

- 1) உலகின் எல்லா நாடுகளினதும் கொடிகளில் நிறங்களையுமாகும்
- 2) தேசிய ண்ணக்கருவிலிருந்து நீங்காத ஐந்து பெரும் கண்டங்களை
- 3) ஒலிம்பிக் விளையாட்டின் ஐந்து விளையாட்டுகளை
- 4) ஒலிம்பிக் விளையாட்டு விழாவில் பங்கேற்கும் சகல வீரர்களையுமாகும்

07. சுகாதார சேவைகளை மேம்படுத்துவதற்கு உதவியாகவுள்ள நிறுவனங்களாவன

- 1) பொது சுகாதார பரிசோதகர் (P.HI)
- 2) குடும்ப நல சுகாதார உத்தியோகத்தர் (P.H.M)
- 3) சுகாதார வைத்திய அதிகாரி
- 4) மேற்கூரிய யாவும்

08. விசேட போசணைத் தேவையுடையவர்கள்

- 1) கர்ப்பிணித்தாய், பாலூட்டும்தாய், மனைவி, தொழிலாளி ஆகியோர்
- 2) கர்ப்பிணித்தாய், நோயாளி, பாலூட்டும் தாய், விளையாட்டு வீரர் ஆகியோர்
- 3) கர்ப்பிணித்தாய், வைத்தியர், தொழிலாளி, மனைவி ஆகியோர்
- 4) நோயாளி, வைத்தியர், விளையாட்டு வீரர், மனைவி ஆகியோர்

09. உதைபந்தாட்டத்தில் ஒரு அணியில் ஆகக் குறைந்தது எத்தனை வீரர்கள் பங்குபட்டலாம்.

- 1) 11
- 2) 8
- 3) 7
- 4) 6

பின்வரும் தகவல்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு 10, 11, 12ம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

- P - 30 இலும் அதிகம்  
Q - 25 - 29 இற்கு இடைப்பட்டது  
R - 18.5 - 22.9 இற்கு இடைப்பட்டது.  
S - 18.5 இலும் குறைவு

10. மேற் குறிப்பிட்ட உடற்திணிவுச் சுட்டியில் ஆரோக்கியமானது என கருதக்கூடியது.

- 1) P
- 2) Q
- 3) R
- 4) S

11. கொழுப்பு, உப்பு, சீனி ஆகியன ஆகிய அதிகம் கொண்ட உணவுகளையும், குறைவான உடற்பயிற்சிகளையும் செய்யக்கூடியவர்கள்?

- 1) Q
- 2) P
- 3) R
- 4) S

12. மேலே உள்ள உடற்திணிவு சுட்டியில் "S" என்னும் தொகுதிக்கு பொருத்தமான நிறம்.

- 1) பச்சை
- 2) செம்மஞ்சள்
- 3) இளமஊகுதா
- 4) கரும் ஊதா

13. வொலிபோல் இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டாக எத்தனையாம் ஆண்டு பிரகடனப்படுத்தப்பட்டது.

- 1) 1916
- 2) 1895
- 3) 1991
- 4) 1915

14. மரதன் ஓட்டத்தின் போது ஓட்ட வீரர் ஓடி முடிக்க வேண்டிய முழு தூரம் யாது?

- 1) 43.195 Km
- 2) 42.195 Km
- 3) 42.197 Km
- 4) 42111 Km

15. தொற்று நோய்களில் உள்ளடங்காதது?

- 1) மலேரியா
- 2) டெங்கு காய்ச்சல்
- 3) சலரோகம்
- 4) உளநோய்

16. மா போசணைக் கூறுகளாவன

- 1) காபோவைதரேற்று, விற்றமின்கள்
- 2) காபோவைதரேற்று, புரதம், இலிப்பிட்டு
- 3) காபோவைதரேற்று, கனியுப்பு
- 4) விற்றமின்களும், கனியுப்புக்களும்

கீழே காட்டப்பட்டுள்ள கட்டளை வகைகள் முன்றின் துணையுடன் 17, 18 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை தருக.

- வகை 1 குறிப்புக்கு செல், ஆயத்த நிலை, வெடியொலி  
வகை 2 குறிப்புக்கு செல், வெடியொலி  
வகை 3 ஆயத்த நிலை, வெடியொலி

17. 800 m ஓட்ட நிகழ்வுக்கு பங்குபெற்றும் வீரர்களுக்கு வழங்கப்பட்ட கட்டளை வகை

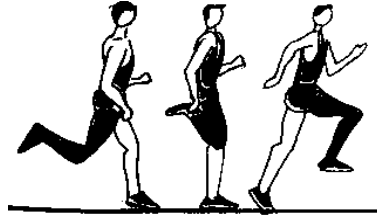
- 1) வகை 1 கட்டளையாகும்
- 2) வகை 3 கட்டளையாகும்
- 3) வகை 2 கட்டளையாகும்
- 4) வகை 1 அல்லது 3 கட்டளையாகும்

18. வகை 1 இற்குரிய கட்டளை வழங்கப்படும் நிகழ்ச்சி மாத்திரம் கொண்ட தொகுதி?

- 1) 200m ஓட்டம், 400m ஓட்டம், 800 m ஓட்டம்
- 2) 1500m ஓட்டம், 5000m ஓட்டம், 800m ஓட்டம்
- 3) 4 x 100 m ஓட்டம், 400m ஓட்டம், 110m சட்டவேலி ஓட்டம்
- 4) 100m ஓட்டம், 4 x 400m ஓட்டம், 1500m ஓட்டம்

19. நீளம் பாய்தலின் “தொங்கும் நுட்ப முறையில்” கீழுள்ள படம் குறித்து நிற்பது.

- 1) மிதித்தெழுதல் (Tak off)
- 2) அணுகுக் கோலாட்டம் (Apronch rn)
- 3) பறத்தல் (flight)
- 4) நிலம்படல் (Landing)



20. பெண்களிடம் சுரக்கப்படும் பாலியல் ஓமோன் யாது?

- 1) தெஸ்தெஸ்திரோன்
- 2) ஈஸ்ரஜன்
- 3) ஈஸ்ரயன், புரரோஸ்ட்ரோன்
- 4) சுரஜோஸ்ட்ரோன், தெஸ்தெஸ்திரோக்

21. பெண்களுக்கான சட்ட வேலி ஓட்டப் போட்டிகள் அடங்கும் தொகுதி?

- 1) 100m மற்றும், 200m சட்டவேலி ஓட்டம்
- 2) 100m மற்றும், 400m சட்டவேலி ஓட்டம்
- 3) 110m மற்றும், 400m சட்டவேலி ஓட்டம்
- 4) 400m மற்றும், 200m சட்டவேலி ஓட்டம்

22. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுகளில் பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளில் ஒன்றான “மேலைத்தேய பாய்ச்சல்” (western Roll) நுட்பமுறை பயன்படுத்த நிகழ்வு யாது?

- 1) முப்பாச்சல்
- 2) நீளம் பாய்தல்
- 3) உயரம் பாய்தல்
- 4) கோலூன்றிப்பாய்தல்

23. மனித உடலுக்கு தேவையான அயடின் பெறுமானம் கிடைக்கப் பெறாவிட்டால் ஏற்படும் நோய் நிலைமை?

- |                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1) கண்ட மாலை ஏற்பாடும்     | 2) அறிவு விருத்தி தடைப்படுதல் |
| 3) கல்வி கற்ற உற்சாகமின்மை | 4) மேற்கூறிய யாவும் சரி       |

24. நிலையான கொண்ணிலையில் அடங்குவது.

- |            |            |           |            |
|------------|------------|-----------|------------|
| 1) ஓடுதல். | 2) பாய்தல் | 3) எறிதல் | 4) நின்றல் |
|------------|------------|-----------|------------|

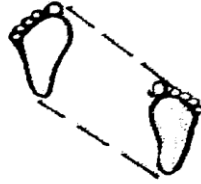
25. “உந்தகம் என்பது ஒரு பொருளானது வேறொரு பொருளின் மீது மோதினால் எவ்வளவு தாக்கம் ஏற்படுத்துமென்றோ அல்லது அசையும் பொருளொன்றின் இயக்கத்தை நிறுத்துவது எவ்வளவு கடினம் என்றோ காட்டும் ஓர் அளவீடாகும்.” அந்த வகையில் அதன் சமன்பாடு யாது?

- |                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1) உந்தம் = திணிவு x திணிவு | 2) உந்தம் = திணிவு x வேகம் |
| 3) உந்தம் = வேகம் x திணிவு  | 4) உந்தம் = வேகம் x வேகம்  |

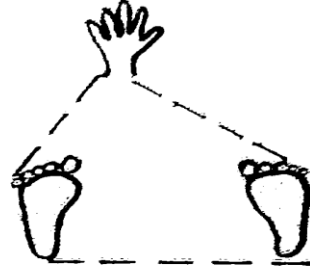
பின்வரும் வரைப்படங்களை பயன்படுத்தி 26, 27 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை தருக.



a



b



c

26. A, B, C ஆகியன விளையாட்டு வீரர்கள் மூவரின் மூன்று கொண்ணிலைகளின் வரிப்படங்கள் மேலே காட்டப்பட்டுள்ளன. இவர்களுள் மிக அதிக சமநிலையை கொண்ட கொண்ணிலையிலுள்ள விளையாட்டு வீரர்/வீரர்கள்.

- |                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| 1) B மாத்திரம்              | 2) A மாத்திரம் |
| 3) A யும், B யும் மாத்திரம் | 3) C மாத்திரம் |

27. A, B ஆகிய வீரர்களுடன் ஒப்பிடுகையில் வீரர் C யின்

- 1) புவியீர்ப்பு மையம் மேலான மட்டத்தில் அமைந்திருக்கும்
- 2) ஆதாரப் பாதட பெரிதாயிருக்கும்
- 3) புவியீர்ப்பு மையம் (centre of Gravity) ஆதாரம் பீடத்திற்கு வெளியே அமையப் பெற்றிருக்கும்
- 4) புவியீர்ப்பு மையம் மேலான மட்டத்தில் அமைந்திருக்கும்

28. வலைப்பந்து விளையாட்டு எத்தனை விதிகளினால் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

- |      |      |       |       |
|------|------|-------|-------|
| 1) 5 | 2) 8 | 3) 14 | 4) 21 |
|------|------|-------|-------|

29. திசையறி கருவி கட்டாயம் கொண்டு செல்ல வேண்டிய வெளிக்களச் செயற்பாடு யாது?

- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| 1) முகாம் அமைத்தல் | 2) நடைப் பயணம் |
| 3) தீ மூட்டல்      | 4) வள ஆய்வு    |

30. அஞ்சல் ஓட்டத்தில் பயன்படுத்தப்படும் கோலின் நிறை யாது?
- 1) 50g இற்கு குறைவு                      2) 60g இற்குக் குறைவு  
3) 40g இற்கு குறைவு                      4) 80g இற்குக் குறைவு
31. முதல் முதலில் ஒலிம்பியா போட்டிகள் இடம் பெற்ற நகரம்?
- 1) எதென்ஸ்                      2) கிறீஸ்                      3) கிரேக்                      4) சீயஸ்
32. மெய்வல்லுநர் போட்டிக்கான விதிமுறைகள் சட்டதிட்டங்கள் போன்றவற்றை நிர்ணயிக்கும் அமைப்பு யாது?
- 1) ICC                      2) IAAF                      3) AAA                      4) FIFA
33. கணணியுடன் வேலை செய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்களில் ஒன்று.
- 1) தோற்பட்டையை வளைத்து வைத்திருத்தல்  
2) ஒரே கொண்ணிலை பேணல்  
3) முதுகினை நேராய் வைத்திருத்தல்  
4) முதுகினை வளைந்து வசதியாய் வைத்திருத்தல்
34. 15 வயதை பூர்த்தி செய்த பெண் பிள்ளைகளுக்கு வழங்கப்படும் தடுப்பூசி.
- 1) இன்சலின்                      2) BCG                      3) ரூபெல்லா                      4) போலியோ
35. சப்த நிகழ்ச்சிகளினுள் உள்ளடங்காத நிகழ்ச்சி?
- 1) குண்டு போடுதல்                      2) 200 m                      3) 400 m                      2) 1500 m
36. சுகாதார மேம்பாடு என்பதற்கு வரைவிலக்கணம் வழங்கிய நிறுவனம் எது?
- 1) யுனிசெப்                      2) உலக சுகாதார ஸ்தாபனம்                      3) யுனஸ்கோ                      4) H.O.W
37. தாய்ப்பாலில் காணப்படும் மஞ்சள் திரவத்தின் பெயர் யாது?
- 1) ஈஸ்ரயன்                      2) கொலஸ்திரன்  
3) ப்ரொஜஸ்திரோன்                      4) தெஸ்தெஸ்தோன்
38. பாடசாலை மாணவர்களது விளையாட்டு திறன்களை மதிப்பிடவென வருடம் தோறும் நடாத்தப்படும் உடற்கல்வி வேலை திட்டம் யாது?
- 1) விளையாட்டு வர்ண விருது விழா  
2) சிரமதான செயற்பாடு  
3) உடற்கல்வி தினம்  
4) பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டி
39. பாடசாலை மாணவர்களுக்கு இரும்பு சத்து மாத்திரையுடன் சேர்த்து விட்டமின் C மாத்திரை வழங்கப்படுவதன் நோக்கம்?
- 1) கசப்புத் தன்மையை குறைக்க  
2) ஒவ்வாமை ஏற்படுவதை கட்டுப்படுத்த  
3) விட்டமின் C அகத்துறிஞ்சலை அதிகரிக்க  
4) இரும்புச் சத்து அகத்துறிஞ்சலை அதிகரிக்க
40. 2024 ஒலிம்பிக் போட்டிகள் நடைபெற தீர்மானித்துள்ள நகரம்.
- 1) பாரிஸ்                      2) லாஸ் ஏஞ்சலீஸ்                      3) டோக்கியோ                      4) எதென்ஸ்

(40 x 1 – 400 புள்ளிகள்)

முதலாம் வினா உட்பட பகுதி I இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் பகுதி II இலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் தெரிவு செய்து எல்லாமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை தருக.

(01) பாடசாலையின் உடற்கல்வி நிர்வாகத்துவ குழுவால் மாணவர்களின் நலன் கருதியும் அவர்களுக்கு வெளியூட்டும் வகையிலும் பல்வேறு செயல்பாடுகள் இக் குழுவால் மேற்கொள்ளப்பட்டது. இவர்கள் சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையாக மாற்ற முனைவதோடு காலை ஒன்று கூடலில் உடற்பயிற்சி மற்றும் பெருவிளையாட்டுகளின் முக்கியத்துவம் தொற்று, மற்றும் தொற்றாய் நோய்கள் தொடர்பான விழிப்புணர்வு கருத்தரங்குகளட ஆலோசனை செயல்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டனர். இச் செயற்பாடுகளுக்கு கடந்த வருடம் நடைபெற்ற மாகாண மட்ட போட்டியில் 100m, 200m ஓட்டத்தில் முதலாம் இடத்தை பெற்ற ரவியையும் உயரம் பாய்தலில் முதலாம் இடத்தை பெற்ற ரமேஸ்சையும் முன் உதாரணமாக பயன்படுத்தினர். அத்துடன் மாணவர்களின் பெற்றோர்களையும் அழைத்து சமூகத்தில் நடைபெறும் துஷ்பிரயோகங்கள் பிள்ளைகளுக்கு பெற்றோரின் அன்பு, பாதுகாப்பு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் என்பதையும் வெளிவுபடுத்தி இறுதியாக முகாமைத்துவ குழுவும் மாணவர்கள் பெற்றோர்கள் இணைந்து சிரமதான பணியில் ஈடுபட்டனர்.

01. சுகாதார மேம்பாடு என்றால் என்ன?
02. தொற்றா நோய்களுக்கு இரண்டு உதாரணம் தருக?
03. பாடசாலைகளுக்கான சமூக பங்களிப்பைப்பெறும் சந்தர்ப்பங்களை தருக?
04. ரவி பயன்படுத்திய புறப்பாட்டிற்கான கட்டளை யாது?
05. இன்று சமூகத்தில் ஏற்படும் சிறுவர் சார்ந்த துஷ்பிரயோகங்கள் இரண்டு தருக?
06. உயரம் பாய்தலின் திறன்களை தருக?
07. பெரு விளையாட்டுக்களில் ஒன்றான உதை பந்தாட்டத்தை கட்டுப்படுத்தும் அமைப்பு யாது?
08. விழிப்புணர்வு கருத்தரங்குகள் மேற்கொள்ளுவதன் நோக்கம் யாது?
09. மானுட தேவைகளின் உளவியல் தேவைகள் எவை?
10. மாகாண மட்ட போட்டியில் நடைபெறும் ஆண்களுக்கான சட்டவேலி ஓட்டத்தின் தூரம் யாது?

(10 x 2 = 20 புள்ளிகள்)

## பகுதி I

(02) ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றை கட்டியொழுப்புவதில் சுகாதாரம் மிக முக்கிய பங்கினை வகிக்கின்றது.

01. சுகாதார மேம்பாட்டில் பங்களிப்பு செய்யும் சூழல்கள் மூன்று தருக?

02. பாடசாலைகளுக்கான சமூக பங்களிப்பை பெறும் சந்தர்ப்பம் மூன்று தருக?

03. தனிநபர் வாழ்க்கைத் தரத்தை மதிப்பிடக்கூடிய நிகதிகள் நான்கு தருக?

(3 + 3 + 4 = 10 புள்ளிகள்)

(03) வாழ்க்கைப் பருவங்கள் காலத்துக்கு காலம் மாறுபடக்கூடிய தொன்றாகும்.

01. பிள்ளைப் பருவத்துக்கு பின்னரான பருவங்களை தருக?

02. கட்டிளமைப்பருவத்தை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்ள பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள் 3 தருக?

03. முதுமைப் பருவத்தினரின் பிரச்சனைகளை குறைந்துகொள்ள மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 4 தருக?

(3 + 3 + 4 = 10 புள்ளிகள்)

(04) விளையாட்டு செயற்பாடு என்பது மனித வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத ஒன்றாக இன்று காணப்படுகிறது.

01. மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகளில் 5 பெரும் பிரிவுகளும் எவை?

02. நீளம் பாய்தலின் நுட்பமுறைகள் தருக?

03. விளையாட்டு விதிமுறைகளின் முக்கியத்துவம் நான்கு தருக?

(3 + 3 + 4 = 10 புள்ளிகள்)

## பகுதி II

(05) எமது அன்றாட வாழ்க்கை முறையில் உயிரியற் பொறிமுறைக் கோட்பாடு மிக முக்கியமானதொன்றாகும்.

01. கொண்ணிலையில் செல்வாக்கு செலுத்தும் உயிரியற் பொறிமுறை விஞ்ஞான கோட்பாடுகளை தருக?

02. சடத்துவம் என்றால் என்ன என்பதை தக்க சான்றுகளுடன் விளக்குக?

03. பாயும் உயரத்தில் தூரத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகளை தருக?

(3 + 3 + 4 = 10 புள்ளிகள்)

(06) ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு போசனை என்பது இன்றியமையாத ஒன்றாகும்.

01. சீரற்ற போசனை முறையால் ஏற்படும் குறைபாடுகளை மூன்று தருக?

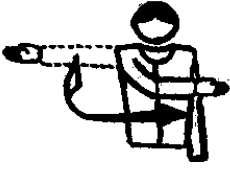
02. நுண் ஊட்டக் குறைபாடுகளை மூன்று தருக?

03. தனிநபர் தேவைக்கேற்ப உணவு தயாரிக்க வேண்டியோர் யாவர்?

(3 + 3 + 4 = 10 புள்ளிகள்)

(07) அதிக செலவின்றி குறைந்த இடப்பரப்பில் விளையாடக்கூடிய ஒரு விளையாட்டு வொலிபோல் ஆகும்

01. நீர் சிரேஷ்ட அணியின் தலைவர் என்ற வகையில் உமக்கு இடைநிலை பிரிவினருக்கு பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு வழங்கப்பட்டுள்ளது. நீர் அவர்களுக்கு பயிற்றுசிக்கும் இரண்டு பணித்தல் (Service) முறைகளை தருக?
02. உங்களது இல்லத்தின் புதிய வொலிபோல் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு அறைதல் திறனை மேம்படுத்துவதற்கான செயல்பாடுகள் இரட்டை வரி படத்தின் மூலம் விளக்குக?
03. பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியின் போது மத்தியஸ்தர்களால் பயன்படுத்தும் சமிக்ஞைகள் வழங்கக் காரணமான சந்தர்ப்பம் விளக்குக



A



B



C



D

(3 + 3 + 4 = 10 புள்ளிகள்)