



# யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூர்

முதலாந் தவணைப் பரீட்சை - 2023

தரம் - 10

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம் :- 3.00 மணித்தியாலம்

பெயர் / சுட்டெண் .....

## பகுதி I

1 தொடக்கம் 40 வரையான வினாக்களுக்கு மிகப் பொருத்தமான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

01. தனிநபர் ஆரோக்கியம் என்பது.

- 1) உடல் ஆரோக்கியம்                      2) சமூக ஆரோக்கியம்  
3) ஆன்மீக ஆரோக்கியம்                4) உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக நன்னிலை

02. கட்டிளமைப்பருவத்தின் வயதெல்லை யாது?

- 1) 10 - 18                      2) 10 - 19                      3) 10 - 21                      4) 13 - 18

03. முதுவைப் பருவமாக நாம் கருதும் வயதெல்லை.

- 1) 20 - 55 வயது                              2) 40 - 55 வயது  
3) 60 வயது மற்றும் அதற்கு மேல்      3) 55 - 60 வயது

04. வளர்ந்தவர்கள் மற்றும் சிறுவர்கள் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டிய நேர அளவு முறையே

- 1) 30 - 60 நிமிடங்கள்                              2) 60 - 30 நிமிடங்கள்  
3) 60 - 40 நிமிடங்கள்                              4) 40 - 35 நிமிடங்கள்

05. சுகாதார சேவைகள் மேம்படுத்துவதற்கு உதவியாகவுள்ள நிறுவனம் அல்லாதது?

- 1) தாய் சேய் நல சிகிச்சை நிலைய சேவை  
2) கிராம அபிவிருத்தி சங்கம்  
3) குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தர்  
4) பொது சுகாதார சேவைகள்

06. உகப்பற்ற பாலியல் நடத்தைகளால் எதிர்கொள்ளும் சவால்கலாவன.

- 1) தேவையற்ற கர்ப்பம்  
2) எயிட்ஸ், சிபிலிசு, கொனோரியா போன்ற பாலியல் நோய்கள்  
3) சமூகத்தில் முகங்கொடுக்க முடியாதிருத்தல்  
4) மேற்கூறிய மூன்றும் சரி

07. முதலுதலி அளிப்பதன் நோக்கம் அல்லாதது.

- 1) நோய் நிலையை கூட்டுதல்  
2) உயிரை பாதுகாத்தல்  
3) குணமாதலைத் துரிதப்படுத்தல்  
4) ஆபத்தான நிலையை தவிர்த்தல்

08. இலங்கை நாட்டின் திருமண வயதில்லை

- 1) 17 வயது பூர்த்தி                              2) 19 வயது பூர்த்தி  
3) 18 வயது பூர்த்தி                              4) 20 வயது பூர்த்தி.

09. ஆண்களுக்கான நாட்டுக்குக் குறுக்கான ஓட்டத்தின் தூரம் யாது?

- 1) 4 km, 8 km, 12 km                      2) 4 km, 10 km, 8 km  
3) 4 km, 6 km, 8 km                      4) 5 km, 10 km, 14 km

10. வளர்ந்தவர்கள் சராசரியாக ஒரு நாளைக்கு தூங்க வேண்டிய நேர அளவு.

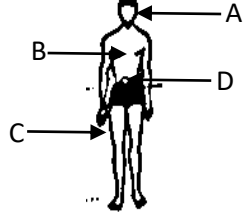
- 1) 10 – 12 மணி    2) 6 – 8 மணி    3) 8 – 10 மணி    4) 8 – 9 மணி

11. கொண்ணிலையைப் பாதிக்கும் உயிரியல் காரணிகளில் ஒன்று.

- 1) நடத்தல்    2) சடத்துவம்    3) புவியீர்ப்பு மையம்    4) தூங்கும் பாதம்

12. பின்வரும் படத்தில் புவியீர்ப்பு மையம் அமைந்துள்ள பகுதி குறித்து காட்டும் எழுத்து

- 1) B  
2) A  
3) C  
4) D



13. A கொண்ணிலைக்கு ஏற்ப புவியீர்ப்பு மைய அளவு மாறுபடும்

B ஒரு பொருள் மீது செய்யப்படும் அனைத்து விசைகளின் விளையுள் விசை அப்பொருளை சமநிலையில் வைத்திருக்கும்

- 1) இரண்டு கூற்றுக்களும் பிழை                      2) A மட்டும்  
3) B மட்டும்                      4) இரண்டு கூட்டுக்களும் சரியாவை

14. Volley ball உலகிற்கு எத்தனையாம் ஆண்டு எங்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

- 1) 1950 அமெரிக்கா                      2) 1854 அமெரிக்கா  
3) 1895 அமெரிக்கா                      4) 1895 பிரான்ஸ்

15. தாய்ப்பாலில் சுரக்கப்படும் பதார்த்தம்

- 1) கொலஸ்திரம்                      2) வெள்ளை நிற திரவம்  
3) நீர் குளுக்கோசு                      4) குளுக்கோசு

16. வொலிபோல் விளையாட்டை இலங்கையில் அறிமுகம் செய்தவர் யார்?

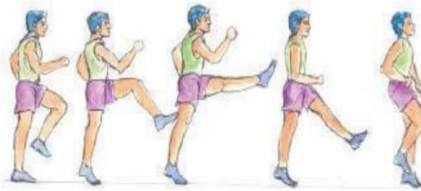
- 1) வில்லியம் கமெக்                      2) வில்லியம் ஜீ மோகன்  
3) ஜெனி கிறீன்                      4) றொபேட் சோல்றயர் கமெக்

17. மனிதனுடைய இரண்டாம் நிலைத் தேவையால் நன்றாக அமைவது

- 1) அன்பு                      2) உணவு                      3) வளி                      4) நீர்

18. ஓட்ட அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுவதனால் குறுந்தூர ஓட்ட நுட்பமுறையை வளர்த்துக் கொள்ளலாம். அந்த வகையில் கீழே காட்டப்பட்டுள்ள ஓட்ட அப்பியாசம்.

- 1) Running - A  
2) Running - B  
3) Running - C  
4) Running - D



19. உடலின் உட்புறம் ஏற்படும் விபத்துக்களில் ஒன்று?  
 1) கிழிவுக்காயம் 2) துளைக்காயம்  
 3) கண்டற்காயம் 4) என்புகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள்
20. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் மைதானத்தில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை  
 1) 07 2) 12 3) 10 4) 15
21. உடற்றிணிவு சுட்டியில் செம்மஞ்சள் நிறம் குறித்து நிற்பது?  
 1) சாதாரணநிறை 2) குறைவானநிறை 3) அதிக அதிகம் 4) பருத்த உடல்
22. அணிநடைக் குழுவொன்றில் பங்குபற்றும் நபர்களின் எண்ணிக்கை தலைவரைத் தவிர்த்து?  
 1) 25 ஆகும் 2) 20 ஆகும் 3) 24 ஆகும் 4) 28 ஆகும்
23. தற்பாதுகாப்புக் கலைகளில் உள்ளடங்குவது?  
 1) வூசு 2) ரக்கி 3) கொக்கி 4) ஸ்கொஷ்
24. திருமதி.ஜெனி.கிர்னால அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட விளையாட்டு எது?  
 1) கரம் 2) செஸ் 3) வலைப்பந்தாட்டம் 4) கரப்பந்து
25. கண்ணின் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும் விற்றமின்?  
 1) விற்றமின் A 2) விற்றமின் B 3) விற்றமின் C 4) விற்றமின் D
26. பாடசாலை மட்ட விளையாட்டுப் போட்டியில் தலைவராக பதவி வகிப்பவர்?  
 1) பிரதி அதிபர் 2) அதிபர்  
 3) வலயக் கல்வி அலுவலர் 4) சிரேஷ்ட ஆசிரியர்
27. காற்பந்தாட்ட போட்டியின் நேர அளவீடு?  
 1) 45 நிமிடம் - 15 நிமிட இடைவேளை - 45 நிமிடம்  
 2) 30 நிமிடம் - 10 நிமிட இடைவேளை - 30 நிமிடம்  
 3) 40 நிமிடம் - 15 நிமிட இடைவேளை - 40 நிமிடம்  
 4) 45 நிமிடம் - 10 நிமிட இடைவேளை - 45 நிமிடம்
28. பின்வரும் சைகை குறித்து நிற்பது.  
 1) நேரில் உதை 2) நேரடி சுயாதீன உதை  
 3) அனுகூலம் 4) எச்சரிக்கை
29. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள் ஆரம்பிக்கப்பட்ட நகரம்?  
 1) கிறீஸ் 2) அமெரிக்கா 3) இத்தாலி 4) உரோம்
30. 100m ஓட்டப்போட்டியானது?  
 1) சுவட்டு மைதான நிகழ்வு 2) சுவட்டு நிகழ்வு  
 3) பாய்தல் நிகழ்வு 4) மைதான நிகழ்வு
31. யானைக்கால் நோயை ஏற்படுத்தும் நுளம்பு?  
 1) அனோபிலில் 2) கியூலெக்ஸ் 3) ஈடிஸ் 4) சுல்பா
32. அவசர நோய்க்காவு வண்டி இலக்கம் பின்வருவனவற்றுள் எது?  
 1) 110 2) 119 3) 101 4) 111



33. பாலுட்டுந்தாயில் பிள்ளைக்கென நாளாந்தம் சுரக்கப்படும் பாலின் சராசரி அளவு யாது?

- 1) 750ml                      2) 900ml                      3) 650ml                      4) 850ml

34. அஞ்சள் கோல் ஒன்றின் சுற்றளவு

- 1) 12 - 13 cm                      2) 10 - 11 cm                      3) 8 - 10 cm                      4) 14 - 16 cm

35 - 37 வரையான வினாக்களுக்கு கீழுள்ள அட்டவணையை வைத்து விடை தருக.

வீரர்களின் இலக்கம்	விளையாட்டு
150	100m, நீளம்
141	400m, உயரம்
121	குண்டு, 150m
152	ஈட்டி, தட்டு

35. பின்வரும் இலக்கங்களில் கிடைப்பாய்ச்சலினை மேற்கொள்ளும் இலக்கம் எது?

- 1) 152                      2) 121                      3) 141                      4) 150

36. போடுதல் நிகழ்ச்சி எறிதல் நிகழ்ச்சியினை மேற்கொள்ளும் இலக்கங்கள் முறையே

- 1) 150, 141                      2) 121, 152                      3) 152, 150                      4) 141, 121

37. உயரம் பாய்தல் எவ்வகை நிகழ்ச்சியாகும்.

- 1) மைதான நிகழ்வு, நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்  
2) சுவடு நிகழ்வு, நிலைக்குத்துப்பாய்ச்சல்  
3) மைதான நிகழ்வு, பாய்தல் நிகழ்வு  
4) பாய்தல் நிகழ்வு, கிடைப்பாய்ச்சல்

38. உரிய போசணை மட்டங்களை அளவீடு செய்வதற்காக இடுப்பின் சுற்றளவு மற்றும் உயரம் என்பவற்றுக்கிடையிலான விகிதாசார அளவீடு செய்தல் இடம் பெற்றது அதனை அளவிடும் சமன்பாட்டினைச் சரியாக குறித்து காட்டுவது.

- 1)  $\frac{\text{இடுப்புச் சுற்றளவு (cm)}}{\text{உயரம் (cm)}}$                       2)  $\frac{\text{இடுப்புச் சுற்றளவு (m)}}{\text{உயரம் (m)}}$   
3)  $\frac{\text{உயரம் (m)}}{\text{இடுப்புச் சுற்றளவு (m)}}$                       4)  $\frac{\text{இடுப்புச் சுற்றளவு (cm)}}{\text{உயரம்} \times \text{உயரம் (cm)}}$

39. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் உயிர் பல்வகைமை தொடர்பாக ஆய்வுகளை மேற்கொள்வதற்கு மிகப் பொருத்தமானது .

- 1) படகோட்டம்                      2) நடைப்பயணம்                      3) மலையேற்றம்                      4) வனநுட்ப கல்வி

40. HIV / AIDS நோயாளியொருவர் தொடர்பாக நாம்காட்ட வேண்டிய மனப்பாங்கு அல்லாதது.

- 1) அவரை சமூகத்திலிருந்து ஓரங்கட்டுதல்  
2) அவருக்கு எதிராக நடத்தல், வெறுப்புக் காட்டுதல் ஆகியவற்றை மேற்கொள்ளாதிருத்தல்  
3) அவர் கல்வி கற்க, தொழிலில் ஈடுபட ஒன்றாக சமூகத்தில் வாழ சந்தர்ப்பமளித்தல்  
4) அவர் பற்றிய அந்தரங்கத்தன்மையை பேணுதல், கிசிச்சை பெற வழிப்படுத்தல் ஆகியவற்றை மேற்கொள்ளல்

(40 x 1 = 40 புள்ளிகள்)

## பகுதி - II

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

- (01) பாடசாலை மாணவர்கள் கற்கும் காலங்களிலும் சரி அதன் பின்னரும் சரி சிறப்பான உடற்தோற்றங்களைப் பேணுவதோடு, கற்பதற்கு ஆர்வமாக இருக்க வேண்டும் பருத்த உடலமைப்பு பல அசோகரிகங்களை மாணவர்களுக்கு உருவாகும். தேவையற்ற உணவுகளை உட்கொள்வதை மாணவர்கள் தவிர்க்க வேண்டும். அனைத்து விளையாட்டுக்களிலும் பங்கு பற்றி சிறப்பாக பங்கு பற்றலை வெளிக்காட்ட வேண்டும் ஆன்மீகச் செயற்பாடுகள், சமூகச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட வேண்டும்
01. மாணவர்களின் ஆரோக்கியம் தொடர்பாக முன்வைக்கக்கூடிய பொருத்தமான காரணிகள் 2 தருக?
  02. அதிக உடற்பருமன் ஏற்படும் காரணங்கள் இரண்டு தருக?
  03. மாணவர்கள் பாடசாலை ரீதியாகப் பங்கு பெற்றும் பெருவிளையாட்டுகள் இரண்டு தருக?
  04. தேவையற்ற உடற்பருமனை இவ்வாறு கட்டுப்படுத்த முடியும்?
  05. சுகாதார நன்னிலை என்பதற்கான வரைவிலக்கணம் யாது?
  06. ஆன்மீக நலத்திற்கு தேவையான பண்புகள் இரண்டு தருக?
  07. பூரண சுகாதாரத்தைப் பேணுவதிலுள்ள சவால்கள் இரண்டு தருக?
  08. உளச்சுகாதாரம் பேண மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் இரண்டு தருக?
  09. உடற்றிணிவுச் சுட்டியின் சமன்பாட்டை தருக?
  10. பாடசாலையில் இடம்பெறும் உடலாரோக்கியச் செயல்பாடுகள் இரண்டு தருக?

(10 x 2 = 20 பள்ளிகள்)

## பகுதி - I

- (02) 1) ஆரோக்கியமான சமூகம் ஒன்றின் முக்கிய கூறுகள் நான்கு தருக?  
2) சுற்றுலாத்துறையின் செல்வாக்கினால் கிடைக்கும் நன்மைகள் மூன்று தருக?  
3) சரியான உடற்றிணிவுச் சுட்டியைப் பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் மூன்று தருக?

(3 + 3 + 4 = 10 புள்ளிகள்)

- (03) 1) பிரசவத்திற்கு முந்திய பருவம் என்றால் என்ன?  
2) சிசுப்பருவ உள, சமூகத் சேதைகளுக்கு மூன்று தருக.  
3) ஒரு பெண் தாய்மையடையுமுன் தெரிந்துகொள்ள வேண்டி விடயங்கள் நான்கு தருக?

(3 + 3 + 4 = 10 புள்ளிகள்)

- (04) 1) சரியான கொண்ணிலை என்பதால் நீர் விளங்கிக்கொள்வது யாது? அதன் வகைகளை உதாரணத்துடன் தருக?
- 2) பிழையான கொண்ணிலையால் ஏற்படும் நோய்கள் மூன்று தருக?
- 3) வாகனம் ஒன்றை செலுத்தும் போது கொண்ணிலை தொடர்பாக கவனம் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள் மூன்று தருக?

(3 + 3 + 4 = 10 புள்ளிகள்)

### பகுதி - II

- (05) 1) விளையாட்டுப் போட்டியில் ஓட்டம் ஆரம்பிக்கப்படும் வேளையில் பயன்படுத்தப்படும் புறப்பாட்டு முறைகள் எவை?
- 2) பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்தி எழுதுக?
- 3) ஓட்டப் பயிற்சிகள் மூலம் நிறைவேற்றப்படும் செயற்பாடுகள் நான்கு தருக?

(3 + 3 + 4 = 10 புள்ளிகள்)

- (06) 1) வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் எவை?
- 2) வலைக்கு அண்மையில் மேலெழுந்து அறைதலிலுள்ள தவறுகள் மூன்று தருக?
- 3) தடுத்தல் நுட்ப முறைகள் நான்கு தருக?

(3 + 3 + 4 = 10 புள்ளிகள்)

- (07) 1) பாடசாலைச் சிற்றுண்டிச்சாலையின் சுகாதாரத்தைப் பேண எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள் மூன்று தருக?
- 1) உமது பாடசாலை சமூகத்துடன் தொடர்புபடும் சந்தர்ப்பங்கள் மூன்று தருக?
- 2) உமது பாடசாலையின் கவின் நிலையை மேம்படுத்த எவ்வாறான செயற்பாட்களில் ஈடுபடுவீர்?

(3 + 3 + 4 = 10 புள்ளிகள்)