

8.கட்டிளம் பருவத்தில் பெண்களில் மட்டும் ஏற்படும் மாற்றம் எது?

1. முகப்பருக்கள் தோன்றும்
2. அதிகமாக வியர்க்கும்
3. குரல் மாற்றம் ஏற்படும்
4. மாதவிடாய் ஏற்படும்

9.பின்வருவனவற்றுள் பாலியல் நோயின் விளைவாகக்கருதக் கூடியது எது?

1. மலட்டுத்தன்மை ஏற்படல்
2. குறைபாடுடைய பிள்ளைகள் பிறத்தல்
3. உடல் ஆரோக்கியம் பெறல்
4. இதயம் பலவீனமடைதல்

10.உடற்பயிற்சி தொடர்பான பிழையான கூற்று யாது?

1. தசைகள் உறுதி பெறும்
2. உடல் ஆரோக்கியம் பெறும்
3. குருதிச்சுற்றோட்டம் விருத்தியடையும்
4. இதயம் பலவீனமடைதல்

11.பிழையான மெய்நிலைகளை பேணுவதால் ஏற்பட்டிருக்க முடியாதது

1. தட்டை முதுகு
2. அழகான உடலமைப்பு
- 3.தொப்பை வயிறு
4. வளைந்த கால்கள்

12.பிழையான மெய்நிலையினை பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மை அல்லாதது

1. உடல் ஆரோக்கியம் பெறும்
2. உல்வலி ஏற்படும்
- 3.களைப்பு குறைவாக இருக்கும்
4. வசதியாக இருக்கும்

13.மெய்நிலையினைப் பேணுவதில் அதிகம் செல்வாக்குச் செலுத்தும் தொகுதிகள் எவை?

1. நரம்புத் தொகுதி, கழிவுத்தொகுதி
2. தசைத்தொகுதி, அகஞ்சுரக்கும் தொகுதி
- 3.தசைத்தொகுதி, என்புத் தொகுதி
4. என்புத்தொகுதி, நரம்புத்தொகுதி

14.கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் தேவையைப் பற்றி எடுத்துரைத்த உளவியாளாளர் யார்?

1. நியூட்டன்
2. மாஸ்லோ
3. தோமஸ் எடிசன்
4. எட்வின்

15.சூழல் மாசடைவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணி அல்லாதது எது?

1. மரம் நட்டம் திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்தல்
2. சன நெருக்கம்
- 3.தொழிற்சாலையின் எண்ணிக்கையை அதிகரித்தல்
4. யுத்தம்

16.ஆரோக்கியமான பாடசாலை ஒன்றில் காணப்படும் பண்பு எது?

1. மலசலகூடம் துப்பரவாக இருத்தல்
2. சிறந்த நீரை பெறக்கூடிய வசதி
3. சிறந்த தொடர்பாடல்
4. மேற்கூறிய அனைத்தும்

17.பின்வரும் எச்சந்தர்ப்பத்தில் உயர் ஊட்டநிலை பேணப்படல் வேண்டும்

1. கர்ப்பகாலத்தில்
2. கட்டிளமைப் பருவத்தில்
- 3.பாலூட்டும் காலம்
- 4.மேற்கூறிய யாவும் சரி

18 இரும்புச் சத்து குறைபாடுடையவர் அதிகளவு சேர்க்க வேண்டிய உணவு வகை எது?

1. அயடின் கலந்த உணவு
2. கீரை வகை உணவு
3. இறைச்சிவகை உணவு
4. கொழுப்பு வகை உணவு

19) இலங்கையில் போசனைக்குறைபாடு காணப்படுவதற்கான காரணம் அல்லாதது

- 1.வறுமை
2. ஊட்டம் பற்றி பூரண அறிவு
- 3.தவறான உணவுப்பழக்கம்
4. மூடநம்பிக்கை

19) மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க எப்பிடியான உணவுவகை உண்ண வேண்டும்

1. புரத உணவுகள்
- 2.கிழங்கு வகை
- 3.நார்வகை உணவுகள்
- 4.எண்ணெய் வகை உணவு

20) மூட்டுவலிக்குரிய முதலுதவியாக கருதமுடியாதது

1. அழுத்தம் கொடுத்தல்
2. நோயாளியை ஓய்வாக வைத்திருத்தல்
3. ஐஸ் வைத்தல்
4. மேற்கூறப்பட்ட மூன்றும் சரி

21) டெங்குக் காய்ச்சலைப் பரம்பும் நுளம்பின் பெயர் என்ன?

1. ஈடிஸ்
2. கியூலெக்ஸ்
3. அனோபிலிஸ்
- 4.மூளைமலேரியா நுளம்பு

22) பன்றிக்காய்ச்சல் ஏற்படுத்தும் வைரசின் பெயர் என்ன?

1. HIV 2.HINI 3. NIHI 4.மேற்கூறப்பட்டமூன்றும் சரி

23) விளையாட்டு மைதானத்தில் நாம் ஓடுவோம், பாய்வோம், எறிவோம், இவை எந்த கொண்ணிலைத் தொகுதியில் அடங்கும்?

- (1) நிலையான கொண்ணிலைகள். (2) இயங்கு கொண்ணிலைகள்.
(2) நிலையான மற்றும் இயங்கு கொண்ணிலைகள். (4) சரியான கொண்ணிலைகள்.

24) மாணவர்கள் என்ற ரீதியில் செய்யக்கூடிய ஒன்று எது?

1. தவறான பாலியல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்
2. சட்டத்திட்டங்களுக்கு மதிப்பளித்தல்
3. போதை பொருட்களுக்கு அபடிமையாதல்
4. வன்முறைகளில் ஈடுபடுதல்

25) பின்வருவனவற்றுள் எது ஓர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் ஆகும்.

1. மறையாகப் பேசுதல் 2. முறையில்லாத தொடுகை
3. தவறானபார்வை 4. மேற்கூறிய அனைத்தும்.

26) பாலியல் நோய்களில் அண்மைக்காலத்தில் வெகுவாகக் கவனஞ் செலுத்திவரும் நோய் எது?

1. சிபிலிசு 2. எயிட்ஸ் 3. கோனேரியா 4. பாலியல் உண்ணிகள்

27) கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் தேவை அல்லாதது எது?

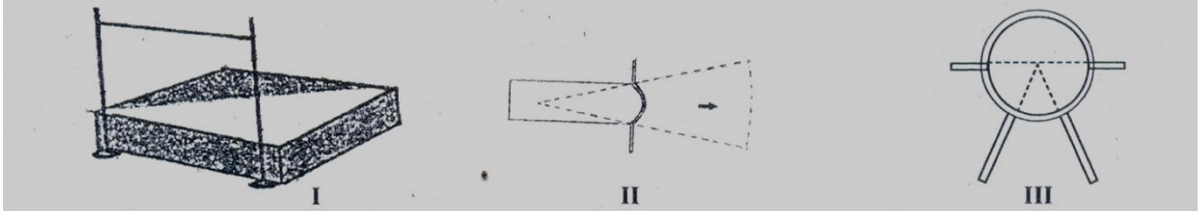
1. பாலியல் தேவை 2.போசனைத் தேவை 3. பாதுகாப்புத் தேவை 4. அன்புத்தேவை

28) முன்கட்டிளமைப் பருவத்தினை குறித்து நிற்கும் வயதெல்லை யாது?

1. 10-14வயது வரை 2.15-18 வயது வரை 3.19-24 வயது வரை 4. 24-30 வயது வரை

29) ஓட்டப்பாதை பயன்படும் நிகழ்வுக்கு செல்லக்கூடாத மைதானம் யாது?

1. 1 2.11 3.111 4.1,11



30) சர்வதேச ஓட்டப்பாதை ஒன்றின் சுவடு ஒன்றின் அளவு யாது?

1. 1மீ 2.1.22மீ 3.1.50மீ 4. 7.26மீ

31) பதுங்கிப்புறப்பாடு இடம் பெறும் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளைக் கொண்ட தொகுதியினைத் தெரிவு செய்க

1. 100m,800m,1500m, 2. 400m,110mதடைதாண்டல்
3. 400m,4×100mஅஞ்சல் ,800m 4. 200m, 4×400mஅஞ்சல் ,110m

32) அஞ்சல் கோல் ஒன்றின் நீளம் யாது?

- 1.10cm-12cm 2.18cm-20cm 3.28cm-30cm 4.50cm-60cm

33) இந்த கூற்றுகளுள் பிழையானதைத் தெரிக?

- 1.அதிக விளையாட்டு பல்வகைமையைக் கொண்ட ஒருவர் எப்போதும் .போட்டியொன்றில் வெற்றியை விட பங்கேற்பினையே முக்கியமாக கொள்வார்.
2.ஓலிம்பிக் போட்டிகள் இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு தடவை நடைபெறும்

3.பாடசாலையின் அனைத்து விளையாட்டுகளுடனும் தொடர்பான நடவடிக்கைகளை மேம்படுத்துவதே பாடசாலை விளையாட்டுக் கழகத்தின் பணியாகும்.
4.பாடசாலை ஒழுங்கமைப்பை நடாத்தும் பிரதான நபர் அதிபராவார்

- 34) “புலோப்” முறையை பயன்படுத்தும் நிகழ்ச்சி எது?
1.உயரம் பாய்தல் 2.குண்டுபோடுதல் 3.நீளம்பாய்தல் 4.தடடெறிதல்
- 35) 200m ஓட்டப்போட்டியில் பங்கேற்ற 250 ஆம் இலக்க வீரர் தலையாலும், 800 ஆம் இலக்க வீரர் முண்டத்தின் (torso) மூலமாகவும் முடிவுக்கோட்டின் உட்பக்க விளிம்பினூடாக போட்டியை நிறைவு செய்தார். இதற்கமைய சரியாக போட்டியை நிறைவு செய்தவர் செய்தோர்
- (1) 250 ஆம் இலக்க வீரர்
(2) 800 ஆம் இலக்க வீரர்
(3) 250 ஆம், 800 ஆம் இலக்கங்களை கொண்ட வீரர்களாவர்.
(4) 250ஆம், 800 ஆம் இலக்கங்களைக் கொண்ட வீரர்கள் இருவரும்.

- 36) மரதன் ஓட்டத்தாரத்தை சரியாக குறித்து நிற்கும் அளவு யாது?
1.42.195km 2.49.195km 3.26.195km 4.19.49km

- 37) உங்கள் வேளையுணவில் அடங்கியிருக்க வேண்டிய நாம், உங்களுக்கு விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் ஆகியவற்றை அளிப்பதுடன் உங்களை நோய் நொடிகளிலிருந்தும் பாதுகாக்கிறோம். உங்கள் மீது அன்புள்ள நாம்,
(1) மரக்கறிகள் (2)பழங்கள்
(3)கீரைவகைகள் (4) காய்கறி, மரக்கறி, கீரைவகைகள்

- 38) இல 250,330,660 ஆகியவற்றுக்குரிய வீரர்கள் மூவரும் முப்பாச்சலின் மூன்று படிமுறைகளையும் மேற்கொண்ட விதம் வருமாறு

வீரரின் இல	முப்பாச்சல் படிமுறைகளை மேற்கொண்ட ஒழுங்கு
250	மிதித்தல்,தத்துதல்,பாய்தல்
330	தத்துதல்,மிதித்தல்,பாய்தல்
660	பாய்தல்,மிதித்தல்,தத்துதல்

இவர்களுள் சரியாக முப்பாச்சலை மேற்கொண்டவர்/மேற்கொண்டோர்

- (1) இல.250 க்குரிய வீரர் (2) இல.330 க்குரிய வீரர்
(3) இல.660 க்குரிய வீரர் (4) இலக்கங்கள் 25,330,660 க்குரிய வீரர்கள்

- 39) சர்வதேச ரீதியில் உதைப்பந்தாட்டத்தினை நிர்வகிக்கும் அமைப்பு எது?
1.ICC 2.IAAF 3.FIFA 4.FIVA

- 40) அடுத்த ஒலிம்பிக் போட்டி நடைபெறவுள்ள ஆண்டு எது?

1.2020 2.2017 3.2019 4.2022
(40×1=40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

முதலாம் வினா கட்டாயமானது ஏனைய நான்கு வினாக்களை தெரிவு செய்து விடை தருக?

01) தோமஸ் கல்லூரி சார்பாக நடப்பு வருட தேசியமட்ட விளையாட்டுப் போட்டியில் பங்குகொள்ளவுள்ள, வீரர்களுக்கு வதிவிட பயிற்சிமுகாம் ஒன்றை தோமஸ் கல்லூரி பழைய மாணவர் சங்கத்தினர் ஏற்பாடு செய்திருந்தனர். இதில் கலந்து கொண்ட வீரர்கள் மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் பயிற்சிகளோடு எல்லோரும் சிறு விளையாட்டிலும் நான்கு குழுக்களாகி வொலிபால் விளையாட்டிலும் ஈடுபட்டு மகிழ்ந்தனர். ஓய்வு நேரங்களில் கழிவுப் பொருட்களால் பொருட்களை தயாரிக்கும் செயற்பாடும் இடம்பெற்றதோடு கிராமப்புற பாடசாலை ஒன்றை இளைஞர் குழுவொன்று தூய்மைப்படுத்த எல்லோராலும் பாராட்டப்பட்ட சம்பவத்தை கொண்ட குறும்படம் காட்சியாக காண்பிக்கப்பட்டது. இடையடையே பணாட்டு, எள்ளப்பாகு போன்றனவும் பருக பழச்சாறும் வழங்கப்பட்டது. இனிய இசை ரம்மியமாக காதினில் ஒலிக்க மூன்று வேளையும் பயிற்றுவிப்பாளர்களால் பயிற்சியளிக்கப்பட்டது. பயிற்சியாளர் ஒருவர் உயரம் பாய முற்பட்ட வேளை சிறு விபத்துக்குள்ளானார் அதற்கு உடனடியாக prices முறையில் முதலுதவிக்குள்ளாக்கப்பட்டார் அதுபற்றி பயிற்சியாளரிடம் கேட்க பயிற்சியாளரும் விளக்கி கூறினார். விபத்துக்களை தவிர்க்க மனம் ஒருநிலையோடு இருக்கவேண்டும் தியானத்தில் ஈடுபடுதல் மூச்சுப்பயிற்சி என்பன அவசியம் என பயிற்சியாளர் கூறி சிறிது நேரம் தியானத்திலும் ஈடுபடுத்தி பயிற்சிகளை நிறைவு செய்தார்.

- 1.சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலத்தை கட்டியெழுப்பவென மேற்படி நிகழ்வில் கவனத்திற் கொள்ளப்பட்ட துறைகள் நான்கைப் பெயரிடுக?
- 2.தொற்றா நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்க ஒழங்கு செய்திருக்க கூடிய உணவுப்பழக்கங்கள் 2 தருக?
- 3.பயிற்சியின் போது வழங்கப்பட்ட உணவுகளில் அடங்கியிருக்கவேண்டிய போசணைக்கூறுகள் எவை?
- 4.மேற்படி பயிற்சியை தங்கியிருந்து பெறுவதால் அவர்களுக்கு கிடைக்கும் நன்மைகள் 2 தருக?
- 5.மேற்படி பயிற்சி முகாமில் ஆடியிருக்கக் கூடிய சிறுவிளையாட்டுக்கள் பெரு விளையாட்டுக்கள் இரண்டு தருக?
- 6.வொலிபால் விளையாட்டை ஆரம்பித்த நாடு எது ?
- 7.வொலிபாலின் திறன்கள் இரண்டைத் தருக?
- 8.சிறு விபத்துக்குள்ளானவருக்கு வழங்கப்படவேண்டிய புதிய முதலுதவி செயலொழுங்கைத் தருக?
- 9.தியானம் மூச்சுப்பயிற்சி என்பனவற்றில் வீரர்கள் ஈடுபடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 2 தருக?
- 10.தற்போது கட்டிளமைப்பருவத்தினரிடையே வேகமாக பரவிவரும் பழக்க வழக்கங்கள் இரண்டையும் அதிலிருந்து தவிர்க்க மேற்கொள்ளவேண்டிய செயற்பாடுகள் 2ம் தருக?

O1. பின்வரும் சவால்களை நீர் எவ்வாறு மேற்க்கொள்வீர் என சுருக்கமாகக் குறிப்பிடுக

1. அறிமுகமல்லாத ஒருவர் உங்களிடம் முகநூல் உரையாடலை விரும்புதல். (2 புள்ளிகள்)
 2. பாடசாலையில் இருந்து 2 கிலோமீற்றர் தூரத்திலிருந்து நடந்து வரும் உங்கள் நண்பிக்கு நீர் கூறும் ஆலோசனை (2 புள்ளிகள்)
 3. சுற்றுலா ஒன்றிற்கு சென்ற நண்பர்கள் குழு மறைவான இடமொன்றில் கைத்தொலைபேசியில் ஆபாசப்படம் பார்க்க ஆயத்தமாதல் (2 புள்ளிகள்)
 4. களைப்புடன் வீடுவந்த நண்பன் மென்பானப் போத்தலிலுள்ள மண்ணெண்ணையை மென்பானம் என நினைத்து அருந்துதல் (2 புள்ளிகள்)
 5. நண்பன் ஒருவனின் முகத்தில் பருக்கள் தோன்றியதனால் கவலையுடனிருத்தல் (2 புள்ளிகள்)
- 2
1. ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு தனிநபர் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள் 5 தருக?
 2. ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு சவாலாக அமையும் காரணிகள் 4 தருக
 3. சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலை ஒன்றில் காணப்படும் இலட்சணங்கள் 5 தருக
 4. சூழல் மாசடைவதனை தடுக்கும் வழிகள் 4 தருக
- 3
1. கட்டிளமைப்பருவத்தினரின் இரண்டு பிரிவுகளையும் அதன் வயதெல்லைகளுடன்தருக
 2. கட்டிளமைப்பருவத்தினரின் தேவைகள் 5 தருக
 3. நடுத்தர வயதுப்பருவத்தினருக்கு ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் 4 தருக
 4. முதுமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் 5 தருக.
- 4
1. சரியான மெய்நிலைகளைப் பேணுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 4 தருக.
 2. பிழையான மெய்நிலைகளைப் பேணுவதனால் ஏற்படும் உடற் பாதிப்புக்கள் 4 தருக.
 3. கொண்ணிலையை பாதிக்கும் உயிரியற் பொறிமுறைக் காரணிகளை தருக?
 4. கொண்ணிலைகளின் போது சமநிலையை பேணும் காரணிகள் 3 தருக?
- 5
1. வொலிபோலின் திறன்கள் 4 தருக.
 2. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்துப் பரிமாற்றங்களை தருக.
 3. காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தினை உதைக்கும் முறைகள் 4 தருக.
 4. பெரு விளையாட்டு (வொலிபொல், உதைப்பந்தாட்டம், வலைப்பந்தாட்டம்) ஒன்றைப் பற்றி சிறு குறிப்பு எழுதுக.
- 6
1. குறுந்தூர ஒட்டங்கள் 4 தருக.
 2. நீளம் பாய்தல் படிமுறைகளைத் தருக?
 3. புறப்பாட்டு வகைகளை தந்து பயன்படுத்தும் நிகழ்வுகள் 2ம் கட்டளைகளையும் தருக?
 4. ஆண்களுக்கான ஈட்டியின் நிறை யாது?

