

# மாதிரிப் பரீட்சை – 01

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் :- 10

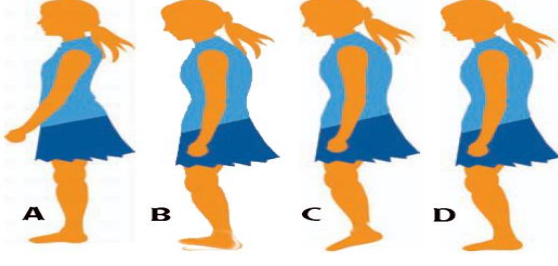
நேரம் :- 2.30 மணித்தியாலம்

பகுதி – ஐ

சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

1. நிறைவான சுகாதாரம் என்பதனால் கருதப்படுவது?
  - 1) உடல் ரீதியாக திருப்தியாக இருத்தல்.
  - 2) உளவியல் ரீதியாக திருப்தியாக இருத்தல்.
  - 3) சமூக ரீதியாக திருப்தியாக இருத்தல்.
  - 4) உடல், உள, சமூக ரீதியாக திருப்திகரமாக வாழும் ஆற்றல்.
2. ஆரோக்கியமான ஒரு கிராமத்தில் காணப்படும் பாடசாலை மாணவர்களின் தொடர்பான சரியான கூற்று எது? ∴ எவை?
  - 1) மாணவர்கள் திறமைசாலிகளாக இருப்பர்.
  - 2) மாணவர்கள் கட்டுப்பாடானவர்களாக இருப்பர்.
  - 3) நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்களைக் கொண்டவர்களாக இருப்பர்.
  - 4) மேற்கூறப்பட்ட மூன்றும் சரியானவை.
3. உடல்நிறை அதிகரிக்கும் போது ஏற்படக்கூடிய ஒரு நோய் அல்லாதது எது?
  - 1) பக்க வாதம்
  - 2) இதய நோய்
  - 3) இளம்பிள்ளை வாதம்
  - 4) உயர் குருதி அழுக்கம்
4. தாவரம், புவி, காற்று, மண் என்பன
  - 1) சூழற்காரணிகள்
  - 2) சூழலின் தன்மைகள்
  - 3) சூழற்பிரிவுகள்
  - 4) சூழலின் கூறுகள்.
5. கருவுற்ற ஒரு தாய் வைத்திய உதவிகளையும் வைத்திய ஆலோசனைகளையும் எங்கு பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
  - 1) சுகாதார சேவையினரிடம்
  - 2) பிரசவ நிலையங்கள்
  - 3) தாய், சேய் நிலையம்
  - 4) மேற்கூறப்பட்ட மூன்றும்.
6. முன் பிள்ளைப் பருவத்தின் பிரதான கட்டங்கள் முறையே.
  - 1) முன் பிரசவப்பருவம் → குழந்தைப் பருவம் → சிசுப்பருவம் → பிள்ளைப்பருவம்
  - 2) முன் பிரசவப்பருவம் → சிசுப்பருவம் → குழந்தைப் பருவம் → பிள்ளைப்பருவம்
  - 3) குழந்தைப் பருவம் → முன் பிரசவப்பருவம் → சிசுப்பருவம் → பிள்ளைப்பருவம்
  - 4) குழந்தைப் பருவம் → பிள்ளைப்பருவம் → சிசுப்பருவம் → முன் பிரசவப்பருவம்
7. சந்தத்தினால் ஏற்படும் நன்மைகளில் ஒன்று.
  - 1) உடல் சமனிலையைப் பேணமுடியாது.
  - 2) குறுகிய காலத்தினுள் கூடிய சக்தி விரயமாதல்.
  - 3) மனமகிழ்ச்சி ஏற்படுகின்றது.
  - 4) எந்தவொரு வேலையினையும் நீண்ட நேரத்தில் செய்யக்கூடியதாக இருந்தது.
8. செயற்கையான சந்த நிகழ்வுகள் எது?
  - 1) அப்பியாசங்கள்
  - 2) இதயத்துடிப்பு
  - 3) நாடித்துப்பு
  - 4) குயில் கூவும் ஓசை

9. சரியான மெய்நிலையைக் குறிக்கும் வரைபடம் எது?



- 1) Aயும் Bயும்      2) Bயும் Cயும்      3) Aயும் Cயும்      4) Cயும் Dயும்

10. சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதனால் ஏற்படும் ஒரு நன்மை அல்லாதது எது?

- 1) வசதியை உணர்தல்      2) குறைந்தளவு களைப்பு  
3) உடலுக்கு நல்ல தோற்றத்தைத் தருதல்      4) நோ, விபத்துக்கள் ஏற்படல்.

11. பாடசாலை இல்ல மெய்வல்லுநர் போட்டி ஒன்றில் பாடசாலைக்கொடியினை ஏற்ற வேண்டியவர் யார்?

- 1) இல்லத்தலைவர்      2) விளையாட்டுப் பொறுப்பாசிரியர்  
3) அதிபர்      4) பிரதம விருந்தினர்

14. அசையாத மெய்நிலை எது?

- 1) படுத்தல்      2) நடத்தல்      3) ஓடுதல்      4) பாய்தல்.

15. குறித்த விசேட செயற்பாடு ஒன்றை சராசரி மட்டத்தில் மேற்கொள்வதற்கான ஆற்றல்.

- 1) தகைமை      2) உடற்தகைமை      3) தேவைகள்      4) எதுவுமில்லை

16. மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகளில் கிடைப்பாய்ச்சல் எனக் கருதப்படக்கூடிய பாய்ச்சல் எது?

- 1) கோலூன்றிப் பாய்தல்      2) முப்பாய்ச்சல்  
3) உயரம் பாய்தல்      4) சட்டவேலி பாய்தல்.

17. குறுந்தூர ஒட்டம் எது?

- 1) 800m      2) 400m      3) 5000m      4) 1500m

18. கரப்பந்தாட்டத்தில் ஒரு குழுவில் பங்கு பெறும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை

- 1) 12 பேர்      2) 7 பேர்      3) 6 பேர்      4) 5 பேர்

19. இலங்கையில் கரப்பந்தாட்டம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட ஆண்டு எது?

- 1) 1895      2) 1916      3) 1930      4) 1946

20. வொலிபோல் எந்நாட்டில் முதன் முதலாக ஆரம்பிக்கப்பட்டது?

- 1) இந்தியா      2) இத்தாலி      3) இங்கிலாந்து      4) அமெரிக்கா

21. வலைப்பந்தாட்டத்தின் அடிப்படைத்திறன்களில் ஒன்று அல்லாதது எது?

- 1) ஏறிதல்      2) பதுங்குதல்      3) எய்தல்      4) அசைவு

22. இளைஞர்களிடையே அதிகளவில் பரவக்கூடிய நோய்.

- 1) எயிட்ஸ்      2) தடிமன்      3) இதயநோய்      4) புற்றுநோய்

- 23) குண்டு போடுதல் முறையில் சிறந்த முறை  
1. நின்று போடுதல் 2. பெரி ஓபிரயின் 4. ஃபுளொப் 5. எதேன்
- 24) உயரம் பாய்தல் நிகழ்வில் ஒரு உயரத்தில் எத்தனை எத்தனங்கள் வழங்கப்படும்  
1. 1 2. 2 3. 3 4. 4
- 25) கமலன் எப்போதும் மற்றவருக்கு உதவுவதில் விருப்பங்கொண்டவர், அயலவர்களோடு நல்லிணக்கத்தோடு பழகுவதில் மகிழ்வடைவர்.  
1. உடலியந்தேவையாகும் 2. உளவியந்தேவையாகும்  
3. சமூகத்தேவையாகும் 4. மூன்றும்
- 26) ராஜன் தினமும் மதியவேளை உணவின் பின்னர் ஒரு வாழைப்பழத்தினை சாப்பிடுவது வழமை, இதற்குக் காரணம்  
1. மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க 2. தோலில் மினுமினுப்புத்தன்மை பெற  
3. நீரிழிவு நோயைத் தடுக்க 4. உணவில் இரும்புச் சத்தை அகத்துறிஞ்ச
- 27) போதியளவு நீர் பருகாவிட்டால் ஏற்படும் நோய் எது  
1. நீரிழிவு 2. வயிற்றோட்டம் 3. சிறுநீரக்கல் 4. கொனோரியா
- 28) சந்தத்திற்கு அவசியமான உடற்றகமைக் காரணி  
1. ஒத்திசைவு 2. பலம் 3. வேகம் 4. சக்தி
- 29) குருதி உறைதலுக்கு அவசியமான விற்றமின்  
1. A 2. K 3. E 4. B
30. இவ்வாண்டு நடைபெறவுள்ள உலக கிண்ணப்போட்டி எது  
1) துடுப்பாட்டம் 2) வலைப்பந்தாட்டம் 3) கர்ப்பந்தாட்டம் 4) உதைப்பந்தாட்டம்  
(30 x 1 = 30 புள்ளிகள்)

## பகுதி - II

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

- 01) பூரண சுகாதாரத்தை பேணுவதற்கு சிறந்த வாழ்க்கை கோலத்தை கட்டி எழுப்புவது அவசியமாகும்.  
அ) பூரண சுகாதாரம் என்றால் என்ன?  
ஆ) சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலப்பண்புகள் 4 தருக?  
இ) தற்போதைய சுகாதார நிலைமைக்கு எதிரான சவால்கள் 4 தருக?

(3 X 4 = 12 புள்ளிகள்)

02) விளையாட்டு வீரனுக்கு சந்தமானது பல்வேறு வழிகளில் உதவுகிறது.

அ) ஏழு பாத அசைவுகளும் எவை?

ஆ) இயற்கையான, செயற்கையான சந்த நிகழ்வுகள் இவ்விரண்டு தருக?

இ) உடலில் சத்தத்தைக் கட்டியெழுப்புவதனால் ஏற்படும் பயன்கள் 4 தருக?

(3 X 4 = 12 புள்ளிகள்)

03) மனிதன் ஒருவன் பல்வேறு வாழ்க்கைப் பருவங்களைக் கடக்கின்றன.

அ) முன்பிள்ளைப் பருவத்தின் பிரதான நான்கு கட்டங்களும் எவை?

ஆ) கருவுற்றதாய் புரதக் கலோரிக் குறைபாட்டுக்கு ஆளாகி இருந்தால் ஏற்படும் விளைவுகள் 4 தருக?

இ) தாய் குழந்தைக்கு நிறைவு செய்ய வேண்டிய தேவைகள் 4 தருக?

(3 X 4 = 12 புள்ளிகள்)

04) அ) கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

ஆ) கொண்ணிலை 2 வகைகளையும், அவற்றிற்கு உதாரணங்களையும் தருக?

இ) பிழையான கொண்ணிலைக்கான காரணங்கள் 4 தருக?

(3 X 4 = 12 புள்ளிகள்)

05) அ) மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களின் முக்கிய 5 பிரிவுகளும் எவை?

ஆ) மைதான நிகழ்ச்சியின் 3 வகைகளும் எவை?

இ) பதுங்கிப் புறப்பாட்டின் வகைகள் எவை?

(3 X 4 = 12 புள்ளிகள்)