மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வடக்கு மாகாணம்
மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை – 2025
தரம் : 9

பாடம்: சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும். **நேரம்: 2 மணித்தியாலங்கள்**

பகுதி 1

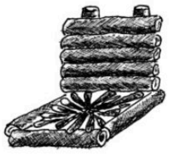
1 தொடக்கம் 20 வரையுள்ள வினாக்களுக்கு மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்க.

1. உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக நன்நிலை உடைய ஒருவர்
   1. சுகாதார மேம்பாட்டை அண்மிக்கின்றவர் ஆவார்
   2. பூரண சுகாதாரமுடையவராவார்
   3. ஆளுமையை விருத்தி செய்து கொண்டவராவார்
   4. நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புடைய உடற் சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்து கொண்டவராவார்

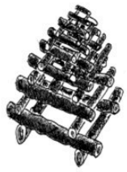
2. வெளிக்களக் கல்வி செயற்பாடுகள் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளப்படும் உள சமூக ரீதியான பயன் அல்லாதது எது.
   1. மகிழ்ச்சி ஏற்படும்
   2. பொறாமை ஏற்படும்
   3. உள நெருக்கீட்டை கட்டுப்படுத்தலாம்.
   4. குழுவாற்றல் ஏற்படுதல்.

3. பிழையான கொண்ணிலையில் மூலம் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்பானது எது?
   1. உடல் மிக்க அழகு பெறும்
   2. அன்றாட செயற்பாடுகளுக்கு பயனுள்ள் விதமான உடலை செயற்படுத்த முடிதல்
   3. தசை களைப்படைதல் குறையும்
   4. உச்ச திறனை வெளிக்காட்ட முடியாது

4. பின்வருவனவற்றில் A வடிவிலான தீக்குவியல் எது?

1. 

2.

3. 

4.

5. பின்வருவனவற்றில் பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டிற்குத் தடையான காரணி எது?
   1. உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுதல்
   2. சுற்றுலாக்கள் செல்லுதல்
   3 பொலித்தீன் பாவனை
   4. சூழல் சுத்தம்

‘

6. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பைப் பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மை அல்லாதது ?
   1. நற்பண்பு விருத்தியடையும்
   2. சிறப்பான தீர்மானம் எடுத்தல்.
   3. பாதகமான மனவெழுச்சி ஏற்படும்
   4. தொடர்பாடல் திறன் அதிகரிக்கும்.

Past Papers Wiki

7. பின்வருவனவற்றில் ஏபிரகாம் மாஸ்லோவினால் முன்வைக்கப்பட்ட உடலியல் தேவைக்குள் அடங்குபவை.
   1. பெரியோர்களின் பாதுகாப்பு
   2. பரிசுகளும் பாராட்டுக்களும்
   3. நாம் பிற உயிர்களிடத்தே செலுத்தும் அன்பு
   4. உணவு

8. பெண்களுக்கு மாதவிடாய்ச் சக்கரம் எத்தனை நாட்களுக்கு ஒரு முறை நடைபெறும்.
   1. 20 நாட்கள்
   2. 30 நாட்கள்
   3. 28 நாட்கள்
   4. 25 நாட்கள்

9. சுறுசுறுப்பு குறைதல், இலகுவாக நோய்களுக்கு ஆளாதல், ஞாபக சக்தி குறைதல், உடல் வளர்ச்சி குறைதல், ஆயுள்எதிர்பார்ப்பு குறைதல் ஆகிய பாதிப்புகள் ஏற்படக் காரணம்
   1. குறளாதளின் இலச்சினையாகும்
   2. குறையூட்டத்தின் பாதிப்புகக்ளாகும்
   3. அதியூட்டத்தின் பாதிப்புகக்ளாகும்
   4. நுண் ஊட்டத்தின் பாதிப்புக்களாகும்

10. புரத உணவுகளின் தொழிற்பாடுகள் அல்லாதது.
   1. உடல் வளர்ச்சி
   2. புதிய கலன்களின் உற்பத்தி
   3. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி
   4. சக்தி வழங்குதல்

11. மனித உடலில் காணப்படும் உறுப்புக்களில் மிகப் பெரிய உறுப்பு எது.?
   1. தோல்
   2. சிறுநீரகம்
   3. இதயம்
   4. விரல்கள்

12. பின்வருவனவற்றில் ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமைக் காரணி எது.?
   1. இதயம் மற்றும் நுரையீரல் சார்ந்த உடற்றகைமை
   2. வேகம்
   3. துரிதம்
   4. சக்தி

13. பின்வருவனவற்றில் நீர் மூலம் பரவும் தொற்று நோய் அல்லாதது
   1. தைபொயிட்
   2. வயிற்றோட்டம்
   3. வாந்தி பேதி
   4. அம்மை நோய்

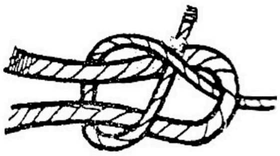
14. வலைப்பந்தாட்டத்தில் இவ் எறிகை எந்தப் பந்துப் பரிமாற்றத்துக்குரியது.

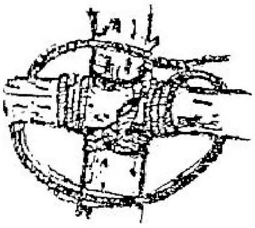
   1. தோளுக்கு மேலான பந்துப் பரிமாற்றம்
   2. தலைக்கு மேலான பந்துப் பரிமாற்றம்.
   3. மார்புக்கு நேரான பந்துப் பரிமாற்றம்.
   4. பக்கப் பந்துப் பரிமாற்றம்

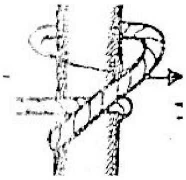
15. எவ்வகையான நோயாளிகள் உப்பு சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை குறைவாக உட்கொள்ளல் சிறந்தது.
   1. நீரிழிவு
   2. குருதிச்சோகை
   3. இதய நோய்
   4. உயர் குருதி அமுக்கம்

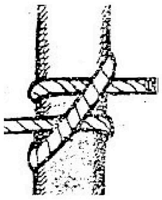
16. அஞ்சல் கோல் மாற்றும் பிரதேசத்தின் அளவுப்பிரமானம் என்ன?
   1. 10 m
   2. 20 m
   3. 30 m
   4. 40 m

17. பின்வருவனவற்றில் துணிக்கட்டு(ராவல் முடிச்சு) எது.

1.


2.


3.


4.


18. நீரில் கரையும் விற்றமின்கள் எது?

1. A , C 2. B , D 3. B , C 4. A , K

19. துடுப்பு மற்றும் பந்தை உபயோகித்து விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் எவை?

1. வலைப்பந்து
2. வொலிபோல்
3. உதைபந்து
4. எல்லே

20. அருகில் காட்டப்பட்டிருக்கும் வரைபடத்தில் உள்ள பரம்பரை அல்லது சூழல் காரணிகளால் ஏற்படும் குறைபாட்டு நோய் எது.?

1. ஒட்டகக் கூனல்
2. தட்டை முதுகு
3. முதுகுக் கூனல்
4. பக்கக் கூனல்

20x2= 40 புள்ளிகள்

பகுதி 11

- **முதலாம் வினா உட்பட விரும்பிய ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

1. எமது பாடசாலையின் உடற்கல்விப் பொறுப்பாசிரியர் தரம் 9 மாணவர்களிடம் சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையாக மாற்றுவதற்கு பாடசாலையில் கழிவு முகாமைத்துவத்தினை பேணுவதோடு பொலித்தீன் பாவனையை முற்றாக தடைசெய்தார். அத்தோடு சிற்றுண்டிச் சாலையில் எண்ணெய் வகையான உணவுகளுக்கு தடைவிதித்திருந்தார். தொற்று நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெற பொருத்தமான ஒரு செயற்திட்டம் தொடர்பாக ஆலோசனை கூறினார். செயற்திட்டத்தின் முதற்கட்டமாக பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் மூலம் தொற்று நோய்களும் அதனால் ஏற்படும் தீமைகள் பற்றியும் மாணவர்களுக்கு அறிவுறுத்தல் செய்தார். அத்துடன் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் சிறு விளையாட்டுக்கள் போன்ற விளையாட்டுக்களையும் மாணவர்களின் ஆரோக்கியத்தைக் கருத்தில் கொண்டு நடாத்தினார். பின்னர் அதிபரின் அனுமதியுடனும் பாடசாலை சமூகத்தின் உதவியுடனும் இரவு வேளை தீப்பாசறை ஒன்றையும் திட்டமிட்டு நடாத்தினார். மக்களை விழிப்பூட்டுவதற்காக பாடசாலையில்

“ போதையற்ற சமூகத்தை உருவாக்குவோம் “ என்ற வாசகம் எழுதப்பட்டிருந்தது

PAST PAPERS WIKI

1. சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையில் பந்தியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பண்புகள் இரண்டு தருக.?
2. தொற்று நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் எவை?
3. மேலே குறிப்பிட்டுள்ள ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு ஒன்றையும் சிறு விளையாட்டு ஒன்றையும் குறிப்பிடுக?
4. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளயாட்டுக்களதும் , சிறு விளையாட்டினதும் பண்புகள் ஒவ்வொன்று தருக?
5. தீப்பாசறை ஒழுங்கு செய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் இரண்டு தருக?
6. தீப்பாசறையில் ஈடுபடுவதனால் மாணவர்கள் அடையும் நன்மைகள் எவை?
7. போதையற்ற சமூகத்தை உருவாக்குவதற்கு மேற்கொள்ளவேண்டிய நடவடிக்கைகள் இரண்டு தருக?
8. தொற்று நோய்கள் பரவும் முறைகள் இரண்டு தருக?
9. பந்தியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள சுகாதாரப் பரிசோதகர் தவிர்ந்த சுகாதார மேம்பாட்டிற்குப் பங்களிக்கக் கூடிய நபர்களைக் குறிப்பிடுக?
10. போதைப்பொருள் பாவனை காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகள் இரண்டு தருக?

(10x2=20 புள்ளிகள்)

Past Papers Wiki

2. 1. சமூகத்தில் ஒவ்வொருவரதும் தேவைகள் வேறுபடுவதற்கான காரணிகள் எவை?

2 புள்ளிகள்

2 நாம் வாழும் சமூகத்தில் பரவலாகக் காணக்கூடிய சுகாதார ரீதியான பிரச்சினைகள் எவை?

2 புள்ளிகள்

3 சூழல் மாசடைவதைத் தவிர்ப்பதற்கான ஆலோசனைகள் மூன்று தருக?

3 புள்ளிகள்

4. குற்றங்கள் , துஸ்பிரயோகங்கள் காரணமாக ஏற்படுகின்ற விரும்பத்தகாத விளைவுகள் மூன்று தருக.?

3 புள்ளிகள்

(10 புள்ளிகள்)

3. 1. மாஸ்லோ என்பவரினால் முன்வைக்கப்பட்ட தேவைகளை ஒழுங்கு முறையாக குறிப்பிடுக?

2 புள்ளிகள்

2. தனிநபர் ஒருவரிடம் காணக்கூடிய ஆற்றல்கள் மூலம் அடையக்கூடிய நிலைகளை தருக?

2 புள்ளிகள்

3. சுயதிறனியல் நிறைவைப் பெறுவதற்கு ஒருவர் கொண்டிருக்க வேண்டிய சிறப்பம்சங்கள் மூன்று தருக?

3 புள்ளிகள்

4. சுயதிறனியல் நிறைவை உச்ச அளவில் பெற்றுக்கொண்டவர்கள் யாவர்?

3 புள்ளிகள்

(10 புள்ளிகள்)

4. 1. விசேட போசணைத் தேவையுடையோர் நான்கு தருக?

2 புள்ளிகள்

2. கட்டிளமைப் பருவத்தில் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் உணவுப் பழக்கங்கள் இரண்டு தருக?

2 புள்ளிகள்

3. எமது உடலுக்கு தேவையான பிரதான உணவின் ஆறு வகைகளும் எவை?

3 புள்ளிகள்

4. கர்ப்பிணிப் பருவத்தில் தாய்க்கு உரிய போசணை கிடைக்காதவிடத்து பிறந்த குழந்தைக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள் எவை?

3 புள்ளிகள்

(10 புள்ளிகள்)

5. 1. எறிதல் நிகழ்ச்சியின் விதிமுறைகள் இரண்டு தருக?

2 புள்ளிகள்

2. குண்டு போடுதலுக்கான திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் எவை?

2 புள்ளிகள்

3 அஞ்சல் கோலைப் பெற்றுக்கொள்ளும் அடிப்படையில் அஞ்சல் கோல் மாற்றும் முறைகள் எவை?

3 புள்ளிகள்

4. நீளம் பாய்தல் தவறுகள் எவை?

3 புள்ளிகள்

(10 புள்ளிகள்)

6. 1. டெங்கு நோயின் காவி , காரணி என்பவற்றினைக் குறிப்பிடுக?

2 புள்ளிகள்

2. உளநோயின் அறிகுறிகள் இரண்டு தருக?

2 புள்ளிகள்

3. காலநிலை மாற்றம் மற்றும் அனர்த்தம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள் எவை?

3 புள்ளிகள்

‘4. முரண்பாடுகளைத் தவிர்ப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் மூன்று தருக?

3 புள்ளிகள்

(10 புள்ளிகள்)

7. 1. வொலிவோல் விளையாட்டின் பந்தை அறைதல் படிமுறைகள் குறிப்பிடுக?

2 புள்ளிகள்

2. வெற்றிகரமான அறைதலொன்றின்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

2 புள்ளிகள்

3. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் அடிப்படைத் திறன்கள் இரண்டு தருக?.

3 புள்ளிகள்

4. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் எய்தல் திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் இரண்டு தருக?

3 புள்ளிகள்

(10 புள்ளிகள்)

###################

PAST PAPERS WIKI

WWW.PastPapers.WiKi

Downloaded From Past Papers WiKi - Sri Lanka's Largest Past Papers Library