සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights Reserved Health

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Provincial Education Department (NWP)

மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை – 2025

தரம் - 8	**சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்**

சுட்டெண் : நேரம் : 2 மணித்தியாலம்

பகுதி – I

- **எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.**
- **சரியான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.**

01. பின்வரும் நிகழ்வுகளில் ஒரு நபரின் சுய கௌரவத்தில் செல்வாக்கு செலுத்துவது.
1. பரிசுகளும் சான்றிதழ்களும்
2. மதிப்பளிக்கப்படல்
3. ஊக்குவித்தல்
4. இவையாவும்

02. ஆரோக்கியமான பாடசாலை சிற்றுண்டிச்சாலையில் காணக்கூடிய போசாக்குள்ள உணவு வகை ஒன்றானது.
1. பயனற்ற உணவு
2. உடனடி உணவு
3. உப்பு, சீனி, குறைவாக உள்ள உணவு
4. கொழுப்பு அதிகமுள்ள உணவு

03. வொலிபொல் விளையாட்டின் பந்தை பணித்தல் தொடர்பான கீழே குறிப்பிட விதிமுறைகளில் தவறானது எது?
1. பந்தை பரீட்சயமான கையில் வைத்து பணித்தல்
2. விசில் ஊதியபின் பந்தை பணித்தல்
3. பந்தை பணிக்கும் போது பணிக்கும் எல்லா கோட்டை மிதிக்கக்கூடாது.
4. பந்தை மேலேறிந்து எட்டு செக்கன்களுக்குள் பந்தை பணித்தல் வேண்டும்.

04. ஓட்டப் போட்டிகளில், பதுங்கிய புறப்பாடு பயன்படுத்தப்படும் நிகழ்ச்சிகளாவன.
1. 100m – 200m
2. 800m – 1500m
3. 400m – 800m
4. 1500m – 8000m

05. கீழுள்ள விளையாட்டுக்களில் வழி விளையாட்டு அல்லாதது எது?
1. திரும்பி ஓடுதல்
2. இலக்குக்குப் பணித்தல்
3. பந்தை கடந்து ஓடுவோம்
4. பள்ளாங்குழி

- **06 – 10 வரையான வினாக்களில் சரியாயின் (√) எனவும் பிழையாயின் (X) எனவும் அடைப்புக்குள் இடுக.**

06. ஓட்டத்தில் கவடு வைக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டு ஆகும். ( )

07. "தொங்கிப் பாய்தல்" உயரம் பாய்தல் நுட்பமுறை ஒன்றாகும். ( )

08. அங்கிகளின் நிலைத்திருப்பிற்கு இனப்பெருக்கத் தொகுதி அமைந்துள்ளது. ( )

09. "சிபிலிசு" என்பது பாலியல் ரீதியாக கடத்தப்படும் நோய் ஒன்று. ( )

10. முதலுதவி வழங்கும் போது ABCD முறை பயன்படுத்தப்படும். ( )

Past Papers Wiki

- **11 – 15 வரையான வினாக்களுக்கு அடைப்பினுள் தரப்பட்ட பொருத்தமான விடையை தெரிவு செய்து எழுதுக.**

11. பாரம் மிகக் குறைந்த எறிதல் உபகரணம் ..... ஆகும்.

12. ஆரம்பத் திசையிலிருந்து 180^0 ..... திரும்பி ஓட வேண்டும்.

13. நுளம்புகளால் ..... பரவும் நோயாகும்.

14. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் ..... ஆகும்.

15. ..... ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சூழலில் காணமுடியும்.

(நீர் வெறுப்பு, 6, 5, ஈட்டி, தூய நீர், இடது பக்கத்திற்கு, பின்பக்கமாக, பரிதி வட்டம், மலேரியா)

- **16 – 20 வரையான வினாக்களில் A பகுதியில் உள்ளனவற்றுக்குப் பொருத்தமானவற்றை B பகுதியிலிருந்து தெரிவு செய்து இணைக்குக.**

A	B
16. கருக்கட்டல் நிகழத் தேவையான ஆண்புணரிக் கலம்	பிளட்டுன்
17. ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமை ஒன்று	நெகிழும் தன்மை
18. பிறருக்கு ஏற்படும் துன்பத்தை புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றல்	சூல்
19. அணிநடை குழுவிற்கு ஆங்கிலத்தில் குறிப்பிடுவது	நீளம் பாய்தல்
20. கிடைப் பாய்ச்சல் வகை ஒன்று	உயரம் பாய்தல்
	விந்து
	பரிவுணர்வு

(2x20=40 புள்ளிகள்)

பகுதி – II

- **முதலாம் வினா கட்டாயமானது. அது தவிர வேறு நான்கு வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

01. அபயபுரம் மகா வித்தியாலய சுகாதார மேம்பாட்டு குழுவால் ஏற்பாடு செய்த சுகாதார வாரம் இம்முறை புதுமையுடன் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தது. நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வரும் சூழல் சவால்களை வெற்றிக் கொள்ள மாணவர்களை அறிவூட்டல் நிகழ்ந்தது. மாணவர்களில் காணப்படும் வாழ்க்கைக் தேர்ச்சி விருத்தி செய்வதுடன் செயற்கை உணவுகளை தவிர்த்து சம்பிரதாய உணவுகளை உணவு வேளைகளில் சேர்ப்பதால் சரியான உணவு பழக்க கோலத்தை பழக்கப்படுத்துவது தொடர்பாக இங்கு கலந்துரையாடப்பட்டது. அத்துடன் இம்முறை அகில இலங்கை ஈட்டி எறிதல் நிகழ்ச்சியில் தங்கப் பதக்கம் வென்ற சதாவை பாராட்டும் நிகழ்வும் இடம்பெற்றது.

1. பந்தியில் குறிப்பிடப்பட்ட வேலைதிட்டங்களுக்கு மேலதிகமாக சுகாதார மேம்பாட்டின் கீழ் பாடசாலையில் செய்யக் கூடிய வேறு வேலைத் திட்டங்கள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
2. மாணவர் அறிவூட்டப்பட்டிருக்கலாம் என நீர் கருதும் சூழல் சாவல்கள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
3. சூழல் சவால்கள் தொடர்பாக அறிவூட்டப்படுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
4. மாணவர்களில் விருத்தி செய்யப்பட வேண்டிய திறன்கள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
5. நீர் அறிந்துள்ள சம்பிரதாய உணவுகள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
6. செயற்கை உணவுகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் ஏற்படும் பாதகமான நிலைமைகள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
7. சதா பங்குபற்றிய நிகழ்ச்சி தவிர்ந்த வேறு எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
8. எறிதல் நிகழ்ச்சியின் போது ஏற்படக் கூடிய விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெற மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
9. பந்தியில் குறிப்பிட்ட அறிவூட்டல் நிகழ்ச்சிக்கு பங்களிப்புப் பெறக் கூடிய இரு நபர்களைக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)
10. சதாவில் விருத்தியடைந்திருக்கும் என நீர் கருதும் விளையாட்டு பாண்மை பண்புகள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

(2x10=20 புள்ளிகள்)

02. உணவு மனிதனது அடிப்படைத் தேவை ஒன்றாகும். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உணவால் பெறும் பங்களிப்பு கிடைக்கும்.
1. குடும்ப போசணை நிலைமையை மேம்படுத்த மேற்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகள் மூன்று எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)
2. உணவின் போசணைத் தன்மையை பாதிக்கப்படும் பிரதான சந்தர்ப்பங்கள் மூன்று குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)
3. உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் நான்கு எழுதுக. (04 புள்ளிகள்)

03. பாடசாலை மாணவர்களின் சுகாதார நிலைமையை மேம்படுத்துவதில் சுகாதார மேம்பாடு தொடர்பான பாடசாலை செயற்றிட்டங்கள் பாரிய பங்களிப்பை வழங்குகின்றது.
1. பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டில் சமூகச் சூழலை மேம்படுத்த மேற்கொள்ளக் கூடிய செயற்திட்டங்கள் மூன்று எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)
2. பயனுள்ள ஆளிடைத் தொடர்பை விருத்தி செய்வதற்கு செயற்படுத்தக் கூடிய செயற்திட்டம் இரண்டு குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)
3. பாடசாலையுடன் தொடர்பாயுள்ள சமூகத்தின் இரு நபர்களை குறிப்பிட்டு அவர்கள் மூலம் பாடசாலைக்குள் செய்யக் கூடிய வேலைத் திட்டம் இரண்டு குறிப்பிடுக. (04 புள்ளிகள்)

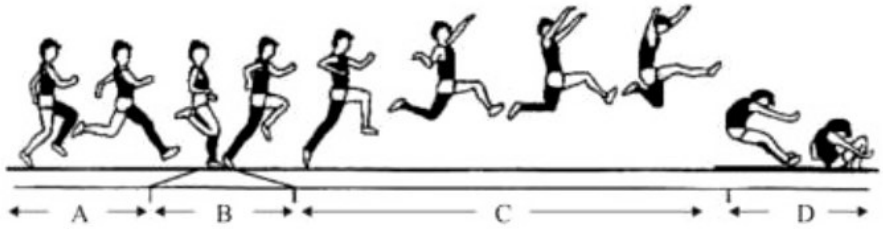
04. தற்காலத்தில் பல்வேறு விபத்துக்கள் காரணமாக பல மனித உயிர்கள் இழக்கப்பட்டதோடு கனிசமான அளவினர் அங்கவீனர் நிலைக்கு ஆளாகியுள்ளனர்.

1. விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்கு மேற்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகள் இரண்டு எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)
2. விபத்து ஒன்று ஏற்பட்டதுடன் முதலுதவி வழங்குவதற்கான நோக்கங்கள் மூன்று எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)
3. விலங்கு கடி அல்லது பாம்பு தீண்டிய சந்தர்ப்பத்தில் பெற்றுக் கொடுக்கும் முதலுதவியை சுருக்கமாக விளக்குக. (04 புள்ளிகள்)

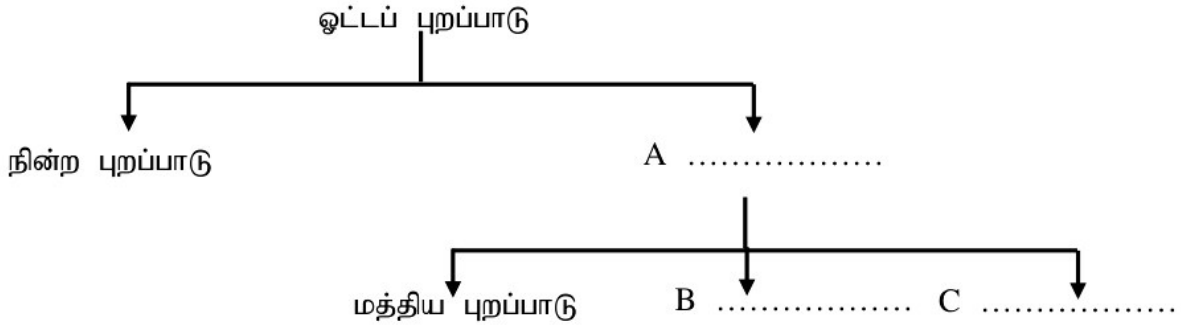
05. கட்டிளமைப் பருவத்திலுள்ள நீங்கள் ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமை காரணிகளை நன்நிலையில் பேணுவதுடன் இனப்பெருக்க சுகாதாரம் தொடர்பாகவும் அதிக கவனஞ் செலுத்தப்பட வேண்டும்.

1. பின்வரும் செயற்பாடுகளால் விருத்தியாகும் ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைக் காரணிகளை எழுதுக.
   1. அமுக்கி எழுதல் (Push- up)
   2. ஜிம்னாஸ்டிக்
   3. மலையேற்றம் (03 புள்ளிகள்)
2. இனப்பெருக்க சுகாதாரத்திற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் மூன்று எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)
3. இனப்பெருக்க சுகாரதாரத்தை பேணுவதற்கு பின்பற்றக்கூடிய ஆரோக்கிய நடத்தைகள் நான்கு எழுதுக. (04 புள்ளிகள்)

06. மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளில் பாய்தல் மற்றும் எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் விசேடமானவை. விளையாட்டு ஆற்றல்களை விருத்தி செய்து கொள்வதுடன் நல்ல விளையாட்டுப்பான்மை பண்புகளையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.



1. மேலுள்ள வரிபடத்தில் A, B, C எழுத்துக்களால் காட்டப்படும் நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியின் கட்டங்களை எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)
2. கீழுள்ள குறிப்பில் வெற்றிடங்களை நிரப்புக. (03 புள்ளிகள்)



3. குண்டு போடுதலை பயிற்சி பெற பொருத்தமான எளிய செயற்பாடுகள் இரண்டை வரிப்படங்களுடன் விளக்குக. (04 புள்ளிகள்)

07. வொலிபோல், வலைபந்து மற்றும் காற்பந்து ஆகிய ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் பாடசாலை மாணவர்களுக்கிடையே பிரபல்யம் பெற்றுள்ளன.

1. வலைபந்து விளையாட்டின் திறன்கள் மூன்று எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)
2. வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்தை ஒழுங்கமைக்கப்படுவதுடன் தொடர்பான விதிகள் மூன்று எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)
3. காற்பந்து விளையாட்டில் பந்தை தலையால் அடித்தலை பயிற்சி பெற செயற்பாடு ஒன்றை விளக்குக. (04 புள்ளிகள்)

Past Papers Wiki

வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை – 2025 **பாடம்** சுகாதாரம் (Health)

விடைப்பத்திரம் - தரம் 8

பகுதி - I

1. 4	6. √	11. ஈட்டி	16. விந்து
2. 3	7. X	12. பின்பக்கமாக	17. நெகிழும் தன்மை
3. 1	8. √	13. மலேரியா	18. பரிவுணர்வு
4. 1	9. √	14. 6	19. Platoon
5. 4	10. √	15. தூய நீர்	20. நீளம் பாய்தல்

பகுதி - II

01. 1. டெங்கு ஒழிப்பு செயற்றிட்டம் / தொற்றும் மற்றும் தொற்றா நோய் தொடர்பான அறிவூட்டல் / சிரமதானம் / போதைப் பொருள் ஒழிப்பு செயற்றிட்டம் / பிணியாய்வு (Clinic) வைத்திய பரிசோதனை / முதலுதவி செயற்றிட்டம் போன்ற...
    2. நோய்கள் / விப்த்து / அனர்த்தம் / புகைத்தல் / மது மற்றும் போதைப் பொருள்களுக்கு அடிமையாதல் / துன்புறுத்தல்களும் துஷ்பிரயோகமும்
    3. நோய் நிலைமை மேலும் பாரதூரமாக திருத்தல் உயிரிழப்பை தவிர்க்க / சுகத்தைப் பெற பணவிரயத்தைத் தவிர்தல்.
    4. பயனுள்ள தொடர்பாடல் / மனவெழுச்சி கட்டுப்பாடு / பரிவுணர்வு / சமூக இசைவாக்கம்
    5. உணவுச் சமிபாட்டு நோய்களுக்கு (புளியானம்) ரசம் தயார் செய்தல் / கலவன் கீரைச் சுண்டல் / மரக்கறி சூப் அல்லது கலவன் அவியல் சாப்பாடு / புரியாணி / பொங்கல்
    6. புற்று நோய் போன்றவற்றுக்கு ஆளாதல் / பணவிரயம் / ஒவ்வாமை
    7. குண்டு போடல் / பரிதிவட்டம் வீசுதல் / சம்மட்டி வீசுதல்
    8. ஆசிரியர் அல்லது பயிற்றுவிப்பாளரின் மேற்பார்வையின் கீழ் எறிதல் நிகழ்ச்சிகளை உபகரணங்கள் எறியும் போது முன்னால் எவரும் வராது பார்த்துக் கொள்ளல் / உபகரணங்களை பாதுகாப்பாக மைதானத்திற்கு எடுத்துவரல்
    9. பொதுச் சகாதார பரிசோதகர் (PHI) / பொதுச் சுகாதார தாதி / குடும்ப சுகாதார தாதி / சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரி
    10. தலைமைத்தும் / நேர்மை / பெருமை / ஒழுக்கமுள்ளவராக / சட்டத்தைப் பின்பற்றல் பொதுநலம் உள்ளவராக

02. 1. வீட்டுத் தோட்ட உணவுகளைப் பயன்படுத்தி உணவு சமைக்கும் போது பல்வகைமையைப் பின்பற்றல் / போகமற்ற காலங்களில் பயன்படுத்த மேலதிக விளைச்சலை பேணிப் பாதுகாத்தல் / சைவ உணவுப் பழக்கமுள்ளவர்கள் தமது போசணைத் தேவையை ஏற்ற வகையில் நிறைவு செய்தல்.
    2. உணவு உற்பத்தியின் போது / கொண்டு செல்லும் போது / களஞ்சிப்பயன்படுத்தும் போது / உணவு தயார் செய்யும் போது / உணவு பரிமாறும் போது
    3. உற்பத்தித்திகதி / காலாவதிதிகதி / உள்ளடக்கம் / தரக்கட்டுப்பாட்டுக்கு அமைவாக / பொதியிடலின் தன்மை / சுவை / நிறம் / மணம் மற்றும் தோற்றம் / செலுமை

03. 1. பாதுகாப்பானதாக / உளவளத்துணைச் சேவை / வசதியேற்படுத்தல் / சமமாக மதித்தல்
    2. சினேக பூர்வமான போட்டிகளை நடத்தல் குழுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தல் போன்ற...
    3. – பெற்றார / அயலவர்கள் / பழைய மாணவர்கள் / நலன் விரும்பிகள்
    - டெங்கு ஒழிப்புச் செயற்றிட்டம்
    - பாடசாலைக்கு அண்மையில் மது விற்பனை தடை செய்தல்
    - வகுப்பறை சுத்தம் செய்தல்

04. 1. விபத்துக்கள் தொடர்பாக விளக்கம் பெறல்.
அபாயகரமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாதிருத்தல்
சட்ட திட்டங்களைப் பின்பற்றல்
பாதுகாப்பு முறைகளை பின்பற்றல்.

2. நோயாளியின் உயிரைப் பாதுகாக்க.
நோய் நிலைமை தீவிரமடையாது பாதுகாக்க.
சிக்கலான நிலைமையை தவிர்த்தல்.
விரைவாக குணமடைய

3. விபத்துக்கு ஆளான நபரின் பயத்தைப் போக்கி தீண்டப்பட்ட இடத்தை சவர்க்கரமிட்டு ஓடும் நீரால் கழுவுதல்.
தீண்டப்பட்ட இடத்தை அசையாது வைத்து அணிந்திருக்கும் கைக்கடிகாரம், மோதிரம் ஆகியவற்றை அகற்றுதல்.
பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை தலையை விட கீழாக இருக்குமாறு வைத்தல்.

05. 1. 1. தசை நார்களின் சக்தி
2. நெகிழும் தன்மை
3. தசை நார்களின் தாங்கும் தன்மை

2. பாலியல் துன்புறுத்தல்களுக்கும் துஷ்பிரயோகங்களுக்கும் ஆளதல்.
இளவயதில் கர்ப்பம் அடைதல்.
திட்டமிடப்படாத கர்ப்பம் தரித்தல்.
பாலியல் நோய்கள்.

3. தனிநபர் சுகாதாரம் பேணல்
பருத்தி துணியாலான உள்ளாடை அணிதல்.
விவாகம் வரை பாலியல் நடத்தைகளை தவிர்த்தல்.
பாலியல் தொடர்புகளை தனது கணவன் / மனைவியுடன் மட்டுப்படுத்தல்.
பாலியல் நோய்களுக்கு சிகிச்சை பெறல்.

06. 1. A – அணுகலோட்டம்
B - மதித்தெழல்
C - பறத்தல்

2. A – பதுங்கிய புறப்பாடு
B – குறுகிய புறப்பாடு
C – நீள் புறப்பாடு

3. சரியான செயற்பாட்டிற்கு புள்ளி வழங்குக.

07. 1. பந்துக் கட்டுப்பாடு, பாதப் பரீட்சையம் , தாக்குதல், காத்தல், எய்தல்

2. ஒழுங்கமைக்கும் போது பந்து கையில் தரித்து இருக்காது இருத்தல்.
பந்தை பிடித்து எறியாது இருத்தல்
ஒழுங்கமைக்கும் போது பந்தை ஒருமுறைக்கு மேல் தொடாதிருத்தல்.

3. உரிய செயற்பாட்டிற்கு புள்ளி வழங்குக.

PAST PAPERS WIKI
WWW.PastPapers.WiKi
Downloaded From Past Papers WiKi - Sri Lanka's Largest Past Paper Bank