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 - 9	**சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்**

சுட்டெண் : நேரம் : 2 மணித்தியாலம்

பகுதி – I

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

01. வாழ்க்கையின் யதார்த்தத்தை இனங்கண்டு, சிறந்த ஆளிடைத்தொடர்புகளைப் பேணி, புரிந்துணர்வுடன் செயற்படுதல்.
1. உடல் ஆரோக்கியம் 2. ஆன்மீக ஆரோக்கியம்
3. உள ஆரோக்கியம் 4. சமூக ஆரோக்கியம்

02. எம்மைச் சூழவுள்ள நபர்கள் சமமானவர்கள் அல்ல. அவர்களிடையே பல்வேறு வேறுபாடுகள் காணப்படும். இவ்வாறு நபர்களிடையே வேறுபாடுகள் காணப்படுவதற்கு காரணம்.
1. பல்வேறு திறமைகள் 2. பல்வேறு பொருளாதார நிலைமைகள்
3. பல்வேறு இனம் 4. இவை யாவும்

03. ஆளிடைத் தொடர்புகளை அளவு ரீதியாகவும் பண்பு ரீதியாகவும் பேணுதல் சமூக ஆரோக்கியம் ஆகும். ஆளிடைத்தொடர்புகளை பண்பு ரீதியாக பேணுவதால்.
1. தனிமை போக்கப்படும் 2. நற்பண்பு விருத்தியாகும்.
3. அறிவு பகிர்ந்து கொள்ளப்படும் 4. சமவயது குழுக்கள் இல்லாது போகும்

04. முள்ளந்தண்டின் கீழ்ப்பகுதி அசாதாரணமாக முன்னோக்கி வளைவது.
1. பக்கக் கூனல் 2. தட்டை முதுகு 3. முதுகுக் கூனல் 4. ஒட்டகக் கூனல்

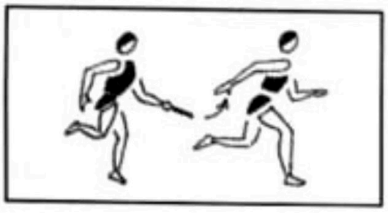
05. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளின் நன்மைகள் சில தரப்பட்டுள்ளன.
a. ஆரோக்கியம் கிடைக்கும் b. உள நெடுக்கீட்டைக் கட்டுப்படுத்தல்
c. ஆக்கப் பூர்வமான சிந்தனை விருத்தி d. கடினமான சூழலில் வாழப் பழகுதல்
இவற்றில் உள, சமூக பண்புகள் எவை?
1. a, b 2. b, c 3. a, b 4. b, d

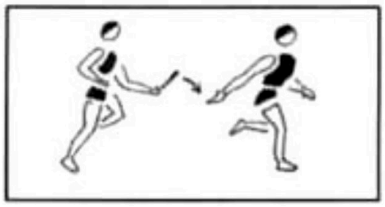
06. கட்டிளமைப் பருவத்தில் உரிய போசாக்கு கிடைக்காமையால் பெண் பிள்ளை ஒருவருக்கு எதிர்காலத்தில் முகங்கொடுக்க வேண்டிய சிக்கலான நிலமையானது.
1. நற்பண்புள்ளவராக காணப்படல் 2. நிறை குறைந்த சிசு பிறப்பு
3. நோய்களுக்கு ஈடுகொடுக்கும் ஆற்றல் உண்டாதல் 4. சுறுசுறுப்பான நபராக இருத்தல்.

07. குறிப்பிட்ட உபகரணம் மற்றும் நியம அளவுகளைக் கொண்ட மைதானங்களைப் பயன்படுத்தி ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட விதிமுறைகளுக்கு ஏற்ப நடத்தப்படும் விளையாட்டுக்கள்.
1. சிறுவிளையாட்டுக்களாகும் 2. விநோத விளையாட்டாகும்
3. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டாகும் 4. ஒழுங்கமைக்கப்படாத விளையாட்டாகும்.

Past Papers Wiki

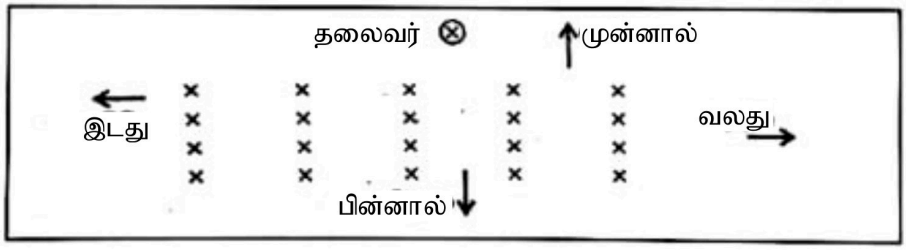
08. குறுங்கோல் மாற்றத்தின் போது குறுங்கோலைக் கொண்டு வரும் வீரரால் அடுத்த வீரருக்கு குறுங்கோலை கொடுக்கும் முறைகள் இரண்டு கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அவை முறையே.

A 

B 

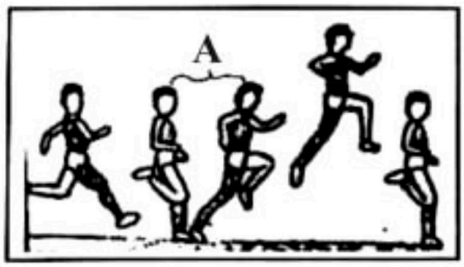
1. A – கீழ்க்கை முறை, B – மேற்கை முறை
2. A – வெளிப்புற மாற்றம், B – உட்புற மாற்றம்
3. A – மேற்கை முறை, B – கீழ்க்கை முறை
4. A – உட்புற மாற்றம், B – வெளிப்புற மாற்றம்

09. கீழே படத்தில் காட்டியவாறு நிலைகொண்டு தலைவர் கொடுக்கும் சமிக்ஞைகளுக்கேற்ப இடம், வலம், முன்னால், பின்னால் என ஓடுவதன் மூலம் பயிற்சி பெறுவது.



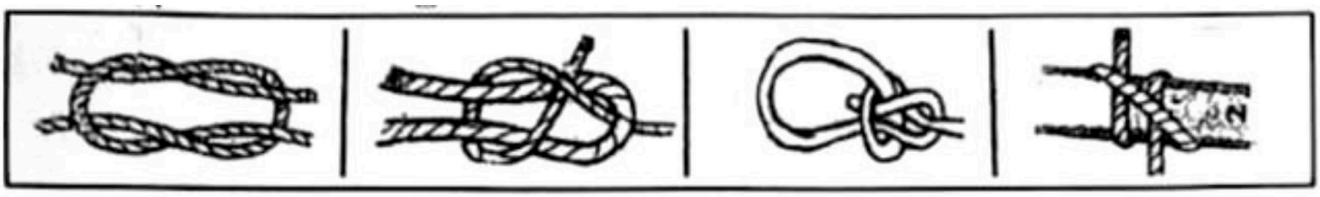
1. காற்பந்து விளையாட்டில் உள்ளெறிகைக்காக.
2. வலைப்பந்து விளையாட்டில் பேற்றுக் கெய்தலுக்காக
3. வலைப்பந்து விளையாட்டில் தாக்குதலுக்கு
4. வொலிபோல் விளையாட்டில் தடுத்தலுக்கு

10. நீளம் பாய்தல் நுட்பமானது அணுகலோட்டம், மிதித்தெழல், பறத்தல், நிலம்படம் ஆகிய படிமுறைகளைக் கொண்டது. அருகிலுள்ள படத்தில் படிமுறை A யால் காட்டப்படுவது.



1. அணுகலோட்டம
2. மிதித்தெழல்
3. பறத்தல்
4. நிலம்படல்

11. விரைவாக இறுக்கிக் கொள்ளவும், விரைவாக தளர்த்திக் கொள்ளவும், தாவாளம் போடுவதற்கும் பயன்படுத்தும் முடிச்சுக்குரிய படம்.



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

12. தசை நார்களின் சக்தியை அளவிடும் பல சோதனைகளில் இலங்கைப் பாடசாலைகளில் செய்யப்படும் சோதனை எது?

1. 100m ஓட்டம்
2. தொடர்ச்சியாக ஓடுதல்
3. நின்று நீளம் பாய்தல்
4. அமர்ந்து முன்னால் பாய்தல்

13. உயரம் பாய்தல் நுட்ப முறைகளில் தற்போது அதிக திறமை காட்டப்படக்கூடிய நுட்ப முறை.
1. ஸ்ரெடில் (Stradle)
2. பொஸ்பெரிபுளொப் (Fosbury flop)
3. கத்திப் பாய்ச்சல் (Scissar Jump)
4. கீழைத்தேய முறை (Easter of Cut)

14. பின்வருவனவற்றுள் சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் அல்லாதது எது?
1. சிறுவர்களை வேலைக்கமர்த்தல்
2. சிறுவர்களை படைகளுக்கு சேர்த்தல்
3. வீட்டு வேலைகளுக்கு சிறுவர்களின் உதவி பெறல்.
4. சிறுவர்களை யாசகத்தில் ஈடுபடுத்தல்.

15. பொறுப்பற்ற பாலியல் நடத்தைகள் காரணமாக ஏற்படத்தக்க பாதிப்பான நிலை ஒன்று.
1. எதிர்பாராத கர்ப்பம் தரித்தல்.
2. உளரீதியான தாக்கம்
3. பாலியல் நோய்க்கு ஆளாதல்
4. இவை யாவும்

- வெவ்வேறு வாழ்க்கைப் பருவங்களுள் நபர்கள் சிலரது தேவைகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன. வினா 16 மற்றும் 17 இதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு விடை தருக.

நபர்	தேவை
A	உயரமும் நிறையும் விரைவாக அதிகரிக்கும் வளர்ச்சிக்கு புரதம், இரும்புச் சத்து, அயடின், விற்றமின் A, B, C, D, போலிக் அமிலம் என்பன அதிகம் தேவை
B	ஆரோக்கியமான உணவுக் கோலத்தைக் கடைப்பிடிப்பதால் பின்னர் உள்ள பருவங்களில் நீரிழிவு, இதய நோய், புற்று நோய் போன்ற தொற்றா நோய்களுக்கு ஆளாவதில்லை.
C	உணவு தொடர்பான சுவையுணர்வு குறைவடையும் இலகுவாக சமிபாடையும் உணவுகள் மிகப் பொருத்தம்.
D	6 மாதம் வரை தாய்ப்பால் மாத்திரம், தாய்ப்பாலில் அனைத்துப் போசணைப் பதார்த்தங்களும் அடங்கியுள்ளது.

16. மேலுள்ள நபர்களில் தரம் 10இல் கற்கும் சாஜித்திற்குரியது.
1. A
2. B
3. C
4. D

17. சாஜித்தின் தந்தையாக இருக்கும் நபர்.
1. A
2. B
3. C
4. D

18. கீழே எறிதல் நிகழ்ச்சியின் படிமுறைகள் சில தரப்பட்டுள்ளன.
A – வலுக்கொண்ணிலை
B – உடன் தொடர் நிலை
C – விடுவிப்பு நிலை
D – ஆரம்பநிலை
E – வழுக்குதல்
அவற்றை முறையே ஒழுங்குபடுத்தினால்.

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

19. சவால்களுக்கு முகம் கொடுக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் உடல் மற்றும் உள ரீதியாக எம்மில் ஏற்படும் பிரதிபலிப்பானது.
1. பொருட்படுத்தாமை
2. பரிவுணர்வு
3. மனவெழுச்சி
4. உள நெடுக்கீடு

20. கீழே கூறப்பட்ட காரணிகளில் தீக்குவியல் அமைக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய சரியான விடயமானது.
A – காலநிலை அல்லது வானிலை காரணிகள் தொடர்பாக கவனஞ் செலுத்துதல்.
B – பெறுமதிமிக்க மரங்களை பயன்படுத்தல்.
C – அப்பிரதேச மக்களுக்கு அறிவித்தல் கொடுத்தல்.
1. A, C
2. A, B
3. B, C
4. A, C

(2x20=40 புள்ளிகள்)

பகுதி – II

- **முதலாம் வினா கட்டாயமானது.**
- **ஏனைய வினாக்களில் நான்கு வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

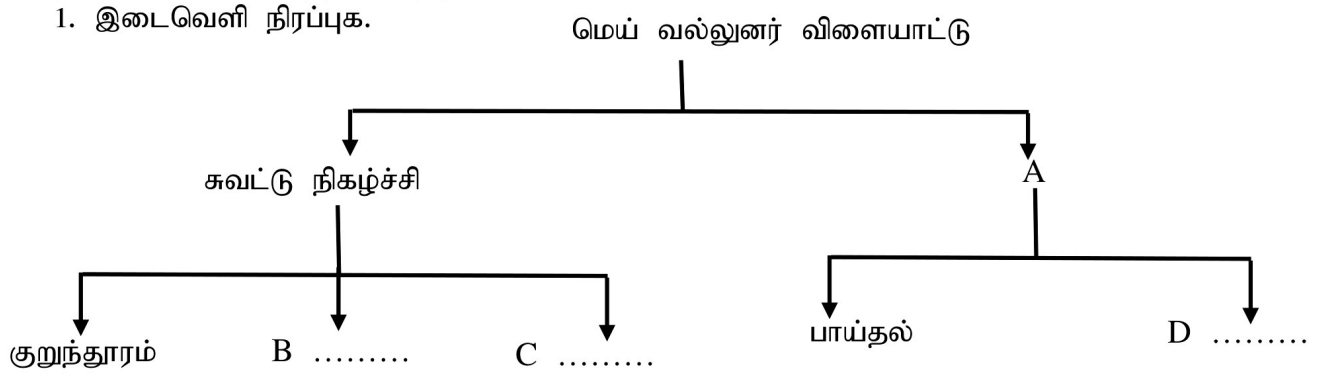
01. சாரகம வித்தியால மாணவர்களால் வார இறுதியில் நடாத்தப்பட்ட சுகாதாரமும் உடற் கல்வியும் பயிற்சி முகாமை ஒழுங்கமைக்கும் போது ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமையை விருத்தி செய்யும் செயற்பாடுகளையும் போசாக்கு மட்டத்தை நன்நிலையில் பேணுவதற்குமான செயற்பாடுகளை செயற்படுத்தினர். பாடசாலை மாணவர்களின் BMI மட்டத்தை உயர் மட்டத்தில் வைத்திருப்பது இதன் மூலம் எதிர்பார்க்கப்பட்டது. பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் (PHI) "பிழையான வாழ்க்கைக் கோலம் தொற்றா நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும்" என்ற தலைப்பில் சொற்பொழிவு ஒன்றை நிகழ்த்தினார். மேலும் விளையாட்டு வீரர்களின் விசேட போசணைத் தேவை மற்றும் சுகாதார பழக்க வழக்கங்கள் பற்றியும் விளக்கினார். உடற் கல்வி ஆசிரியரால் மைதான நிகழ்ச்சி தொடர்பாக செயன்முறை பயிற்சியும் வழங்கப்பட்டது. எல்லோரும் ஒத்துழைப்புடன் செயற்பட்டு இறுதியில் சூழலை நன்கு சுத்தம் செய்யப்பட்டது.

1. உடற் திணிவுச் சுட்டியை (BMI) அளவிடும் சமன்பாட்டை எழுதுக.
2. பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் இரண்டு எழுதுக.
3. தொற்றா நோய்களுக்குக் காரணமான பிழையான உணவுப் பழக்கங்கள் இரண்டு எழுதுக.
4. பாடசாலையில் நடைமுறைபடுத்தக் கூடிய போசாக்கு தொடர்பான செயற்றிட்டம் இரண்டு எழுதுக.
5. சூழல் மாசடைதல் என்றால் என்ன?
6. சுகாதார மேம்பாட்டின் கருப் பொருள்கள் இரண்டு எழுதுக.
7. விசேட போசணைத் தேவையுடைய கூட்டத்தினரில் மேலே பந்தியில் குறிப்பிட்ட கூட்டதினரை தவிர்ந்த வேறு இரு கூட்டத்தினரை தவிர்ந்த வேறு இரு கூட்டத்தினை குறிப்பிடுக.
8. விளையாட்டுப் பயிற்சி முகாமில் பயிற்சி வழங்கப்பட்ட நிலைக்குத்து மற்றும் கிடைப்பாய்ச்சல்களுக்கு உதாரணம் ஒன்று வீதம் எழுதுக.
9. எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் இரண்டு தருக.
10. சாரகம வித்தியாலயத்தில் மாணவர்களின் சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு விருத்தியடைந்துள்ளது. என்பது உறுதிப்படுத்த மேலே பந்தியில் குறிப்பிட்ட நிகழ்வுகளில் உதாரணம் ஒன்று தருக.

(2x10=20 புள்ளிகள்)

02. ஆதிகால மனிதனின் இயற்கைச் சூழலோடான செயற்பாடுகளின் அடிப்படையில் உருவான விளையாட்டுக்கள் தற்போது விதிமுறைகள் மூலம் வளர்ச்சியடைந்து பல்வேறு விளையாட்டுகள் நிகழ்ச்சிகளாக மாற்றமடைந்துள்ளன.

1. இடைவெளி நிரப்புக.



(02 புள்ளிகள்)

2. விளையாட்டு விதிமுறைகளையும் விளையாட்டு ஒழுக்க விழுமியங்களையும் பின்பற்றாது செயற்பாடுவதால் விளையாட்டு வீரனுக்கும் அணிக்கும் ஏற்படக்கூடிய பாதகமான விளைவுகள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
3. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதால் வாழ்க்கைக்கு கிடைக்கும் சிறந்த பண்புகள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
4. நீங்கள் விளையாட்டின் பார்வையாளராக செயலாற்றும் போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நற்பண்புகள் இரண்டு எழுதுக. (04 புள்ளிகள்)

03. அனைத்து செயற்பாடுகளுக்கும் சில குறிப்பிட்ட கொண்ணிலைகள் உண்டு. சிறந்த ஆளுமைக்கும் கவர்ச்சியான தோற்றத்திற்கும் சுறுசுறுப்பாக மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கும் சிறந்த கொண்ணிலைகளைப் பேணுவது அவசியமாகும்.
    1. சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன? (02 புள்ளிகள்)
    2. பரம்பரை காரணிகளால் ஏற்படக்கூடிய குறைபாடுகள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
    3. விளையாட்டில் விபத்துக்கள் ஏற்படக் காரணங்கள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
    4. பிழையான கொண்ணிலைகளால் ஏற்படும் குறைபாடுகளை தவிர்த்துக்கொள்ள கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சுகாதார பழக்கங்கள் நான்கு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

04. வீட்டில் உணவு சமைக்க பல்வேறு முறைகள் பயன்படுத்தினாலும் திறந்த வெளியில் உணவு சமைக்க சூழலில் கிடைக்கத்தக்க மூலப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தப்படும். அத்துடன் திறந்தவெளிச் செயற்பாடுகளால் மகிழ்ச்சி, இரசனை என்பன ஏற்படுவதோடு ஒருவருக்கொருவர் அனுபவங்களை பரிமாறிக் கொள்ளவும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.
    1. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளின் போது பயன்படுத்தப்படும் முடிச்சுகள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
    2. தீக்குவியல் எரிக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
    3. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் நபர் ஒருவரில் உடலியல் ரீதியாக விருத்தியடையும் பண்புகள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
    4. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் நீர் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடிய அனுபவங்கள் நான்கு குறிப்பிடுக. (04 புள்ளிகள்)

05. குடும்ப அலகு ஒன்றினுள் சமூக மற்றும் பொருளாதார அடிப்படையில் ஒவ்வொருவருக்கும் கிடைக்கும் விசேட பொறுப்புக்களை நன்கு புரிந்து கொண்டு கணவனுக்கும் மனைவிக்குமிடையிலும் சிறந்த தொடர்புகள் கட்டியெழுப்ப வேண்டும்.
    1. பால் நிலை தொடர்பான சமூக எண்ணக்கரு என்றால் என்ன? (02 புள்ளிகள்)
    2. ஆரோக்கியமான பிள்ளையொன்றைப் பெறுவதில் கர்ப்பிணித்தாய் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
    3. பிள்ளையொன்றை வளர்ப்பதில் பெற்றோருக்குள்ள பொறுப்புக்கள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
    4. குடும்ப அலகில் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்க பின்பற்ற வேண்டிய செயற்பாடுகள் நான்கு எழுதுக. (04 புள்ளிகள்)

06. எமது உடலானது உயிர் வாழ்க்கையை உறுதிப்படுத்துவதற்கென ஒழுங்கமைந்துள்ள அபூர்வமான கட்டமைப்பாகும்.
    1. தோலினால் ஆற்றப்படும் தொழில்கள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
    2. வாயின் தொழிற்பாட்டிற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் தவறான பழக்கங்கள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
    3. கண்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும் விற்றமின் A அதிகமுள்ள உணவுகள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
    4. உடலின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு கைக்கொள்ள வேண்டிய சுகாதார நடைமுறைகள் நான்கு எழுதுக. (04 புள்ளிகள்)

07. இயற்கை சூழலில் இருந்து விடுபட்டு வேலைப்பளு அதிகமான வாழ்க்கைக் கோலத்திற்கு வாழப்பழகியுள்ள மனிதன் உடற்பயிற்சிகளுக்கும் ஓய்வை கழிப்பதற்கும் விளையாட்டுப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவது அவசியமாயுள்ளது. அதற்காக வொலிபோல், காற்பந்து, வலைப்பந்து போன்ற ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுகிறான்.
    1. வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்தைப் பணிக்கும் முறைகள் இரண்டு தருக. (02 புள்ளிகள்)
    2. வலைப்பந்து விளையாட்டில் வீராங்கனையை காத்தல் என்றால் என்ன? (02 புள்ளிகள்)
    3. காற்பந்து விளையாட்டின் திறன்கள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
    4. வொலிபோல் விளையாட்டில் தடுத்தல் நுட்பத்தின் படிமுறைகள் மூன்று எழுதுக. (04 புள்ளிகள்)

Past Papers Wiki

வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

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

விடைப்பத்திரம் - தரம் 9

பகுதி - I

1. 2	6. 2	11. 1	16. 1
2. 4	7. 3	12. 3	17. 2
3. 1	8. 1	13. 2	18. 1
4. 3	9. 3	14. 3	19. 4
5. 2	10. 2	15. 4	20. 1

பகுதி - II

01. i. $BMI = \frac{\text{திணிவு (kg)}}{\text{உயரம் (m) x உயரம் (m)}}$ (02 புள்ளிகள்)

ii. நூடில்ஸ் / செசேஜஸ் / மென்பானங்கள் (02 புள்ளிகள்)

iii. உடற்பயிற்சி செய்யாமை / மதுபானம் மற்றும் புகைத்தல் பழக்கம் / உடன் உணவு (02 புள்ளிகள்)

iv. இலைக்கஞ்சி / தானியங்கள் / பசுப்பால் / பகல் போசணை வேளை வழங்குதல். (02 புள்ளிகள்)

v. நாம் வாழும் சூழலானது மனிதனுக்கும் விலங்குகளும் வாழப்பொருத்தமற்ற நிலைக்கு ஆகுவது சூழல் மாசடைதல் எனப்படும். (02 புள்ளிகள்)

vi. சுகாதார நேயமான சூழலை உருவாக்கல் சமூகப் பங்களிப்பைப் பெறல் / தனியாள் தேர்ச்சி மற்றும் அறிவு விருத்தி / சுகாதாரச் சேவை மீளுருவாக்கல் / ஆரோக்கியம் தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாக்கல். (02 புள்ளிகள்)

vii. நோயாளிகள் / கர்பிணித் தாய் / பாலூட்டும் தாய் / உடல் உழைப்பு கூடியவர் (02 புள்ளிகள்)

viii. நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் - உயரம் / கோலூன்றி
கிடைப்பாய்ச்சல் - நீளம் / முப்பாய்ச்சல்(02 புள்ளிகள்)

ix. ஈட்டி / குண்டு / பரிதிவட்டம் / சம்மட்டி (02 புள்ளிகள்)

x. எல்லோரும் சேர்ந்து செயற்படல் / இறுதியில் சூழலைச் சுத்தம் செய்தல். (02 புள்ளிகள்)

மொத்தம் 20 புள்ளிகள்

02. i. A – மைதான நிகழ்ச்சி
B – மத்திய (புறப்பாடு)
C – நீள்(புறப்பாடு)
D – எறிதல்கள் (02 புள்ளிகள்)

ii. போட்டியிலிருந்து நீக்கப்படல் / போட்டித் தடை விதித்தல் / இகழ்ச்சிக்குள்ளாதல் / உதாசீனம் செய்யப்படல் / குற்றஞ் சுமத்தப்படல் போன்ற... (02 புள்ளிகள்)

iii. தலைமைத்துவம் / ஒழுங்கமைக்கும் ஆற்றல் செயற்றிறன் / முடிவெடுக்கும் ஆற்றல் / மனவெழுச்சிகளை கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் போன்ற..

iv. வெற்றி, தோல்வி இரண்டிலும் வீரர்களை உற்சாகமூட்டல் / விளையாட்டுக்கு இடையூறு ஏற்படாத வகையில் கூக்குரலிடாமலிருத்தல் / தகாத வார்த்தை பிரயோகத்தை தவிர்த்தல் (02 புள்ளிகள்)

மொத்தம் 10 புள்ளிகள்

03. i. அசைவின்போது அல்லது ஓய்வில் இருக்கும் போது உடல் அங்கங்களை சரியாக வைத்துக் கொள்வது. (02 புள்ளிகள்)

ii. ஒட்டகக் கூனல் / பக்கக் கூனல் / முதுகுக் கூனல் (02 புள்ளிகள்)

iii. பிழையான கொண்ணிலைகள் / பொருத்தமற்ற ஆடைகள் காலணிகள் / பொருத்தமற்ற உபகரணப் பாவனை / பிழையான உடற் பயிற்சிகள் (02 புள்ளிகள்)

iv. நிறையுணவு உட்கொள்ளல் / தினமும் உடற் பயிற்சி செய்தல் / போதிய ஓய்வும் நித்திரையும் / வயதிற்கும் உயரத்திற்கும் ஏற்ற நிறையைப் பேணுதல் / நாளாந்த செயற்பாடுகளில் சரியான கொண்ணிலைகளைப் பின்பற்றல். (02 புள்ளிகள்)

மொத்தம் 10 புள்ளிகள்

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් පත්‍ර/සාහිත්‍ය රචනා Past Papers Wiki හෙවත් විභාග මධ්‍යස්ථානය

04. i. ஆண்முடிச்சு / துணிக்கட்டு / வழுக்காத சுருக்கு முடிச்சு / பலாப்பட்டை முடிச்சு (02 புள்ளிகள்)

ii. வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் / இரவுப்பாசறை / சாரணர் பாசறை / உல்லாசப் பயணங்கள் (02 புள்ளிகள்)

iii. உடற்றகைமைகளை விருத்தி செய்து கொள்ள முடியுமாதல் / சரியான கொண்ணிலைக்கு பழக்கப்படுத்தல் / என்பு மற்றும் தசை நார் ஒத்திசைவு விருத்தியாதல் / அன்றாட வாழ்வில் விபத்துக்கள், இடையூறுகள் ஏற்படுவதை குறைத்துக் கொள்ளல். (02 புள்ளிகள்)

iv.
- இயற்கை வளங்களுடன் நெருங்கிய தொடர்புகள் காணப்படுவதை விளங்கிக் கொள்ள முடியும்.
- இயற்கை அழகையும் அதன் மனங்கவர் தன்மையையும் கண்டு மகிழலாம்
- சூழலைப் பாதுகாக்கும் உணர்வு உண்டாகுதல்.
- இயற்கை சூழலில் சமநிலை சிதைவடைவதால் ஏற்படக் கூடிய திய விளைவுகளை இனங்காணமுடியும்.

(02 புள்ளிகள்)

மொத்தம் 10 புள்ளிகள்

பகுதி – ii

05. i. சமூகத்தில் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட நியமங்களின் அடிப்படையில் ஆண், பெண் இருபாலாரிடமும் ஒப்படைக்கப்பட்டள்ள பொறுப்பக்கள், கடமைகள் அவர்களின் வகிபாகம் போன்றவை பால் நிலை எனப்படும். (02 புள்ளிகள்)

ii.
- நிறையுணவை உட்கொள்ளாமை.
- அன்றாடச் செயற்பாடகள் மற்றும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்.
- மனமலர்ச்சியுடன் இருத்தலுக்காக சமய அழகியல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல். (02 புள்ளிகள்)

iii.
- போதியளவு போசணையை பெற்றுக் கொடுத்தல்.
- சரியான கல்வியை வழங்குதலும் ஊக்குவிப்பும்.
- அன்பு, அரவணைப்பு ஆகியவற்றை வழங்குதல். (02 புள்ளிகள்)

iv.
- ஒன்றாக உணவு உட்கொள்ளல்.
- வீட்டு வேலைகளை ஒத்துழைப்புடன் செய்தல்.
- கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளல். (02 புள்ளிகள்)

மொத்தம் 10 புள்ளிகள்

06. i.
- உடலுக்குப் புறத் தோற்றத்தை வழங்குதல்.
- அக உறுப்பக்களை பாதுகாத்தல்.
- அனுசேப பதார்த்தங்களை அகற்ற உதவுதல்.
- விற்றமின் D தொகுக்க உதவுதல். (02 புள்ளிகள்)

ii.
- அதிக இனிப்புள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- வெற்றிலை சாப்பிடல்.
- கடின பொருட்களை கடித்தல்
- அதிக சூடு அதிக குளிர் உணவுகளை உட்கொள்ளல். (02 புள்ளிகள்)

iii. கீரை வகை / கரட் / மஞ்சள் நிறப் பழங்கள், மரக்கறி (02 புள்ளிகள்)

iv. பொருத்தமான விடைக்கு புள்ளி வழங்குக. (02 புள்ளிகள்)

மொத்தம் 10 புள்ளிகள்

07. i. மேற்கைப் பணித்தல் / கீழ்க்கை பணித்தல் (02 புள்ளிகள்)

ii.
- தாக்கும் வீராங்கணைக்கு பந்தைப் பெற இடமளிக்காதிருத்தல் வீரர்களையும் காத்தல் ஆகும்.
- இது நான்கு முறைகளால் செய்யலாம்.
- வீரர்களுக்கு முன்னால், பின்னால், பக்கமாக வீராங்கனையை நோக்கியவாறு (02 புள்ளிகள்)

iii. பந்தை உதைத்தல், கட்டுப்படுத்தல், தலையலடித்தல், உள்ளெரிகை (02 புள்ளிகள்)

iv. அறைதலுக்கான அணுகுதல், மிதித்தெழல், அறைதல், நிலம்படல் (02 புள்ளிகள்)

மொத்தம் 10 புள்ளிகள்

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