	மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் **வடக்கு மாகாணம்** **Provincial Department of Education, Northern Province**	
	மாதாந்த பயிற்சி வினாத்தாள்	
தரம் - 9	**சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்**	யூலை – 2022

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக

பகுதி I

1) சிறுவயதில் நாம் அதிகமான நேரத்தை எங்கே செலவிடுகின்றோம்?
   1. குடும்பம் பாடசாலை
   2. உறவினர் வீடுகள் குடும்பம்
   3. விளையாட்டு மைதானம் பாடசாலை
   4. பாடசாலை கோயில்கள்

2) சமூகத்தின் பகுதிகளாக எவற்றைக் குறிப்பிடலாம்?
   1. எம்மைச் சூழவுள்ள நபர்கள்
   2. சுற்றுப்புறச் சூழல்
   3. பாடசாலைச் சமூகம்
   4. எம்மைச் சூழவுள்ள நபர்களும் சுற்றுப்புறச் சூழலும்

3) எமது தேவைகள் வேறுபடுவதற்கான காரணிகளுள் உள்ளடங்காத காரணியானது
   1. பல்வேறு சமயங்கள் 2. பல்வேறு தொழில்கள்
   3. பல்வேறு திறமைகள் 3. கல்வி கற்பதற்கான வசதிகள்

4) உடல் ஆரோக்கியத்தின் சிறப்பம்சங்களாவன
   1. நோயின்றி இருத்தல்
   2. சிறந்த உடற்தகைமையுடன் இருத்தல்
   3. சிறந்த தலைமைத்துவம்
   4. மேற் கூறிய மூன்றும்

5) கொண்ணிலைகளின் போது எமது உடலின் முக்கியமான ஒரு பகுதியாக நாம் கருதக்கூடியது எது?
   1. விரல்கள் 2. தொடை எலும்பு 3. முள்ளந்தண்டு 4. கை எலும்பு

6) அடிப்படை கொண்ணிலை எவை?
   1. நிற்றல் நடத்தல் படுத்தல் இருத்தல்
   2. நிற்றல் பாய்தல் இருத்தல் படுத்தல்
   3. ஓடுதல் படுத்தல் நிற்றல் பாய்தல்
   4. நிற்றல் ஓடுதல் ஆடுதல் படுத்தல்

7) படுக்கையின் மேற்பரப்பு சரியான முறையில் அமையாவிடில் பாதிக்கப்படப்கூடிய உறுப்பு?
1. முள்ளந்தண்டு 2. கைகள் 3. கால்கள் 4. தலை

8) தொற்று நோய்களின் தொகுதி எவை?
1. டெங்கு உயர்குருதி அமுக்கம் நீரிழிவு சலரோகம்
2. பாலியல் ரீதியாக ஏற்படும் நோய் மலோரியா
3. நரம்புகள் நோய் நீரிழிவு
4. உளநோய்கள் புற்றுநோய்கள்

9) ஒருவரிடம் தன்னைப்பற்றி ஏற்படும் மதிப்பு
1. சுயதேவை 2. சுயகௌரவம் 3. சுயநலம் 4. சுயஉணர்வு

10) எமது நாட்டின் தேசிய விளையாட்டு எது?
1. உதைப்பந்தாட்டம் 2. துடுப்பாட்டம் 3. கரப்பந்து 4. பூப்பந்து

11) வலைப்பந்தாட்டத்தில் பங்கு கொள்ளும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை எத்தனை?
1. 7 பேர் 2. 5 பேர் 3. 15பேர் 4. 11 பேர்

12) வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தின் நீளம் முறையே?
1. 30.5m 2. 10.10m 3. 4.9m 4. 15.25m

13) வலைப்பந்தாட்ட திறனைக் குறிப்பது
1. பெற்றுக்கொள்ளல் 2. பணித்தல் 3. பாத அசைவு 4. அறைதல்

14) வொலிபோல் விளையாட்டில் எத்தனைபேர் விளையாடுவர்?
1. 5 2. 7 3. 6 4. 8

15) வொலிபோல் ஆரம்பத்தில் எப்பெயரால் அழைக்கப்பட்டது?
1. வலைப்பந்தாட்டம் 2. மின்ரோநெற்
3. பெண்கள் கூடைப்பந்தாட்டம் 4. வெஸ்டர் கமக்

16) ஓட்டங்களிள் வகைகளில் அடங்காதது எது?
1. குறுந்தூரம் 2. மத்திமதூரம் 3. ஒரு அடித்தூரம் 4. நீண்டதூரம்

17) உலகில் அதிகளவு பார்வையாளர்களைக் கவர்ந்த விளையாட்டாகத் திகழ்வது?
1. கபடி 2. கிரிக்கட் 3. வலைப்பந்து 4. உதைபந்து

18) குறுந்தூர ஓட்டத்தின் தொகுதிகள் முறையே
1. 100m , 800m , 200m 2. 100m , 200m , 400m
3. 800m , 1500m , 100m 4. 1500m , 3000m , 100m

19) நீளம் பாய்தலின் இறுதிப் படிமுறை
1. பறத்தல் 2. நிலம்படல 3. மிதித்தெழுதல் 4. ஓடி அணுகுதல்

20) பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளின் பிரிவுகள்
1. மூன்று 2. இரண்டு 3. நான்கு 4. ஒன்று

பகுதி II

(விரும்பிய நான்கு வினாக்களுக்கு விடை தருக)

1) அ. சமூகத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரினதும் தேவைகள் வேறு பருவத்திற்கான காரணிகள் 4 தருக?
ஆ. நாம் வாழும் சமூகத்தில் பரவலாக இடம்பெறும் ஆரோக்கிய ரீதியான பிரச்சினைகள் எவை?
இ. சூழல் மாசடைதல் என்றால் என்ன?
ஈ. சூழல் மாசடைதலுக்குட்படும் சில கூறுகள் எவை?
(15 புள்ளிகள்)

2) அ. மனிதனின் தேவைகள் பற்றிய விசேட ஆய்வுகள் செய்த உளவியலாளரின் பெயர் என்ன?
ஆ. மனிதனது தேவைகளை ஒழுங்கு முறையில் குறிப்பிடுக.
இ. சுயதிறனில் நிறைவை உச்ச அளவில் பெற்றுக் கொண்ட சமய நெறியாளர்கள் 4 பேரைத் தருக?
ஈ. சுய திறனியல் என்பதன் மூலம் நீர் விளங்கிக் கொள்வது யாது?
(15 புள்ளிகள்)

3) அ. சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?
ஆ. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதால் ஏற்படும் பயன்கள் 4 தருக?
இ. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பாதிக்கும் உடல் ரீதியான குறைபாடுகள் எவை?
ஈ. பிழையான கொண்ணிலைகளால் ஏற்படும் குறைபாடுகளை தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சுகாதார பழக்க வழக்கங்கள் 4 தருக?
(15 புள்ளிகள்)

4) அ. வலைப்பந்தாட்டத்தில் காணப்படும் திறன்கள் 4 தருக?
ஆ. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்து அனுப்பும் முறைகள் 3 தருக?
இ. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் 4 தருக?
ஈ. சிறு விளையாட்டுக்கள் 4 தருக?
(15 புள்ளிகள்)

5) அ. வெளிக்களக்கல்விச் செயற்பாடுகள் 4 தருக?
ஆ வெளிக்களக் கல்விச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் 4 தருக?
இ. வெளிக்களக்கல்வி என்பதன் மூலம் நீர் விளங்கிக் கொள்வது யாது?
ஈ. விளையாடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 3 தருக? (15 புள்ளிகள்)