



மாகாணக்கல்வித் திணைக்களம்
வடக்கு மாகாணம்
இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2023
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்



தரம் : 09

நேரம் : 2.00 மணி

பகுதி-1

பின்வருவனவற்றுள் மிகவும் சரியான விடையைத் தெரிவு செய்து எழுதுக.

- எங்களை சூழவுள்ள நபர்களிடம் சிறந்த ஆளிடம் தொடர்புகளைப் பேணுதல்.
1.உள ஆரோக்கியம். 2.சமூக ஆரோக்கியம்.
3.உடல் ஆரோக்கியம். 4.ஆன்மீக ஆரோக்கியம்.
- தொற்று நோய்க்கு உதாரணமாக அமையாதது எது?
1.டெங்கு 2.யானைக்கால்
3.மலேரியா 4.மாரடைப்பு
- மனிதனது தேவைகள் பற்றி ஆய்வு மேற்கொண்டவர்?
1.ஆபிரகாம் மஸ்லோ 2.ஹால் அன்ட் ஹால்
3.ஹொட்ஸ் பீட் 4.வுறா ரெய்லர்
- என்புருக்கி நோய் ஏற்பட காரணமான விற்றமின்?
1.விற்றமின் A 2.விற்றமின் B
3.விற்றமின் C 4.விற்றமின் D
- வயோதிப காலத்தில் என்புகள் பலவீனமடைவதால் ஏற்படும் நோய்?
1.உயர் குருதி அழுக்கம் 2.கண்டக்கழலை
3.நீரிழிவு 4.ஓஸ்ரியோ பொறேஸில்
- பின்வருவனவற்றுள் வான் விளையாட்டு எது?
1.ஸ்கோ ஸ்கேட்டிங் 2.பராஜம்ஸ்
3.வோட்டர் போலோ 4.ஐஸ் கொக்கி
- துடுப்பு மற்றும் பந்தை உபயோகித்து விளையாடும் விளையாட்டாக அமையாதது?
1.கால்பந்து 2.கிரிக்கெட்
3.எல்லை 4.டெனிஸ்
- ஸ்கோ ஸ்கேட்டிங் எவ்வகை விளையாட்டில் அடங்கும்?
1.நீர் விளையாட்டு 2.ஐஸ் விளையாட்டு
3.பனி விளையாட்டு 4.வான் விளையாட்டு
- உபகரணமின்றி விளையாடக்கூடிய விளையாட்டாக அமைவது?
1.கபடி 2.கரம்
3.செஸ் 4.ஸ்கொஷ்
- லிபரோ வீரர் பயன்படுத்தப்படும் விளையாட்டு?
1.காற்பந்து 2.கராத்தே
3.வலைப்பந்து 4.வொலி போல்
- காற்பந்து விளையாட்டின் சர்வதேச நியம நேரஅளவு யாது?
1. 60நிமிடம் 2. 90நிமிடம்
3. 45நிமிடம் 4. 30நிமிடம்

12. அஞ்சலோட்ட நிகழ்வில் குறுங்கோல் மாற்றும் பிரதேச அளவு யாது?
1. 10M
 2. 20M
 3. 30M
 4. 15M
13. எண்ணெய், பட்டர், மாஜரின் உணவுகளில் அதிகம் அடங்கியுள்ள போசனைக்கூறு?
1. புரதம்
 2. மாப்பொருள்
 3. விற்றமின்
 4. இலிப்பிட்டு
14. நீர்ப்பீடனத் தொகுதியை பேணுதலுக்கு அதிகம் தேவையுட்டும் போசனைக்கூறு எது?
1. புரதம்
 2. இலிப்பிட்டு
 3. கனியுப்பு
 4. மாப்பொருள்
15. பிறந்த பிள்ளைக்கான கட்டாயமாக பாலூட்ட வேண்டிய காலம் யாது?
1. முதல் மூன்று மாதம்
 2. ஒரு மாதம்
 3. முதல் ஆறு மாதம்
 4. முதல் நான்கு மாதம்
16. விற்றமின் A குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய் எது?
1. மாலைக்கண்
 2. ஸ்கேவி
 3. என்புருக்கி
 4. குருதிச் சோகை
17. மனித உடலின் மிகப்பெரிய அங்கம் எது?
1. தோல்
 2. என்பு
 3. நரம்பு
 4. கசியிழையம்
18. பின்வருவனவற்றுள் விசேட போசனைத் தேவை உடையவர் யார்?
1. கர்ப்பிணித் தாய்மார்
 2. பாலூட்டும் தாய்மார்
 3. விளையாட்டு வீரர்கள்
 4. மேற்கூறிய யாவும்
19. வளர்ந்த மனிதர் ஒருவரின் வாய்க்குழியில் காணத்தக்க உச்ச கடைவாய்ப் பற்களின் எண்ணிக்கை யாது?
1. 8
 2. 4
 3. 12
 4. 10
20. நீளம் பாய்தலின் நுட்பமுறையை எத்தனை வகைப்படுத்தலாம்?
1. 4
 2. 3
 3. 6
 4. 5

(20x2=40 புள்ளிகள்)

பகுதி-2

முதலாம் வினா உட்பட ஐந்து வினாவிற்கு விடைதருக.

1. அன்றாட வாழ்வில் எமது தூழலானது பல காரணங்களினால் மாசடைகின்றது. இதனை தடுப்பதற்கு மாணவர்களாகியவர்கள் சில வேலைத்திட்டங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டின் மூலம் ஆரோக்கியமான செயற்பாட்டை மேற்கொள்ளலாம்.

1. நீர் மாசடைவதால் ஏற்படும் நோய்கள் இரண்டைத்தருக?
2. தொற்றாத நோய்கள் ஏற்பட காரணங்கள் இரண்டைத்தருக?
3. சுகாதார மேம்பாட்டின் பயன்கள் இரண்டைத்தருக?
4. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் பங்கு கொள்வதனால் உடல் ரீதியான பயன்கள் இரண்டைத்தருக?
5. காபோகைதரேற்று அடங்கியுள்ள உணவுப்பொருட்கள் இரண்டைத்தருக?
6. உடற்றிணிவுச் சுட்டியின் சமன்பாட்டைத்தருக?
7. காலை நேரத்தூரிய ஒளிக்கதிர்களில் தொகுக்கப்படும் விற்றமின் எது?
8. தற்பாதுகாப்புக்கலையில் அடங்கும் விளையாட்டு ஒன்று தருக?
9. விளையாட்டு வீரர்களுக்கு தேவையான சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு உதவும் போசணைக்கூறுகள் இரண்டைத்தருக?
10. உள்ளக விளையாட்டுகள் இரண்டைத்தருக?

(10×2=20புள்ளிகள்)

2. கவர்ச்சியான தோற்றத்திற்கும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கும் கொண்ணிலைகள் உதவியாக அமையும்.

1. சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?
2. சரியான கொண்ணிலையைப் பாதிக்கும் உடல் ரீதியான குறைபாடுகளைத்தருக?
3. பிழையான கொண்ணிலைகளினால் ஏற்படும் குறைபாடுகளைத் தவிர்த்துக்கொள்வதற்காக கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் ஐந்து தருக?

(3+2+5=10புள்ளிகள்)

3. உடல், உள, சமூக நன்னிலையைப்பேணி ஆளுமை மற்றும் உடற்கமையை விருத்திசெய்ய விளையாட்டு அவசியம்.

1. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன?
2. வொலிபால் விளையாட்டின் தடுத்தல் நுட்பமுறையின் படிமுறைகளைத்தருக?
3. காற்பந்தாட்டத்தின் பேறு, காத்தல் திறனைப்பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாட்டைத் தருக?

(2+3+5=10புள்ளிகள்)

4. நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பை பெறுவதற்கும் உடலை சீராக பேணுவதற்கும் உணவுகளில் அடங்கியுள்ள போசணைக்கூறுகள் அவசியமாகும்.

1. போசணைக்கூறுகளை எவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம்?
2. கட்டிளமைப்பருவத்தில் பிழையான உணவுப்பழக்கவழக்கங்களினால் ஏற்படும் பிரதிகூலமான விளைவுகளைத்தருக?
3. சீரான போசணைக்கூறுகளைப் பெறுவதால் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் ஐந்தை தருக?

(2+3+5=10 புள்ளிகள்)

5.எமது உடலின் ஆரோக்கியத்தை பேணியவாறு சுகாதார ரீதியிலான வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளவது இன்றியமையாததாகும்.

1. தோலினால் ஆற்றப்படும் தொழில்கள் இரண்டைத் தருக?
2. நகங்கள் சார்ந்த நோய்கள் மூன்று தருக?
3. பற்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார முறைகள் ஐந்தை தருக?

(2+3+5=10புள்ளிகள்)

6.மெய்வல்லுனர் போட்டி நிகழ்ச்சிகளில் மாணவர்கள் பங்குபற்றி தம் திறமைகளைக்காட்டி வெற்றிகளைப் பெறுகின்றனர்.

1. குறுங்கோல் மாற்ற நுட்பமுறைகளைத் தருக?
2. நீளம் பாய்தலின் படிமுறைகளைத் தருக?
3. குறுங்கோல் மாற்ற விதிமுறைகள் மூன்றினைத் தருக?

(2+3+5=10புள்ளிகள்)