



# வலயக்கல்வி அலுவலகம் - வவுனியா வடக்கு

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2022

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம்: 09

நேரம் - 2.00 மணித்தியாலம்

பகுதி I

● சரியான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

01) ஒரு சமூகத்தின் பகுதிகளாவன

1. எம்மைச் சூழவுள்ள நபர்கள்
2. சுற்றுப்புறச்சூழல், சூழவுள்ள இடங்கள்
3. சுற்றாடல்
4. மேற்கூறிய யாவும் சரி

2) வளி மாசடைவதால் ஏற்படும் நோய் அல்லாதது.

1. சுவாசத்தொகுதி தொடர்பான நோய்கள்
2. தோல் நோய்கள்
3. வயிற்றோட்டம்
4. புற்றுநோய்

3) விசேட போசணைத் தேவையுடையோர்

1. கர்ப்பிணித்தாய்மார், போசணையுடையோர், விளையாட்டு வீரர்
2. கடினஉழைப்பாளி, பாலுாட்டுந்தாய்மார், விளையாட்டு வீரர்
3. விளையாட்டு வீரர் பாலுாட்டுந்தாய்மார், வீட்டில் தனியாக இருப்பவர்
4. கர்ப்பிணித்தாய்மார், படம் பார்ப்பவர்கள், விளையாட்டு வீரர்

4) கர்ப்பகாலம் ஏறத்தாழ எத்தனை நாட்களாகும்?

1. 281 நாட்கள்
2. 260 நாட்கள்
3. 250 நாட்கள்
4. 280 நாட்கள்

5) தாய்ப்பாலில் உள்ளடங்கியுள்ள பதார்த்தம்

1. போலிக்கமில்
2. கல்சியம்
3. கொலஸ்திரம்
4. விற்றமின் ஊ

6) பின்வருவனவற்றுள் உடன் உணவுகளுள் ஒன்றாகக் கருத முடியாத உணவு

1. சொசேஜஸ்
2. பீட்சா
3. பாற்சோறு
4. பிரைட்றயிஸ்

7) மனித உடலில் காணப்படும் நிரந்தரப் பற்களின் எண்ணிக்கை யாது?

1. 32
2. 34
3. 33
4. 30

08) ஓமோன்களின் செயற்பாடு குறைவடைவதால் ஏற்படும் நோய் எது?

1. ஒட்டக்கூனல்
2. கியூலெக்ஸ்
3. பற்குத்தை
4. ஒஸ்ரியோ போநோசிஸ்

9) நீர் விளையாட்டுக்களில் ஒன்று

1. பவேநடனம்
2. ஜிம்நாஸ்டிக்
3. ஐஸ் பனிசறுக்கிகள்
4. வோட்டர் போலோ

10) வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஒன்று

1. வனப்பயணம்
2. பாசறை அமைத்தல்
3. அடுப்புக்களை அமைத்தல்
4. மேற்கூறிய யாவும் சரி

11) கர்ப்பந்தாட்டத்தில் பின்வரிசை வீரராக விளையாடுபவர் யாவர்?

1. தடுத்தலை மேற்கொள்ளவர்
2. பணித்தலை மேற்கொள்பவர்
3. லிபரோ வீரர்
4. மூன்று வீரர்கள் மாத்திரம்

12)  காற்பந்தாட்ட விளையாட்டில் போட்டியை மீண்டும் ஆரம்பிப்பது எவ்வாறு?

1. உள்ளெறிகை
2. பேறுகாத்தல் மூலம்
3. உட்பாத உதை மூலம்
4. முட்பாத உதைமூலம்

13) மேலே படத்தில் காணப்படுவது அஞ்சல் கோல் மாற்றும் முறையாகும் அதில் மிகப் பொருத்தமானது எது?

1. மேல்க்கை முறை
2. கீழ்க்கை முறை
3. பார்த்து மாற்றுதல்
4. பார்க்காது மாற்றுதல்

14) உடற்றகைமையை எத்தனை வகையாகப்பிரிக்கலாம்?

1. 3
2. 4
3. 3
4. 2

15) தோலில் ஏற்படும் நோய்களில் ஒன்று

1. தேமல், சிரங்கு
2. பொடுகு, சொட்டை விழல்
3. சீழ்கட்டிகள், பங்கக நோய்கள்
4. நகங்கள் உடைதல், சிரங்கு

16) காலைநேர சூரிய ஒளியிலிருந்து கிடைக்கும் விற்றமின் எது?

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

17) ஒரு மனிதனின் நிரந்தரப் பற்களின் எண்ணிக்கை யாது?

1. 32
2. 33
3. 30
4. 28

18) விசேட போசணை தேவையுடையோர் யார்?

1. கர்ப்பிணித்தாய்மார், அழகுக்கலைநிபுணர், ஆரோக்கியமானவர்
2. கர்ப்பிணித்தாய்மார், பாலுாட்டுந்தாய்மார், விளையாட்டு வீரர்
3. கர்ப்பிணித்தாய்மார், தேவாரம் பாடுவோர், நடனமாடுவோர்
4. கர்ப்பிணித்தாய்மார், விளையாடுவோர், தேவாரம் பாடுவோர்

19) அதிக செயற்றிறனுடைய ஆணொருவருக்கு தேவையான கலோரி எவ்வளவு?

1. 1000 kg
2. 2200 kg
3. 2300 kg
4. 2700 kg

20) வாரந்தோறும் பாடசாலை மாணவர்களுக்கு வழங்கப்படும் மாத்திரை யாது?

1. பெனடோல், போலிக்கமிலம்
2. இரும்பு, பெனடோல்
3. இரும்பு, போலிக்கமிலம்
4. போலிக்கமிலம், விற்றமின்

(10 × 2 = 20 புள்ளிகள்)

## பகுதி - II

### ● விரும்பிய நான்கு வினாக்களுக்கு விடை தருக

- 01) 1. சூழல் மாசடைதல் என்றால் என்ன?  
2. சூழல் மாசடைதலுக்குட்படும் கூறுகள் யாவை?  
3. வளிமாசடைவதால் ஏற்படும் நோய்கள் 3 தருக?  
4. ஒளி மாசடையும் வழிகள் 03 தருக?  
5. விபத்துக்கள் ஏற்படக்கூடிய இடங்கள் யாவை?

(5 × 2 = 10 புள்ளிகள்)

- 02) 1. எம்மிடம் காணப்படும் திறன்கள் யாவை?  
2. சுயதிறனில் நிறைவைப்பெறுவதற்கு ஒரு மனிதன் கொண்டிருக்க வேண்டிய சிறப்பம்சங்கள் 03 தருக?  
3. ஆபிரகாம்மாஸ்லோவின் கோட்பாட்டின் படி கிடைக்கும் விளக்கம் யாது?  
4. மாஸ்லோவின் தேவைக்கோட்பாட்டின் படிமுறைகளைத் தருக?

(5 × 4 = 20 புள்ளிகள்)

- 03) 1. அஞ்சலோட்ட நிகழ்ச்சிகள் 02 தருக?  
2. அஞ்சலோட்ட அளவுக்கேற்ப குறுங்கோல் மாற்றத்தை எவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம்?  
3. குறுங்கோல் மாற்றத்தின் போது ஏற்படும் தவறுகள் 03 தருக?  
4. நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்கள் எவை?  
5. உபகரணத்தைப் பயன்படுத்தி நடாத்தப்படும் பாய்ச்சல் எது?

(5 × 4 = 20 புள்ளிகள்)

- 04) 1. மாபோசணைக்கூறுகள் எவை?  
2. உணவிலுள்ள போசணைக்கூறுகளின் அடிப்படையில் அவற்றை எவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம்?  
3. விசேடபோசணை தேவைப்படுவோர் யாவர்?  
4. சீரான போசணையைப்பெறுவதால் விளையாட்டு வீரர்களுக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் 03 தருக?  
5. உணவு ஒன்றை வாங்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 03 தருக?

(5 × 2 = 10 புள்ளிகள்)

- 05) 1. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களைத் தருக?  
2. அறைதலின் நுட்பமுறைகளைத் தருக?  
3. வலைப்பந்தாட்டத்தில் தாக்குதல் எய்தலின் போது ஏற்படும் தவறுகள் 03 தருக?  
4. நீளம் பாய்தலின் படிமுறைகள் யாவை?

(4 + 4 + 2 = 10 புள்ளிகள்)