



PROGRESS TOGETHER •

www.kalvi.lk

கல்வி வளங்கள் அனைத்தும் நமது
இணையத்தளத்தில்...

தரம்

08

பரீட்சை வினாத்தாள்கள்

பாடப்புத்தகங்கள்

பயிற்சி கையேடுகள்

பாடக்குறிப்புகள்

**ONLINE
CLASSES**

FOR GRADE 06-11



JOIN NOW





வலயக்கல்வி அலுவலகம் - யாழ்ப்பாணம்

முன்றாம் தவணைப் பரீட்சை - 2018

தரம் - 8

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம் :- 2.00 மணித்தியாலம்

சுட்டெண் :-

பகுதி - I

❖ மிகவும் பொருத்தமான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

- சுய கௌரவத்திற்கு தேவையான விசேட பண்பாக அமைவது யாது?
 - நேர்மை
 - தன்னடக்கம்
 - குழு ஒற்றுமை
 - மேற்கூறிய யாவும் சரி
- பின் திரும்பு எனும் கட்டளைக்கு எத்தனை பாகை உடலைத் திருப்ப வேண்டும்?
 - 45°
 - 180°
 - 90°
 - 120°
- பணித்தலுடன் ஆரம்பமாகும் விளையாட்டு எது?
 - வலைப்பந்து
 - கூடைப்பந்து
 - கரப்பந்து
 - காற்பந்து
- தாக்குதல், தடுத்தல், எய்தல் போன்ற திறன்களைக் கொண்ட விளையாட்டு எது?
 - கபடி
 - றகர்
 - கிறிக்கட்
 - வலைப்பந்து
- குறிப்பிற்கு செல், வெடிஒலியுடன் ஆரம்பமாகும் ஓர் ஓட்ட நிகழ்வு எது?
 - 1500 m
 - 200 m
 - 100 m
 - 4 × 100m அஞ்சல்
- குறிப்பிற்கு செல் நிலையில் பூமியுடன் தொடர்புபட்டிருக்கும் உடற்பாகங்கள் எத்தனை?
 - 7
 - 5
 - 6
 - 4
- ஆரோக்கியமான பாடசாலையின் பௌதீக சூழலில் காணப்படும் அம்சமாக அமைவது எது?
 - வகுப்பறைச் சுத்தம் இன்மை
 - தூய குடி நீர் வசதி
 - பாதுகாப்பற்ற சூழல்
 - மேற்கூறிய யாவும் சரி
- பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டின் கருப்பொருளாக அமையாதது எது?
 - தனியார் தேர்ச்சி மற்றும் அறிவு விருத்தி
 - சமூக பங்களிப்பு
 - மனித நேயமற்ற சூழலை உருவாக்குதல்
 - சுகாதார சேவை மீளுருவாக்கமும் உச்ச பயன்பாடும்
- பின்வருவனவற்றுள் எது வழிவிளையாட்டின் விசேட இயல்பாகும்
 - விதிமுறைகள் காணப்படும்
 - நேரம் வரையறுக்கப்பட்டிருக்கும்
 - விரும்பியவாறு விளையாட முடியும்
 - மேற்கூறிய யாவும் பிழை

10. காற்பந்தாட்ட அனியொன்றில் காணப்படும் வீரர்களின் எண்ணிக்கையை சரியாக குறித்து நிற்பது?
- 1) 11 2) 16 3) 20 4) 15
11. தொங்குதல், மிதத்தல், காற்றில் நடத்தல் போன்ற நுட்பமுறைகள் காணப்படும் ஓர் மைதான நிகழ்வு எது?
- 1) உயரம் பாய்தல் 2) நீளம்பாய்தல்
3) ஈட்டி எறிதல் 4) கோல் ஊன்றிப்பாய்தல்
12. பின்வருவனவற்றுள் எது எறிதல் நிகழ்ச்சியாக அமையாதது?
- 1) தட்டு 2) ஈட்டி 3) குண்டு 4) சம்மட்டி
13. விளையாட்டு வீரர் ஒருவரிடம் காணப்பட வேண்டிய ஒழுக்க நெறியாக அமைவது எது?
- 1) பார்வையாளரை மதிக்காமை 2) தீர்ப்பிற்கு மதிப்பளித்தல்
3) விதிமுறைகளை மதிக்காமை 4) சகவீரருடன் முரண்படல்
14. நெகிழும் தன்மையை விருத்தியாக்கும் செயற்பாடாக அமைவது எது?
- 1) 100 m ஓட்டம் 2) உயரம் பாய்தல்
3) நீந்துதல் 4) ஒற்றைக்காலில் நின்றல்
15. முதலாவது ஒலிம்பிக் போட்டி நடைபெற்ற ஆண்டு எது?
- 1) கி.மு. 1307 2) கி.பி. 776 3) கி.மு. 50 4) கி.மு. 776
16. பின்வருவனவற்றுள் எது சுற்றாடல் சார் சவாலாக அமையாதது?
- 1) விபத்துக்கள் 2) அனர்த்தங்கள்
3) நோய்கள் 4) போதைப்பொருளுக்கு அடிமைப்படாமை
17. பின்வருவனவற்றுள் எது தொற்றா நோயாகும்?
- 1) மலேரியா 2) டெங்கு 3) நீரிழிவு 4) சிக்கன்கூனியா
18. விசேட உணவுத் தேவை உள்ள பருவமாக அமைவது
- 1) வாலிப்பருவம் 2) குழந்தைப்பருவம்
3) கர்ப்பகாலம் 4) மேற்கூறிய யாவும் சரி
19. முதலுதவி வழங்குவதன் நோக்கமாக அமையாதது எது?
- 1) நோயாளியின் சுகத்திற்கு உதவி புரிதல்
2) நோய் நிலைமையை மேலும் தீவிரமாக்குதல்
3) நோயாளியின் உயிரைப் பாதுகாத்தல்
4) உரிய வைத்திய உதவியைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்
20. FIFA எனும் அமைப்பினால் கட்டுப்படுத்தும் விளையாட்டு எது?
- 1) வொலிபோல் 2) காற்பந்து 3) வலைப்பந்து 4) கபடி

பகுதி II

❖ எவையேனும் ஆறு வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

01.

- பதுங்கிப் புறப்பாட்டின் பிரதான பிரிவுகள் எவை?
- சுவட்டு நிகழ்ச்சி இரண்டும் மைதான நிகழ்ச்சி இரண்டுக்கும் உதாரணம் தருக?
- புறப்பாட்டில் ஏற்படக்கூடிய தவறுகள் இரண்டு தருக?
- 200m ஓட்டத்திற்கு வழங்கப்படும் கட்டளை யாது?
- நீண்ட தூர ஓட்டத்திற்கு இரு உதாரணம் தருக.

(2x5 = 10 புள்ளிகள்)

02.

- காற்பந்தாட்டத் திறன்கள் மூன்று தருக.
- காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தை தலையால் அடிக்கும் முறைகள் இரண்டு தருக.
- வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை அனுப்பும் முறைகள் எத்தனை? அவை எவை?
- மேற்கைப் பணித்தல் நுட்பத்தின் மூன்று அம்சங்களும் எவை?
- பந்தை பணிக்கும் போது பின்பற்ற வேண்டிய விதி முறைகள் 3 தருக.

(2x5 = 10 புள்ளிகள்)

03.

- உணவு பரிமாறும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 2 தருக.
- உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 2 தருக.
- கலப்புணவுக்கு மூன்று உதாரணம் தருக.
- வீட்டுத்தோட்டத்தின் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் இரண்டு தருக.
- உணவு மாசடையும் வழிகள் மூன்று தருக.

(2x5 = 10 புள்ளிகள்)

04.

- கருக்கட்டல் என்றால் என்ன?
- பாலியல் நோய்கள் ஏற்படுவதனால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள் 2 தருக.
- கட்டிளமைப் பருவத்தில் கருத்தரிப்பதனால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள் இரண்டு தருக.
- ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் காணப்படும் உறுப்புக்கள் எவை?
- பாலியல் நோய்களுக்கு இரண்டு உதாரணம் தருக.

(2x5 = 10 புள்ளிகள்)

05.

- i) பரிவுணர்வு என்றால் என்ன?
- ii) பயனுள்ள தொடர்பாடலின் கூறுகள் எவை?
- iii) நெகிழும் தன்மையை விருத்தியாக்குவதற்கு செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் எவை?
- iv) உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தக்கூடிய ஆரோக்கியக் காரணிகள் 2 தருக.
- v) தசைகளின் தாங்குதிறன் விருத்திக்காக செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் 2 தருக.

(2x5=10 புள்ளிகள்)

06.

- i) நோய்கள் எத்தனை வகைப்படும்? அவை எவை?
- ii) மதுபானம், போதைப்பொருள் பாவனையால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் இரண்டு தருக.
- iii) முதலுதவி வழங்குவதன் நோக்கம் யாது?
- iv) பாம்பு தீண்டிய ஒருவருக்கு நாம் செய்யக் கூடாதவை எவை?

(2x5=10 புள்ளிகள்)

07.

- i) அணிநடையில் உள்ள திரும்பல்கள் எத்தனை? அவை எவை?
- ii) மரியாதை அணிவகுப்பு இடம்பெறும் நிகழ்வுகள் 2 தருக?
- iii) ஓர் அணிநடை குழுவில் இடம் பெறும் மாணவர்களின் தொகை?
- iv) மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகள் எவை?
- v) சுய கௌரவத்திற்கு காரணமாக அமையும் நற்பண்புகள் 2 தருக.

(2x5=10 புள்ளிகள்)