



www.kalvi.lk

கல்வி வளங்கள் அனைத்தும் நமது
இணையத்தளத்தில்...

தரம்

10

பரீட்சை வினாத்தாள்கள்

பாடப்புத்தகங்கள்

பயிற்சி கையேடுகள்

பாடக்குறிப்புகள்

**ONLINE
CLASSES**

FOR GRADE 06-11



JOIN NOW



தரம்
10

வருட இறுதிமட்டக் கணிப்பீடு - 2017

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் II

நேரம் : 2:00 மணித்தியாலம்

கட்டெண் :

* முதலாம் வினா உட்பட எவையேனும் ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01. i) பருத்த உடல் இருப்பவரின் உடற்திணிவுச் சுட்டி அளவீடு யாது?
ii) உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் அழைக்கப்படுவது எவ்வாறு,
iii) முன்பிள்ளைப்பருவத்தின் வயதெல்லையை குறிப்பிடுக.
iv) கொண்ணிலையை பாதிக்கும் உயிரியற் பொறிமுறைக் காரணிகள் 2 தருக.
v) இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு எது?
vi) வலைப்பந்தாட்டத்தை இலங்கைக்கு அறிமுகங் செய்தவர் யார்?
vii) தொற்றா நோய்கள் 2 தருக.
viii) வெளிக்களக் கல்விச் செயற்பாடுகள் 2 தருக.
ix) போட்டி நடையின் ஆண் பெண் அளவுகளை குறிப்பிடுக.
x) அஞ்சல் கோல் ஒன்றின் நிறை யாது?
02. “நாம் நாளாந்தம் எமது வேலைகளை சிறப்பாக செய்வதற்கு சக்தி அவசியம் அந்த சக்தியை நாம் உணவின் மூலமே பெற்றுக் கொள்கின்றோம் ஆகவே ஓர மனிதன் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ போசனையான உணவுகள் இன்றியமையாதது”
i) போசணைமிக்க உணவின் முக்கியத்துவம் 4 தருக.
ii) போசணைப்பதார்த்தத்தின் வகைகளை பெயரிடுக.
iii) குறையூட்டத்தினால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புகள் 4 தருக.
iv) நுண் ஊட்டக்குறைபாடுகளாக கொள்ளக் கூடியவை எவை?
v) அயடின் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் 4 தருக.
03. i) பூரண சுகாதாரம் என்றால் என்ன?
ii) பூரண சுகாதாரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் 4 தருக.
iii) மதுபானம், போதைப்பொருள், புகைத்தல் பாவனையை தடுப்பதற்கு மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள் எவை?
iv) தற்காலத்தில் சுகாதாரத்திற்கு சவாலாக உள்ள விடயங்கள் எவை?
v) பல்வேறு போசணை மட்டங்களை உடற்திணிவுச்சுட்டி வரைபின் துணை கொண்டு விளக்குக.
04. i) சுவாசப்பையில் நடைபெறும் வளப்பரிமாற்றம் என்றால் என்ன?
ii) சுவாசத் தொகுதி சம்பந்தமான நோய்கள் 4 தருக.
iii) இதயத்தின் குறுக்கு வெட்டு முகத்தை வரைந்து பெயரிடுக.

iv) பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அங்கங்கள் எவை?

v) இனப்பெருக்கத் தொகுதி தொடர்பான நோய்களை தவிர்க்க நீர் செய்ய வேண்டியவை?

05. i) மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்துக.

ii) அஞ்சல் கோல் மாற்றும் முறைகள் எவை?

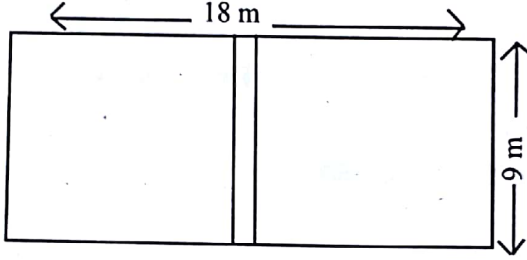
iii) பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்துக.

iv) உயரம் பாய்தலின் 5 முறைகளும் எவை?

v) எறிதல் நிகழ்ச்சிக்கான பொதுவான விதிமுறைகள் 4 தருக.

06. பின்வரும் வினாக்களில் A, B, C என்ற பிரிவுகளில் ஏதாவது ஒன்றைத் தெரிவு செய்து விடையளிக்குக.

A)



i) மேலே காட்டப்பட்ட மைதானம் எவ்விளையாட்டுக்குரியதாகும்.

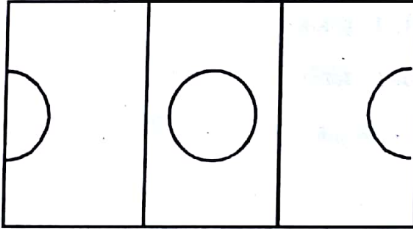
ii) இந்த விளையாட்டின் திறன்கள் யாது?

iii) தடுத்தலின் 4 நுட்பமுறைகளும் எவை?

iv) இவ்விளையாட்டை உலகிற்கு அறிமுகம் செய்தவர் யார்?

B) i) வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் எவை?

ii) வலைப்பந்தாட்டத்தில் வீராங்கனைகள் நிற்கும் இடங்களும் விளையாட்டுக்குரிய பிரதேசங்களையும் கீழ்வரும் படத்தில் குறித்துக்காட்டுக.



iii) வலைப்பந்தாட்ட குழுவொன்றில் பதிவு செய்து கொள்ளக் கூடிய வீராங்கனைகளின் உச்ச அளவு.

iv) வலைப்பந்தாட்ட போட்டி நடுவர்கள் பற்றி விளக்கம் தருக.

v) வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் ஓட்ட நேரம் எவ்வளவு.

C) i) காற்பந்தாட்ட மைதானத்தை வரைந்து பெயரிடுக.

ii) காற்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் எவை?

iii) காற்பந்தாட்டத்தில் பிரதம நடுவரின் கடமைகள் 4 தருக.

iv) காற்பந்தாட்டத்தில் உபயோகிக்கப்படும் அட்டைகளின் நிறங்கள் எவை?

v) காற்பந்தாட்டத்தில் ஏற்படக்கூடிய பாரதாரமான தவறுகள் 4 தருக.