



NST Campus
மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை - 2026

தரம் 07

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

1.30 மணித்தியாலம்

சுட்டிலக்கம் :

புள்ளிகள்

பகுதி I

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடையளிக்குக.

சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

01. பூரண ஆரோக்கியம் என்பது

- | | |
|--|------------------------|
| 1. உடல் ரீதியான நன்நிலை | 2. உடல், உள நன்நிலை |
| 3. உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆத்மீக நன்நிலை | 4. நோயற்றவராக இருத்தல் |

02. சுத்தமான குடிநீரைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் நாம் தவிர்த்துக்கொள்ளக் கூடிய தொற்று நோய்கள்

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 1. வாந்திபேதி, அம்மை | 2. வயிற்றுளைவு, கொரோணா |
| 3. வாந்திபேதி, வயிற்றுளைவு | 4. அம்மை, புற்றுநோய் |

03. பின்வருவனவற்றுல் சரியான முறையில் அமர்வதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் அல்லாதது எது?

- | | |
|--------------------|------------------------------|
| 1. குறைந்த களைப்பு | 2. விரைவில் களைப்படைதல் |
| 3. சமநிலை ணைப்படல் | 4. உடல், உள சௌகரியம் ஏற்படல் |

04. குறித்த தடையொன்றுக்கு எதிராக செயற்படும் திறன் எனப்படும்.

- | | | | |
|----------|----------|--------------|-----------|
| 1. சக்தி | 2. வேகம் | 3. ஒத்திசைவு | 4. விரைவு |
|----------|----------|--------------|-----------|

05. நீங்கள் மகிழ்வடையும் சந்தர்ப்பம் அல்லாதது எது?

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1. தேவைகள் பூர்த்தியாகும் போது | 2. சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்தல் |
| 3. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியுடையவராக இருத்தல் | 4. அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படல் |

06. நார்பொருட்கள் கொண்ட உணவின் நன்மை எது?

- | | |
|------------------|----------------------|
| 1. அதிக சக்தி | 2. சமிபாடு இலகுவாதல் |
| 3. உடல் வளர்ச்சி | 4. ஆதிக கொழுப்பு |

07. சுவாசத் தொகுதியின் பிரதான பகுதிகளில் ஒன்று

- | | | | |
|----------|-----------|------------|----------|
| 1. இதயம் | 2. இரப்பை | 3. வாதனாளி | 4. குடல் |
|----------|-----------|------------|----------|

08. உதைப்பந்தாட்ட அணியென்றில் இடம்பெறும் வீராங்கனைகளின் எண்ணிக்கை யாது?

- | | | | |
|------|------|-------|------|
| 1. 8 | 2. 9 | 3. 11 | 4. 7 |
|------|------|-------|------|

09. நாளாந்த உணவுத் தேவையில் மிக குறைந்தளவு பெற்றுக்கொள்ள வேண்டிய உணவு வகை?

- | | | | |
|------------|----------------|------------------|------------------|
| 1. பாலுணவு | 2. இறைச்சி வகை | 3. கொழுப்பு சீனி | 4. மாப்பொருட்கள் |
|------------|----------------|------------------|------------------|

10. பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியன் அங்கங்கள் அல்லாதது எது?

- | | |
|----------------------|-------------|
| 1. பலோப்பியன் குழாய் | 2. கருப்பை |
| 3. அப்பாற் செலுத்தி | 4. யோனி வழி |

பொருத்தமான சொற்களைக் கொண்டு இடைவெளி நிரப்புக

(உடற் கலைப்பு, நாடிகள், சக்தி, புரதம், மேற்கை)

01. இதயத்திலிருந்து அப்பால் குருதியை கொண்டு செல்லும் குருதிக் கலன்கள் எனப்படும் .
02. உள்ளோர் மகிழ்ச்சியான வாழ்வை அனுபவிப்பர்.
03. சந்தத்திற்கமைவாக செயற்படுவதால் குறைவடையும்.
04. பந்தை பனிக்கும் முறைகளுல் ஒன்று முறையாகும்.
05. உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும் போசனைப் பதார்த்தம் ஆகும்.

(02x05 = 10 புள்ளிகள்)

பொருத்தமான சொற்களைக் இணைக்குக.

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1. கொண்ணிலையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணி | அ. விற்றமின் C |
| 2. நுண்ணூட்டங்கள் | ஆ. காற்பந்தாட்டம் |
| 3. புளிப்பான பழங்கள் | இ. நீளம் பாய்தல் |
| 4. கிடைப்பாய்ச்சல் | ஈ. கவனயீனம் |
| 5. உட்பாதத்தால் பந்தை நிறுத்தல் | உ. விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் |

(02x05 = 10 புள்ளிகள்)

பகுதி II

01. ஆரோக்கியமான சமூகச் சூழலின் இயல்புகள் மூன்று தருக?

.....

(03 புள்ளிகள்)

02. கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பொதுவான பண்புகள் நான்கு தருக?

.....

(04 புள்ளிகள்)

03. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் நான்கு தருக?

.....

(04 புள்ளிகள்)

04. வொலிபோல் விளையாட்டில் கீழ்க் கையால் பந்தை பெற்றுக் கொள்ளும் படிமுறைகள் எவை?

.....

(03 புள்ளிகள்)

- 05 பிழையான கொண்ணிலைக்கு ஏதுவான காரணிகள் நான்கு தருக?

.....

(04 புள்ளிகள்)

06. பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளை குறிப்பிடுக

கிடைப்பயாச்சல்

1.

2.

நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்

1.

2.

(04 புள்ளிகள்)

07. பாய்தல் படிமுறைகள் எவை?

.....

.....

.....

(03 புள்ளிகள்)

08. உணவில் காணப்படும் போசணைப் பாதார்த்தங்களை வகைப்படுத்துக.

மா போசணை	A.
B.	விறற்றின்கள்
புரதம்	D.
C.	---

(04 புள்ளிகள்)

09. எமது உடலிலிருந்து நீர் வெளியேற்றப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் நான்கை குறிப்பிடுக?

.....

.....

(04 புள்ளிகள்)

10. உணவு வேளையொன்றைத் திட்டமிடும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் நான்கு தருக?

.....

.....

.....

.....

(04 புள்ளிகள்)

11. உணவை வாங்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் நான்கு தருக?

.....

.....

.....

.....

(04 புள்ளிகள்)

12. குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தைப் போண கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விடயங்கள் நான்கு தருக?

.....

.....

.....

.....

(04 புள்ளிகள்)

13. கழிவகற்றல் தொகுதியில் காணப்படும் அங்கங்கள் நான்கு தருக?

.....

.....

.....

.....

(04 புள்ளிகள்)

14. மனவெழுச்சி சமநிலையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் நான்கு தருக?

.....
.....

(04 புள்ளிகள்)

16. கட்டிளமைப்பருவத்தில் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்கள் மூன்று தருக?

.....
.....

(03 புள்ளிகள்)

17. தொற்றாத நோய் தொடர்பாக பின்வரும் அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்க.

தீவிரமானவை	நாட்பட்டவை
A.	C.
B.	D.

(04 புள்ளிகள்)