தரம் **08**	**மூன்றாம் தவணை மதிப்பீடு - 2023 (2024)** **சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்**	புள்ளிகள்

சுட்டெண்: ☐☐☐☐☐☐ நேரம் : 2 மணித்தியாலம்

பகுதி – I

பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்து அதன் கீழ் கோடிடுக.

01. மனிதனின் அடிப்படை தேவைகளுள் அடங்காத தேவை பின்வருவனவெற்றுள் எது?
    1. வளி 2. நீர் 3. உணவு 4. வீடு
02. பின்வருனவற்றுள் சுய கௌரவத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் புறக் காரணி எது?
    1. தனது இயலுமை, இயலாமையை இனங்காணல் 2. பரிசில்கள் வழங்கி ஊக்கிவித்தல்
    3. தன்னம்பிக்கை 4. தியாக உணர்வு, ஆர்வம்
03. வொலிபோல் விளையாட்டு மைதானத்தின் நீளம், அகலம் முறையே
    1. 18m, 6m 2. 18m, 8m 3. 12m, 8m 4. 12m, 6m
04. வொலிபோல் விளையாட்டில் மேற்கைப் பணித்தலின் நுட்பமுறைகளுள் அடங்காதது எது?
    1. பந்தை தொடுவதற்கு தயாராகும் சந்தர்ப்பம்
    2. பந்தை தொடும் சந்தர்ப்பம்
    3. பந்தை பணிக்கும் சந்தர்ப்பம்
    4. பந்தை தொட்ட பின்னரான சந்தர்ப்பம்
05. வழி விளையாட்டுக்களின் மூலம் விருத்தியாகும் உடற்றகைமை பின்வருவனவற்றுல் எது?
    1. இரசனையும் மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கும்
    2. குழு உணர்வு விருத்தியாகும்
    3. சுய ஒழுக்கம் ஏற்படும்
    4. களைப்பை தாங்கும் ஆற்றல் ஏற்படும்
06. அணிநடை குழு ஒன்றில் அடங்கும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை யாது?
    1. 25 2. 20 3. 30 4. 25
07. வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்களில் ஒன்று
    1. தாக்குதல் 2. பணித்தல் 3. உதைத்தல் 4. அறைதல்
08. பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் உறுப்பு ஒன்று **அல்லாதது** எது?
    1. யோனிவழி 2. கருப்பை 3. சூலகம் 4. அப்பாற் செலுத்தி
09. நிறை குறைந்ததிலிருந்து நிறை கூடிய எறிதல் உபகரணங்களை ஒழுங்காக கொண்ட தொகுதி
    1. ஈட்டி, குண்டு, தட்டு 2. தட்டு, ஈட்டி, குண்டு
    3. ஈட்டி, தட்டு, குண்டு 4. குண்டு, தட்டு, ஈட்டி
10. இறைச்சி, மின் போன்ற உணவுகளை பேணி பாதுகாக்க பொருத்த மற்ற முறை எது?
    1. குளிரூட்டியில் வைத்தல் 2. புகையிடல்
    3. உலர்த்துதல் 4. மணலில் புதைத்தல்

11. புரத உணவுகள் மூலம் எமது உடக்கு கிடைக்கும் பயன்களில் ஒன்று?

1. உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுதல்
2. நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்தல்
3. அதிக சக்தியை உருவாக்கல்
4. ஈமோகுளோபினை உருவாக்கல்

12. ஆரோக்கியத்திற்கு பொருத்தமற்ற போசாக்குள்ள இடை உணவுகள்

1. உடனடி, பதப்படுத்திய உணவுகள்
2. இயற்கை பழச்சாறு
3. அவித்த கடலை / பாசிப்பயறு
4. தயிர் / யோகட்

13. விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க விழுமியங்களுனக்கு இணங்க நடப்பதன் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளும் நன்மை

1. தண்டனைக்கு உள்ளாகுதல்
2. விளையாட்டின் கௌரவம் பாதுகாக்கப்படல்
3. அவமானம் ஏற்படல
4. ரசிகர்களை இழத்தல்

14. ஏதேனும் வேலையைச் செய்வதற்கு உடலில் தசைகளின் மூலம் உற்பத்தி செய்யக் கூடிய சக்தி

1. நெகிழும் தன்மை எனப்படும்
2. தாங்கும் திறன் எனப்படும்
3. தசைவலு எனப்படும்
4. உடற் கட்டமைப்பு எனப்படும்

15. சிறந்த தொடர்பாடல் உள்ளவரிடம் காணப்படும் பண்புகள் அல்லாதது எது?

1. பிறர் கருத்துக்கு செவிமடுத்தல்
2. நட்புறவுடன் உரையாடல்
3. தனது கருத்தை தெளிவாகவும் நட்புறவுடனும் வெளிப்படுத்தல்
4. பிறர் கருத்தை விட தனது கருத்துக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்தல்

16. தாம் வாழும் சமூகச் சூழலுக்கேற்ப நடந்து கொள்வது

1. சமூக இசைவாக்கம் எனப்படும்
2. குழுவுணர்வு எனப்படும்
3. பரிவுணர்வு எனப்படும்
4. சிறந்த தொடர்பாடல் எனப்படும்

17. அனர்த்தங்கள் காரணமாக ஏற்படும் இழப்புக்கள் அல்லாதது எது?

1. சூழல் மாசடைதல்
2. நிவாரணம் கிடைத்தல்
3. காயங்கள் ஏற்படல்
4. உயிர்ச் சேதம் ஏற்படல்

18. பின்வருவனவெற்றுல் தொற்றாத நோய் எது?

1. கொலரா
2. டெங்கு
3. நீரிழிவு
4. யானைக்கால்

19. துடுப்பு மட்டையை பயன்படுத்தி விளையாடப்படும் பெருவிளையாட்டுக்கள் எது?

1. கிரிகெட், வலைப்பந்து
2. உதைப்பந்து, எல்லே
3. கூடைப்பந்து, வொலிபோல்
4. கிரிகெட், எல்லே

20. அன்மையில் நடைபெற்று முடிந்த ஒருநாள் உலக கிண்ண கிரகெட் போட்டியில் வெற்றிக் கிண்ணத்தை பெற்றுக் கொண்ட நாடு எது?

1. இந்தியா
2. அவுஸ்திரேலியா
3. நியூஸிலாந்து
4. இலங்கை

(2x20 = 40 புள்ளிகள்)

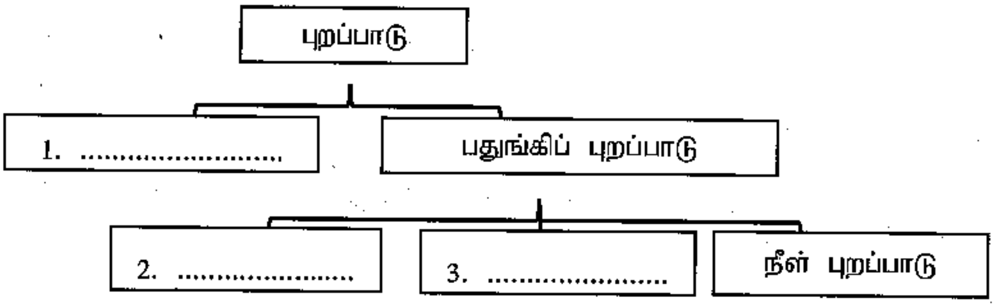
பகுதி II

எவையேனும் ஆறு வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

01. 1. மனிதன் உயிர் வாழ மிக அவசியமான (அத்தியவசியமான) தேவைகள் எவை?
    2. சுய கௌரவம் என்றால் என்ன?
    3. ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சூழலை வகைப்படுத்துக?
    4. சிறந்த பௌதீகச் சூழலைக் கொண்ட பாடசாலையில் காணப்படும் அம்சங்கள் 3 தருக?

(2+2+3+3= 10 புள்ளிகள்)

02. 1. மரியாதை அணிவகுப்பு இடம்பெறும் நிகழ்வுகள் 2 தருக?
    2. பின்வரும் அட்டவணையை பூரணப்படுத்துக.



    3. பதுங்கிப் புறப்பாட்டினை மேற்கொள்ள வழங்கப்படும் கட்டளைகள் எவை?
    4. பதுங்கிப் புறப்பாட்டின் மூலம் ஆரம்பிக்கப்படும் போட்டி நிகழ்வுகள் 4 தருக?

(2+3+3+2= 10 புள்ளிகள்)

03. 1. வொலிபோலின் திறன்கள் 4 தருக?
    2. வொலிபோல் விளையாட்டில் வீரர்கள் எத்தனை பேர்? பிரதியீட்டு வீரர்கள் எத்தனை பேர்?
    3. வொலிபோல் விளையாட்டில் மேற்கை பணித்தலின் நுட்பமுறைகள் எவை?
    4. வொலிபோல் விளையாட்டில் மேற்கைமுறை ஒழுங்கமைத்தலின் நுட்ப முறைகள் எவை?

(2+2+3+3= 10 புள்ளிகள்)

04. 1. வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் 4 தருக?
    2. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை அனுப்பும் முறைகளில்
        (அ) தனிக்கையால் பந்தை அனுப்பும் முறைகள் இரண்டு தருக?
        (ஆ) இருகையாலும் பந்தை அனுப்பும் முறைகள் இரண்டு தருக?
    3. உதைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் 4 தருக?
    4. பந்தை தலையால் அடிக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் இரண்டு தருக?

(2+4+2+2= 10 புள்ளிகள்)

05. 1. ஓட்டத்தின் போது கவடு வைக்கும் போதான இரு கட்டங்களும் எவை?

2. நீளம் பாய்தல் நுட்ப முறைகள் இரண்டு தருக?

3. நீளம் பாய்தல் படிமுறைகள் (திறன்கள்) எவை?

4. எறிதல் நிகழச்சிகளுக்கான போது எறிதல் உபகரணங்களை பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பத்தில் விபத்துக்களை குறைக்க கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் இரண்டு தருக?

(2+2+4+2= 10 புள்ளிகள்)

06. 1. வழி விளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன?

2. வழி விளையாட்டுக்களின் விசேட இயல்புகள் இரண்டு தருக?

3. பாலியல் மூலம் பரவக் கூடிய நோய்கள் மூன்று தருக?

4. இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள் மூன்று தருக?

(2+2+3+3= 10 புள்ளிகள்)

07. 1. குடும்பமொன்றின் உணவைத் தயார் செய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் இரண்டு தருக?

2. உணவின் போசணைத் தன்மை பாதிக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் மூன்று தருக?

3. உணவினைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் மூன்று தருக?

4. போசணைப் பெறுமானம் பாதுகாக்கக் கூடிய வகையல் உணவினைப் பேணி பாதுகாக்கும் முறைகள் இரண்டு தருக?

(2+3+3+2= 10 புள்ளிகள்)

08. 1. இதயம் மற்றும் சுவாசம்சார் தாங்குதிறனை விருத்தியாக்குவதற்கு மேற்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகள் 2 தருக?

2. சிறந்த தொடர்பாடல் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகள் இரண்டு தருக?

3. நாம் அன்றாட வாழ்வில் எதிர்நோக்கக் கூடிய சுற்றாடல் சார் சவால்கள் மூன்று தருக?

4. நாம் முகங்கொடுக்கும் அனர்த்தங்கள் மூன்று தருக?

(2+2+3+3= 10 புள்ளிகள்)

தரம் 08

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

விடைகள்

01	4	11	1
02	2	12	1
03	1	13	2
04	3	14	3
05	4	15	4
06	1	16	1
07	1	17	2
08	4	18	3
09	3	19	4
10	4	20	2

01.

1. வளி, நீர், உணவு
2. தனது சிறப்புப் பற்றி தன்னுள் தோன்றும் உணர்வே சுயகௌரவம்
3. பௌதீகச் சூழல், உளச் சூழல், சமூகச் சூழல்
4. ➢ தூய வளி ➢ சுத்தமான நிலம் ➢ கவர்ச்சிகரமான சூழல் ➢ வகுப்பறைச் சுத்தம் ➢ போதிய சுத்தமான கழிப்பறை வசதி ➢ நல்ல குடிநீர் வசதி

02.

1. விளையாட்டு விழாக்கள், சுதந்திர தின நிகழ்வுகள், முப்படைகளின் நிகழ்வுகள்
2. 1. நின்றநிலைப் புறப்பாடு 2. குன்றுப்புறப்பாடு 3. மத்திய புறப்பாடு
3. குறிப்பிற்குச் செல் (On your mark)
   ஆயத்தம் (Set)
   போ அல்லது வெடியொலி (Go / fair)
4. 100m 200m 400m 100mh 110mh 400mh 4x100m 4x400m

03.

1. ➢ பணித்தல் ➢ பெற்றுக்கொள்ளல் ➢ ஒழுங்கமைத்தல் ➢ அறைதல் ➢ தடுத்தல் ➢ மைதானம் காத்தல்
2. 06 வீரர்கள் பரதியீடு 06
3. ✓ பந்தைத் தொடுவதற்குத் தயாராகும் சந்தர்ப்பம் ✓ பந்தைத் தொடும் சந்தர்ப்பம்
   ✓ பந்தைத் தொட்ட பின்னரான சந்தர்ப்பம்
4. ✓ பந்தை ஒழுங்குப்படுத்துவதற்குத் தயாராகும் சந்தர்ப்பம்
   ✓ பந்தைத் தொடும் சந்தர்ப்பம்
   ✓ பந்தைத் தொட்ட பின்னரான சந்தர்ப்பம

04.

1. பந்தை கட்டுப்படுத்தல், பாத அசைவு, தாக்குதல் பாதுகாத்தல், பேற்றுக்கொய்தல், உள்ளெறிகை
2.
   - **தனிக்கையால் பந்தை அனுப்புதல்**
     - தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல் (Shoulder pass)
     - தோளுக்கு மேலாக அனுப்புதல்(High shoulder pass / Lob pass)
     - சொட்டி அனுப்புதல் (Bounce pass)

- கீழ்க் கையால் அனுப்புதல் (Under arm pass)

- **இரு கைகளாலும் பந்தை அனுப்புதல்**
- மார்புக்கு நேராக அனுப்புதல் (Chest pass)
- தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல் (Over head pass)
- பக்கமாக அனுப்புதல் (Side pass)
- சொட்டி அனுப்புதல் (Bounce pass)

3.

- சொட்டிச் செல்லல் (Dribbling)
- உதைத்தல் (Kicking)
- கட்டுப்படுத்தல் (Controlling)
- தலையால் அடித்தல் (Heading the ball)
- உள்ளெறிகை (Throw-in)
- மைதானம் காத்தல் (Field defending)
- பேறுகாத்தல் (Goal Keeping)

4.

- பார்வை பந்தை நோக்கி இருக்க வேண்டும்.
- பந்தின் நடுப்பகுதியில் அடிக்க வேண்டும்.
- பாதுகாப்பு தொடர்பில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்.

05.

1. ○ தாங்கும் ஓட்டம் (Support phase) ○ பறக்கும் ஓட்டம் (Flight phase)
2. ➢ தொங்கிப் பாய்தல் ➢ மிதந்து பாய்தல் ➢ காற்றில் நடத்தல்
3. ➢ ஓடி அணுகுதல் ➢ மிதித்தெழல் ➢ பறத்தல் ➢ நிலம்படல
4.

- மைதானத்தில் உபகரணங்களை வீசுகின்ற போது ஆசிரியரின் மேற்பார்வையுடன் வீசுதல் வேண்டும்.
- உபகரணத்தை மைதானத்திற்கு கொண்டு செல்லல், கொண்டு வருதல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் ஆபத்து ஏற்படாதவாறு நடந்துகொள்ள வேண்டும்
- ஈட்டியைக் கொண்டு செல்லும்போது செங்குத்தாக உடலுக்கு முன்னே பிடித்துக் கொண்டு செல்லல்.
- உபகரணங்களை எறியும் போது எவரும் முன்னால் இருக்காது பார்த்துக் கொள்ளல்.
- ஆசிரியர்களின் அனுமதியுடன் ஒரு தடவை எறிந்த பின் மீண்டும் அதைக் கொண்டு வரல்.
- பழுதடைந்த உபகரணங்களைப் பாவிப்பதை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் .இதனால் உடலுறுப்புகள் காயப்படுதலினைத் தவிர்க்கலாம்.
- மாணவர்கள் நடமாடும் இடங்களில் மேற்குறிப்பிட்ட வீசும் உபகரணங்களைப் பாவிப்பதைத் தவிர்த்தல்.
- உபகரணங்களை எல்லோரும் கையாளாத விதத்தில் பாதுகாப்பாக வைத்தல் வேண்டும்.

06.

1. பிரதான விளையாட்டுக்களின் திறன்களைத் திருப்தியாகவும் களைப்பின்றியும் எளிதாகக் கற்றுக்கொள்ள உதவுகின்ற விளையாட்டுக்களே வழிவிளையாட்டுக்கள்.
2.
   - ➢ விதி முறைகள் எளிமையானவை.
   - ➢ உபகரணங்களின்றியும் உபகரணங்களுடனும் விளையாடலாம்.
   - ➢ கிடைக்கும் இடவசதிக்கேற்ப செயற்பாடுகளை நிர்மாணிக்கலாம்.
   - ➢ மகிழ்ச்சியோடு போட்டி அனுபவமும் கிடைக்கின்றது.
   - ➢ விரும்பியவாறு விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளை நிர்மாணிக்க முடியும்.
3. சிபிலிசு, ஹர்பிஸ், பாலியல் உண்ணிகள், எயிட்ஸ்
4.
   - ✓ தனிநபர் சுகாதாரம் பேணுதல்
   - ✓ எமது நாட்டுக்குப் பொருத்தமான பருத்தித் துணி போன்ற துணிகளிலான சுத்தமான உள்ளாடைகளை அணிதல்

- ✓ விவாகமாகும் வரையில் பாலியல் தொடர்புகளில் ஈடுபடாதிருத்தல்
- ✓ பாலியல் தொடர்புகளைத் தனது கணவன் அல்லது மனைவியுடன் மட்டும் வைத்திருத்தல்
- ✓ இனப்பெருக்கத் தொகுதி சார்ந்த நோய்களுக்கு ஆளாகும்போது பொருத்தமான சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
- ✓ போசணையுள்ள உணவுகளைத் தினமும் உட்கொள்ளல்

07.

1.
- ✓ குடும்ப அங்கத்தவர்களின் வயது
- ✓ ஆரோக்கிய நிலைமை
- ✓ பால் வேறுபாடு
- ✓ அன்றாட உடற்செயற்பாடுகள்.
- ✓ விசேட தேவை உள்ள பருவங்களும் வளர்ச்சிப் பருவங்களும்
- ✓ விருப்பு வெறுப்புகள்
- ✓ ஒரு தடவையில் உட்கொள்ளக்கூடிய உணவின் அளவு

2.
- ✓ உணவு உற்பத்தியின் போது
- ✓ உணவு கொண்டு செல்லலின் போது
- ✓ உணவு களஞ்சியப்படுத்தலின் போது
- ✓ உணவு தயாரிக்கும் போது

3.
- ✓ உற்பத்தித் திகதி, காலாவதியாகும் திகதி, உள்ளடக்கம், தரம்
- ✓ பொதியிடலின் தன்மை
- ✓ சுவை, நிறம், மணம் மற்றும் வெளித்தோற்றம்
- ✓ புதிய தன்மை / செழுமை

4. உலர்த்துதல் - வெய்யிலில் உலர்தல் / சூளையிடல் தீ மூலம் பெறப்படும் வெப்பத்தினால் வெல்லத்தில் இடல், உப்பிடல், குளிரூட்டியில் வைத்தல், ...

08.

1.
- ✓ வேகமாக நடத்தல்
- ✓ சைக்கிள் ஓட்டுதல்
- ✓ நின்ற இடத்தில் மெதுவாக ஓடுதல்
- ✓ நீந்துதல்
- ✓ மூச்சுப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல

2.
- ✓ பிறர் கருத்துக்களுக்குச் செவிமடுத்தல்
- ✓ நட்புறவுடன் உரையாடுதல்
- ✓ தனது கருத்துக்களைத் தெளிவாகவும் நட்புடனும் வெளிப்படுத்துதல்
- ✓ பிறர் கருத்துக்களை அவர்களது நடத்தை மூலம் கண்டறிதல்

3.
- ✓ விபத்துக்கள்
- ✓ அனர்த்தங்கள்
- ✓ குற்றச் செயல்களும் துஷ்பிரயோகங்களும்
- ✓ புகைத்தல், மதுவும் போதைப் பொருளும்
- ✓ நோய்கள

4.

✓ வெள்ளப்பெருக்கு ✓ வரட்சி ✓ மண்சரிவு ✓ சுனாமி
✓ பூமியதிர்ச்சி ✓ சூறாவளி ✓ எரிமலை வெடிப்பு