



NST Campus

மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை - 2026

தரம் 08

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

1.30 மணித்தியாலம்

சுட்டிலக்கம் :

புள்ளிகள்



பகுதி I

01. எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.

01. “மனிதன் பல்வேறு தேவைகளைக் கொண்டவனாவான்” இங்கு மனிதனுடைய மூன்றாம் நிலைத் தேவையாக கருதப்படுவது,

- 1) உணவு 2) அன்பு 3) பாதுகாப்பு 4) சுய கௌரவம்

02. பின் திரும்பல் கொண்ணிலையானது,

- 1) வலது பக்கம் 180^0 2) வலது பக்கமாக 90^0
3) இடது பக்கமாக 180^0 4) இடது பக்கமாக 90^0

03. வொலிபோல் விளையாட்டில் பனித்தல் செயற்பாடானது பந்தை மேலே போட்டு எவ்வளவு நேர காலத்திற்குள் நடைபெற வேண்டும்.

- 1) 60 செக்கன் 2) 20 செக்கன் 3) 8 செக்கன் 4) 10 செக்கன்

04. வலைப்பந்து விளையாட்டில் ஒரு அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கையினைக் குறிப்பது,

- 1) 7 2) 12 3) 14 4) 10

05. நின்ற நிலைப்புறபாட்டில் ஆரம்பிக்கும் ஒட்ட நிகழ்வு எது?

- 1) 100m 2) 800m 3) 400m 4) 400m சட்டவேலி

06. பின்வருவனவற்றுள் பாடசாலை உளச் சூழல் அம்சங்களுள் ஒன்று

- 1) மகிழ்ச்சி 2) பெறாமை 3) வஞ்சகம் 4) எதுவும் இல்லை

07. பிரதான விளையாட்டுக்களின் திறன்களைப் பின்பற்றி சுவாரஸ்யமாகவும் பயிற்சிக்காகவும் விளையாடப்படும் விளையாட்டு.

- 1) சிறு விளையாட்டு 2) வினோத விளையாட்டு
3) கிராமிய விளையாட்டு 4) வழி விளையாட்டு

08. தலையால் அடித்தல் திறன் குறித்து நிற்கும் விளையாட்டு

- 1) கிக்போல் 2) எல்லே 3) காற்பந்து 4) வலைப்பந்து

09. ஒட்டத்தின்போதான பிரதான கட்டங்கள் எத்தனை வகை

- 1) இரண்டு 2) மூன்று 3) நான்கு 4) ஒன்றுமில்லை

10. நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சலுக்கு உதாரணம்

- 1) நீளம் பாய்தல் 2) கோல் உணறிப் பாய்தல்
3) முப்பாய்ச்சல் 4) நின்று நீளம் பாய்தல்

11. பாலியல் நோய்களில் உள்ளடங்காத ஒன்று

- 1) கொப்பளிப்பான் 2) பாலியல் உண்ணி
3) சிபிலிசு 4) எயிட்ஸ்

12. எறிதல் போடுதல் உபகரணங்களில் பாரமான உபகரணம் எது?

- 1) சம்மட்டி 2) தட்டு 3) குண்டு 4) ஈட்டி

13. முதலாவது ஒலிம்பிக் விழா எப்போது ஆரம்பிக்கப்பட்டது?

- 1) கி.மு. 776 2) கி.மு. 916 3) கி.பி. 966 4) கி.மு. 960

14. ஆளிடைத் தொடர்புகளை விருத்தி செய்து கொள்ளும் செயற்பாடு

- 1) நோயின்றி வாழ்வதன் மூலம் 2) ஒத்துழைத்தல் மூலம்
3) கோபப்படுவதன் மூலம் 4) விட்டுக்கொடுக்காமை

15. உடற்பயிற்ச்சியினால் கிடைக்கும் நன்மை அல்லாதது

- 1) உடல் ஆரோக்கியம் கிடைக்கும் 2) மனத் தெம்பு ஏற்படும்
3) மகிழ்ச்சி ஏற்படும் 4) தனிமையாக வாழக்கூடிய தன்மை ஏற்படும்

(2 X 15 = 30 புள்ளிகள்)

02. இடைவெளி நிரப்புக.

(மைதான, நீள் புறப்பாடு, பணித்தல், மிதித்தெழுல், செட்டி அணுப்புதல்)

01. நீளம் பாய்தலின் போது பாயும் தூரத்தை

தீர்மானிக்கும்.

02. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களில் ஒன்று

ஆகும்.

03. அணுப்புதல் வலைப்பந்தாட்ட திறன்களில் ஒன்றாகும்.

04. பதுங்கிய புறப்பாட்டில் ஒன்றாகும்.

05. ஈட்டி எறிதல் ஒரு நிகழ்ச்சியாகும்.

(2 X 5 = 10 புள்ளிகள்)

03. சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (X) எனவும் கூறுக.

01. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் விளையாட்டு வீரர்களின் எண்ணிக்கை வரையறுக்கப்படவில்லை. (.....)
 02. விற்றமின் A குறைபாட்டில் மாலைக்கண் நோய் ஏற்படுகிறது. (.....)
 03. உடல் வளர்ச்சிக்காக உட்கொள்ள வேண்டிய உணவு புரதம் ஆகும். (.....)
 04. விளையாட்டு ஒழுக்க நெறிகளைப் பேண விளையாட்டு விதிமுறைகளை மதிக்க வேண்டும். (.....)
 05. மரக்கரிகளை நீண்ட நேரம் சமைப்பதன் மூலம் போசனை அதிகரிக்கும். (.....)
- (2 X 5 = 10 புள்ளிகள்)

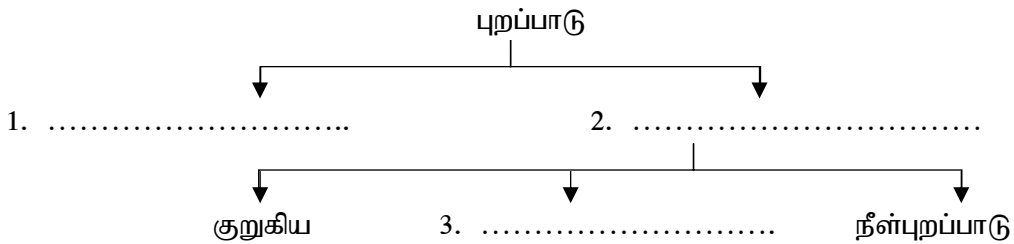
பகுதி II

• முதலாம் வினா உட்பட ஏனைய மூன்று வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

01. 1) சுய கௌரவத்தில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் 2 தருக.
 2) அணிநடைக் கொண்ணிலைகளின் சரியான திரும்பல் கொண்ணிலைகள் 2 தருக.
 3) வொலிபோல் விளையாட்டின் விதிமுறைகள் 2 தருக.
 4) வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை அனுப்பும் பிரதான முறைகளை வகைப்படுத்துக.
 5) உணவுப் போசணையின் பிரதான இரு வகைகளையும் தருக.
 6) உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய அம்சங்கள் 2 தருக.
 7) நாம் முகம் கொடுக்கும் இயற்கை அனர்த்தங்கள் 2 தருக.
 8) விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 2 தருக.
 9) விபத்துக்களின் போது ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள் 2 தருக.
 10) முதலுதவி என்றால் என்ன?

(2 X 10 = 20 புள்ளிகள்)

02. 1) ஓட்டப் போட்டிகளின் போது பின்பற்றப்படும் ஆரம்பிப்பு முறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன அதன் இடைவெளிகளை நிறப்புக.



- 2) மத்திய நீண்ட தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கு வழங்கப்படும் இரண்டு கட்டளைகளும் எவை?
- 3) குறுந்தூர / மத்திய தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் 02 வீதம் தருக.
- 4) குறுந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளின் வேகத்தினை விருத்தி செய்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகளை குறிப்பிடுக.

(3 + 2 + 4 + 1 = 10 புள்ளிகள்)

03. 1) சிறந்த பாடசாலையின் பௌதீகச் சூழல் அம்சங்கள் 2 தருக.

2) பாடசாலை சுகாதார மேம்பாடடைவதற்கு பங்களிப்புச் செய்யும் நபர்கள் மூவரைத் தருக.

3) சுகாதார மேம்பாடானது 5 கருப்பொருட்களினூடாக மேற்கொள்ளப்படுகிறது அவற்றில் 2ஐக் குறிப்பிடுக.

4) சுகாதார மேம்பாட்டை ஏற்படுத்த தனிநபர் விருத்தி செய்ய வேண்டிய தேர்ச்சிகள் 3 தருக.

(2 + 3 + 2 + 3 = 10 புள்ளிகள்)

04. 1) ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பகுதிகள் 2 ஐக் குறிப்பிடுக.

2) பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பகுதிகள் 2 ஐக் குறிப்பிடுக.

3) ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத்திற்கு தேவையான தாய், தந்தையினது உயிர்க் கலன்களைப் பெயரிடுக.

4) இனப்பெருக்கம் சார்ந்த சுகாதாரத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் 2 தருக.

5) இனப் பெருக்கத்தொகுதியை சிறப்பாக பேணுவதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 2 தருக.

(2 + 2 + 2 + 2 + 2 = 10 புள்ளிகள்)

05. 1) குடும்பம் ஒன்றிற்கான உணவினைத் தயாரிக்கும் போது கவனம் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள் 2 தருக.

2) உணவின் போசனைத் தன்மை பாதிக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் 2 தருக.

3) உணவின் போசனை அதிகரிப்பதற்காக மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் 2 தருக.

4) நிறையுனவு என்றால் என்ன?

5) உணவு சமைக்கும் போது கவனம் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள் 2 தருக.

(2 + 2 + 2 + 2 + 2 = 10 புள்ளிகள்)

விடைகள் பகுதி - I

- | | | |
|-----------|-------|-------|
| 01. 01. 4 | 06. 1 | 11. 1 |
| 02. 1 | 07. 4 | 12. 3 |
| 03. 3 | 08. 3 | 13. 1 |
| 04. 1 | 09. 1 | 14. 2 |
| 05. 2 | 10. 2 | 15. 4 |
02. 1) மிதித்தெழுல்
3) சொட்டி அணுப்புதல்
5) மைதான
- 2) பணித்தல்
4) நீள்புறப்பாடு
03. 1) (X)
3) (✓)
5) (X)
- 2) (✓)
4) (✓)

பகுதி - II

01. 1) சமூகத்திலிருந்து ஒதுக்கப்படுதல், பிறரின் உதாசீனம், கேலிக்கு ஆளாதால்
2) வலம் திரும்பல், இடம் திரும்பல், பின் திரும்பல்
3) பணித்தல் சமீக்கைக்கு ஏற்ப செயற்படல், பணித்தல் கோட்டை தொடர்புருத்தல் 8 செக்கனுக்குள் பந்தை பணித்தல், பந்தை பிடித்து வீசுதல்
4) தனிக்கையால் / இருக்கைகளாலும்
5) மாப்போசனை / நூண் போசனை
6) உற்பத்தி திகதி, காலவதி திகதி, தரம், சுவை, நிறம், புதிய தன்மை, செழுமை
7) வெள்ளம், வறட்சி, மண்சரிவு
8) சுறுசுறுப்பு, நோய்களிலிருந்து, சுளுக்கு, அதிர்ச்சி, மயக்கம், உயிரிழப்பு
9) நசிவு, கீறல், வெட்டுக்காயம், முறிவு, சுளுக்கு, அதிர்ச்சி, மயக்கம், உயிரிழப்பு
10) விபத்து / அனர்த்தம் ஒன்றின் போது
02. 1) 1. பதுங்கிய புறப்பாடு
2. நின்ற புறப்பாடு
3. மத்திய புறப்பாடு
- 2) on your mark
fire
- 3) 100m / 800m
200m / 1500m
- 4) 10m வேகமாக ஓடுதல்
படிக்கட்டுக்களில் வேகமாக ஏறுதல் (பொருத்தமானவைக்கு புள்ளி வழங்கவும்
(3 + 2 + 4 + 1 = 10 புள்ளிகள்)
03. 1) தூய வளி, சுத்தமான நிலம், தூய குடிநீர்
2) சுகாதார வைத்திய அதிகாரி (MOH) விவசாய அதிகாரி
பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் (PHI) சுற்றாடல் அதிகாரி
குடும்ப நல சுகாதார தாதி (PHM) சிறுவர் பாதுகாப்பு உத்தியோகத்தர்
3) ஆரோக்கியம் தொடர்பான கொள்கைகள்
தனியாள் தேர்ச்சி அறிவு விருத்தி
சுகாதார நேயமான சூழல்
சமூகப் பங்களிப்பை பெற்றுக்கொள்ளல்
சமூக சேவைகளை, மிஞ்றுவாக்கம் செய்தல்
4) சுய விளக்கம்
தீர்மானம் எடுத்தல்
பிரச்சினை தீர்த்தல்
சிறந்த ஆளுடைத் தொடர்பு
- (2 + 3 + 2 + 3 = 10 புள்ளிகள்)
04. 1) முன்னிற்கும் சுரப்பி, சிறுநீர்ப்பை, ஆண்குறி, விதை, விதை சமந்திணிவு
2) கருப்பை, சூழகம், பலொப்பியன் குழாய், யோனிவழி
3) தாய் - சூழல்
தந்தை - விந்து / சுக்கியப்பாய்மகம்

- 4) பாலியல் துஸ்பிரயோகம் துன்புறுத்தல்
கட்டிளமைப் பருவத்தில் கருத்தரித்தல்
திட்டமிடப்படாத கருத்தரித்தல்
பாலியல் நோய்
- 5) சரியான அறிவைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
ஆரோக்கியமான நடத்தைகள்
சமூகப் பெறுமானங்களுக்கு ஏற்ப வாழ்தல்

(2 + 2 + 2 + 2 + 2 = 10 புள்ளிகள்)

05. 1) குடும்ப அங்கத்தவர்களின் வயது
ஆரோக்கிய நிலை
பால் வேறுபாடு
உடற்செயற்பாடு
விசேட தேவையுள்ள பருவங்கள்
விருப்பு வெறுப்பு
- 2) உணவு உற்பத்தியின் போது
உணவைக் கொண்டு செல்லும் போது
உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தும் போது
உணவினை பயன்படுத்தும் போது
 - 3) சமைக்கும் போது - கலப்புணவு சமைத்தல்
கலவன் கீரைச் சுண்டல்
நிறம் மாறாது மரக்கறிகளை சமைத்தல்
 - 4) அனைத்து போசணைகளும் உள்ளடக்கிய உணவு
 - 5) பழுதடைந்த உணவுகளை பயன்படுத்துவதை தவிர்த்தல்
சமைப்பது சுத்தம் (சுய சுத்தம்)
இடம், பொறுப்புக்கள் என்பவரின் சுத்தம்