NST Campus

மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை - 2026

தரம் 09	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	2 மணித்தியாலம்

சுட்டிலக்கம் : ……………………   புள்ளிகள்

பகுதி - 1

பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக

01) சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகம் கொடுப்பதோடு சமூகத்திற்கு பயனுள்ள வகையில் வாழ்தல்
1. உடல்ஆரோக்கியம் 2. சமூகஆரோக்கியம் 3. உளஆரோக்கியம் 4. ஆன்மீகஆரோக்கியம்

02) பின்வருவனவற்றுள் தொற்றுநோய்கள்
1. டெங்கு , உயர்குருதி அமுக்கம்
2. மலேரியா , வயிற்றோட்டம்
3. சயரோகம் , நீரிழிவு
4. உளநோய்கள் , புற்றுநோய்கள்

03) மனிதனின் தேவைகள் பற்றிய விசேட ஆய்வுகளைச் செய்த உளவியலாளர் யார்?
1. ஏபிரகாம் மாஸ்லோ 2. ஆதர்சி கிளாக் 3. சோக்கிரட்டிஸ் 4. ஆபிரகாம்லிங்கன்

04) மாஸ்லோவின் தேவைக் கோட்பாட்டு அட்டவணையில் உடலியல் தேவை எத்தனையாவது படிமுறையில் உள்ளது
1. முதலாவது தேவை 2. இரண்டாவது தேவை 3. மூன்றாவதுதேவை 4. நான்காவது தேவை

05) பிழையான கொண்ணிலையின் மூலம் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்பானது
1. உடல் மிக்க அழகுபெறும்
2. அன்றாட செயற்பாடுகளுக்கு பயனுள்ள விதமான செயலை செயற்படுத்த முடிதல்
3. உடல் ரீதியான உபாதைகள் குறைதல்
4. உச்சத் திறனை வெளிக்காட்ட முடியாது.

06) வெளிக்களத்தில் உணவுசமைத்தல் இயற்கையுடனான வனஆய்வு, பாசறைஅமைத்தல் என்பன ஒரு
1. வெளிக்களச் செயற்பாடுகளாகும்
2. ஒழுங்கமைக்கப்படாத செயற்பாடுகளாகும்
3. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளாகும்
4. உடற்தகமைச் செயற்பாடுகளாகும்.

07) வலைக்கு மேலாக வரும் பந்தை மேலே பாய்ந்து எதிரணிக்கு வேகமாக அனுப்புதல்
1. தடுத்தல் 2. அறைதல் 3. பணித்தல் 4. பெற்றுக்கொள்ளல்

08) வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியின் போது வீராங்கனை ஒருவர் தாக்கும் வீரரில் இருந்து நிலை கொள்ள வேண்டிய தூரம்
1. 1 அடி 2. 2 அடி 3. 3 அடி 4. 4 அடி

09) காற்பந்தாட்டம் விளையாடப்படும் சரியான நேரம்
1. 45 நிமிடங்கள் 2. 70 நிமிடங்கள் 3. 30 நிமிடங்கள் 4. 90 நிமிடங்கள்

10) அஞ்சலோட்டத்தில் கலப்பு மாற்றம் முறை பயன்படுத்தும் நிகழ்ச்சி
1. 4 × 400m 2. 4 × 800m 3. 4 × 200m 4. 4 × 100m

11) நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியானது
1. சுவட்டு நிகழ்ச்சி 2. நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சலாகும்

3. மைதான நிகழ்ச்சியாகும்   4. கிடைப் பாய்ச்சலாகும்

12) குழந்தைகளின் உடல் உள வளர்ச்சிக்குப் போசாக்கு மிக்க உணவு அவசியமாகும் எனில் அவர்களின் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாத உணவுப் பொருட்கள் எவை?

1. மஞ்சள் நிறப் பழம் , இறைச்சி , மீன் , கீரை வகை
2. சீனி , உப்பு உள்ள உணவு , செயற்கை உணவுகள்
3. கிழங்கு வகை , கீரை வகை , முட்டை , மீன்
4. கீரை வகை , பழங்கள் , மீன் , இறைச்சி

13) பின்வருவனவற்றில் தோலில் ஏற்படும் நோய் அல்லாதது எது?

1. தொழுநோய்   2. தேமல்   3. முரசு கரைதல்   4. சொறி , சிரங்கு

14) அமுக்கி எழும்புதல் (Push ups) சோதனையின் மூலம் பரிசோதிக்கப்படும் உடற்றகமை

1. நெகிழும் தன்மை   2. தசைநார்களின் தாங்குதிறன்
3. தசைநார் சக்தி   4. உடற்கொள்ளளவு

15) கயிறுகளை உபயோகித்து வெவ்வேறு முடிச்சுகளை இடுகின்றோம் மரக்குற்றிகளை ஒன்றாக இணைத்துக் கட்டுவதற்கு பொருத்தமான முடிச்சைக் குறித்து நிற்பது

1. சதுரக்கட்டு முடிச்சு   2. கத்தரிகோலுரு முடிச்சு   3. ராவல் முடிச்சு   4. எட்டுரு முடிச்சு

16) உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியில் ஓர் உயரத்தை பூர்த்தி செய்வதற்கு வழங்கப்படும் எத்தனங்களின் எண்ணிக்கை

1. நான்காகும்   2. மூன்றாகும்   3. இரண்டாகும்   4. ஒன்றாகும்

17) உளநெருக்கீட்டை வெற்றிகரமாக எதிர் கொள்ளக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறை அல்லாதது

1. ஆன்மீகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்   2. மகிழ்ச்சிகரமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
3. உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல்   4. நேரத்தை உரிய முறையில் முகாமை செய்யாமை

18) பொறுப்பற்ற பாலியல் நடத்தையால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களில் ஒன்று

1. சமூகத்தில் நல்ல மதிப்பு கிடைக்கும்   2. குடும்பத்தில் சந்தோசம் காணப்படும்
3. கல்வியில் பின்தங்குதல்   4. உடல் ஆரோக்கியம் ஏற்படும்

19) நோய் ஏற்பட்டவுடன் வெண்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகளில் இயற்கையான நீர்ப்பீடனச் செயற்பாடுகள் தடைப்படுவதோடு நோயெதிர்க்கும் ஆற்றல் அற்றுப் போகும் இச் செயற்பாடு எந் நோய்க்கான அறிகுறியாகும்.

1. டெங்கு   2. மலேரியா   3. எயிட்ஸ் (HIV)   4. நீரிழிவு

20) யாதாயினுமொருவரின் குருதியிலிருக்கும் குளுக்கோசின் அளவு இருக்க வேண்டிய அளவை விடவும் அதிகரிக்கும் நிலைமை எந் நோய்க்குரியது.

1. நீரிழிவு   2. உயர்குருதி அமுக்கம்   3. இதயநோய்கள்   4. புற்றுநோய்

($20 \times 2 = 40$ புள்ளிகள்)

பகுதி - 11

01) **முதலாம் வினா கட்டாயமானது முதலாம் வினா உட்பட எல்லாமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

எமது பாடசாலையில் தரம் - 09 மாணவர்களால் சூழலைத் தூய்மையாகப் பேணும் முகமாக பாடசாலையில் சிரமதானம் ஒன்றினை மேற்கொண்டு பாடசாலைச் சூழலைச் சுத்தம் செய்தனர். மாலையில் நடாத்தப்பட்ட பயிற்சி முகாமில் மெய்வல்லுனர் மற்றும் பெரு விளையாட்டுக்குரிய

பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் பயிற்றுவிப்பாளரால் பயிற்றுவிக்கப்பட்டது. பின்னர் மாணவர்கள் குழுக்களாக பெரு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டனர். வீரர்களுக்கு விசேட ஊட்டமுள்ள உணவுகள் வழங்கப்பட்டு அத்துடன் தீக்குவியல் கண்காட்சியும் ஒழுங்கு செய்யப்பட்டது.

1) சூழல் மாசடைதலுக்குட்படும் சூழற்கூறுகள் 2 தருக?
2) சூழல் மாசடைதலுக்கான காரணங்கள் 2 தருக?
3) சூழல் மாசடைவதனால் ஏற்படக்கூடிய தொற்றுநோய்கள் 2 தருக?
4) பெரு விளையாட்டுக்கள் நான்கு தருக?
5) விசேட போசணைத் தேவையுடையவர்கள் இருவரைத் தருக?
6) மாணவர்கள் பயிற்சியில் ஈடுபட்ட எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் 2 தருக?
7) மாணவர்களின் உணவில் அடங்கியிருக்க வேண்டிய போசணைக் கூறுகள் எவை?
8) உடற்பயிற்சி செய்வதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் இரண்டு தருக?
9) தீக்குவியல் வகைகள் 2 தருக?
10)தீக்குவியல் எரிப்பதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 2 தருக?

($10 \times 2 = 20$ புள்ளிகள்)

02) **“ குடும்பம் மற்றும் பாடசாலைச் சூழல் ஆகியவற்றைக் கட்டியெழுப்புவதனால் ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்குவோம்”**

1) சமூகத்தில் ஒவ்வொருவரினதும் தேவைகள் வேறுபடுவதற்கான காரணிகள் 2 தருக?
2) நாம் வாழும் சமூகத்தில் பரவலாகக் காணக்கூடிய சுகாதார ரீதியான பிரச்சினைகள் 2 தருக?
3) ஆரோக்கியம் தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாக்கும் செயற்பாடுகள் 2 தருக?
4) போதைப் பொருள்கள் மற்றும் புகைத்தல் காரணமாக சமூகத்தில் ஏற்படும் தீமைகள் 2 தருக?
5) சுகாதார மேம்பாட்டின் பயன்கள் 2 தருக?

($5 \times 2 = 10$ புள்ளிகள்)

03) **“ ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவோம் ”**

1) சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?
2) உடல் ரீதியான குறைபாடுகள் ஏற்படுவதற்கான பிரதான காரணிகள் இரண்டும் எவை?
3) சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதனால் ஏற்படும் பயன்கள் இரண்டு தருக?
4) பரம்பரை அல்லது சூழல் ரீதியான காரணிகளால் ஏற்படும் குறைபாடுகள் 2 தருக?
5) பிழையான கொண்ணிலையினால் ஏற்படும் குறைபாடுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சுகாதாரப் பழக்கங்கள் 2 தருக?

($5 \times 2 = 10$ புள்ளிகள்)

04) **“ ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்குத் தேவையான உணவுப் பழக்கங்களை அறிந்து கொள்வோம் ”**

1) உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகளில் அடிப்படையில் உணவுகளை ஆறு வகைப்படுத்தலாம் அவை எவை? (3 புள்ளிகள்)
2) கட்டிளமைப் பருவ பிழையான உணவுப் பழக்கங்கள் காரணமாக ஏற்படும் பிரதிகூலமான விளைவுகள் 2 தருக (2 புள்ளிகள்)
3) குழந்தைக்கு முதல் 6 மாதம் தாய்ப்பால் வழங்கப்பட வேண்டும் தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவம் இரண்டைக் குறிப்பிடுக (2 புள்ளிகள்)
4) கர்ப்பிணிப் பருவத்தில் தாய்க்கு உரிய போசணை கிடைக்காதவிடத்து பிறந்த குழந்தைக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள் 3 தருக? (3 புள்ளிகள்)

05) “ **உடலின் மகிமையைப் பேணுவோம்** ”

1) தோலினால் ஆற்றப்படும் தொழில்கள் 2 தருக?
2) நகங்கள் சார்ந்த நோய்கள் 2 தருக?
3) பற்கள் முக்கியமானவை என்பதற்கான காரணங்கள் 2 தருக?
4) கண்களை பாதுகாப்பதற்கான சுகாதார நடைமுறைகள் 2 தருக?
5) வளர்ந்த ஒருவரில் காணப்படும் பற்களின் வகைகளைக் குறிப்பிடுக?

(5 × 2 = 10 புள்ளிகள்)

06) “ **சமூகச் சவால்களை வெற்றி கொள்வோம்** ”

1) தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படுவதற்குரிய பிரதானமான காரணிகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக?
2) நீரிழிவு நோயின் நோயறிகுறிகள் 2 தருக?
3) காலநிலை மாற்றம் மற்றும் அனர்த்தம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள் 4 தருக?
4) நவீன தொழில்நுட்பத்தை உபயோகமான முறையில் பயன்படுத்தக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் 3 தருக?

(3 + 2 + 2 + 3 = 10 புள்ளிகள்)

07) “ **பெரு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மகிழ்ச்சியடையலாம்** ”

1) வொலிபோல் விளையாட்டிலுள்ள திறன்கள் எவை?
2) வொலிபோல் விளையாட்டிலுள்ள தவறுகள் 2 தருக?
3) வலைப்பந்தாட்டத்தில் தாக்குதல் , பாதுகாத்தல் மற்றும் எய்தலில் ஏற்படும் தவறுகள் 2 தருக?
4) காற்பந்தாட்டத்தில் உள்ளெறிகை நுட்ப முறைகள் 2 தருக?
5) காற்பந்தாட்ட அணியொன்றில் வேறு நிறத்தில் உடையணிந்திருக்க வேண்டிய வீரர் யார்?

(3 + 2 + 2 + 2 + 1 = 10 புள்ளிகள்)