(ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights Reserved)

Km/Km/Al-Mazhar Girls' High School - Nintavur

பாடசாலை மட்ட இரண்டாம் தவணைக்கணிப்பீடு - 2024

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

புள்ளிகள்

சுட்டெண்................. தரம் : 11 நேரம் : 3.00 மணித்தியாலம்

பகுதி - I

01 தொடக்கம் 40 வரை உள்ள வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் மிகப் பொருத்தமான விடையை தெரிவு செய்க

01) உங்களதும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் அயற்சமூகத்தினதும் சுகாதார நிலைமைகளில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகளை கட்டுப்படுத்துவதற்கும் மேம்படுத்துவதற்கும் நடவடிக்கை எடுக்கிறீர்கள் எனின் நீங்கள் பங்களிப்பு செய்வது
1. நோய்கள் பரவுவதை தடுப்பதற்காகும்
2. சுகாதார மேம்பாட்டுக்காகும்
3. சூழலின் தூய்மையை பேணுவதற்காகும்
4. திடீர் விபத்துக்கள் மற்றும் இடர்களை குறைப்பதற்காகும்

02) நோய் நொடிகள் பலவீனங்கள் ஆகிய ஏற்படுவதை குறைத்தல் ஆயுட்காலத்தை அதிகரித்தல் மகிழ்ச்சியுடனும் மழர்ச்சியுடனும் செயல்படுதல் ஆகியவற்றின் மூலமாக நபர் ஒருவர் மேம்படுத்திக் கொள்ளக் கூடியது தனது
1. வாழ்க்கை தரத்தை ஆகும்
2. நிறைவான ஆளுமையை ஆகும்
3. சிறப்பான உடற்சுகாதாரத்தையாகும்
4. சிறப்பான உளச்சுகாதாரத்தை ஆகும்

இரு மாணவர்கள் பற்றிய பின்வரும் தகவல்களை பயன்படுத்தி 3,4 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை தருக.

- ❖ ஆதில்- ஒரு பழக்கமாக ஆயத்த உணவையும், உடனடி உணவையும் நுகருகின்றான் ஒருபோதும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதில்லை
- ❖ ராசிக் - ஒரு பழக்கமாக போதிய அளவில் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும் அதேவேளை நிறையுணவை நுகருகின்றான்

03) உடல் துணிவு சுட்டியின் (BMI) எல்லைப் பெருமாணத்தை காட்டும் வரைபுக்கு ஏற்ப ராசிக் இருக்கத்தக்க பிரதேசத்தின் நிறம்
1. கடும் ஊதா 2. இளம் ஊதா 3. பச்சை 4. செம்மஞ்சள்

04) BMI ஐக் காட்டும் வரபுக்கேற்ப அதில் இருக்கத்தக்க பிரதேசம்
1. கடும் ஊதா அல்லது இளம் ஊதாப்பிரதேசம்
2. பச்சை அல்லது இளம்மூதா பிரதேசம்
3. செம்மஞ்சள் அல்லது மஞ்சள் பிரதேசம்
4. மஞ்சள் அல்லது கடும் ஊதாப்பிரதேசம்

05) எனது நண்பர் மன அழுத்த முகாமைத்துவம், மனவெழுச்சி முகாமைத்துவம் ஆகிய ஆற்றல்களைக் கொண்டவராவார் இதற்கமைய கூறத்தக்கது
1. உடற் சுகாதார நன்னிலையுடையவர்
2. உளச்சுகாதார நன்னிலையுடையவர்
3. சமூக சுகாதார நன்னிலையுடையவர்
4. உளச்சமூக நன்னிலையுடையவர்

06) முன்பிள்ளை பருவத்தில் உள்ள பிள்ளை ஒருவரின் உள சமூக தேவைகளை ஈடு செய்வதற்கு பின்வரும் நடவடிக்கைகளில் வளர்ந்தவர் ஒருவரால் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டியது
1. பிள்ளைக்கு உரிய பூசணையை வழங்குவதாகும்
2. மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை பிள்ளையின் உயரம் நிறை ஆகியவற்றை அளவிட்டு வளர்ச்சி குறிப்பில் குறித்துக் கொள்ளலாம்
3. பிள்ளையை தொற்றுக்களில் இருந்து பாதுகாத்தல்
4. பிள்ளை மீது அன்பு அரவணைப்பு ஆகியவற்றை காட்டுதலும் சுய கருத்துக்களை தெரிவிப்பதற்கு இடம் அளித்தல் ஆகும்

7) கணினியில் வேலை செய்யும் போது அமர்ந்திருக்கும் கொண்ணிலையும், பாரம் தூக்கும் போதான கொண்ணிலையும் முறையே xy ஆகிய உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இக்கொண்ணிலைகள் தொடர்பான சரியான கூற்றை தெரிவு செய்க.
1. X,Y ஆகிய இரு கொண்ணிலைகளும் சரியானவை ஆகும்
2. X,Y ஆகிய இரு கொண்ணிலைகளும் பிழையானவையாகும்
3. கொண்ணிலை X சரியானது கொண்ணிலை Y பிழையானது
4. கொண்ணிலை X பிழையானது கொண்ணிலை Y சரியானது

X

Y

வினா இலக்கம் 8, 9 என்பவற்றிற்கு விடையளிப்பதன் பொருட்டு பாடசாலை மருத்துவ பரிசீலனையின் (SMI) வெளிப்படுத்தப்பட்ட தகவல்களுக்கு ஏற்ப, A மாணவர்களுக்கு பின்வரும் நுண் போசனை பொருட்கள் தமது உணவுடன் மேலதிகமாக சேர்க்கப்பட வேண்டும் என வைத்திய ஆலோசனை வழங்கப்பட்டது

குமாரி - அயடின் செறிந்த உணவு
நாதன் - விட்டமின் A செறிந்த உணவு
ஜெஸிலா - கல்சியம் செறிந்த உணவு
குகன் - இரும்புச்சத்து செறிந்த உணவு

08) இம்மாணவர்களுள் கழலை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவராக கருதப்படக் கூடியவர்
1. குமாரி 2. நாதன் 3. ஜெஸீலா 4. குகன்

09) கண்களில் பீட்ரோவின் புள்ளிகளைக் கொண்டிருக்கக் கூடிய மாணவன் / மாணவி யார்?
1. ஜெஸீலா 2. குகன் 3. குமாரி 4. நாதன்

10) எங்களது வீட்டில் அனைவரும் மதியம் நண்டு உணவினை உட்கொண்டனர் சிறிது நேரத்தின் பின் எனது அக்காவின் உடல் பூராகவும் அரிப்பு மற்றும் தடிப்பு ஏற்பட்டதுடன் கண்கள் சிவந்ததையும் காணமுடிந்தது அக்காவிற்கு இவ்வாறு ஏற்பட்டதற்கு காரணம் உணவு
1. பழுதடைதல் 2. சேர்மாணமாதல் 3. ஒவ்வாமை 4. நஞ்சாதல்

11) டெங்கு காய்ச்சல் பரவலை தடுப்பதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய மிகப் பிரதானமான செயற்பாடாக அமைவது
1. நுளம்பு பெருகும் இடங்களை அழித்தல்
2. நுளம்புவலை நுளம்புவிரட்டும் பொருட்களை பயன்படுத்தல்
3. வீட்டுத் தோட்டம் மற்றும் சுற்றுப்புறத்தை புகையடித்து, தூய்மையாக்கல்
4. உடலை முழுமையாக மூடக்கூடிய ஆடைகளை அணிதல்

12) சுவாசப்பையிலிருந்து ஒட்சிசனையும் உணவுக் கால்வாயில் இருந்து அகத்துறிஞ்சப்பட்ட போசணைப் பொருட்களையும் மனித உடலின் கலங்களுக்கு கொண்டு செல்வதற்கும் கலங்களில் சேரும் தேவையற்ற பொருட்களை கலங்களில் இருந்து வெளியேற்றுவதற்கும் தொழிற்படும் தொகுதி
1. சுவாசத் தொகுதி 2. குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி
3. உணவுச்சமிபாட்டு தொகுதி 4. கழிவகற்றல் தொகுதி

13) முதலுதவி அளிப்பவர் முதலில் செய்ய வேண்டியது
1. உடனடியாக மருத்துவ உதவியை பெறுவதற்கு நோயாளியை வழிபடுதல்
2. நோயாளி எதிர்நோக்கும் ஆபத்தின் இயல்பு பற்றி ஆராய்தல்
3. நோயாளிக்கு உடனடியாக செயற்கை சுவாசத்தை அளித்தல்
4. நோயாளி அருந்துவதற்கு எதனையும் அளித்தல்

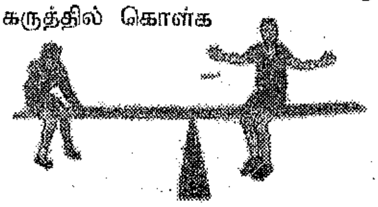
14) நிலத்தில் விழுந்த உங்கள் பேனையை எடுத்து மேசையில் வைக்கும் போது உங்கள் முழங்கை மூட்டு தொழிபடுவது
1. பந்து கிண்ண மூட்டாக 2. பிணையல் மூட்டாக
3. வழுக்கல் மூட்டாக 4. சுழற்சி மூட்டாக

15) விலங்குகளினதும் தாவரங்களினதும் உயிர் பல்வகைமை பற்றி கற்பதற்கு மிகவும் உகந்த வெளிக்களச் செயற்பாடு
1. மலையேறுதல் 2. வன ஆய்வு 3. சைக்கிள் உலா 4. நடைகள்

16) ஓட்டப் போட்டிகளை ஆரம்பிப்பதன் பொருட்டு பயன்படுத்தப்படும் பிரதான இரண்டு புறப்பாட்டு முறைகளாவன
1. பதுங்கி புறப்பாடு, மத்திய புறப்பாடு 2. நின்ற நிலை புறப்பாடு, நீண்ட புறப்பாடு
3. பதுங்கி புறப்பாடு, நீண்ட புறப்பாடு 4. நின்ற நிலை புறப்பாடு, பதுங்கி புறப்பாடு

17) பின்வரும் செயற்பாடுகளில் இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகளை ஒழுங்கு செய்யும்போது பிரதான ஏற்பாட்டுக் குழுவினர் செயற்பாடு அல்லாதது எது?
1. விளையாட்டுப் போட்டியினை திட்டமிடல் ஆகும்
2. விளையாட்டுப் போட்டி திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தலாகும்
3. விளையாட்டுப் போட்டியுடன் தொடர்புடைய அனைத்து ஆவணங்களையும் தயார் செய்தல் ஆகும்
4. விளையாட்டுப் போட்டியுடன் தொடர்புடைய அனைத்து நிகழ்வுகளையும் கட்டுப்படுத்துதல் ஆகும்

33) பின்வரும் உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள செயற்பாட்டுடன் தொடர்புடைய கூற்று மற்றும் காரணம் என்பவற்றை கருத்தில் கொள்க



கூற்று - உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள ஆடு கதிரை தாங்கு பாதத்தில் சமநிலையில் உள்ளது

காரணம் - ஆடு கதிரையின் புவியீர்ப்பு மையத்திற்கு அல்லது (தாங்கு பாதத்தின் ஊடாக) இடது பக்கமும் வலது பக்கமும் கொடுக்கப்படும் அழுத்தம் சமமாக இருப்பதனால் ஆகும்

மேலே தரப்பட்ட கூற்று மற்றும் காரணம் தொடர்பான சரியான விடையை தெரிவு செய்க.

1. கூற்று சரியானது எனினும் காரணம் பிழையானது
2. கூற்று பிழையானது எனினும் காரணம் சரியானது
3. கூற்று காரணம் ஆகியன சரியானவை ஆகும்
4. கூற்று, காரணம் ஆகிய பிழையானவையாகும்

34) விளையாட்டு விழா ஒழுங்கமை பின் போது ஒழுக்கமாகவும் நியாயபூர்வமான விளையாட்டுத் தன்மையுடன் (fairplay) நடந்து கொள்ள வேண்டியது

1. விளையாட்டு விழாவுக்கு முன்னரும் பின்னரும் ஆகும்
2. விளையாட்டு விழாவுக்கு முன்னரும் விழா அன்றும் ஆகும்
3. விளையாட்டு விழா அன்றும் விளையாட்டு விழாவின் பின்னருமாகும்
4. விளையாட்டு விழாவின் முன்னரும் விளையாட்டு விழாவின் அன்றும் விளையாட்டு விழாவின் பின்னரும்

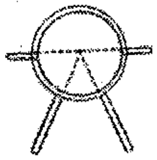
35) அஞ்சலாட்டு நிகழ்ச்சியில் அஞ்சல் குறுங்கோலை மாற்றும் விதங்கள் இரண்டு உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இந்த உருக்கல் தொடர்பான பின்வரும் கூற்றுக்களுள் சரியானதை தெரிக.

உரு 1

உரு 2

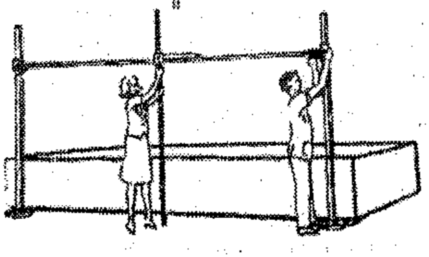
1. உரு 1 இல் கட்டப்பட்டுள்ள குறுங்கோல் மாற்றுகை பிழையானதாகும்.
   உரு 2 இல் காட்டப்பட்டுள்ள குறுங்கோல் மாற்றுகை சரியானதாகும்
2. உரு 1 இல் கட்டப்பட்டுள்ள குறுங்கோல் மாற்றுகை சரியானதாகும்.
   உரு 2 இல் காட்டப்பட்டுள்ள குறுங்கோல் மாற்றுகை பிழையானதாகும்
3. உருக்கள் 1,2 ஆகியவற்றில் காட்டப்பட்டுள்ள குறுங்கோல் மாற்றுகைகள் சரியானவை ஆகும்
4. உருக்கள் 1,2 ஆகியவற்றில் காட்டப்பட்டுள்ள குறுங்கோல் மாற்றுகைகள் பிழையானவை ஆகும்

36) உமது இல்ல போட்டியாளர்களை உரிய மைதானங்களுக்கு அனுப்பும் பொறுப்பு உமக்கு ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது எனக் கொள்க. எதிரேயுள்ள உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள மைதானத்துக்கு அனுப்ப வேண்டியது?



1. குண்டு போடும் போட்டியாளர்
2. பரிதி வட்டம் எறியும் போட்டியாளர்
3. குண்டு போடும், பரிதி வட்டம் எறியும், போட்டியாளர்களுடையது
4. ஈட்டி எறியும் போட்டியாளரை ஆகும்

37) உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள இரண்டு அலுவலர்களும் உரிய உபகரணங்களை தயார் செய்வது



1. உயரம் பாயும் நிகழ்ச்சிக்கு ஆகும்
2. கோலூன்றி பாய்தல் நிகழ்ச்சிக்கு ஆகும்
3. உயரம் காய்தல் நிகழ்ச்சிக்கு அல்லது
   கோலூான்றிப்பாய்தல் பாய்தல் நிகழ்ச்சிக்கு ஆகும்.
4. சட்டவேலி ஓட்ட நிகழ்ச்சிக்கு ஆகும்

38) 2024ல் தற்போது ஒலிம்பிக் பெருவிழா எந்த நாட்டில் நடைபெற்று வருகின்றது?
1. லண்டன் 2. அமெரிக்கா 3. பிரான்ஸ் 4. அவுஸ்திரேலியா

39) நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டியில் 400 மீட்டர் ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் அரையிறுதிக்கு தெளிவான இலங்கை வீரரின் பெயர் என்ன?
1. சுகத் திலகரட்ன 2. அருன தர்சன 3. லங்கன் வைட் 4. நிஸங்க

40) 2028ல் எந்த நாட்டில் ஒலிம்பிக் பெருவிழா நடைபெற உள்ளது?
1. அமெரிக்கா 2. ஜப்பான் 3. கொரியா 4. பிரேசில்

பகுதி - II

முதலாவது வினாவையும் பகுதி ஒன்றிலிருந்து இரண்டு வினாக்களையும் பகுதி இரண்டு இல் இருந்து இரண்டு வினாக்களையும் தெரிவு செய்து எல்லாமாக ஐந்து வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக

1. நீண்ட பாடசாலை விடுமுறை காலத்தில் கமாலின் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் காலை வேளையை வீட்டுத்தோட்டம் செய்வதில் கழித்தனர். பயத்தங்காய், சிறக வரை, கத்தரிக்காய் போன்ற காய்கறிகள் பசலி வல்லாரை போன்ற கீரை வகைகள் மற்றும் மரவள்ளி போன்றவற்றையும் அவர்கள் பயிரிட்டனர். வீட்டுத் தோட்டத்தில் தென்னை பலா, மா, வாழை போன்ற மரங்கள் காணப்பட்டன. ஆரோக்கியமான உணவை தயார் செய்வதில் கவனம் செலுத்துகின்ற தாய்க்கு வீட்டுத் தோட்டத்திலிருந்து கிடைக்கும் புதிய உணவு வகைகள் பிரயோசனமாக அமைந்திருந்தன. இந்தக் காலத்தில் அவர்கள் உடனடி மற்றும் போசனை குறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வதை முழுமையாக நிறுத்தினர். சூழலை சுத்தமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் வைத்திருப்பதற்காக வினைத்திறனான செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்தனர். இங்கு சூழலில் நீர் தேங்கும் இடங்களை சுத்தம் செய்து கழிவுகளை ஒன்று சேர்த்து கூட்டெருவை தயார் செய்தனர்.

   பொழுதுபோக்கு நேரங்களில் குடும்பத்தினர் அனைவரும் இணைந்து கரம் போன்ற விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டு உளரீதியான ஆரோக்கிய மேம்பாட்டை பெற்றுக் கொண்டதுடன் மாலை நேரங்களில் கிரிக்கெட் விளையாட்டிலும் ஈடுபட்டனர். வேறு சில நாட்களில் பிள்ளைகளால் உருவாக்கப்பட்ட விதிமுறைகளுக்கு ஏற்ப மீன்வலை போன்ற சிறு விளையாட்டுகளிலும் அவர்கள் ஈடுபட்டனர்.

   இந்த நிகழ்வுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு 01 தொடக்கம் 10 வகையான வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

   I. கமாலின் குடும்ப ஆரோக்கியம் தொடர்பான உடற்றகைமைகளை மேம்படுத்துவதற்கு காரணமான செயல்பாடுகள் இரண்டினை குறிப்பிடுக?
   II. கமாலின் குடும்ப உறுப்பினர்கள் கடைப்பிடித்த சிறந்த உணவு பழக்கங்கள் இரண்டினை எழுதுக?
   III. வீட்டுத்தோட்டத்தில் இருந்து பெறப்பட்ட கீரை வகைகளை தயார் செய்யும் போது போசணை மட்டத்தினை பாதுகாப்பதற்காக கடைபிடிக்கக்கூடிய வழிமுறைகள் இரண்டினை கமாலின் தாய்க்கு பரிந்துரை செய்க.
   IV. மலச்சிக்கல் நோய் குட்பட்டுள்ள கமாலின் பாட்டனுக்கு அந்த நோயை குறைப்பதற்கு அவரது உணவின் சேர்த்துக் கொள்வதற்கும் பொருத்தமான கமாலின் வீட்டுத் தோட்டத்திலிருந்து பெறக்கூடிய உணவு வகைகள் இரண்டினை எழுதுக?
   V. சூழலை தூய்மையாக பேணுவதனால் கமாலின் குடும்பத்தினருக்கு கிடைக்கும் நன்மைகள் இரண்டினை குறிப்பிடுக?
   VI. குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து செயல்படுவதன் மூலம் அவர்களிடையே மேம்படுத்திக் கொள்ளக்கூடிய சமூகத்திறன்கள் இரண்டினை எழுதுக?
   VII. உள ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்காக நிகழ்வில் குறிப்பிட்ட விளையாட்டுக்கள் தவிர்ந்த அவர்கள் விளையாடத்தக்க வேறு விளையாட்டுக்கள் இரண்டின் பெயர்களை தருக?
   VIII. விளையாட்டு வகைப்படுத்தலுக்கு ஏற்ப கிரிக்கெட் விளையாட்டுக்குரிய விளையாட்டு வகையினை பெயரிட்டு அவர்களினால் ஈடுபடக்கூடிய அவ்வகையினை சேர்ந்து இன்னும் ஒரு விளையாட்டினை குறிப்பிடுக?
   IX. நிகழ்வில் காட்டப்பட்டுள்ள பண்புகள் தவிர்ந்த அவர்கள் உருவாக்கிய சிறு விளையாட்டு காணப்படக்கூடிய வேறு பண்புகள் இரண்டினை தருக?
   X. விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும் போது அவர்களால் பெற்றுக்கொள்ள கூடிய நன்மைகள் இரண்டினை எழுதுக?

   (2×10=20)

2. வரையறுக்கப்பட்ட வளங்களை கொண்ட பாடசாலையான அல்மினா வித்யாலயத்திற்கு புதிதாக நியமனம் பெற்று வந்துள்ள செயற்திறன் மிக்க அதிபர் தரம் 11 மாணவர்களின் உதவியுடன் தனது பாடசாலையை சுகாதார மேம்பாடு கொண்ட பாடசாலையாக மாற்றி அமைக்க முயற்சி செய்கின்றார்

   I. அல்மினா வித்யாலயத்தின் சுகாதார மேம்பாட்டை விருத்தி செய்வதற்காக நீங்கள் அதிபருக்கு முன்வைக்கும் கொள்கைகள் இரண்டினை குறிப்பிடுக? (2 புள்ளிகள்)
   II. அந்த பாடசாலை மாணவர்களில் சுகாதார மேம்பாட்டுக்கு சாதகமான உளைச்சூழலை ஏற்படுத்துவதற்காக மேற்கொள்ளத்தக்க நடவடிக்கைகள் மூன்றினை குறிப்பிடுக? (3 புள்ளிகள்)
   III. பாடசாலை மாணவர்கள் இடத்தில் காணப்படும் புகைத்தல் போதைப்பொருள் பயன்பாடு ஆகியவற்றை இல்லாதொழிக்க பெற்றோர் உள்ளிட்ட பாடசாலை சமூகத்துடன் இணைந்து மேற்கொள்ளத்தக்க செயற்பாடு ஒன்றினை விபரிக்க?

   (5 புள்ளிகள்)

3. குமார் என்பவர் மது அருந்துதல் புகைச்சல் ஆகியவற்றுக்கு அடிமைப்பட்டவராவார் வழமையாக அவர் பிரதான உணவு வகையில் உடனடி உணவுகளை (Instant food) உண்பதுடன் காபனேற்றம் செய்யப்பட்ட இனிப்பு சுவை கொண்ட பானங்களையும் பருகுவார் மேலும் அவர் உரிய நேரத்தில் உணவை உட்கொள்வதில்லை

I. போசணையியலுக்கு அமைய இவ்வாறான வாழ்க்கைக் கோலத்தை கைக்கொள்ளும் குமாருக்கு ஏற்படத்தக்கதென அனுமானிக்க கூடிய தொற்றுகளிடையாத நோய் நிலைமைகள் இரண்டை எழுதுக? (2 புள்ளிகள்)

II. நீங்கள் குறிப்பிட்ட நோய் நிலைமைகளை தவிர்ப்பதற்கு குமாரினால் மேற்கொள்ள வேண்டிய முறைகள் மூன்று தருக? (3 புள்ளிகள்)

III அ. போசனை தொடர்பாக கவனத்திற் கொண்டு குமாரின் உணவுக் கோலம் பற்றிய உமது கருத்தினை விளக்குக?

ஆ. குமாருக்கு பொருத்தமான பகல் உணவு வேளை ஒன்றை பிரேரிக்குக?

4. பின்வரும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கு நீங்கள் செயல்படும் விதத்தை சுருக்கமாக விளக்குக?

I. உங்கள் தங்கை அல்லது தம்பி நாளின் பெரும்பாலான நேரத்தை செல்லிடத் தொலைபேசியை பார்ப்பதில் செலவிடுவதை (mobile phone) நீங்கள் அவதானிக்கிறீர்கள்

II. உங்கள் மூத்த சகோதரர் பாதுகாப்பு தலைக் கவசத்தை (ஹெல்மெட்) அணியாது மோட்டார் சைக்கிளில் செல்வதற்கு தயாராவது நீங்கள் காணுதல்.

III. உங்களது வகுப்பு நண்பன் அல்லது நண்பி HIV தொற்று குள்ளானார் என தெரிய வந்தால் நீங்கள் செயற்படும் விதம்.

IV. தரம் 10ல் கற்கும் தங்களது சகோதரி தனியார் வகுப்பு முடிந்து இருண்ட பின்னர் வெறிச்சோடிய வீதி வழியே தனியே வீட்டிற்கு வருவதை நீங்கள் காணும் போது.

V. உங்களது நண்பரின் உடல்நிறை படிப்படியாக அதிகரிப்பதால் அதிலிருந்து விடுபடுவதற்கு யாது செய்ய வேண்டும் என நண்பர் உங்களிடம் வினவுதல்.

பகுதி 2

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை தருக.

5. I. உங்களது இல்லத்தில் 4×100m, 4×400m அஞ்சலோட்ட (Relay) குழுக்களுக்கு அஞ்சல் குறுங்கோள் மாற்றுதலை பழக்குவதற்கான பொறுப்பு உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. குழுக்களில் பார்வைக்குரிய மாற்றுகை பார்வைக்குரியதல்லாத மாற்றுகை ஆகியவற்றை பயிற்சி அளிப்பதற்கு பெறுவதற்கான குழுக்களை தனித்தனியே குறிப்பிடுக (2 புள்ளிகள்)

II. பின்வரும் சொற்களைப் பயன்படுத்தி பாய்தல் நிகழ்ச்சி களுக்கான வகைப்படுத்தலுக்கும் பொருத்தமான குறிப்பு ஒன்று நிர்மாணிக்குக வகைப்படுத்தலுக்குப் பொருத்தமான குறிப்பு ஒன்றை நிர்மாணிக்குக

பாய்ச்சல், கோலுன்றி பாய்தல், நிலைக்குத்து பாய்ச்சல், நீளம் பாய்தல், உயரம் பாய்தல், முப்பாய்ச்சல் கிடைப்பாய்ச்சல்

III. அ) 4 x100 அஞ்சலாட்டு போட்டியில் அஞ்சல் கோல் மாற்றும் வளையத்தில் குறுங்கோள் மாற்றும்போது மூன்றாம் ஓட்டு வீரரின் கையில் இருந்து விழுந்த குறுங்கோலை அதே அணியின் நான்காம் ஓட்ட வீரர் எடுத்துக்கொண்டு ஓடி முதலில் போட்டியை நிறைவு செய்தார் போட்டிக்கான மத்தியஸ்தரான உமது தீர்மானத்தை விளக்குக

ஆ) உங்களது இல்லத்தின் பயில்நிலை வீரர் அல்லது வீராங்கனை அஞ்சல் குறுங்கோல் மாற்றுதலை பயிற்றுவிப்பதற்கு பொருத்தமான செயல்பாடுகள் இரண்டினை விளக்குக (4 புள்ளிகள்)

6. இல்லங்களுக்கு இடையிலான விளையாட்டுப் போட்டியில் 20ம், 30ம் ஆகிய இலக்க வீரர்கள் இருவர் தமது நிகழ்ச்சிகென பயன்படுத்திய இரண்டு நுட்பங்கள் பின்வருமாறு.

- ❖ 20ம் இலக்க வீரர் :- வழியில் கால்களை மாற்றுதல் முறை (Hick Kick technique)
- ❖ 30ம் இலக்க வீரர் :- பொஸ்பொரிப்புளொப் முறை (Fosbury flop technique)

I. இந்த வீரர்கள் இருவரும் பங்கு வெற்றிய மகிழ்ச்சியினை தனித்தனியாக எழுதுக.

II. மத்தியஸ்தர் ஒருவரால் தயாரிக்கப்பட்ட உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியின் ஒரு போட்டி அட்டவணை மிதி கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

விளையாட்டு வீரர் இல	1.76	1.80	1.84	1.88	1.91	தவறிய தடைவ	மீண்டும்		நிலை
							1.89	1.91	
52	O	XO	O	XO	XXX	02	O	X	
64	-	XO	-	XO	XXX	02	O	O	
76	-	O	XO	XO	XXX	02	X		
80	-	XO	XO	XO	XXX	03			

O - வெற்றிகரமாக பாய்ச்சல் X -வெற்றிகரமற்ற பாய்ச்சல் - பாயவில்லை

மேற்குறித்த பெருபற்று அட்டவணை அமைய முதலாம், இரண்டாம், மூன்றாம், இடங்களுக்குரிய இலக்கத்தை தனித்தனியே எழுதுக.

III. மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு மைதானமும் பின்வரும் உபகரணங்களும் தரப்பட்டிருப்பின் பயிர்நிலை வீரர்களை சட்ட வெளியோட்டத்தில் பயிற்சி பெறச் செய்ய பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டு தயாரித்து விவரிக்க.

a) மைதானத்தை அடையாளம் விடுவதற்கு சுண்ணாம்பு
b) ஓரளவு உயரமான சில கார்போர்ட் பெட்டியல் (மாணவர்களின் எண்ணிக்கை)
c) சுமார் மூன்று மீட்டர் நீளமான கயிற்றுத்துண்டுக்கள் சில (மாணவர்களுக்கு எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப)

7. A, B, C ஆகிய வினாக்களில் ஏதேனும் ஒன்றுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

A. I. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது பணித்தலை மேற்கொள்ளல் தொடர்பான தவறுக்கென மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் வழங்கும் தண்டனையை குறிப்பிடுக

II. தாரிக், கல்தும் ஆகிய இல்லங்களுக்கு இடையிலான வொலிபோல் போட்டியின் போது தாரிக் அணியின் வீரர் ஒருவர் கல்தும் அணியில் இருந்து மேற்கொள்ளப்பட்ட அரைதலை தடுத்த பின்னர் மீண்டும் அதே வீரரினால் பந்து முதலில் அடிக்கப்பட்டது இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் மத்தியஸ்ராக நீங்கள் வழங்கும் தீர்ப்பினை காரணங்களுடன் விளக்குக

III. வொலிபோல் விளையாட்டை கற்கும் மாணவர்களுக்கு அந்த விளையாட்டில் அறைதலை பயிற்றுவிக்கும் பொறுப்பு உங்களுக்கு ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது எனின் அறைதல் நுட்பத்தை மேம்படுத்துவதற்கு பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டை விளக்குக?

B. I. பாடசாலையில் இல்லங்களுக்கு இடையிலான வலைப்பந்து சுற்றுப்போட்டியில் பங்கு கொள்ள ஆகக்கூடிய மற்றும் குறைந்த போட்டியாளர் எண்ணிக்கை யாவை?

II. வலைப்பந்து விளையாட்டில் வீராங்கனைகளால் மேற்கொள்ளப்படும் தவறுகளின் பொருட்டான தண்டனையாக "சுயாதீன எறிகை" வழங்கப்படும் மூன்று சந்தர்ப்பங்கள் யாவை?

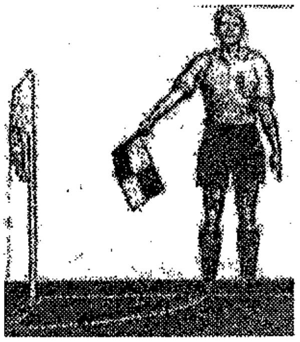
III. அ) பேற்றுஎல்லை அல்லது பேற்று வட்டத்தினுல் (goal circle) பாதுகாக்கும் வீராங்கனைகளது கையினால் இழைக்கப்படும் தவறுகளுக்கு வழங்கப்படும் தண்டனை யாது?

ஆ) தரம் 10 மாணவிகளுக்கு வலைப்பந்து தலைக்கு மேலால் செலுத்தல் பற்றி பயிற்சி அளித்த பின்னர் அதனை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்காக மேற்கொள்ளும் இரண்டு செயற்பாடுகளை எழுதுக.

C. I. காற்பந்தாட்ட போட்டியில் பந்தை காலால் உதைத்தல் முறைகள் இரண்டை குறிப்பிடுக .

II. வட மற்றும் தென்மாகாண அணிக்கு இடையிலான காற்பந்தாட்ட போட்டியின் போது வட மாகாண அணியின் வீரர் ஒருவர் தண்டப் பிரதேசத்தினுல் வேண்டுமென்றே தென்மாகாண அணியின் வீரர் ஒருவரை தள்ளுதல், இச்சந்தர்ப்பத்தில் நடுவராக நீங்கள் வழங்கும் தீர்ப்பினை காரணங்களுடன் தெளிவுபடுத்துக

III.



அ) காற்பந்தாட்டத்தின் போது நடுவரினால் காண்பிக்கப்பட்ட சமிஞ்சை உருவில் கட்டப்பட்டுள்ளது இச்சமிஞ்சை எதனை குறிக்கின்றது

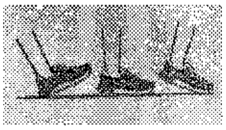
ஆ) 16 வீரர்களும் இரண்டு பந்துகளும் உங்களுக்கு தரப்பட்டுள்ளது இவற்றில் பந்தை உதைக்கும் முறையை ஒன்றை தெரிவு செய்து அதனை எவ்வாறு விருத்தி செய்வதற்கான செயல்பாடுகள் இரண்டை விவரிக்குக.

18) நடத்தல் மற்றும் ஓடுதலின் போது சமநிலை பேணப்படுவது?
1. புவியீர்ப்பு மையம் கீழ் மட்டத்தில் இருப்பதால் ஆகும்
2. தாங்கும் பாதம் பரந்து இருப்பதனால் ஆகும்
3. உடல் முன்னால் வளைந்து கொடுப்பதனால் ஆகும்
4. கை, கால்களை எதிர் திசையில் அசைய செய்வதனால்

19) " ஸ்ரிபல் செஸ்" நிகழ்ச்சி உள்ளடங்கும் தொகுதி
1. சுவட்டு நிகழ்ச்சி
2. குறுந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சி
3. மைதான நிகழ்ச்சி
4. சப்த நிகழ்ச்சி

20) ஓடி அணுகுதல் , ... , குறுக்குச் சட்டத்தை தாண்டுதல் , நிலம் படல் போன்ற திறன்களின் தொடரில் இடைவெளியில் பூர்த்தி செய்ய வேண்டிய செயற்பாடு
1. பறத்தல்
2. மிதித்தல்
3. தொங்குதல்
4. சுழலுதல்

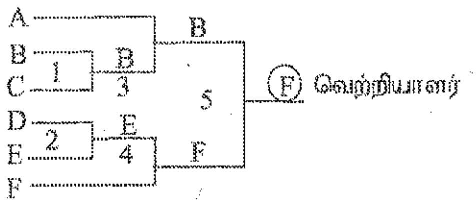
21) உடற்கல்விச் செய்முறைப் பாடம் ஒன்றில் திறன்களை கற்பிப்பதற்காக உருவில் காட்டப்பட்ட முறையில் பாத அசைவுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என ஆசிரியர் அறிவுறுத்தப்பட்டது இத்திறனானது



1. ஓட்டப்போட்டி ஒன்றில் சரியாக பாதங்களை அசைக்க வேண்டிய ஒழுங்காகும்
2. பாய்தலுக்கான அணுகள் ஓட்டத்தின் போது பாதங்களை அசைக்கும் விதமாகும்
3. சரியாக நடக்கும் போது பாதங்களை அசைக்கும் விதமாகும்
4. ஈட்டி எறிதலின் பொருட்டு ஓடும்போது பாதங்கள் அசைக்கும் விதமாகும்

22) ஒலிம்பிக் போட்டிகள் ஆரம்பிக்கப்பட்ட காலப்பகுதிகளில் போட்டிகளில் வெற்றி வாகை சூடியவர்களுக்கு பரிசாக வழங்கப்பட்டது
1. தங்கப்பதக்கம் ஆகம்
2. கேடயம் ஆகும்
3. பூக்கொத்து ஆகும்
4. ஒலிவ் கிளை ஆகும்

A,B,C,D,E,F ஆகிய ஆங்கில எழுத்துக்கள் மூலம் பெயரிடப்பட்ட ஆறு குழுக்கள் பங்கு கொண்ட வொலி போல் போட்டி பற்றிய அட்டவனை கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது. இதனை அடிப்படையாக கொண்டு 23,24 ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.



23) இப்போட்டி அட்டவணையின் படி முதற் சுற்றில் சாதகமான நிலைமையினை (bye) பெற்றுக்கொள்ளும் குழு குழுக்கள்
1. A ஆகும்
2. A,F ஆகியன
3. B,E ஆகியன
4. F ஆகும்.

24) இத்தகைய போட்டிகளை ஒழுங்கமைக்கும் போது ஏற்படும் அனுகூலம் அமையாதது
1. குறைந்த செலவில் போட்டிகளை ஒழுங்குப்படுத்திக் கொள்ளக் கூடியதாக இருத்தல்
2. மட்டுப்படுத்தப்பட்ட எண்ணிக்கையிலான நடுவர்களை பயன்படுத்தி போட்டியை நடாத்த கூடியதாக இருத்தல்
3. உண்மையான வெற்றியாளர்களை தெரிவு செய்யக் கூடியதாக இருத்தல்
4. குறைந்த அளவு காலப்பகுதியில் போட்டிகளை முடித்துக் கொள்ளக்கூடியதாக இருத்தல்

25) பெண்கள் மற்றும் ஆண்கள் என இரு பாளாறும் பங்கு பற்றும் கூட்டு நிகழ்ச்சி/ நிகழ்ச்சிகளாவன.
1. பஞ்ச நிகழ்ச்சிகள் ஆகும்
2. தசம நிகழ்ச்சிகளாகும்
3. பஞ்ச மற்றும் சப்த நிகழ்ச்சிகள் ஆகும்
4. சப்த மற்றும் தசம நிகழ்ச்சிகள் ஆகும்

கீழே தரப்பட்ட A,B,C ஆகிய நிகழ்வுச் சோடிகளை விளங்கிக் கொண்டு 26 ஆம் வினாவுக்கு விடை அளிக்குக

A - விளையாட்டில் தடை செய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்தினை நீண்ட காலம் பயன்படுத்தல்
- உடலுக்கு அதிக பாதிப்பு ஏற்படும் ஆபத்துக்கள் உருவாகும்

B - நாள்தோறும் நீண்ட நேரம் அமர்ந்து கொண்டு தொலைக்காட்சி பார்த்தல்
- உடற்றகைமையூடாக ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தல்

C - சரியான ஓட்டப் பயிற்சிகளை கடைப்பிடித்தல்
- ஓட்ட வேகத்தை அதிகரிக்க முடிந்தமை

26) முதலாவதின் அதிகரிப்பு இரண்டாவதின் அதிகரிப்பில் செல்வாக்கு செலுத்தும் நிகழ்வு சோடியானது
1. A,B 2. B மட்டும் 3. A,C 4. C மட்டும்

27) 200 மீட்டர் ஓட்டத்தில் பங்குபற்றும் ஏனைய எல்லா போட்டியாளர்களும் முட்சப் பார்த்துக்கள் அணிந்து வந்த போதிலும் ஒரு போட்டியாளர் முட்சப்பாத்துகளை அணியாமல் தொடக்கஸ்தானத்திற்கு வந்துள்ளார் இங்கு நீங்கள் இந்நிகழ்ச்சியை தொடக்கும் அலுவலராக செயல்பட்டால் நீங்கள் அப்போட்டியாளருக்கு
1. நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றுவதற்கான வாய்ப்பை அளிக்க மாட்டீர்கள்
2. நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றுவதற்கான வாய்ப்பை அளித்தல் வேண்டும்
3. போட்டி ஆரம்பிப்பது சற்று நிற்பாட்டி இருமுகட்சப்பாத்துகளை தேடி பெற்று அணிந்து நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றுமாறு அறிவுறுத்தல்
4. வேறொரு போட்டியாளரின் முட்சப்பாத்துச் சோடியினை அணிந்து நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றுவதற்கு வாய்ப்பு அளித்தல்

28) ஒரு நியம ஓட்ட பாதையில் செயல்படும் 4x100 மீட்டர் அஞ்சலோட்டப் போட்டியில் குழுவிக்குரிய சுவட்டில் ஓட வேண்டியவர்கள்
1. முதலாம் ஓட்டக்காரர் மாத்திரம்
2. முதலாம் ஓட்டக்காரரும் இரண்டாம் ஓடக்காரரும் மாத்திரம்
3. முதலாம் இரண்டாம் மூன்றாம் ஓட்டக்காரர்கள் மாத்திரம்
4. நான்கு ஓட்டக்காரர்களும்

29) ஒலிம்பிக் போட்டிகள் தொடர்பான சரியான கூற்று எது
1. முதற் தடவையாக பிரான்சு நாட்டவரான பியரே பீ குபோட்டின் என்பவரால் ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டது
2. ஆரம்ப காலத்தில் ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் பெண்கள் பங்குபற்றுவது தடை செய்யப்பட்டிருந்தது
3. கி.மு 776 இல் நவீன ஒலிம்பிக் போட்டிகள் ஆரம்பமாகின
4. நவீன ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் வெற்றி பெற்றோருக்கு ஒலிம்பிக் மரக்கிளை பரிசளிக்கப்படும்

30) முப்பாய்ச்சல் நிகழ்ச்சியின் தத்துதலில் (கெந்துதல் - hop) போது நிலம் படல் பயன்படுவது
1. மிதித்தெலும் காலாகும்
2. மிதித்தலும் கால் அல்லாத மற்றைய காலாகும்
3. மிதித்தாலும் கால் அல்லது மற்றைய காலாகும்
4. இரண்டு கால்களும் ஆகும்

நான்கு வீராங்கனைகள் பங்கு பற்றிய நிகழ்ச்சிகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன அதற்கிணங்க 31 -33 வரையிலான வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக

போட்டியாளர் இலக்கம்	பங்குபற்றிய போட்டி நிகழ்ச்சி
15	நீளம் பாய்தல், முப்பாய்ச்சல்
26	உயரம் பாய்தல்
37	கோலூன்றிப்பாய்தல்
48	110m சட்ட வேலி ஓட்டம்

31) இப் போட்டியாளர்களில் நிலைக் குத்தாகப் பாய்தலில் பங்கு கொள்ளும் போட்டியாளர் இலக்கம் அல்லது இலக்கங்களாவன
1. 15 2. 26 3. 15,48 4. 26,37

32) இலக்கம் 48 ஐ கொண்ட போட்டியாளர் பாங்குபற்றுவது
1. ஒரு கிடை பாய்ச்சல் ஆகும் 2. ஒரு சுவட்டு நிகழ்ச்சியில் ஆகும்
3. ஸ்டீபல் செஸ் நிகழ்ச்சியில் ஆகும் 4. தடைகளுடனான ஓட்டத்தில்

Health.

தரம் 11

பகுதி I

1) 02	11) 01	21) 03	31) 04
2) 01	12) 04	22) 04	32) 02
3) 03	13) 02	23) 02	33) 03
4) 01	14) 02	24) 03	34) 04
5) 02	15) 02	25) 02	35) 01
6) 04	16) 04	26) 03	36) 02
7) 03	17) 03	27) 02	37) 01
8) 01	18) 04	28) 04	38) 03
9) 04	19) 01	29) 02	39) 02
10) 03	20) 02	30) 01	40) 01

(1×40 = 40புள்.

பகுதி II

1) I * வீட்டுத் தோட்டம் செய்தல்,
* கிரிக்கெட் விளையாட்டு
* சிறு விளையாட்டுக்கள்
* உடற் பயிற்சிகளை செய்தல்.

II * ஆரோக்கியமான உணவைத் தயார் செய்தல்
* புதிய உணவுகளை உட்கொள்ளல்
* உப்பு மற்றும் போஷணை குறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளாதிருத்தல்.

III * இலைவகை உணவுகளை வெட்டுவதற்கு முன் கழுவுத
* வல்லாரை இலைகளை பச்சையாக சம்பல் செய்தல்
* இலை உணவுகளை சமைத்த பின் தேங்காய்ப்பூ சேர்த்
* இலை உணவுகளை சமைக்கும் போது அவற்றின் நிறம் மாறா
இருக்க மூடி போட் சமைத்தல்.

IV வல்லாரை, மா, சிறகவரை, வாழை, முருங்கை

V
- டெங்கு நோய் பரவாதிருத்தல்
- நுளம்புப் பெருக்கத்தை கட்டுப்படுத்தல்.
- தூய்மையான காற்று.
- துர் நாற்றம் வீசுவதை தடுத்தல்
- உள மகிழ்ச்சியைப் பெறுதல்.

VI
- சகோதரருடன் ஒன்றாக சேர்ந்து பழகிக் கொள்வர்
- குழுவாக செயற்பட பழகிக் கொள்வர்
- மற்றவர்களின் கருத்துக்கு மதிப்பளித்தல்
- ஏனையோருக்கு கீழ்ப்படிதல்
- சிறந்த அணியைத் தொடர்ந்து பேணல்.

கெந்தல், மரம், தாயம், பல்லாங்குழி, கோட்டல் ஆகியன.

- ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், சிறுவர் விளையாட்டு, பெரு விளையாட்டு,
- வொலிபோல், ரிலே, கால்பந்து, கூடைப்பந்து, கபடி

- தமக்கு விருப்பிய வகையில் தாமே நேரத்தை அமைத்துக் கொள்ள
- விளையாட்டு வீரர்களின் எண்ணிக்கையை தீர்மானித்துக் கொள்ள
- விரும்பியவாறு நேரத்தை தீர்மானித்தல்.
- கிடைக்கும் உபகரணத்தை பயன்படுத்தல்

- உடல் ஆரோக்கியத்தை பெற்றுக் கொள்ளல்
- குழு உணர்வுடன் செயற்படல்
- உளத் திருப்தியடைதல்
- சட்டதிட்டங்களுக்கு கீழ்ப்படிதல்
- உள அழுத்தத்தில் இருந்து விடுபடல்
- வெற்றி தோல்வியை சமனாக ஏற்றுக் கொள்ளும் பண்பை வளர்த்தல்

(2). I. பாடசாலையில் சுத்தமான குடிநீர் விநியோகம்
- பாடசாலைக்கு தேவையான கழிவறை வசதிகள்.
- பாடசாலையில் சுகாதாரமான சிற்றுண்டிச்சாலை
- பாடசாலையில் ஆபத்தான சூழ்நிலையை தவிர்த்தல்
- குப்பை கூழங்களை முறையாக அகற்றுதல்.

II.
- பாடசாலை சூழல் உள நெருக்கடி அற்றதாக இருத்தல்
- மாணவர்களை இழிவுபடுத்தாது இருத்தல்
- மாணவர்களை துன்புறுத்தலுக்கு உட்படுத்தாதிருத்தல்
- எல்லா மாணவர்களையும் சமமாக மதித்தல்
- மகிழ்ச்சியான பாடசாலை சூழலை உருவாக்கல்

III.
- பாடசாலை மாணவர்கள் புகைத்தல், போதைப் பொருள் பாவனையின் விளைவுகள் பற்றி விழிப்புணர்வு ஆரோக்கியமான அறிவுரைகளை வழங்குதல்
- பிறந்த வேளையில், சுகாதாரப் பரிசோதகர், சுகாதார அலுவலர்கள் உதவியுடன் முதலான ஞானங்களை அமைத்தலை தடை செய்தல்.

1). I. நீரிழிவு நோய், அதிக உடற்பருமன், உயர் குருதியமுக்கம் மாரடைப்பு, இதய நோய்கள், பாரிசவாதம், சுவாசத் தொகுதி சம்பந்தமான

II.
- மது அருந்தல், புகைபிடித்தலை தவிர்த்துக் கொள்ளல்.
- போசணை மிக்க உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- கொழுப்பு, உப்பு, சீனி அதிகமுள்ள உணவுகளை குறைத்தல்.
- உடனடி உணவுகளையும், மென்பானங்களையும் இனிப்புச் சுவை கொண்ட பானங்களை தவிர்த்துக் கொள்ளல்
- மன அழுத்தங்களைக் குறைத்தல்.
- சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலத்தை பேணுதல்
- [illegible]

II. அ. போசணைக் கூறுகள் அற்ற உணவு

- உப்பு, கொழுப்பு, சீனி அதிகமாகக் காணப்படல்
- தேவையான வேளையில் உணவு உட்கொள்ளாமை
- உடனடி உணவுகளை உட்கொள்ளல்.

ஆ. தோசை, இறைச்சி, காய்கறிகளும் கிழங்குவகை பழங்கள், போன்ற எண்ணெய் சேர்க்கப்பட்ட உணவு இல்லாத போசாக்கான உணவுகளை உட்கொள்ளல்.

4. பொருத்தமான விடைகள் எனின் அவற்றுக்கு புள்ளிகள் வழங்கவும்.

V. 1. பார்வைக்குரிய மாற்றுகை 4x400m அஞ்சலோட்டம்
பார்வைக்கு தெரியாத மாற்றுகை 4x100m அஞ்சலோட்டம்

2. பாய்தல்
- கிடைப்பாய்தல்
  - நீளம்பாய்தல்
  - முப்பாய்தல்
- நிலைக்குத்துப்பாய்தல்
  - உயரம்பாய்தல்
  - கோலூன்றிப்பாய்தல்

3. அ. போட்டியில் இருந்து நீக்கப்படுவர்.
பெரும்பான்மை விதிமுறைகளை மீறியோ தொடக்கக்கோட்டை மிதித்தோ ஓடுதல், கீழே போட்டால் தவிர்த்த ஓட்டப் பாதையிலிருந்து அஞ்சல் கோல் விழுந்தால்.

ஆ. அஞ்சல் கோல் மாற்றும் பகுதியின் வரைபடத்திற்கு புள்ளி வழங்கவும்.

සෑම ප්‍රශ්නයක් සඳහා ම පිළිතුරු අලුත් පිටුවකින් ආරම්භ කරන්න./
ஒவ்வொரு வினாவுக்குமான விடையைப் புதிய பக்கத்தில் ஆரம்பிக்க.

ප්‍රශ්න අංකය : / வினா எண் : | විභාග අංකය : / பரீட்சைச் சுட்டெண் : | පිටු අංකය : / பக்க எண் :

National Evaluation and Testing Service — NETS

(1). I 20 ஆம் இலக்கத்தின் — நீளம் பாய்தல்
30 ஆம் இலக்கத்தின் — உயரம் பாய்தல்

II. 1 ஆம் — 64
2 ஆம் — 52
3 ஆம் — 76.

III * மைதானத்தில் அடையாளமிடப்பட்ட எல்லைகளுக்கு வைக்கப்பட்டுள்ள அட்டைப் பெட்டிகள் போன்ற உயரம் குறைந்த தடைகளுக்கு மேலால் பாய்ந்து பாய்ந்து சுதந்திரமாக ஓடல்.

* இடை வெளிகளைக் கடந்து திருப்பங்களை மேற்கொள்ளுமாறு [illegible] ஓடல்,

பொருத்தமான விடை — ஏதேனும் இரண்டிற்கு புள்ளி வழங்கல்,

පරීක්ෂකවරයාගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා පමණි. / பரீட்சகரின் உபயோகத்திற்கு மாத்திரம்

මෙම කඩදාසි විභාග ශාලාවෙන් පිටතට ගෙනයාම හෝ අවසර නොමැතිව පෞද්ගලික ස්ථානයක තබා ගැනීම හෝ වෙනයම් කටයුත්තක් සඳහා යොදා ගැනීම හෝ දඬුවම් ලැබිය හැකි වරදකි. විභාග කොමසාරිස් ජනරාල්, ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව.
இத்தாளைப் பரீட்சை மண்டபத்திலிருந்து வெளியே எடுத்துச் செல்லல், அல்லது அனுமதியின்றித் தனிப்பட்டோர் வைத்திருத்தல், அல்லது வேறு தேவைகளுக்குப் பயன்படுத்தல் என்பன தண்டனைக்குரிய குற்றமாகும். பரீட்சை ஆணையாளர் நாயகம், இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்.
SPC 2023

සෑම ප්‍රශ්නයක් සඳහා ම පිළිතුරු අලුත් පිටුවකින් ආරම්භ කරන්න./
ஒவ்வொரு வினாவுக்குமான விடையைப் புதிய பக்கத்தில் ஆரம்பிக்க.

ප්‍රශ්න අංකය : / வினா எண் :

විභාග අංකය : / பரீட்சைச் சுட்டெண் :

පිටු අංකය : / பக்க எண் :

National Evaluation and Testing Service (NETS)

A - 1. எதிரணிக்கு புள்ளிப் பெறுவதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படும்.

ii. தவறில்லை.
விளையாட்டை ஆரம்பித்த வீரர் அணுகினால் அது தவறில்லை.

iii. ஒரு கையால் பந்தைப் பிடித்து தோளுக்கு மேலால் உயர்த்தி வேகமாக பந்தை நிலத்தை நோக்கி அறைதல். (ப - ம்)

• சுயாதீன கையில் பந்தைப் பிடித்து பந்தை விடுவிப்பதோடு மறுகையினால் வேகமாக அறைதல்

• இரு கைகளாலும் பந்தை மேலே தூக்கி பாய்ந்து நிலையில் பந்தை அறைதல்

සෑම ප්‍රශ්නයක් සඳහා ම පිළිතුරු අලුත් පිටුවකින් ආරම්භ කරන්න./
ஒவ்வொரு வினாவுக்குமான விடையைப் புதிய பக்கத்தில் ஆரம்பிக்க.

ප්‍රශ්න අංකය : / வினா எண் : | විභාග අංකය : / பரீட்சைச் சுட்டெண் : | පිටු අංකය : / பக்க எண் :

National Evaluation and Testing Service

B - I A ஒரு பெயரின் அடைக் கூறுகளாக வினையாக்க் குறு 07

• ஒரு பெயரின் அக்க் கொண்ட வினையாக்கு கொ
எண்ணிக்கை 05

II அ. பந்தினைக் கைகளில் வைத்து கொண்டு ஓடுதல்
அ. முன்னு செல்லுதல் போல் பந்தினை வைத்திருத்தல்
• அணியினர் 2ம் $\frac{1}{3}$ பகுதிக்கு மேலாக ~~பந்தினை~~
பந்தினை அனுப்புதல்
• ~~பந்தினை~~ கைகளில் வைத்துக் கொண்டு பாதுகாப்பாக இருத்தல்.
• பந்தினை இரண்டு தடவைகள் பிடித்தல்.

III அ. தண்டனை எச்சரிக்கை அல்லது சிவப்பு வழங்குதல்
ஆ. தலைக்கு மேலால் பந்தை அனுப்பும் போது உதாரணம். எதிர் அணிக்கு புள்ளி வழங்கல்.

මෙම කඩදාසි විභාග ශාලාවෙන් පිටතට ගෙනයාම හෝ අවසර නොමැතිව පෞද්ගලික ස්ථානයක තබා ගැනීම හෝ වෙනයම් කටයුත්තක් සඳහා යොදා ගැනීම හෝ දඬුවම් ලැබිය හැකි වරදකි. විභාග කොමසාරිස් ජනරාල්, ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව.
இத்தாளைப் பரீட்சை மண்டபத்திலிருந்து வெளியே எடுத்துச் செல்லல், அல்லது அனுமதியின்றித் தனிப்பட்டோர் வைத்திருத்தல், அல்லது வேறு தேவைகளுக்குப் பயன்படுத்தல் என்பன தண்டனைக்குரிய குற்றமாகும். பரீட்சை ஆணையாளர் நாயகம், இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்.
SPC 2023

සෑම ප්‍රශ්නයක් සඳහා ම පිළිතුරු අලුත් පිටුවකින් ආරම්භ කරන්න./
ஒவ்வொரு வினாவுக்குமான விடையைப் புதிய பக்கத்தில் ஆரம்பிக்க.

ප්‍රශ්න අංකය / வினா எண் : | විභාග අංකය / பரீட்சைச் சுட்டெண் : | පිටු අංකය / பக்க எண் :

C. 1. விலங்கினால் பரவுதல்
வெடிப்பதால் பரவுதல்
[illegible] பரவுதல்
[illegible]
[illegible] பரவுதல்

2 இது [illegible] அமையாத [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible].

3. அ. [illegible]
ஆ. [illegible].
[illegible]
[illegible]
[illegible]

පරීක්ෂකවරුන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා පමණි / பரீட்சகரின் உபயோகத்திற்கு மாத்திரம்