

# ST. PETER'S COLLEGE COLOMBO - 04

2ம் துவணைப் பரீட்சை - 2021

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - Health & Physical Education



Grade 08

Time : 2 hours

## பகுதி I

மிகப் பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக

01. உணவு பழுதடைதலில் தாக்கம் செலுத்தும் உயிரியல் காரணி  
a. நொருங்குதல் b. பற்றீரியா  
c. நொதியத் தொழிற்பாடு d. இரசாயனச் செயற்பாடு
02. தரமான உணவு வகைக்கு இலங்கையில் வழங்கப்படும் தரச் சான்றிதழ்  
a. SLS b. ISO c. SLD d. BMI
03. நீரகற்றல் முறையைப் பயன்படுத்தி பிரதானமாக பாதுகாக்கப்படும் உணவு வகை  
a. கருவாடு b. தானியம் c. பழங்கள் d. பால்மா
04. சட்டதிட்டங்களை மதித்தல் எத்திறனில் அடங்கும்?  
a. ஒழுக்கத்திறன் b. சமூகத்திறன்  
c. உளத்திறன் d. அழகியல்திறன்
05. விளையாட்டு வீரர்களையும் - விளையாட்டையும் சரியாகக் கொண்டிராத கூற்று  
a. 6 வீரர் - வொலிபோல் b. 7 வீரர் - வலைப்பந்து  
c. 25 வீரர் - எல்லே d. 11 வீரர் - கிரிக்கெட்
06. உளத்திறன் எனப்படுவது  
a. தலைமை தாங்குதல் ஆகும். b. விளையாடும் ஆற்றல் ஆகும்.  
c. சிந்திக்கும் ஆற்றல் ஆகும். d. வீரச்செயல் ஆகும்.
07. பூரண சுகாதாரம் உடைய நபரிடம் காணப்படும் சிறந்த பண்பு  
a. பௌதீக சுகாதாரம் b. உளச்சுகாதாரம்  
c. உடற்பருமன் d. உடல் குறள் நிலை
08. அணிநடை மரியாதை இடம்பெறும் நிகழ்வு எது?  
a. சித்திரைப் புத்தாண்டு b. கோயில் திருவிழா  
c. சுதந்திரதின விழா d. பொங்கல் விழா
09. கருக்கட்டுவதற்கு அவசியமான தாயின் கலம் எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?  
a. சூல் b. விந்து c. சூலகம் d. கருப்பை
10. காற்பந்தாட்டம் முதன்முதலில் எந்த நாட்டில் ஆரம்பமானது  
a. சீனா b. பிறேசில் c. ஜேர்மனி d. போர்த்துக்கல்

11. 2019 ஆம் ஆண்டு உலகக்கிண்ணக் கிரிக்கெற் போட்டிகள் நடைபெற்ற நாடு எது?
- a. தென்னாபிரிக்கா                      b. இங்கிலாந்து  
c. நியூசிலாந்து                      d. அவுஸ்திரேலியா
12. பதுங்கிப் புறப்படுதலுக்கான கட்டளைகள் எத்தனை?
- a. 2                      b. 4                      c. 1                      d. 3
13. உணவை உலர வைப்பதன் நோக்கம் எது?
- a. நுண்ணங்கித் தொழிற்பாட்டை அதிகரித்தல்  
b. நுண்ணங்கித் தொழிற்பாட்டைக் குறைத்தல்  
c. சுவையூட்டுதல்  
d. நிறமூட்டுதல்
14. சுயகௌரவத்தின் பண்புகளுள் அடங்குபவை
- a. பிறர் நலன் பேணல்                      b. கீழ்ப்படிதல்  
c. நேர்மை                      d. மேற்கூறியவை யாவும்
15. பாலியல் நோய்க்கு உதாரணம்
- a. சிபிலிச                      b. டெங்கு                      c. மலேரியா                      d. மாரடைப்பு
16. இடம் திரும்புதல் எத்தனை பாகையில் திரும்புதல் வேண்டும்?
- a. 40°                      b. 360°                      c. 90°                      d. 65°
17. உலக சுற்றுப்புறசூழல் தினம்
- a. ஒக்டோபர் 15                      b. மார்ச் 24  
c. யூன் 05                      d. டிசெம்பர் 01
18. பின்வருவனவற்றுள் தனிநபரது ஆற்றலாகக் கருதமுடியாதது?
- a. மொழி ஆற்றல்                      b. பாடுதல்  
c. சண்டைபோடுதல்                      d. வரைதல்
19. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கும் உளரீதியான நன்மை அல்லாதது எது?
- a. நோய்கள் ஏற்படும் நிலை  
b. விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பாங்கு  
c. வெற்றி தோல்வியை சமமாக மதித்தல்  
d. சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தல்
20. பாடசாலைக்கு சமூகத்தினால் நேரடியாக ஆற்றமுடியாத பணி எது?
- a. பொதுமக்களுக்கான வைத்திய முகாம் நடாத்துதல்  
b. மாணவர்களுக்கான இலைக்கஞ்சி வழங்கல்  
c. மாணவர்களுக்கான முதலுதவிப் பயிற்சி வழங்குதல்  
d. டெங்கு ஒழிப்பிற்கான சிரமதானம்

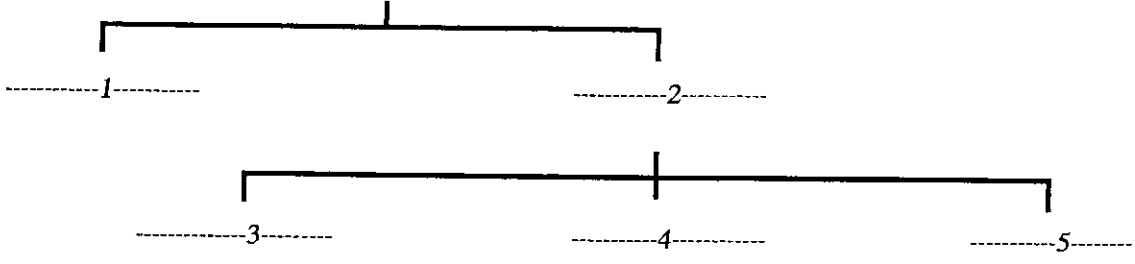
**பகுதி II**

**எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.**

01. a. சுகாதார மேம்பாடு என்றால் என்ன?  
b. சிறந்த பெளதீக சூழலில் உள்ளடங்கும் அம்சங்கள் 5 குறிப்பிடுக.  
c. சுகாதார மேம்பாட்டின் கருப்பொருட்கள் எவை?  
d. வழி விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாகும் சமூகத் தகைமை காரணிகள் எவை?  
e. இலக்குக்குப் பணித்தல் வழி விளையாட்டுக்குத் தேவையான உபகரணங்கள் எவை?
02. a. கால்பந்து விளையாட்டில் தலையால் பந்தையடிக்கும் முறைகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக  
b. ஓட்டத்தில் கவடு வைக்கும் போதான இரு கட்டங்களும் எவை?  
c. ஓட்ட அப்பியாசம் C யில் மேற்கொள்ளவேண்டிய அப்பியாசங்கள் எவை?  
d. நீளம் பாய்தல் நுட்டமுறைகளில் உள்ள நான்கு படிமுறைகளும் எவை?  
e. நீளம் பாய்தலுக்கான பயிற்சி முறைச் செயற்பாடுகள் எவை?
03. a. இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் முக்கியத்துவம் என்ன?  
b. இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள் எவை?  
c. கருக்கட்டுதல் என்றால் என்ன?  
d. பாலியல் நோய்கள் என்றால் என்ன?  
e. பின்வரும் அட்டவணையைப் பூர்த்திசெய்க

	பகுதி A	பகுதி B
1.	-----	நீளம் பாய்தல்
2.	கிடைப்பாய்ச்சலுக்கான உதாரணம்	-----
3.	-----	நிலம் படுதலாகும்
4.	நீளம் பாய்தலின் இறுதிப் படிமுறை	-----
5.	-----	அணுகலோட்டம்

04. a. கீறிட்ட இடங்களுக்குரிய பொருத்தமான விடைகளைத் தருக  
புறப்பாடு



- b. பதுங்கிப் புறப்பாட்டிற்கு வழங்கப்படும் கட்டளைகள் எவை?
- c. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை அனுப்பும்போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் மூன்று தருக?
- d. வலைப்பந்தாட்டத்தில் தனிக் கையால் பந்தை அனுப்பும் முறைகளைக் குறிப்பிடுக?
- e. வொலிபோல் விளையாட்டில் மேற்கைப் பணித்தல் நுட்ப முறைகள் எவை?
5. a. அணி நடையில் பின்பற்றப்படும் திரும்புதல் கொண்ணிலைகள் எவை?
- b. சுய கௌரவத்தைப் பாதிக்கும் வெளிக் காரணிகள் 5 தருக?
- c. சுய கௌரவத்திற்குக் காரணமான தனிநபர் பண்புகள் 5 குறிப்பிடுக?
- d. சுய கௌரவம் எதன்மூலம் கட்டியெழுப்பப்படுகின்றது?
- e. அணியில் நடத்தலின் இரண்டு பிரிவுகளும் எவை?