மட்/ககு/புதுக்குடியிருப்பு வாணி வித்தியாலயம்
மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை – 2019

தரம் - 06 | **சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்** | **நேரம்: 2 மணித்தியாலம்**

பெயர்/சுட்டெண் : ______ **புள்ளிகள் :** ______

பகுதி – I

1 தொடக்கம் 20 வரையுள்ள வினாக்களுக்கு சரியான விடையைத் தெரிவு செய்க

01. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு சுகாதாரம் அவசியமானதாகும். சுகாதாரம் என்பதால் கருதப்படுவது
   1. சமூக, ஆன்மீக நலன்   2. உடல், சமூக நலன்
   3. உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக நலன்   4. உடல், உள நலன்

02. உடற்றிணிவுச்சுட்டியை [Body Mass Index] கணிப்பதற்கான சமன்பாடு கீழ் வருவனவற்றுள் எது?
   1. $\frac{\text{இடுப்புச்சுற்றளவு}}{\text{உயரம்}}$ 2. $\frac{\text{உயரம்}}{\text{திணிவு}}$ 3. $\frac{\text{திணிவு}}{\text{உயரம்}\times\text{உயரம்}}$ 4. $\frac{\text{உயரம்}\times\text{உயரம்}}{\text{இடுப்பளவு}}$

03. 90 மீற்றர் நீளமும் 45 மீற்றர் அகலமும் கொண்ட செவ்வக வடிவிலான மைதானத்தில் விளையாடப்படும் விளையாட்டு எது?
   1. வொலிபோல்   2. காற்பந்தாட்டம்   3. வலைப்பந்தாட்டம்   4. ஹொக்கி

04. விளையாட்டுக்களை நடாத்துவதற்கும், வீரர்களின் பாதுகாப்பிற்கும் என அமுல்படுத்தப்படும் வரையறைகள் எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
   1. விளையாட்டு பயிற்சி   2. விளையாட்டு படிமுறை
   3. விளையாட்டு ஒழுக்க நெறிகள்   4. விளையாட்டு விதிமுறைகள்

05. மா ஊட்டங்களை அதிகமாகப்பெறுவதன் மூலம் உண்டாகக்கூடிய நோய் நிலைமை எது?
   1. குறளாதல்   2. தேய்வடைதல்   3. நிறை அதிகரிப்பு   4. குருதிச்சோகை நோய்

06. குறித்த ஒரு நோக்கத்தை அடைவதற்காக தலைவன் ஒருவரின் கீழ் ஒத்துழைப்புடன் செயற்படுவது என்பது?
   1. தலைமைத்துவம்   2.விதிமுறைகளை மதித்தல்   3. பரிவுணர்வு   4. பின்பற்றுதல்

07. நீரிழிவு, இரத்தஅழுத்தம், இதயநோய் , புற்றுநோய் போன்ற நோய்கள் எவ்வகையான நோய்களாக கருதப்படும்?
   1. தொற்றுநோய்கள்   2. உளநோய்கள்   3. தொற்றா நோய்கள்   4. தீவிர நோய்கள்

08. வளரும் பருவத்திலுள்ள பிள்ளைகள் நாளாந்தம் அருந்தவேண்டிய நீரின் அளவு யாது?
   1. 3.5-4 லீற்றர்கள்   2. 1-1.5 லீற்றர்கள்
   3. 2-3 லீற்றர்கள்   4. 1.5-2 லீற்றர்கள்

09. யாதேனுமொரு செயலை சம நேர இடைவெளிகளில் தாளத்திற்கு ஏற்றவாறு முறையாகச்செய்தல் எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
   1. சந்தம்   2. ஒத்திசைவு   3. வேகம்   4. தாங்குதிறன்

10. 06ம் தர மாணவனான சித்தார்த் என்பவன் ஜிம்னாஸ்டிக் நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றி முதலிடம் பெற்றான். இச்செயற்பாட்டிற்கு உதவிய உடற்றகமைக்காரணி எது?
   1. தாங்குதிறன்   2. ஒத்திசைவு   3. பலம்   4. நெகிழும் தன்மை

11. பின்வருவனவற்றுள் இயற்கை அனர்த்தமாக கருத முடியாதது எது?
    1. மின்சாரம் தாக்குதல் 2. மண்சரிவு 3. சுனாமி 4. புயல்

12. கல்சியக்குறைபாட்டினால் எமது உடலில் ஏற்படும் பாதக விளைவுகள் எவை?
    1. எலும்பு,பல் வளர்ச்சி குறைவடைதல்
    2. தோல் நோய், மாலைக்கண் நோய் ஏற்படல்
    3. உடல் வளர்ச்சி குறைதல், நோயெதிர்ப்பு சக்தி குறைதல்
    4. கண்டக்கழலை, ஞாபக சக்தி குறைதல்

13. உடல் சார்ந்த சுகாதாரப்பழக்கங்கள் பின்வருவனவற்றுள் எது?
    1. சுய கட்டுப்பாடு 2. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி
    3. ஆக்கத்திறன் 4. சிறந்த சிந்தனை ஆற்றல்

14. பின்வருவனவற்றுள் அடிப்படைத்தேவைகள் உள்ளடங்கியுள்ள விடைத்தொகுதியை தெரிவு செய்க.
    1. உணவு, உடை, வீடு
    2. நீர், உணவு, உடை
    3. நீர், உடை, வளி
    4. வளி, நீர், உணவு

15. கூட்டமொன்றில் அல்லது விரிவுரை ஒன்றில் நீண்ட நேரம் நிற்க வேண்டிய சந்தர்ப்பத்தில் பயன்படுத்தப்படும் கொண்ணிலை யாது?
    1. சௌகரியமாக நிற்றல் 2. இலகுவாய் நிற்றல்
    3. நிமிர்ந்து நிற்றல் 4. வளைந்து நிற்றல்

16. பின்வருவனவற்றுள் சிறு விளையாட்டாக கருதக்கூடியது?
    1. கரப்பந்து 2. வலைப்பந்து 3. கயிறடித்தல் 4. எல்லே

17. விளையாட்டில் விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க நெறிகளை பேணுவதன் மூலம் பல அனுகூலங்களை பெற்றுக்கொள்ளலாம். கீழ் வருவனவற்றில் அனுகூலமாக அமைவது எது?
    1. போட்டியிலிருந்து விலக்கப்படல்
    2. போட்டிகளின் கௌரவம் பாதுகாக்கப்படல்
    3. போட்டிகளிற்கு தடை விதிக்கப்படல்
    4. நண்பர்களிடையே அவமானப்படல்

18. குழந்தைப்பருவத்தில் 6-9 மாதம் முதல் 3 வருடம் வரை முளைக்கும் பாற்பற்களின் எண்ணிக்கை யாது?
    1. 20 2. 32 3. 18 4. 21

19. கீழ் வருவனவற்றுள் ஆன்மீக நலனுக்கு தேவையான பண்புகளில் ஒன்றாக அமைவது எது?
    1. பரிவுணர்வு 2. தாங்குதிறன் 3. சுயகட்டுப்பாடு 4. இயற்கையை இரசித்தல்

20. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டு தொடர்பான கீழ்வரும் கூற்றுக்களில் பிழையான கூற்றை தெரிவு செய்க.
    1. 3.05 மீற்றர் உயரமான பேற்றுக்கம்பம் 2 காணப்படல்
    2. ஒரு அணியில் 7 பேர் விளையாடுதல்
    3. பேற்றுக்கம்பத்திலுள்ள வளையத்தினுள் பந்தை இடுவதன் மூலம் புள்ளியொன்றைப் பெற்றுக்கொள்ள முடிதல்.
    4. 18 மீற்றர் நீளமும் 9 மீற்றர் அகலமும் கொண்ட மைதானம்

(20×2=40 புள்ளிகள்)

பகுதி – II

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

01. சுதாகரன் மற்றும் சந்தோஸ் ஆகிய இருவரும் ஆரோக்கியமானவர்கள். சுதாகரன் உயரத்த்திற்கு ஏற்ற சரியான நிறையுடையவன் ஆனால் சந்தோஸ் பருமனானவன் இருவரும் விளையாடும் சந்தர்ப்பத்தில் சந்தோஸ் விரைவாக களைப்படைவான் ஆனால் சுதாகரன் நீண்ட நேரம் களைப்படையாமல் விளையாடுவான் இருப்பினும் சந்தோஸ் குண்டு போடுதல் நிகழ்ச்சியில் திறமையானவன். இருவருமே பாடசாலையின் கரப்பந்தாட்ட அணியில் விளையாடும் வீரர்களாவர்.

1) சுதாகரன் மற்றும் சந்தோஸ் ஆகிய இருவரிலும் சிறந்த ஆரோக்கியமான உடல் நிலை இருப்பது யாருக்கு?
2) சுதாகரனிடம் காணப்படும் உடற்றகமைக்காரணிகள் 2 தருக.
3) சீரான போசனை மட்டத்தை அளவிடுவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் அம்சங்கள் 3 குறிப்பிடுக.
4) சுதாகரனின் திணிவு 29Kg எனவும் உயரம் 1.4 மீற்றர் எனவும் கொண்டு சுதாகரனின் உடற்திணிவுச்சுட்டியை கணிக்குக.
5) சிறந்த உடல் நலத்தை பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள் 2 தருக.
6) உடல் நலத்தை தீர்மானிக்கும் காரணிகள் 2 தருக.
7) அடிப்படை தேவைகள் என்றால் என்ன?
8) அடிப்படை தேவைகள் தவிர்ந்த வேறு தேவைகள் 3 தருக.
9) கரப்பந்தாட்ட விளையாட்டு ஆரம்பமான இடம் எது?
10) சமூக ஆரோக்கியமுடைய ஒருவரிடம் இருக்க வேண்டிய தேர்ச்சிகள் 2 தருக.

(20 புள்ளிகள்)

02. எமது உடல் தோற்றத்தையும் சுகாதார நிலையையும் விருத்தி செய்து கொள்வதற்கு தனி நபர் சுகாதாரமும் பொருத்தமான கொண்ணிலையும் அவசியமாகும். முழுச்சுகாதாரமுடைய ஒருவரே திறமையான விளையாட்டு வீரராக காணப்படுவார்.

1) சரியான கொண்ணிலை பேணப்பட வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் 4 தருக.
2) நிமிர்ந்து நிற்கும் கொண்ணிலையில் இடம்பெறும் செயற்பாடுகள் 2 தருக.
3) சிறு விளையாட்டுக்கள் 2 குறிப்பிடுக.
4) வொலிபோல் விளையாட்டு மைதானத்தின் நீளம்,அகலங்களை குறிப்பிடுக.
5) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் மூன்றினை பெயரிடுக.

(10 புள்ளிகள்)

03. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் நோயற்ற வாழ்க்கையை பெற முடிவதுடன் அன்றாட செயற்பாடுகளிலும் வினைத்திறனுடன் செயலாற்ற முடியும். விளையாட்டுக்களில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை தீர்ப்பதற்கு விளையாட்டு விதிமுறைகள் உதவுகின்றன.

1) பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள் 2 குறிப்பிடுக.
2) ஓடுதலின் போது இரு பாதங்களினதும் நிலை எவ்வாறு காணப்படும்?
3) விளையாட்டு ஒழுக்கநெறிகள் என்பதனை வரைவிலக்கணப்படுத்துக.
4) விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கநெறிகளின் முக்கியத்துவம் 2 குறிப்பிடுக.
5) விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கங்களைப்பேணாது செயற்படும் போது ஏற்படும் சிரமங்கள் 2 தருக.

(10 புள்ளிகள்)

04. உணவு மனிதனின் அடிப்படைத்தேவைகளில்ஒன்றாகும். எமது உடலுக்கு தேவையான போசனைப்பதார்த்தங்கள் உணவின் மூலமே கிடைக்கின்றன. அத்தோடு எமது உடல் மிகவும் அபூர்வமானதும் பல தொகுதிகளால் ஒன்றிணைந்ததுமாகும்.

1) உணவிலிருந்து பெறப்படும் பிரதான போசனைப்பதார்த்தங்கள் 5 இனையும் குறிப்பிடுக.
2) பிரதான உணவுவேளை ஒன்றில் உணவைப்பெற்றுக்கொள்கையில் கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள் 3 தருக.
3) மிகையூட்டத்தினால் ஏற்படக்கூடிய தொற்றாத நோய்கள் 3 குறிப்பிடுக.
4) எமது உடலிலுள்ள தோலினால் நிறைவேற்றப்படும் தொழில்கள் 3 தருக.
5) நோயற்ற வாழ்விற்காக எம்மால் பின்பற்றப்பட வேண்டிய சிறந்த சுகாதார பழக்கவழக்கங்கள் 4 தருக.

(10 புள்ளிகள்)

05. ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது அன்றாட வாழ்வில் பல விதமான சவால்களை எதிர்கொள்கிறான்.இவ்வாறான சவால்களை வெற்றி கொள்வதற்கு சிறந்த உடல் ஆரோக்கியம் அவசியமாகும்.

1) சந்தத்திற்கேற்ப செயற்படுவதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் 2 தருக.
2) ஒத்திசைவு(coordination) என்றால் என்ன?
3) மனவெழுச்சி சமனிலையை பேணிக்கொள்ளக்கூடிய முறைகள் 2 குறிப்பிடுக.
4) **தொற்று நோய்கள்** என்பதனை முழுமையாக வரைவிலக்கணப்படுத்துக.
5) நோய்த்தடுப்பு முறைகள் நான்கினையும் குறிப்பிடுக.

(10 புள்ளிகள்)