



தரம்
8

இரண்டாந்தவணை பரீட்சை- (2023)

பாடம்: சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

விடைகள்

பகுதி 1

- 1) 2 2) 3 3) 1 4) 3 5) 4 6) 4 7) 3 8) 4 9) 2 10) 1
11) open 12) 3 13) 3 14) 2 15) 2 16) 4 17) 2 18) 4 19) 3 20) 1

பகுதி 11

- 1) 1. பாடசாலையினதும் சமூகத்தினதும் ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகளைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதும் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்திக் கொள்ளும் ஆற்றலுடன் உங்களை பலப்படுத்துவது
2. பௌதீக அம்சங்கள் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தால் புள்ளி வழங்குக. (தூயவளி , சுத்தமான குடிநீர், சுத்தமான நிலம் , வகுப்பறை சுத்தம் , போதியளவு கழிப்பக வசதி, ஆரோக்கியமான சிற்றூண்டிச் சாலை
3. **சமூகம்** : டெங்கு ஒழிப்புக்கான சிரமமான பணிகள், பாடசாலை சூழலில் போதை பாவணையை தடுத்தல்
பாடசாலை : பெற்றோர்களுக்கான கண் பரிசோதனை முகாம் அமைத்தல், சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்தை தடுப்பதற்காக சமூகத்தை விழிப்புனர்வு ஊட்டல்
- 2) 1. பிரதான விளையாட்டுக்களின் திறன்களை திருப்தியாகவும், கலைப்பின்றியும் எளிதாக கற்றுக் கொள்ள பயன்படும் விளையாட்டு
2. விதிமுறைகள் எளிமையானவை, உபகரணம் இன்றியும் உபகரணங்களுடனும் விளையாடலாம். மகிழ்ச்சியோடும் போட்டி அனுபவம் விரும்பியவாறு விளையாட்டை அமைக்கலாம், கிடைக்கும் இடவசதிக்கேற்ப பயன்படுத்தல்
3. படத்துடன் விளையாட்டு குறிப்பிடப்பட்டிருப்பின் முழுமையான புள்ளி வழங்குக.
- 3) 1. புங்கு பற்றும் வீரர் : 15 பேர் விளையாடும் வீரர் : 11 பிரதியீட்டு வீரர்: 3 பேர்
2. உற்பாத உதை , வெளிப்பாத உதை, மேற்பாத உதை , உற்பாத முன்பக்க உதை , குதிக்கால் உதை
3. பார்வை பந்தை நோக்கி இருத்தல் வேண்டும் , பந்தின் நடுப்பகுதியில் அடிக்க வேண்டும், பாதுகாப்பு தொடர்பில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்
- 4) 1. பதுங்கிப்புறப்பாடு : On Your Mark , Set , Go
நின்று புறப்பாடு : On Your Mark , Go
2. பொருத்தமாக விளக்கியிருப்பின் புள்ளி வழங்குக.(கால்களுக்கும் கோட்டிற்கும் இடையில் , பார்வை மற்றும் உடலின் வளைவு)
3. படத்துடன் விளக்கம் குறிப்பிடப்பட்டிருப்பின் புள்ளி வழங்குக.

- 5) 1. தனிக்கையால் பந்து அனுப்பும் முறை : தோளுக்கு நேராக அனுப்புதல் , தோளுக்கு மேலாக அனுப்புதல் ,சொட்டி அனுப்புதல், கீழ் கையால் அனுப்பதல்
 இரு கைகளாலும் பந்தை அனுப்புதல் : மார்புக்கு நேராக அனுப்பதல், தலைக்கு மேலாக அனுப்புதல், பக்கமாக அனுப்புதல், சொட்டி அனுப்புதல்
2. பந்து வரும் திசையில் கைகளை நீட்டி ஒரு பாதத்தை முன்னே வைத்து உடல் நிறையை முன்னால் செலுத்துதல்
 பந்தை இரு கைகளாலும் பற்றுதலும், பந்தை தன்னை நோக்கி இழுத்தவாறு உடற் நிறையை பிற்பாதத்திற்கு கொண்டு வருதல்
3. பந்தை கட்டுப்படுத்தல் , பாதப் பரிட்சயம், தாக்குதல் , தடுத்தல்
- 6) 1. சூலகம் : சூல்களை விடுவித்தல் , ஒமோன்களை சுரத்தல். கருப்பை : உற்பத்தித்தல்
 பலோப்பியன் குழாய் : சூலகங்கள் சூலினை பலோப்பியன் குழாயினுள் வெளிவிடும்
 கருப்பை கழுத்து
2. அவசியமற்ற கருத்தரித்தல் ஏற்படல், பாலியல் நோய்கள் ஏற்படல், உளநிலை பாதிக்கப்படல் , கல்விச் செயற்பாட்டை பாதித்தல், சமூக இகழ்வுக்கு ஆளாகுதல்.
3. பாலியல் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் துன்புறுத்தலுக்க ஆளாகுதல், கட்டடிளமைப் பருவத்தில் கர்ப்பம் தரித்தல், எதிர்பாராத விதமாக கருத்தரித்தல் , பாலியல் நோய்கள்
- 7) 1. நிலைக்குத்து பாய்ச்சல் : உயரம் பாய்தல், கோலூன்றிப் பாய்தல்
 கிடைப்பாய்ச்சல் : நீளம் பாய்தல், முப்பாய்ச்சல்
2. தொங்கும் முறை , காற்றில் நடத்தல் முறை , வளிமண்டலத்தில் மிதத்தல் மறை
3. பக்கம் 94 யைப் பார்க்க.