



தரம்
8

இரண்டாம் தவணை பரீட்சை - (2024)

பாடம்: சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

விடைகள்

பகுதி 1

- 1) 1 2) 4 3) 4 4) 2 5) 3 6) 3 7) 4 8) 2 9) 1 10) 3
11) சரி 12) சரி 13) பிழை 14) சரி 15) சரி 16) தொடர்பாடல் 17) வழி விளையாட்டு
18) நின்று புறப்பாடு 19) மதிப்பளித்தல் 20) தேசிய

பகுதி 11

- 1) 1. சுகாதாரத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகளைத் தமது கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பதன் மூலம் தமது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கான ஆற்றலை மக்களுக்குப் பெற்றுக்கொடுக்கும் செயற்பாடே ஆகும்.
2. ஆரோக்கியம் தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாக்குதல், தனியாள் தேர்ச்சி. அறிவுவிருத்தி, சுகாதார நேயமான சூழல், சமூகப்பங்களிப்பு, சுகாதார சேவை மீளுருவாக்கம்
3. வகுப்பு மட்டத்தில் சுகாதார மேம்பாட்டு குழுவை அமைத்தல், சுகாதார மேம்பாட்டு நடவடிக்கைகளை அமுல்படுத்தல், நடைமுறையிலுள்ள சட்டதிட்டங்களையும் நியமங்களையும் பாதுகாத்தல், புதிய யோசனைகளை முன்வைத்தல், (பக்கம் 71)
- 2) 1. விதிமுறைகள் எளிமையானவை, உபகரணங்கள் இன்றியும் உபகரணங்களுடனும் விளையாடலாம், கிடைக்கும் இடவசதிகளுக்கேற்ப அமைத்தல், மகிழ்ச்சி, போட்டி அனுபவம், விரும்பியவாறு விளையாட்டு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
2. குழு உணர்வு, ஒற்றுமை ஏற்படும், பொறுப்பேற்கும் ஆற்றல், தலைமைத்துவம், பிறர்கருத்துக்களுக்கு செவியாக்கும் தன்மை, ஆளிடத் தொடர்பு, பிற்பாதுகாப்பு
3. விளையாட்டு பெயர் குறிப்பிடப்பட்டு பிரதான விளையாட்டுக்கு துணையாக இருத்தல் வேண்டும் (விளக்குக.)
- 3) 1. விளையாடும் வீரர்கள் 11 பேர், பிரதியீட்டு வீரர்கள் 3 பேர்
2. உட்பாத உதை, வெளிப்பாத உதை, மேற்பாத உதை, (விரல் நுனியால் உதைத்தல், குதிக்காலால் உதைத்தல் குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பத்தில்.)
3. தலை, வயிறு, கால்கள், தொடை, நெஞ்சு பகுதிகள்
- 4) 1. மூன்று வகையாகும் குறுகிய தூரம் , மத்திய தூரம் , நீண்ட தூரம்
2. குறுகிய புறப்பாடு : 100m, 200m, 400m, 4x100m, 4x400m,
நீள்புறப்பாடு : 800m, 1500m, 3000m, 5000m, 10000m,
3. கைகள் மற்றும் கால்கள், முழங்கால் நிலத்துடன் தொடுகையுறுதல் வேண்டும். கோட்டில் ஸ்பரிசிக்காது இருத்தல் வேண்டும், பார்வை முன் நோக்கி இருத்தல் வேண்டும்
- 5) 1. சூழகம் , கருப்பை, கருப்பை கழுத்து, பலோப்பியன் குழாய்
2. பாலியல் துஷ்பிரயோகம், கட்டிளமைப் பருவத்தில் கருத்தரித்தல், பாலியல் நோய்கள்
3. அவசியமற்ற கருத்தரித்தல் ஏற்படல், பாலியல் நோய்கள் ஏற்படல், உளநிலை பாதிப்படைதல், கல்வி செயற்பாட்டிற்கு இடையூறு, சமூக இகழ்வுக்கு ஆளாதல்
- 6) 1. கொணாரியா, சிபிலிசு, ஹர்பிஸ், பாலியல் உண்ணி
2. சரியான அறிவை பெறல், ஆரோக்கியமான நடத்தை பின்பற்றல், சமூகப் பெறுமானங்களுக்கு ஏற்றவாறு வாழ்தல்
3. உடல் வளர்ச்சியடைந்து வரும் பருவமாகும், இனப்பெருக்கத் தொகுதி உச்சதயார் நிலை அடைவத 20 வயதில் ஆகும், உளரிதியான, சமூக ரீதியான மாற்றம் சிறப்பாக காணப்படாமை (பக்கம் 101)
- 7) 1. ஓடி அனுகுதல், மிதித்தெழுல், பறத்தல், நிலம்படல்
2. தொங்குதல், மிதத்தல், காற்றில் நடத்தல்
3. பயிற்சி (பக்கம் 94)