இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை – 2025

சுகாதாரமுர் உடற்கல்வியும் தரம் 8

விடைப்பத்திரம் 1

1-111	2-IV	3-IV	4-11	5-1
6- IV	7-111	8-11	9- IV	10- IV
11-1	12-1	13-11	14-1	15-1
16-1	17- IV	18-11	19-111	20-111

பகுதி 11

01. I. பாடசாலை மாணவர்கள் மற்றும் ஊழியர்கள் உட்பட பாடசாலை சமூகத்தின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கு முழு நிறுவன வலிமையுடன் செயல்படும் ஒரு பாடசாலை , சுகாதார மேம்பாட்டுப் பாடசாலை என அழைக்கப்படுகிறது.

II. ஆரோக்கியமான கொள்கைகளை உருவாக்குதல். / தனிப்பட்ட திறன்கள் மற்றும் அறிவை வளர்ப்பது. / சுகாதாரத்திற்கு உகந்த சூழலை உருவாக்குதல். / சமூக பங்கேற்பைப் பெறுதல். / சுகாதார சேவைகளை மறுசீரமைத்தல்.

III. குப்பைகளை முறையாகப் பிரித்து பாதுகாத்தல்./ சுத்தமான மற்றும் ஒழுங்கான உணவகத்தைப் பராமரித்தல்./ சுத்தமான குடிநீர் விநியோகத்தைப் பயன்படுத்துதல்./ மருத்துவ கிளினிக் நடத்துதல்./ பாடசாலைக்குப் பொலிதீன் கொண்டு வருவதைத் தவிர்த்தல்./ பாடசாலைக்கு ஆரோக்கியமான உணவை மட்டுமே கொண்டு வருதல்.

(4x3=12)

02. I. தன்னுள் ஏற்படும் சுய மரியாதை, சுயு கௌரவ உணர்வு

II. அகக்காரணிகள் / புறக்காரணிகள்

III. பாடல் / இசைக்கருவிகள் / நடிப்பு / நடனம் / கணினி தொழில்நுட்பம் / வயல் வேலை / சமையல் / பேச்சு

IV. தனக்குள்:- சமூக விரோத செயல்களில் ஈடுபடுதல்,/ விதிகளை மீறுதல்,/ வெறுப்பு, கோபம், பொறாமை, ஆணவம், மன அழுத்தம்...

சமூகத்தில்:- சமூகத்தால் ஓரங்கட்டப்படுதல்./ புறக்கணித்தல்./ பாராட்டப்படாமல் இருத்தல்./ மற்றவர்களால் கோபப்படுதல்./ கிண்டல் செய்யப்படுதல் (4x3=12)

03. I. பிரதான விளையாட்டுகளில் திறன்களை வளர்ப்பதற்காக வடிவமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு நடவடிக்கைகள் உப விளையாட்டுகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. (2 புள்ளி)

II. உடல் - சகிப்புத்தன்மை, முக்கிய விளையாட்டுகளின் நுட்பங்களில் பயிற்சி, அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கான உடற்தகுதியை மேம்படுத்துதல்.

உள - வேடிக்கை மற்றும் மகிழ்ச்சி, விளையாட்டுகளில் ஆர்வத்தை வளர்ப்பது, வெற்றி தோல்வியை அனுபவிப்பது, முக்கிய விளையாட்டுகளை எதிர்கொள்ளத் தேவையான தன்னம்பிக்கையைப் பெறுவது. (4 புள்)

III. பொருத்தமான விடைக்குப் புள்ளி வழங்குக (6 புள்ளி

04. I. தொங்கும் முறை / மிதக்கும் முறை / வளியில் பரிமாற்ற முறை (2 புள்)

II. ஓட்ட பயிற்சி A / ஓட்ட பயிற்சி B / ஓட்ட பயிற்சி C (2 புள்)

III. நின்று புறப்படுதல் - ஆரம்பம் .... / பதுங்கிப்புறப்படுதல் - ஆரம்பம் , ஆயத்தம் , செல் (4 புள்)

IV. நின்று புறப்படுத்ல 800மீ ,1500மீ, 3000மீ, 5000மீ, 10000மீ / பதுங்கிப்புறப்படுதல - 100மீ, 200மீ, 400மீ, 100x4மீ, 400x4மீ, 100மீ. தடைதாண்டல் 110மீ. தடைதாண்டல், 400மீ. தடைதாண்டல் (4 புள்)

05. I. பரிமாறுதல், பெறுதல், பந்தைத் உயர்த்துதல் , தாக்குதல், தடுத்தல், மைதானத்தைப் பாதுகாத்தல்.

II. சமிக்ஞைக்கு ஏற்ப பந்து பணித்தல் செய்யப்பட வேண்டும்./ பந்தை சற்று மேல்நோக்கி எறிந்து பணித்தல் செய்ய வேண்டும்./ பணித்தல் கோட்டைத் தொட முடியாது./ பணித்தலை எதிரணியிலிருந்து வெளியே எடுக்க முடியாது./ நடுவரின் பணித்தல் சிக்னலுக்குப் பிறகு 8 வினாடிகளுக்குள் பணித்தல் செய்யப்பட வேண்டும். (4 புள்ளி)

III. பொருத்தமான செயற்பாட்டு முறைக்குப் புள்ளி வழங்குக (6 புள்)

06. I. பாலியல் வன்கொடுமை மற்றும் துஷ்பிரயோகம்./ டீனேஜ் கர்ப்பம்./ திட்டமிடப்படாத கர்ப்பங்கள்./ பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்கள்

II. தேவையற்ற கர்ப்பம்./ பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்கள்./ மனநலக் கோளாறு./ கல்வி நடவடிக்கைகளில் இடையூறு./ சமூக அவமானம்.

III. வெள்ளைப்படுதல், சிபிலிஸ், ஹெர்பெஸ், பிறப்புறுப்பு மருக்கள், எய்ட்ஸ்

(4x3=12)

07. I.

II. பந்து கட்டுப்பாடு / பாதப்பழக்கம் / தாக்குதல் / தடுத்தல் / எய்தல்

III. உடல் எடையை பின் பாதத்திற்கு மாற்றுதல் / பந்து வீசப்படும் திசையில் கண்களை ஒருமுகப்படுத்துதல் / பந்தை முன்னோக்கி எறிதல் / பந்தை எறியும்போது உடல் எடையை பின் பாதத்திலிருந்து முன் பாதத்திற்கு மாற்றுவதன் மூலம் உடல் எடையை சமநிலைப்படுத்துதல். ஒரு கையால் பந்தை அனுப்பினால், கட்டற்ற கையை சற்று முன்னோக்கி நீட்டவும்.

(4x3=12)