



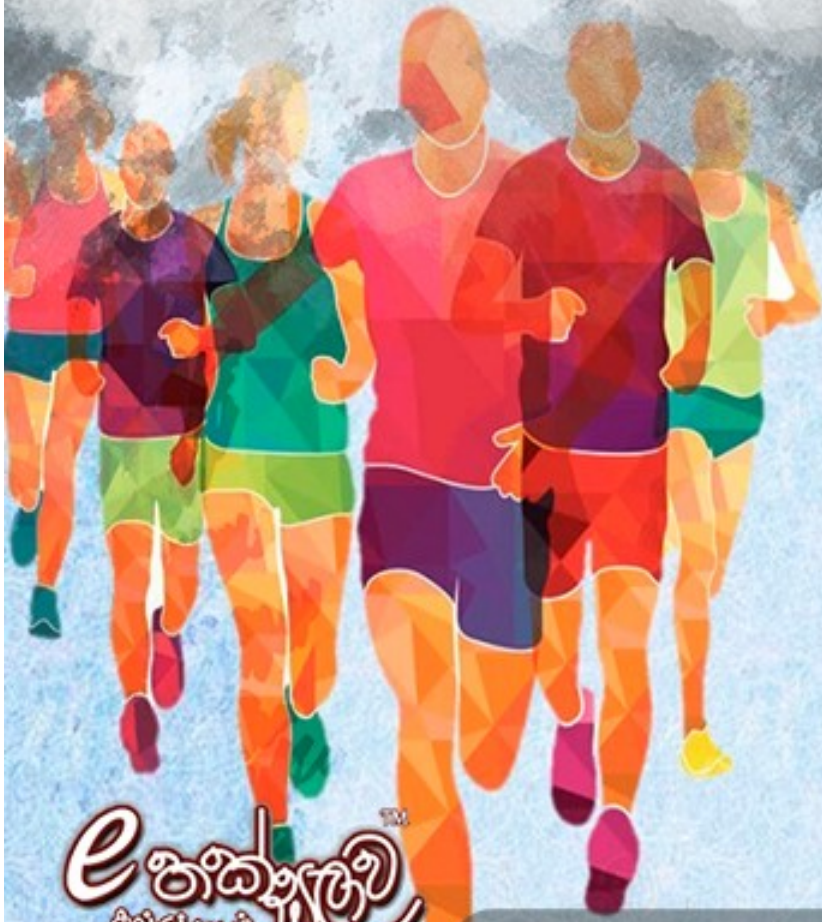
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
MINISTRY OF EDUCATION

க.வொ.த சாதாரண தரம் 2022 (2023)

உதவிக் கருத்தரங்கு வினாத்தாள்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

புள்ளியிடும் திட்டம்



எனேசா
சிலிங்கலம்

The National e-learning Portal for The General Education



தொலைக்கல்வி மேம்பாட்டுக்கிளை - கல்வி அமைச்சு

பகுதி II

- i. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்
ஆரோக்கியமான உணவுகளை வழங்கல்
- ii. 100அ – சுவட்டு நிகழ்ச்சி
நீளம் பாய்தல் - மைதான நிகழ்ச்சி
- iii வலைப்பந்தாட்டம்
வொலிவோல்
உதைப்பந்தாட்டம்
- iv. (n-1)
- v. போதைப்பொருள் பாவனை அதிகரிப்பு
தொற்றாநோய்கள்
பொருளாதாரப் பிரச்சனை
- vi. பெரியோர்களை மதித்தல்
பாடசாலை சொத்துக்களை பாதுகாத்தல்
கீழ்ப்படிதல்
உதவி செய்தல்
- vii. வரையறுக்கப்பட்ட வீரர்களின் எண்ணிக்கை
சர்வதேச சட்டவிதிகளுக்கமைய விளையாட்டுக்களை நடாத்தல்
மைதான அளவுப்பிரமானங்கள் உண்டு
- viii. காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் வைத்தல்
சுவாசப்பாதை நாடித் துடிப்பை அவதானித்தல்
செயற்கை சுவாசம் வழங்கல்
வைத்தியரை நாடல்.
- ix. தலைமைத்துவப் பண்புகள்
நேரந்தவறாமை
ஓத்துழைப்பு
- x. போட்டி நாளின் இறுதி நிகழ்வு

2. i. விசாத் - குறுந்தூர ஓட்டங்கள் நீளம் பாய்தல்
சஜித் - நீண்ட தூர ஓட்டங்கள்

ii. அ) காற்றின்றிய சுவாசம் - குறுந்தூர ஓட்டம்
காற்றுச் சுவாசம் - நெடுந்தூர ஓட்டம்

ஆ) விரைவாக தொழிற்படும் தசைநார்
வெண்நிறமானது
இலகுவில் களைப்படையக் கூடியது
ஓட்சிசன் அளவு குறைவு



மெதுவாக தொழிற்படும் தசைநார்
சிவப்பு நிறமுடையது
களைப்படையு குறைவு
ஓட்சிசன் அதிகளவு தேவை

iii. ATP ADP + P + சக்தி

3. i. காபோவைதரேற்று
புரதம்

ii. அ) சக்கி வழங்கல்
வளர்ச்சிக்கு உதவுதல்
புதிய இளையங்களை தோற்றுவித்தல்

ஆ) மரஸ்மஸ்
குவாசியக்கோர்

iii. உற்பத்தியின் போது
பொதியிடலின் போது
கொண்டுசெல்லலின் போது
களஞ்சியப்படுத்தும் போது
நுகர்வின் போது

04. i. பெற்றோர்களுக்கு அறிவித்தல்
பாடசாலை ஆசிரியர்களுக்கு அறிவித்தல்
பாடசாலை சமூகத்திற்கு அறிவித்தல்

ii. சமூகத்தின் ஒத்துழைப்புடன் சிரமதானத்தை மேற்கொள்ளல்
பிரதேச சுகாதார வைத்திய அதிகாரிக்கு அறிவித்தல்
உள்ளூராட்சி சபை நகர சபை போன்றவற்றிற்கு அறிவித்தல்

iii. அறுந்த நிலையில் உள்ள கம்பியைத் தொடுவதால் ஏற்படும் பாதிப்பை நண்பனுக்கு
எடுத்துக்கூறல்
மின்சார சபைக்கு அறிவித்தல்

iv. வகுப்பில் கற்கும் மாணவர்கள் அனைவரும் நண்பர்கள் என்பதை வலியுறுத்தல்
ஆசிரியருக்கு அறிவித்தல்

v. கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படுவது காதலை விட கவர்ச்சி என்பதை வலியுறுத்தல்
முதலில் மாணவர்களின் கடமை கல்வி கற்றல் என்பதை எடுத்துக்கூறல்.

05. i. ஆயத்த நிலையில் ஆடியசைதல்

நடுவரின் கட்டளைக்கு முன் புறப்படுதல்
ஏனைய வீரர்களுக்கு இடையூறு வழங்குதல்

ii. அ) வீரரை போட்டியிலிருந்து நீக்குதல்

தடைகளை வேண்டும் என்று தட்ட முடியாது

ஆ) ஆண் 110 m

400 m

பெண் 100 m

400 m

iii. வளையங்களை நிலத்தில் உருட்டிப் பழக்குதல்

மாணவர்களுக்கு அருகில் கம்பத்தை நட்டு அதனை விலத்தி தட்டுக்களை வீசுதல்
பாரம்கூடிய தட்டுக்களில் பயிற்சி வழங்கல்.

06. i. இதயநோய்

நீரிழிவு

பாரிசுவாதம்

உயர்குருதி அழுக்கம்

ii. அ) அதிக சீனி அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகளை உள்ளெடுத்தல்.

உடற்பயிற்சியின்மை

பொருத்தமற்ற வாழ்க்கைக் கோலம்

போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாதல்

ஆ) தனிமைப்படுத்தல்

தடுப்பூசி

முகக்கவசம் அணிதல்

iii. ஈடிஸ் வகையான நுளம்புகள்

நோய்க்கு உட்பட்ட ஒருவரில் இருந்து இன்னொருவருக்கு நுளம்பு கடத்தல்

7.

- A. i. பணித்தல் பிரதேசத்திலிருந்து பணித்தலை மேற்கொள்ளல்
நடுவரின் விசிலுக்கு பின் பணித்தலை மேற்கொள்ளல்
Toss up செய்து பணித்தலை மேற்கொள்ளல்
- ii. அ) பணிப்பதற்கு முன்னரான சந்தர்ப்பம்
பணிக்கும் சந்தர்ப்பம்
பணித்த பின்னரான சந்தர்ப்பம்
- ஆ) பணித்தல் அனுமதி
- iii. தடுப்பவரின் கைகள் வலையில் படுதல்
எதிரணிப் பக்கமுள்ள பந்தை தடுத்தல்
எதிரணி வீரருக்கு இடையூறு வழங்கல்
- B. i. மைய வட்டத்தினுள் ஒரு காலோ இரு காலோ ஊன்றிய நிலையில் காணப்படுதல்
நடுவரின் சமிஞ்சைக்குப் பின்னர் மத்திய எறிகையை ஆரம்பித்தல்.
- ii. அ) பேற்றுவட்டத்தில் எல்லாப் பகுதியிலும் இருந்து பேற்றுக்கெய்தல்
பாத அசைவுகளைப் பயன்படுத்தி பேற்றுக்கெய்தல்
எதிரணி வீராங்கனையில் இருந்து 3 அடி தூரத்தில் இருந்து பேற்றுக்கெய்தல்
- ஆ) இடையூறு
- iii. சுயாதீன காலை நிலத்தில் ஊன்றல்
பந்தை அனுப்புவதற்கு முன் நிலம்பட்ட காலை அசைத்தல்
நடந்தவாறு பந்தினை பரிமாற்றுதல்
- C) i. உள்ளெறிகையின் போது கால் நிலத்திலிருந்து தூக்குதல் கூடாது
கைகள் இரண்டும் தலைக்கு மேலால் செல்லல் வேண்டும்.
மைதானத்தின் கோடுகளை கால்கள் பரிசித்தல்
- ii. அ) உட்பாதத்தால் கட்டுப்படுத்தல்
வெளிப்பாதத்தால் கட்டுப்படுத்தல்
தொடையால் கட்டுப்படுத்தல்
- ஆ) பிரதியீடு
- iii. பந்து மைதானத்துக்கு வெளியில் சென்று உள்ளே வருதல்
மைதானத்துக்கு வெளியில் பந்தை வைத்தல்
மூலை உதைக்குரிய கொடியை அகற்றி வைத்தல்