

සේනාධිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province Department of Education - Western Province	<b>සේනාධිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව</b> <b>மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்</b> <b>Department of Education - Western Province</b>	අළුතේ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province Department of Education - Western Province	
<b>වර්ෂ අවසාන ඇගයීම</b> <b>ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு</b> - 2019 <b>Year End Evaluation</b>			
ශ්‍රේණිය } தரம் } 09 Grade }	විෂයය } பாடம் } சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் Subject }	පත්‍රය } வினாத்தாள் } I, II Paper }	விடைத்தாள்

**பகுதி I**

- |        |         |         |         |
|--------|---------|---------|---------|
| 1. ii  | 6. i    | 11. ii  | 16. i   |
| 2. iv  | 7. iii  | 12. i   | 17. ii  |
| 3. ii  | 8. ii   | 13. iii | 18. iii |
| 4. i   | 9. iii  | 14. iv  | 19. ii  |
| 5. iii | 10. iii | 15. i   | 20. iv  |

**பகுதி II**

01. (i) உடற் திணிவு சுட்டி BMI = நிறை  
 (ii) இயற்கை உணவு, பாரம்பரிய உணவு, நீர் தன்மை கூடிய உணவு  
 (iii) நீரிழிவு, குருதி குழாய்களில் குலஸ்ட்ரோல் படிவு, உயர்குருதி அழுக்கம்  
 (iv) தொடர்ச்சியான ஓட்டம் (800m, 600m)  
 (v) நாம் வாழும் சூழலில் வாழுவதற்கு பொருத்தமற்றதாய் காணப்படல்  
 (vi) சுகாதாரமான சூழலை உருவாக்க சுகாதார மேம்பாடுடைய வாழ்க்கை தேர்ச்சியை அளித்தல்  
 (vii) கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள்  
 (viii) நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் : கோலூன்றிப் பாய்தல்  
 கிடைப் பாய்ச்சல் : நீளம் பாய்தல்  
 (ix) சிரமதானம்  
 (x) ஈட்டி, குண்டு
- (2 x 10 = 20 புள்ளிகள்)
02. (i) (a) டெங்கு (b) ஈடிஸ், இலுப்பெஸ், ஹர்டிஸ், அல்யேம்  
 (ii) நீண்டநாள் காய்ச்சல், உடல்நோ, என்பு தசை நோய், தோலின் கீழ் சிவப்பு புள்ளி, வாந்தி, வயிற்றோட்டம்  
 (iii) ஓய்வு, நீர் தன்மையான உணவுகளை அதிகம் உண்ணுதல், பரசிட்டமோல் மட்டும் உட்கொள்ளுதல்  
 (iv) சூழலை சுத்தமாய் வைத்திரத்தல்.  
 சிரட்டை கோம்பை போன்றவற்றை அகற்றல்.  
 காணில் உப்பிடல் நீர் தேங்கும் இடங்களை மண் போட்டு நிரப்புதல்
- (1 + 1 + 2 + 3 + 3 = 10 புள்ளிகள்)

03. (i) உப்பு, கொழுப்பு, சீனி அதிகம் உள் எடுப்பதை தவிர்த்தல்  
(ii) கொலஸ்ரோல்.  
நீரிழிவு.  
உயர் குருதியழுக்கம்.  
புற்றுநோய்  
(iii) பொருத்தமான விடை எழுதியிருப்பின் புள்ளி வழங்குக  
(iv) பொருத்தமான விடை எழுதியிருப்பின் புள்ளி வழங்குக  
(2 + 2 + 3 + 3 = 10 புள்ளிகள்)
04. (i) செயற்பாடுகளின் ஊடாக சக்தியை பெற்றுக் கொள்ளல்.  
செயற்பாடுகளின் அதிகரிப்பால் குறைகளைப் பெறல்.  
நோயற்ற தன்மை.  
உடல் உபாதையை குறைத்தல்.  
அனர்த்தங்களில் இருந்த விடுபடல்.  
(ii) பரம்பரை நோய்கள்.  
சூழலில் ஏற்படும் நோய்கள்  
போசணைக் குறைப்பாட்டு நோய்கள்  
(iii) (a) உடலுக்கு தேவையான கல்சியம் உறிஞ்சப்பட்டு எலும்பு வளர்ச்சிக்க உதவுகின்றது  
(b) என்பரு நோய்  
(iv) (a) கல்சியம் புரதம் (b) ஓஸ்ரியோ போலிஸ்  
(2 + 2 + 2 + 1 + 2 + 1 = 10 புள்ளிகள்)
05. (i) மனித உடலைப் பாதுகாத்தல், போர்வையாக அமைந்திருத்தல், உடலுக்கு வடிவத்தை வழங்குதல், அணுசேய் பதார்த்தங்களை அகற்றுதல், உடல் வெப்பநிலையைப் பேணுதல்  
(ii) பொடுகு, சொட்டை விழல், செதில்கள் ஏற்படல், பேன் பெருகுதல்  
(iii) போசணை கொண்ட உணவுகளை உண்ணுதல், நகங்களை வெட்டி சுத்தமாக பேணுதல், நகங்களுக்கு ஏற்படத்தக்க விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாத்தல், நகங்களை கடிப்பதனைத் தவிர்த்தல்  
(iv) நான்கு  
வெட்டும்பல், வேட்டைப்பல், முன்கடைவாய்ப்பல், கடைவாய்ப்பல்  
(2 + 2 + 3 + 3 = 10 புள்ளிகள்)
06. (i) அணுகலோட்டம், மிதித்தெழல், குறுக்குத் சட்டத்தை தாண்டல், நிலம் படல்  
(ii) தட்டு, ஈட்டி  
(iii) சரியான விடை எழுதியிருப்பின் புள்ளி வழங்குக.  
(iv) சரியான விடை எழுதியிருப்பின் புள்ளி வழங்குக.  
(2 + 2 + 3 + 3 = 10 புள்ளிகள்)
07. (i) அறைதலுக்கான அணுகலோட்டம், மிதித்தெழல், அறைதல், நிலம்படல்  
(ii) வீராங்கனை பந்தை பெறுவதற்கு இடமளிக்காது இருத்தல்  
(iii) பந்தை பாதுகாத்தல், அடித்தல், தலையால் அடித்தல்.  
உள்ளெறிகை.  
பேற்றுக்கு உதைத்தல்.  
மூலை உதை  
(iv) பொருத்தமான விடை எழுதியிருப்பின் புள்ளி வழங்குக.  
(2 + 2 + 3 + 3 = 10 புள்ளிகள்)

