



வலயக்கல்வி அலுவலகம் - யாழ்ப்பாணம்

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2018

தரம் - 07

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம் :- 2.00 மணித்தியாலம்

சுட்டெண் :-

பகுதி I

❖ எல்லா வினாவிற்கும் விடை தருக.

01)

1) அசுத்தமான நீரினால் ஏற்படும் நோய்களில் ஒன்று.

- 1) காசநோய் 2) வாந்திபேதி 3) நீரிழிவு 4) சின்னமுத்து.

2) அன்றாட நடவடிக்கைக்கு உதவும் வெளிச்சமுகத்தினர் அல்லாதவர்.

- 1) பெற்றோர் 2) ஆசிரியர்கள் 3) அயலவர்கள் 4) சமவயதினர்

3) உபகரணங்களுடன் விளையாடப்படும் கிராமிய விளையாட்டு.

- 1) எல்லே 2) வொலிவோல் 3) பல்லாங்குழி 4) கபடி.

4) வொலிவோல் மைதான நீளம் அகலம்.

- 1) 30.5m, 15.25m 2) 18m, 9m 3) 9m, 18m 4) 120m, 90m

5) உதைத்தல் பயன்படும் விளையாட்டு.

- 1) வலைப்பந்து 2) வொலிவோல் 3) காற்பந்து 4) கூடைப்பந்து

(2x5=10 புள்ளிகள்)

02) கீழ்வரும் வினாக்களில் சரியாயின் “சரி” எனவும் பிழையாயின் “பிழை” எனவும் குறிப்பிடுக.

01) உங்களுக்கு அன்பு காப்பு என்பவற்றை ஆசிரியர் வழங்குவார். ()

02) சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு ஆன்மீகச் சூழலில் அடங்கும். ()

03) ஒழுங்கமைத்தல் ஒரு வொலிவோல் திறன் ஆகும். ()

04) சரியான முறையில் அமர்வதால் சமநிலை பேணப்பட மாட்டாது. ()

05) நீளம் பாய்தலின் நிலைகளில் பறக்கையும் ஒன்றாகும். ()

(2x5=10 புள்ளிகள்)

03) பொருத்தமான சொல்லைத் தெரிவு செய்து எழுதுக.

கல்சியம், இதயநோய், கறுவா, எறிதல், காபோவைதரேற்று.

- 01) கிரிக்கெட் விளையாட்டின் போது செயற்பாடு நடைபெறும்.
- 02) உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை போசனை மூலம் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
- 03) ஆரோக்கியமற்ற உணவினால் நோய் ஏற்படும்.
- 04) உடலில் இன்கலின் செயற்பாட்டைக் கூட்ட உதவும்.
- 05) என்பு பல் வளர்ச்சிக்கு கொண்ட உணவுகள் அவசியம்.

(5x2=10 புள்ளிகள்)

04) தொடர்புபடுத்துக.

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 01) பெரு விளையாட்டு | காற்பந்து |
| 02) சூரிய ஒளி | உயர்குருதியழுக்கம். |
| 03) தலையால் அடித்தல் | அயடின் |
| 04) அதிக உப்பு | வலைப்பந்தாட்டம். |
| 05) கண்டக்கழலை | விறற்றமின் D |

(5x2=10 புள்ளிகள்)

பகுதி II

❖ தரப்பட்டுள்ள வினாக்களில் விரும்பிய ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

- 01) 1) கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பொதுப் பண்புகள் 3 தருக?
2) புதுவருடப் பிறப்புக்களில் விளையாடப்படும் விளையாட்டுக்கள் 3 தருக?
3) கிராமிய விளையாட்டுக்களின் வகைகள் 2 தருக?
4) மனித அடிப்படைத் தேவைகள் 3 எவை? (4x3=12 புள்ளிகள்)
- 02) 1) வொலிவோல் விளையாட்டின் திறன்கள் 3 தருக?
2) கீழ்க்கைப் பணித்தலுக்கான நுட்ப முறைகள் எவை?
3) காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகள் 3 தருக?
4) வலைப்பந்தாட்டத்தில் கற்ற திறன்கள் 3 தருக? (4x3=12 புள்ளிகள்)
- 03) 1) சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?
2) இருத்தல் கொண்ணிலைகள் 3 தருக?
3) பிழையாக கொண்ணிலைக்கான காரணிகள் 3 தருக?
4) சரியான நடத்தல் முறையினால் ஏற்படும் நன்மைகள் 3 தருக? (4x3=12 புள்ளிகள்)
- 04) 1) பாய்தலின் இரு பிரிவுகளையும் ஒவ்வொரு உதாரணத்துடன் தருக?
2) நீளம் பாய்தலின் மூன்று நிலைகளும் எவை?
3) மெய்வல்லுநர் விளையாட்டில் இடம்பெறும் எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் 3 தருக?
4) தூரங்களின் அடிப்படையில் ஓட்டங்களின் வகைகள் எவை? (4x3=12 புள்ளிகள்)
- 05) 1) மாபோசணைப் பதார்த்தங்கள் எவை?
2) மாபோசணைப் பதார்த்தங்கள் முக்கிய தொழில்கள் 3 கூறுக?
3) கனியுப்புக்கள் 3 பெயர்களைத் தருக?
4) இலிப்பிட்டு அதிகம் கொண்ட உணவுகள் 3 தருக? (4x3=12 புள்ளிகள்)
- 06) 1) நார்த்தன்மை உணவினால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 3 தருக?
2) சுவைச் சரக்குகள் உணவுடன் கலப்பதன் நோக்கம் 3 தருக?
3) உமக்குத் தெரிந்த தொற்றா நோய்கள் 3 தருக?
4) உணவில் பயன்படுத்தப்படும் சுவைச் சரக்குகள் 3 கூறுக? (4x3=12 புள்ளிகள்)

தரம் 01 - 10

3ம் தவணை

REVISION | PAPER DISCUSSION

ஆரம்பம் - 01.12.2024

மீட்டல் மற்றும் வினாத்தாள்
கலந்துரையாடல் வகுப்புகள்

இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும்
இணைந்து கொள்ள முடியும்.

JOIN NOW

புதிய அனுமதிகள்
வழங்கப்படுகின்றன..

கட்டண விபரங்கள்

தமிழ் Medium

தரம் 01-02 2000/=

தரம் 03-05 2500/=

தரம் 06-10 3000/=

English Medium

தரம் 06-07 3500/=



KALVI.LK



WHATSAPP

075 287 1457