யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூரி

முதலாம் தவணைப்பரீட்சை – 2019

தரம் –07	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	நேரம் : 1 ½ மணித்தியாலம்

பகுதி I

01. மிகச் சரியான விடையினைத் தெரிவு செய்க.

1) பின்வருவனவற்றுள் மிக அவசியமான அடிப்படைத் தேவை எது?
   1. உணவு 2. பாதுகாப்பு 3. வளி 4. ஓய்வு

2) ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழலின் இயல்பு அல்லாதது?
   1. அமைதியான சுழல் 2. சுகாதாரப் பாதுகாப்பு வசதிகள்
   3. மாசடைந்தசுற்றாடல் 4. தூய வழி

3) பின்வருவனவற்றுள் கிராமிய உள்ளக விளையாட்டு எது?
   1. போர்த்தேங்காய் உடைத்தல் 2. பிள்ளையார் கட்டை
   3. பல்லாங்குழி 4. கோலாட்டம்

4) வெலிபோல் விளையாட்டின் திறன் அல்லாதது?
   1. பணித்தல் 2. எறிதல் 3. ஒழுங்கமைத்தல் 4. தடுத்தல்

5) வலைப்பந்தாட்ப் போட்டியில் பங்கு பற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?
   1. 09 2. 06 3. 11 4. 07

6) பின்வருவனவற்றில் உடல் நலத்திற்குகந்த பானம்?
   1. போதைப் பொருள் 2. தேனீர்
   3. கோப்பி 4. இயற்கை பானம்

7) புரதம் அதிகளவில் காணப்படும் உணவு எது?
   1. பாண் 2. பருப்பு 3. அரிசி 4. தேங்காய்

8) இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு எது?
   1. வொலி போல் 2. காற்று 3. கிரிக்கெட் 4. வலைப்பந்து

9) பின்வருவனவற்றுள் உடல் நலத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் உணவுகளைக் கொண்ட தொகுதி எது?
   1. சீனி, உப்பு, எண்ணெய்
   2. தானியங்கள், பால், பச்சை இலைகள்
   3. பழங்கள், பச்சை இலைகள், நிலக்கடலை
   4. சோயா, காய்கறிகள், முட்டை

10) ஒருவர் நாளொன்றிற்கு உள்ளெடுக்க வேண்டிய உப்பின் அளவு யாது?
   1. 6g 2. 7g 3. 4g 5g

(10x2 = 20 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

02. சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (×) எனவும் அடையாளம் இடுக.

1) உதைத்தல் காற்பந்தாட்டத் திறன்களுள் ஒன்றாகும். ( )

2) வலைப்பந்தானது ஆண்கள் மத்தியில் மிகவும் பிரபல்யமான ஒரு விளையாட்டாகும் ( )

3) வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்து பணித்தலானது இரண்டு வகைப்படும். ( )

4) ஏனையோர்களுக்கு மரியாதை செய்தல் நம் அனைவரதும் கடரைமயாகும் ( )

5) அன்பு, காப்பு என்பன சிறுவயதில் மட்டும் அவசியமானவையாகும் ( )

(5x2= *10* புள்ளிகள்)

03. பொருத்தமான சொற்களைக் கொண்டு இடைவெளி நிரப்புக.

(பாவனையைக் குறைத்தல், சமவயதுக்குழுக்கள், சதுரங்கம், காற்பந்து, கூட்டுக்குடும்பம்)

1) ………………………….. உள்ளக விளையாட்டுக்களில் ஒன்றாகும்.

2) ………………………….. சர்வதேச ரீதியில் பிரபல்யமான விளையாட்டு ஆகும்

3) நாம் வாழும் சூழலிலும், பாடசாலையிலும் எம்முடன் நெருங்கிய தொடர்பைக் கொண்ட ஒரே வயதுடைய சகோதர, சகோதரிகள் ……………………………… ஆவார்.

4) சித்தப்பா என்பவர் ………………………………….. உறுப்பினர் ஆவார்

5) ………………………………… என்பது 3R முகாமைத்துவத்தின் ஒரு கொள்கை ஆகும்.

(5x2= 10 புள்ளிகள்)

Education கல்வி අධ්‍යාපන

kalvi.lk

பகுதி II

❖ **எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.**

01.

1) சுகாதார மேம்பாடு என்றால் என்ன? (03 புள்ளிகள்)
2) ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழலின் இயல்புகள் 04 தருக? (04 புள்ளிகள்)
3) ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழலைப் பேணுவதற்கு ஆற்றக்கூடிய பணிகள் 02 தருக? (02 புள்ளிகள்)
4) 3R முகாமைத்துவக் கொள்கையைக் குறிப்பிடுக? (12 புள்ளிகள்)

02.

1) உமக்கு அன்பையும் பாதுகாப்பையும் வழங்கும் இரு குழுக்களும் எவை? (04 புள்ளிகள்)
2) அன்பு, பாதுகாப்பு என்பன கிடைக்காத போது ஏற்படும் விரும்பத்தகாத விளைவுகள் 02 தருக? (04 புள்ளிகள்)
3) அன்பையும், பாதுகாப்பையும் பெறுவதற்கு உங்களால் ஆற்றப்படவேண்டிய கடமைகளையும் பொறுப்புக்களையும் 02 தருக? (04 புள்ளிகள்)

(12 புள்ளிகள்)

03.

1) கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பொதுப்பண்புகள் 04 தருக? (04 புள்ளிகள்)
2) உள்ளக கிராமிய விளையாட்டுக்கள் 04 தருக? (04 புள்ளிகள்)
3) கிராமிய விளையாட்டுக்களை விளையாடுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 02 தருக? (04 புள்ளிகள்)

(12 புள்ளிகள்)

04.

1) வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் 06 தருக? (06 புள்ளிகள்)
2) வொலிபோல் விளையாட்டில் கீழ்க்கைப் பணித்தலுக்கான நுட்பமுறைகள் 03 தருக? (03 புள்ளிகள்)
3) பணித்தலின் இரு வகைகளையும் குறிப்பிடுக? (03 புள்ளிகள்)

(12 ள்ளிகள்)

05.

1) வலைப்பந்தாட் விளையாட்டின் திறன்கள் 05 தருக? (05 புள்ளிகள்)
2) வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தின் நீளம், அகலம், யாது? (04 புள்ளிகள்)
3) பாதச் செயற்பாட்டை விருத்தி செய்ய மேற்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகள் 03 தருக? (03 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

Education கல்வி අධ්‍යාපන

KALVI.LK

WHATSAPP

075 287 1457