



யா/மானிப்பாய் இந்துக் கல்லூரி

முதலாம் தவணைப் பரீட்சை – 2019

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் - 7

இரண்டு மணித்தியாலம்

கட்டெண்:

பகுதி - I

1 – 10 வரையான வினாக்களுக்கு பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

01. பௌதீக சூழலின் பண்புகள் எவை?
1. தூயவளி 2. சுத்தமான குடிநீர் 3. அமைதியான சூழல் 4. மேற்கூறிய மூன்றும்
02. உளச்சூழலின் காரணிகள் எவை?
1. அன்பு 2. கோபம் 3. மகிழ்ச்சி 4. ஆனந்தம்
03. எப்பருவத்தில் பெற்றோர்களின் பாதுகாப்பு பிள்ளைகளுக்கு மிகவும் அவசியமானது?
1. பிள்ளைப்பருவம் 2. சிசுப்பருவம் 3. குழந்தைப்பருவம் 4. முன்பிள்ளைப்பருவம்
04. மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு இன்றியமையாத காரணிகளை எவ்வாறு அழைப்பர்?
1. நாளாந்தத் தேவை 2. அடிப்படைத் தேவை
3. பாதுகாப்புத் தேவை 4. மேற்கூறிய யாவும்
05. சரியான கூற்றைத் தெரிவு செய்க.
a. உடற்பயிற்சி செய்வது உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு நலமானது.
b. மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு நீரும் வளியும் மட்டுமே அவசியமானதாகும்.
c. மனித தேவைகளில் நித்திரையும் ஓய்வும் அவசியமானது.
1. ab சரி 2. bc சரி 3. ac சரி 4. abc சரி
06. 2020 ஆம் ஆண்டு ஒலிம்பிக் போட்டி நடைபெறவுள்ள நாடு
1. ஐப்பான் 2. அமெரிக்கா 3. பிரேசில் 4. ரஸ்யா
07. கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பண்பு அல்லாதது.
1. இலகுவாகனது 2. மகிழ்ச்சியையும் பொழுதுபோக்கையும் கொண்டிருக்கும்
3. அழகுணர்வு உடையது 4. பொறாமை கொண்டது
08. புதுவருட்பிறப்பு காலத்தில் விளையாடும் கிராமிய விளையாட்டு எது?
1. பல்லாங்குழி 2. கிளித்தட்டு
3. றபான் அடித்தல் 4. மேற்கூறிய யாவும்
09. இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு எது?
1. வொலிபோல் 2. கபடி
3. எல்லே 4. கிளித்தட்டு
10. காற்பந்தாட்டத்தின் திறன்கள் எவை?
1. சொட்டிச்செல்லல் 2. கட்டுப்படுத்தல்
3. உதைத்தல் 4. மேற்கூறிய யாவும்

(10x2=20 புள்ளிகள்)

11 – 15 வரையான வினாக்களுக்கு சரியாயின் சரி எனவும் பிழையாயின் பிழை எனவும் அடையாளமிடுக.

11. பெரு விளையாட்டுக்களுக்கு சட்டதிட்டங்கள் உண்டு ()
12. பணித்தல் வொலிபோல் விளையாட்டின் திறனாகும் ()
13. வலைப்பந்தாட்டம் ஆண்கள் மாத்திரம் விளையாடும் விளையாட்டாகும் ()
14. பணித்தல் இரண்டு வகைப்படும் ()
15. போதுமான இடவசதி கவர்ச்சிகரமான சூழலுக்கு வழிவகுக்கும் ()

(5x2=10 புள்ளிகள்)

16 – 20 வரையான வினாக்களுக்கு இடைவிவகையில் சரியான சொல்லை வைத்து நிரப்புக.

(6பேர், வடிகட்டி, குடும்பம், சுரங்க விளையாட்டு, மேற்கை)

16. சமூகத்தில் மிகச்சிறிய அலகு ஆகும்.
17. நீரை பயன்படுத்துவதுடன் மூலம் நுண்ணங்கி தாக்கத்தில் இருந்து பாதுகாக்கலாம்.
18. ஒரு உள்ளக விளையாட்டாகும்.
19. வொலிபோல் விளையாட்டில் விளையாடுவோர் ஆகும்.
20. பணித்தலில் கீழ்க்கை பணித்தல்பணித்தல் என இரண்டு வகைப்படும்.

(5x2=10 புள்ளிகள்)

பகுதி II

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1. சுகாதார மேம்பாடு என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

2. ஆரோக்கியமான சமூக வாழ்வின் இயல்புகள் 2 தருக.

.....

.....

.....

3. எமக்கு அன்பு காப்பு என்பவற்றை வழங்கும் நபர்கள் யாவர்?

.....

.....

.....

4. வீட்டிற்கு அடுத்தபடியாக உங்களுக்கு பாதுகாப்பு வழங்கும் இடங்கள் யாது?

.....

.....

.....

5. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் 4 தருக.

.....

.....

.....

.....

6. கிராமிய விளையாட்டுக்கள் 3 தருக.

.....

.....

.....

தரம் 01 - 10

3ம் தவணை

REVISION | PAPER DISCUSSION

புதிய அனுமதிகள்
வழங்கப்படுகின்றன..

கட்டண விபரங்கள்

ஆரம்பம் - 01.12.2024

மீட்டல் மற்றும் வினாத்தாள்
கலந்துரையாடல் வகுப்புகள்

இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும்
இணைந்து கொள்ள முடியும்.

JOIN NOW

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