



ZONAL EDUCATION OFFICE - JAFFNA

Second Term Examination - 2017

Grade - 07

Health & Physical Education

Time - 2.00 h.

Part I

Answer the all questions.

- One of the good quality found in a healthy person
i) Physical health ii) Mental health iii) Obesity iv) Stunting
- One of the biological factor which influence on spoilage of food
i) Brittleness ii) Bacteria
iii) Reaction of enzyme iv) Chemical reaction
- Which organized game has the serving and spiking skills?
i) Net ball ii) Foot ball iii) Volley ball iv) Cricket
- The factor does not affect preservation of food.
i) Social factor ii) Chemical factor iii) Biological factor iv) Physical factor
- Micro nutrients means
i) Nutrients mostly needed for body.
ii) Fats and oil.
iii) Nutrients which are required only small quantities.
iv) Nutrients needed in substantial quantities.
- An ordinary person requires of water.
i) 3l - 4l ii) 1½l - 2l iii) ½l - 1l iv) 4l - 5l
- The group of food sources which contain more nutrients
i) Milk, cheese, butter
ii) Green leaves, Diya bath, mixed green malluma
iii) Cheese, butter, green malluma
iv) Roles, diya bath, milk
- One of the defect caused by incorrect posture
i) Good appearance ii) Easy to do routine activities
iii) Reduces tiredness iv) Decreases efficiency
- Which one help to the human to stand erect?
i) Legs ii) Vertebral column iii) Muscle iv) Nerve
- Unsuitable thing of a sportsman
i) Accept defeat ii) Tolerate others
iii) Using drugs iv) Respecting rules and regulations
- One of the skill of net ball
i) Serving ii) Spiking iii) Receiving iv) Foot movement

12. One of the advantage gained by students by engaging in sports activities
- i) Reduces interest in education ii) Getting tiredness
iii) muscles and bones become strong iv) reduces physical well being
13. In correct statement
- i) 6 players - volley ball ii) 7 players - net ball
iii) 25 players - elle iv) 11 players - cricket
14. One of the mental skill is
- i) Leadership quality ii) Participating in sports activities
iii) Increase thinking skill iv) Bravery
15. Which part of the foot touches first on the ground, when you walk?
- i) Toes ii) Ball iii) Middle foot iv) Heal
16. Sitting and sleeping are related to
- i) Dynamic posture ii) Static posture iii) Correct posture iv) Incorrect posture
17. Which one is not a challenge for complete health?
- i) Concept of global village ii) Health service and diseases
iii) Defects in tourism iv) Field education
18. The standing position when national flag is hoisted
- i) Stand at attention ii) Stand at ease
iii) Getting ready iv) Stand according to your wish
19. Which is not a track event?
- i) Short distance race ii) Middle distance race
iii) Long distance race iv) Jumps
20. International sports competitions happen every
- i) One year ii) 2 year iii) 3 year iv) 4 year

Part II

❖ Answer only for 4 questions

1.

- i. Write four factors which are needed for maintaining good health.
- ii. Mention responsibilities as a person in building a healthy society.
- iii. Write the harmful effects which not receiving love and protection.
- iv. Mention some persons who help to do our daily activities.

2.

- i. Write down the common features of folk games.
- ii. Mention the folk games that can be played during New Year.
- iii. Mention out door folk games that do not require sports equipments.
- iv. Folk games can be grouped according to the playing area. What are they?

3.

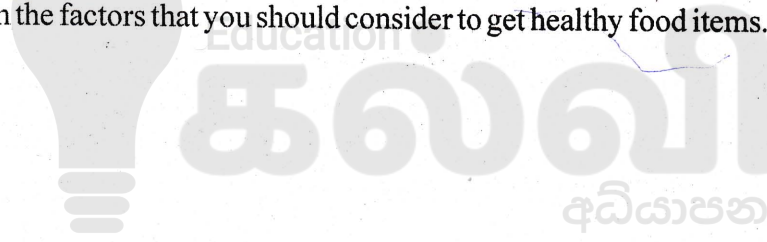
- i. List out the skills of volley ball.
- ii. Mention the stages of under arm service.
- iii. Write down the punishments given to the false made in playing net ball.
- iv. Draw the net ball court.

4.

- i. What do you mean by correct posture?
- ii. Mention the correct posture that should be maintained while sitting on a chair.
- iii. Write down the advantages gained by maintaining correct posture.
- iv. Mention some activities to improve walking.

5.

- i. List out the nutrients.
- ii. Mention some things you have to keep in mind when planning your meal.
- iii. Write down some things to remember when buying food.
- iv. Mention the factors that you should consider to get healthy food items.



GRADE
6-11

STUDY WITH US..!
ICT
ONLINE CLASSES

இலங்கை முழுவதும் உள்ள மாணவர்களை இணைத்து Google Meet செயலி மூலமாக இணைய வழியில் நடைபெறும் ICT பாட நிகழ்நிலை வகுப்புகள்.

Conducted by
Pathmanathan Pathmaraj
(BIT, B.COM, PGDM, MBA, ACPM, MCP, N+)

TAMIL MEDIUM

MONTHLY

ENGLISH MEDIUM

600/=

Whatsapp ஊடாக எம்மை தொடர்பு கொண்டு வகுப்புகள் தொடர்பான மேலதிக விபரங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும்.



075 287 1457



www.kalvi.lk





எங்கள் குறிக்கோள்

எண்ணிம உலகத்தில் மாணவர்களிற்கென சிறந்ததொரு கற்றல் கட்டமைப்பை உருவாக்குதல்.

அனைத்தும் டிஜிட்டல் மயப்படுத்தப்பட்ட இந்த காலத்தில் பல்வேறு துறைகளும் கால ஓட்டத்துடன் இணைந்து டிஜிட்டல் தளத்தில் பல்கிப்பெருகி வருகின்றன. அந்த வகையில் கல்வித்துறையும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. இணையவழி கல்வியின் மூலம் கல்வித்துறை புதியதொரு பரிமாணத்தை எட்டியுள்ளது. குறிப்பாக கொரோனா பேரிடர் காலத்தில் நாடே முடக்கப்பட்டிருந்தது. இதனால் மாணவர்களிற்கும் பாடசாலை, கல்வி நிறுவனங்களிற்கு இடையிலான தொடர்பு துண்டிக்கப்பட்டது. அந்த இக்கட்டான சூழ்நிலையில் இணையவழி வகுப்புகள் மாணவர்களிற்கு வரப்பிரசாதமாக அமைந்தது என்பதே உண்மை.

இன்று தொழில்நுட்பம் மாணவர்களை தவறான பாதைக்கு இட்டு செல்வதாக ஓர் எண்ண ஓட்டம் மக்கள் மத்தியில் உள்ளது. தொழில்நுட்பம் என்பது ஒரு கருவி மட்டுமே அதை எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறோம் என்பதில் அதன் ஆக்க மற்றும் அழிவு விளைவுகள் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. உளியை கொண்டு சிலையை செதுக்க நினைத்தால் அவன் நிச்சயம் சிற்பி ஆகலாம். இங்கு பிரச்சினையாக காணப்படுவது மாணவர்களை வழிப்படுத்த தொழில்நுட்ப உலகில் ஓர் முறையான கட்டமைப்பு இல்லாமையே. அதை உருவாக்குவதே எங்கள் நோக்கம். அதை நோக்கியே எங்கள் பயணம் அமையும்.

எமது இணையத்தினூடக ஊடக உங்களிற்கு தேவையான பரீட்சை வினாத்தாள்களை இலகுவான முறையில் தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளமுடியும்.

kalvi.lk

கல்வி சார் செய்திகளை உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள எமது சமூக ஊடக தளங்களின் ஊடக உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள முடியும்.



Viber
Community



Whatsapp
Channel



Facebook
Page