யா/ கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி
முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2015
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் :- 7	சுட்டெண்:-	நேரம்:- 1 மணி 30 நிமிடம்

பகுதி - I

➢ எல்லா வினாக்களிற்கும் விடையளிக்குக.

❖ பொருத்தமான விடையினைத் தெரிவு செய்து கீறிட்ட இடத்தை நிரப்புக.

01) மன அமைதி, சாந்தி, சமாதானம் என்பவை .... செல்வங்களாகும்.

02) சரியான முறையில் எறிவதற்கு .... தேவையாகும்.

03) விளையாட்டுக்கள் மாணவர்களின் .... உகந்தவை.

04) ஏழு பாத அசைவுகளில் .... ஒன்றாகும்.

05) சந்தம் .... வகைப்படும்.

(ஜொக், பயிற்சி, இரண்டு, பெறுமதிவாய்ந்த, ஆரோக்கியத்திற்கு)

(5 × 2 = 10 புள்ளிகள்)

❖ பொருத்தமான விடையினைத் தெரிவு செய்து அதன் இலக்கத்தைப் பெட்டியினுள் எழுதுக.

01) விளையாட்டு வீரனிடம் காணப்படக்கூடிய தீய பண்பில் அடங்காதது

1) எதிர்ப்பு 2) விட்டுக்கொடுத்தல் 3) பொறாமை 4) சண்டை ☐

02) நற் சுகாதாரம் என்பது பின்வருவனவற்றைக் குறிக்கும்

1) உள நன்னிலை 2) உடல், உள நன்னிலை

3) உடல், உள சமூக நன்னிலை 4) மேற்கூறிய யாவும் ☐

03) அணி நடையில் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை

1) 27 2) 26 3) 25 4) 20 ☐

04) ஏழு பாத அசைவில் அடங்காதது

1) ஸ்கிப் 2) முழங்காலை உயர்த்துதல்

3) ஆரம்பநிலை 4) நீலிப்ட் ☐

05) அசையாத கொண்ணிலையில் ஒன்று

1) படுத்தல் 2) நடத்தல் 3) ஆடுதல் 4) ஓடுதல் ☐

(5 × 2 = 10 புள்ளிகள்)

❖ சரியாயின் 'சரி' எனவும் பிழையாயின் 'பிழை' எனவும் எழுதுக.

01) சரியானமுறையில் நடக்கும் போது முதலில் நிலத்தில் படுவது விரல்நுனி ஆகும். ( )

02) ஏழுபாத அசைவுகளில் லோஞ் ஒன்றாகும். ( )

03) விளையாட்டு வீரன் போட்டிச் சட்டதிட்டங்களை மதிப்பது நன்று. ( )

04) சரியான கொண்ணிலையைப் பேணாதுவிடின் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் ( )

05) எமது தேவையை முதலில் நிறைவேற்றுபவர்கள் நண்பர்கள் ஆவார். ( )

kalvi.lk

06) சந்தம் மூன்று வகைப்படும். ( )

07) எபோலாவினால் ஆபிரிக்காவில் பலர் வியாதிக்குள்ளாகினர். ( )

08) இருதய துடிப்பு ஓர் இயற்கை சந்த நிகழ்வாகும். ( )

09) இருத்தல் ஓர் அசையும் கொண்ணிலை ஆகும். ( )

10) சுகாதாரம் என்பது உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக நன்னிலை ஆகும். ( )

(10 × 2 = 20 புள்ளிகள்)

பகுதி II

➢ **எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.**

01) மகிழ்ச்சிகரமான இல்லத்தில் ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

i) பூரண ஆரோக்கியக் கூறுகள் எவை?

ii) பூரண ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?

iii) நிறைவான வாழ்க்கைக்கு யாது அவசியம்?

iv) உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேண நாம் செய்ய வேண்டியவை 2 தருக.

v) பூரண ஆரோக்கியமுடைய வீட்டின் சிறப்பம்சம் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.

(3 × 5 = 15 புள்ளிகள்)

02) ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான மானிடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வோம்.

i) அன்பு, பாதுகாப்பு நமக்கு யாரிடமிருந்து கிடைக்கின்றது?

ii) ஆசிரியது அன்பினையும் பாதுகாப்பினையும் பெற நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை எவை?

iii) உங்களது குடும்ப அங்கத்தவர்களின் அன்பைப் பெற என்னென்ன வழிகளில் அவர்களிற்கு நீங்கள் உதவுவீர்கள்? (3 × 5 = 15 புள்ளிகள்)

03) அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளை இலகுபடுத்த சந்தத்துடன் செயற்படுவோம்.

i) சந்தம் என்றால் என்ன?

ii) சந்தம் எத்தனை வகைப்படும்? அவை எவை?

iii) ஏழு பாத அசைவுகளைக் குறிப்பிடுக.

iv) பாய்தலையும் சுழலுதலையும் வெவ்வேறு விதமாக ஒன்றிணைக்கும் செயற்பாடு 3 தருக.

v) இசையுடன் கூடிய சந்தச் செயற்பாடுகளிற்கு உதாரணம் தருக.

(3 × 5 = 15 புள்ளிகள்)

04) சரியான கொண்ணிலையைப் பேணி அழகான உடல் தோற்றத்தைப் பெறுவோம்.

i) அமரும் நிலைகள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக.

ii) முறையான கொண்ணிலையைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் யாவை?

iii) சரியான நிற்கும் நிலையை பேண எவ் உறுப்புகள் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புபடுகின்றன?

iv) முறையற்ற நிற்றல் நிலையால் ஏற்படும் விளைவுகள் 3 தருக.

v) சிறந்த நேர்த்தியான உடற்கட்டமைப்பிற்கு எவை அவசியம்?

(3 × 5 = 15 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

தரம் 6,7,8

தமிழ்

ONLINE CLASSES

இலங்கை முழுவதும் உள்ள மாணவர்களை இணைத்து Zoom செயலி மூலமாக இணைய வழியில் நடைபெறும் தமிழ் பாட வகுப்புகள்.

- ✅ மாறாத நேர அட்டவணையுடனான வகுப்புகள்.
- ✅ மாணவர்களின் அடைவு மட்டத்தை உயர்த்த தொடர்ச்சியான பரீட்சைகள்.
- ✅ பயிற்சி செயலட்டைகள் pdf வடிவில் வழங்கப்படும்.

மாதக் கட்டணம்

850/=

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

075 287 1457

தினமும் வகுப்பு RECORDING வழங்கப்படும்.

கல்வி

Digital Learning Platform

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 கலவித்துறை 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 ஊடாக உங்களிற்கு தேவையான பரீட்சை வினாத்தாள்களை இலகுவான முறையில் தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளமுடியும்.

kalvi.lk

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

Viber Community

Whatsapp Channel

Facebook Page