



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

தரம் :- 7

கட்டெண்:- .....

நேரம்:- 1 மணி 30 நிமிடம்

**பகுதி - I**

➤ எல்லா வினாக்களிிற்கும் விடையளிக்குக.

❖ பொருத்தமான விடையினைத் தெரிவு செய்து கீறிப் 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.

(ஜோக், 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. ( )

- 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.

- பூரண ஆரோக்கியக் கூறுகள் எவை?
- பூரண ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?
- நிறைவான வாழ்க்கைக்கு யாது அவசியம்?
- உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேண நாம் செய்ய வேண்டியவை 2 தருக.
- பூரண ஆரோக்கியமுடைய வீட்டின் சிறப்பம்சம் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.

(3 × 5 = 15 புள்ளிகள்)

02) ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான மானிடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வோம்.

- அன்பு, பாதுகாப்பு நமக்கு யாரிடமிருந்து கிடைக்கின்றது?
- ஆசிரியது அன்பினையும் பாதுகாப்பினையும் பெற நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை எவை?
- உங்களது குடும்ப அங்கத்தவர்களின் அன்பைப் பெற என்னென்ன வழிகளில் அவர்களிற்கு நீங்கள் உதவுவீர்கள்?

(3 × 5 = 15 புள்ளிகள்)

03) அன்றாட வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளை இலகுபடுத்த சந்தத்துடன் செயற்படுவோம்.

- சந்தம் என்றால் என்ன?
- சந்தம் எத்தனை வகைப்படும்? அவை எவை?
- ஏழு பாத அசைவுகளைக் குறிப்பிடுக.
- பாய்தலையும் சுழலுதலையும் வெவ்வேறு விதமாக ஒன்றிணைக்கும் செயற்பாடு 3 தருக.
- இசையுடன் கூடிய சந்தச் செயற்பாடுகளிற்கு உதாரணம் தருக.

(3 × 5 = 15 புள்ளிகள்)

04) சரியான கொண்ணிலையைப் பேணி அழகான உடல் தோற்றத்தைப் பெறுவோம்.

- அமரும் நிலைகள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக.
- முறையான கொண்ணிலையைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் யாவை?
- சரியான நிற்கும் நிலையை பேண எவ் உறுப்புகள் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புபடுகின்றன?
- முறையற்ற நிற்கல் நிலையால் ஏற்படும் விளைவுகள் 3 தருக.
- சிறந்த நேர்த்தியான உடற்கட்டமைப்பிற்கு எவை அவசியம்?

(3 × 5 = 15 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