



யா/ கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி யாழ்ப்பாணம்

முதலாந் தவணைப்பரீட்சை - 2018

தரம் - 07

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம் : 2 மணித்தியாலம்

சுட்டெண் :-

பகுதி I

01. பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் "சரி" எனவும் பிழையாயின் "பிழை" எனவும் அடைப்பினுள் எழுதுக.

- 1) பௌதீக சூழலில் காணப்படும் அம்சங்களில் தூய வளியும் அடங்கும் ()
- 2) சீனி, உப்பு, எண்ணெய் போன்ற அடங்கிய உணவுகளை நாம் அதிகளவில் உண்பதால் கேடு எதுவுமில்லை ()
- 3) இறைச்சி ஒர்புரத உணவாகும் ()
- 4) சட்டத்திற்கு மதிப்பளித்தல் ஆரோக்கியமான சமூக சூழலின் இயல்பில் அடங்காது ()
- 5) வீட்டில் பிரச்சனைகள் ஏற்படாதவிடத்து உளநெருக்கிடைகளுக்கு ஆளாக வேண்டிவராது ()
- 6) கிராமிய விளையாட்டிற்குச் சட்டதிட்டங்கள் உண்டு ()
- 7) பிள்ளையார் கட்டை உபகரணமின்றி விளையாடும் விளையாட்டாகும். ()
- 8) பணித்தல் வொலிபோல் விளையாட்டின் ஒரு திறனாகும். ()
- 9) வொலிபோல் ஒரு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டாகும் ()
- 10) கருக்குடும்பத்தில் குடும்ப அங்கத்தவர்களின் எண்ணிக்கை கூட்டுக் குடும்பத்திலும் பார்க்க அதிகமாகும் ()

(10X2=20 புள்ளிகள்)

02. பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

- 1) அசுத்தமான நீரை அருந்துவதனால் ஏற்படும் நோய்
 - 1) நெருப்புக் காய்ச்சல்
 - 2) தடிமன்
 - 3) மூட்டுவலி
 - 4) நீரிழிவு
- 2) டெங்கு நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களில் ஒன்று
 - 1) சுத்தமான சூழல்
 - 2) நீர் தேங்கி நிற்கும் இடங்கள்
 - 3) மணல் போட்டு நிரப்பப்பட்ட ரயர்கள்.
 - 4) உப்புப்போட்டு நீர் நிரப்பப்பட்ட சாடிகள்

- 3) நாம் ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையில் கழிப்பதற்குப் பொருத்தமற்ற செயற்பாடு
- 1) வீட்டில் சிறிய நூலகம் ஒன்றை உருவாக்குதல்.
 - 2) புத்தகம் வாசித்தல்
 - 3) சிறந்த வானொலி நிகழ்ச்சிகளைக் கேட்டல்.
 - 4) பொருத்தமற்ற தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்தல்
- 4) கிராமிய விளையாட்டுக்களின் உள்ளக விளையாட்டாக அமைவது
- 1) பல்லாங்குழி.
 - 2) மாங்கொட்டைக் கெந்துதல்
 - 3) போர்த்தேங்காய் உடைத்தல்
 - 4) கோலாட்டம்
- 5) உளச்சூழலின் அம்சங்களில் அடங்காதது
- 1) பாதுகாப்பு
 - 2) அன்பு
 - 3) ஓய்வு
 - 4) பொறுப்பின்மை
- 6) சமூகத்தின் குழுக்களாகக் கருதப்படுவது
- 1) அயலவர்கள்
 - 2) ஆசிரியர்கள்
 - 3) சமயப் போதகர்கள்
 - 4) மேற்கூறிய யாவும் சரி
- 7) புது வருடப்பிறப்புக் காலத்தில் விளையாடப்படும் கிராமிய விளையாட்டு அல்லாதது
- 1) வலைப்பந்து
 - 2) ஆடுபுலியாட்டம்
 - 3) பல்லாங்குழி
 - 4) ற்பான் அடித்தல்
- 8) பாடசாலை இல்ல மெய்வல்லுநர் போட்டியின் ஆரம்ப வைபவத்தில் ஏற்படும் கொடி / கொடிகள்
- 1) தேசியக்கொடி
 - 2) பாடசாலைக் கொடி
 - 3) இல்லங்களின் கொடி
 - 4) மேற்கூறிய யாவும் சரி
- 9) எமது குடும்ப ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதில் துணைபுரிவோர் அல்லாதவர்கள்
- 1) பொது சுகாதாரப் பரிசோதகர் (PHI)
 - 2) பிரதேச சுகாதார வைத்திய அதிகாரி
 - 3) சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தர்
 - 4) கிராமசேவகர்
- 10) சுகாதார நற்பழக்க வழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்காதுவிடின் ஏற்படும் நிலைமை.
- 1) நோய்கள் ஏற்படும்
 - 2) சந்தோசம் ஏற்படும்
 - 3) மன அமைதி ஏற்படும்
 - 4) ஒற்றுமை

(10X2=20 புள்ளிகள்)

03. பின்வரும் வினாக்களிற்கு விடை தருக.

- 1) i) சுகாதார மேம்பாடு என்பது எவ்வாறு வரையறுக்கப்படுகிறது. (3 புள்ளிகள்)
- ii) பௌதீக சூழலின் இயல்புகள் 3 தருக. (3 புள்ளிகள்)
- iii) உளச்சூழலின் அடங்கும் அம்சங்கள் யாவை? (3 புள்ளிகள்)
- iv) R முகாமைத்துவத்தின் ஒவ்வொரு R இனால் குறிப்பிடப்படுபவை யாவை?(3 புள்ளிகள்)
- v) ஆரோக்கியமான குடும்பச்சூழலை ஏற்படுத்துவதில் சமூகத்தின் பங்களிப்பாக நாம் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் 3 தருக? (3 புள்ளிகள்)

- 2) i) எமக்கு அன்பையும் காப்பையும் வழங்கக்கூடியவர்கள் யாவர்? (3 புள்ளிகள்)
- ii) கருக்குடும்பத்தின் அங்கத்தவர்கள் யாவர்? (3 புள்ளிகள்)
- iii) அன்பு, பாதுகாப்பு கிடைக்காதவிடத்து ஏற்படும் விளைவுகள் 3 ஐக் குறிப்பிடுக. (3 புள்ளிகள்)
- iv) எமது அடிப்படைத் தேவைகள் யாவை? (3 புள்ளிகள்)
- v) மாணவர்களாகிய நீங்கள் சமூகத்தில் நற்பிரஜையாக வாழக்கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 3 தருக. (3 புள்ளிகள்)

- 3) i) உபகரணத்துடன் ஆட்படும் கிராமிய விளையாட்டுக்கள் 3 எழுதுக. (3 புள்ளிகள்)
- ii) கிராமிய விளையாட்டுக்களை எவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம்? (3 புள்ளிகள்)
- iii) கிராமிய விளையாட்டின் பொது இயல்புகள் 3 தருக. (3 புள்ளிகள்)
- iv) வொலிபோல் விளையாட்டின் பணித்தில் இரு வகைகளும் யாவை? (3 புள்ளிகள்)

- 4) i) வொலிபோல் விளையாட்டின் மைதானத்தின் நீள, அகலம் யாவை?
- ii) ஒரு அணியில் வொலிபோல் விளையாட்டில் விளையாடும் வீரரின் எண்ணிக்கை யாது?
- iii) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் 3 தருக.
- iv) சிறு விளையாட்டுக்கள் 3 தருக

(3X5=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