



Zonal Education Office - Vadamaradchy

Second Term Examination - 2019

Grade: 07

Health and Physical Education

Time: 2.00 Hrs

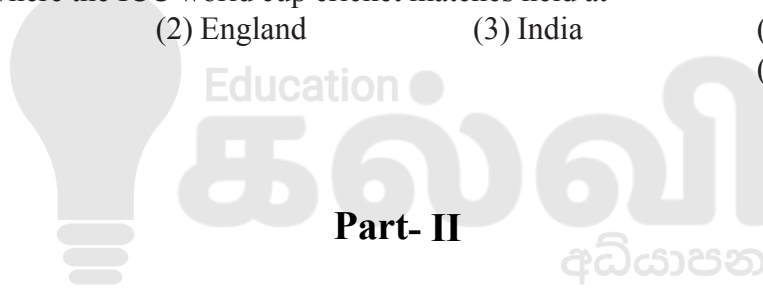
Index No:

Part- I

◆ Select the most suitable answer for the questions 1 - 20.

01. Which is not included under the basic needs of human?
(1) Air (2) Love (3) Water (4) Food
02. Which is not included in establishing policies of health in 3R Management?
(1) Reduce (2) Recycle (3) Reuse (4) Increase the uses
03. The ability of an individual who enabling them self improve our health by gaining control over factors affecting health is.....
(1) Total health (2) Health (3) Health promotion (4) Family health
04. Indoor folk game is
(1) Dance with rod (2) Olinda Keliya (3) Fire walking (4) Pilaiyar Kaddai
05. One of the skill in Volley ball is
(1) Foot technique (2) Controlling (3) Shooting (4) Kicking
06. The person not included in a nuclear family is?
(1) Father (2) Grand father (3) Mother (4) Younger sister
07. The part of body which can't be used to control the ball in football?
(1) Head (2) Hands (3) Chest (4) Stomach
08. Not included in the three steps of jump is?
(1) Flying (2) Landing (3) Take off (4) Balance
09. BCG vaccination given against to which disease?
(1) German measles (2) Clostridium Tetani (3) Tuberculosis (4) Common cold
10. A micro nutrient is?
(1) Protein (2) Vitamin (3) Lipid (4) Carbohydrate
11. What is the PH value of pure water?
(1) PH 6-7 (2) PH 5-6 (3) PH 7-8 (4) PH 7-9
12. What is the amount of water needed for a person per day?
(1) 1l (2) 1.5 - 2l (3) 3l (4) 5l

13. Thyroxin is caused by which mineral deficiency?
 (1) Iron (2) Iodine (3) Phosphorus (4) Zinc
14. What is the nutrient in contain in milk and dairy products?
 (1) Minerals (2) Fats (3) Proteins (4) Vitamins
15. What is the length of an adult's small intestine?
 (1) 5m (2) 7m (3) 10m (4) 3m
16. The number of milk teeth in kids
 (1) 20 (2) 32 (3) 30 (4) 15
17. The average rate of respiration of a person is
 (1) 20 times (2) 30 times (3) 10 times (4) 15 times
18. The condiment should be added in food to get relief from digestion problem is?
 (1) Garlic (2) Cinnamon (3) Ginger (4) Fenugreek
19. The mineral helps to improve memory power is
 (1) Iron (2) Phosphorus (3) Iodine (4) Zinc
20. The country where the ICC world cup cricket matches held at
 (1) Australia (2) England (3) India (4) Japan
 (20 × 2 = 40 marks)



Answer all of the following questions.

01. 'The participation in games helps to develop physical and mental fitness'

- 1) Give three common features of folk games?
- 2) Give three skills of Volley ball?
- 3) Give three skills of exchanging ball in Netball?
- 4) Give three methods of kicking the ball
- 5) Write down three advantages of engaging in games?

(5 × 3 = 15 marks)

02. 'Eating healthy food is suitable for healthy life'

- 1) What are the nutrients in food?
- 2) Write two advantages of food?
- 3) Write down three things to remember, When buying food from shops?
- 4) Write down three threats of eating unhealthy food?
- 5) Draw up the food pyramid?

(5 × 3 = 15 marks)

03. 'Many different systems working together to function out our wonderful body'

- 1) Write down three functions of blood?
- 2) Give three diseases affect respiratory system?
- 3) Write down three habits should be done to maintain a healthy respiratory system?
- 4) Write down three steps to maintain a healthy excretory system?
- 5) Write down three contents in blood?

(5 × 3 = 15 marks)

04. 'Good posture is needed to maintain a healthy and attractive appearance'

- 1) What are the main types of good postures?
- 2) Write down the three main steps of jump?
- 3) Write down three uses of good posture of walking?
- 4) Write down three reasons for bad posture?
- 5) Write down three factors consider when sit in a chair in a good posture?

(5 × 3 = 15 marks)



ONLINE CLASSES

TAMIL AND ENGLISH MEDIUMS

அனைத்து பாடங்களும் ஒரே கல்வி நிறுவனத்தின் கீழ்....

GRADE

7

திறமை வாய்ந்த ஆசிரியர்களினூடான சிறந்த
வழிகாட்டலுடன் கூடிய வினைத்திறன் மிக்க
நிகழ்நிலை வகுப்புகள்.



075 287 1457

FREE

ADMISSION

தமிழ்
விஞ்ஞானம்
கணிதம்

வரலாறு
English
ICT

சுகாதாரம்
புவியியல்
குடியியல்

- Spoken English Classes.
- Sinhala Reading and Writing Classes.
- Map Marking Classes

தினமும் வகுப்பு RECORDING வழங்கப்படும்.

Whatsapp ஊடாக எம்மை தொடர்பு கொண்டு வகுப்புகள்
தொடர்பான மேலதிக விபரங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும்.
(தனிப்பாட அனுமதிகளையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்)



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 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.

