



தி.கிண்.அல் அஹ்லா வித்தியாலயம்

முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2020

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

குரம்

07

சுட்டெண் :

நேரம் : 02 மணி

பகுதி 1

சரியானவிடையின் கீழ் கோடிடுக.

1. பின்வருவனவற்றுள் உடல் நலம் குறிப்பது.  
(1) மகிழ்ச்சி(2) அன்பு (3) நட்பு(4) நோயற்று இருத்தல்
2. எமதுபாடசாலையைசுத்தமாகப் பேணுவதற்குரியஒருமுறையாககருதமுடியாதது  
(1) பூந்தோட்டம் அமைத்தல்(2)கழிவுகளைமுறையாகஅகற்றுதல்(3) வெளிச்சுத்தங்களில் ஈடுபடுதல்(4)வகுப்பரைக் குப்பைகளைவெலியில் வீசுதல்
3. பௌதிகச் சூழலால் கருதப் படுவதுயாது  
(1) ஆளிடைத் தொடர்பு(2)சட்டத் துரைக்குமதிப்பளித்தல்  
(3)உறவினர்,பிள்ளைகள்,நண்பர்கள்(4) தூய்மையானவளிநீவூர் ,உணவு, சூழல்
4. கருக்குடும்பத்தில் அங்கத்தவம் பெறுவவர்கள்  
(1) அம்மா,அப்பா,சகோதரி,சகோதரர்(2)பாட்டன் ,பாட்டி,அம்மா,அப்பா  
(3)அம்மா,அப்பா,சித்தப்பா,சித்தி(4)அம்மா,அப்பா,மாமா,மாமி
5. வீட்களில் கழிவுப் பொருட்களில் நீர் தேங்கிநிற்பதன் மூலம் பரவக் கூடியநோய்கள் எது  
(1)மலேரியா(2)வயிற்றோட்டம் (3) டெங்கு(4)நெருப்புக் காச்சல்
6. பின்வருவோரில் எவரின் அன்புநிலையானதுஎனஎதிர்பாக்கின்றனர்  
(1)பெற்றோர்கள் (2) சமூகத்தினர்(3) உறவினர்(4)நண்பர்கள்
7. பின்வருவனவற்றுள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்டவிளையாட்டுஎது  
(1) ஆடுபுலியாட்டம்(2)கயிறடித்தல் (3) மீன்வளை(4)கபடி
8. பொதுச் சுகாதாரபரிசோதகர் என்பவர்  
(1) PHI(2)PHM(3) MOH(4)MBBS
9. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களில் ஒன்று  
(1) பாதசெயற்பாடு(2) தடுத்தல் (3)உதைத்தல்(4)உள்ளேறிகை
10. 2020ம் ஆண்டுகொரோனாவைரசுமுதலில் ஏற்பட்டநாடுஎது  
(1) சினா(2)இலங்கை(3)இந்தியா (4)அமெரிக்கா

(10X3= 30 புள்ளிகள்)

சரியாயின் (✓ ) எனவும் பிழையாயின் (X) எனவும் அடையாளம் இடுக.

01. அன்புகாப்புஉளவியல் தேவையாகும் ( )
02. பந்தைஉதைத்தல் வொலிபோலின் திறனாகும் ( )
03. வீட்டில் ஏற்படும் பிரச்சினைஉளநெருக்கடியைஏற்படுத்தும் ( )
04. அன்பையும் அரவணைப்பையும் செலவின்றிமற்றவர்களுக்குவழங்கமுடியும் ( )
05. றபான்அடித்தல் புதுவருடபிறப்புக்காலத்தில் விளையாடப்படும் ஒருவிளையாட்டாகும் ( )

( )

(5x3=15 புள்ளிகள்)

பொருத்தமானசொல்லைவைத்து இடைவெளிநிரப்புக.

(விரிந்தகுடும்பம்,தூயவளி,காப்பு,பாதச்செயற்பாடு,இலகுவானது)

01. மனிதனுக்குமாத்திரமன்றிசகலசீவராசிகளுக்கு.....அவசியமானது
02. பௌதிகச் சூழலில் காணப்படும் அம்சங்களில் .....யும் ஒன்றாகும்
03. அம்மா,அப்பா, சகோதரி,சகோதரர்.....என அழைப்பர்
04. கிராமியவிளையாட்டின் பொதுப் பண்புகளில் .....ஒன்றாகும்
05. .... வலைப்பாந்தாட்டத்தின் திறனாகும்

(5x3=15 புள்ளிகள்)

பகுதி 11

எல்லாவினாக்களுக்கும் விடைதருக.

01. 1. சுகாதாரமேம்பாடுஎன்றால் என்ன?

.....  
.....  
.....

2. ஆரோக்கியபௌதீக சூழலின் இயல்புகள் 3 தருக.

.....  
.....  
.....

- 3.புதைத்தல், மது அருந்துவதால் ஏற்படும் பாதிப்பு 3 தருக.

.....  
.....  
.....

(10 புள்ளிகள்)

02. 1.ஓய்வுநேரத்தைகழிக்கபயன்படும் 2 விடயங்களைக் குறிப்பிடுக.

.....  
.....  
.....

2. கிராமியவிளையாட்டின் பொதுப் பண்புகள் 3 தருக.

.....  
.....  
.....

- 3.கிராமியவிளையாட்டுக்கள் 5 தருக.

.....  
.....  
.....

(10 புள்ளிகள்)

03. 1. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஒருஅணியில் விளையாடும் வீரர்கள் எத்தனை;

.....

2.வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் 3 தருக.

.....

.....

.....

3.வொலிபோல் மைதானத்தினைவரைந்துநீள,அகலத்தைகுறிப்பிடுக.

(10 புள்ளிகள்)

04. 1. 3Rமுபாமைத்தினைகுறிப்பிடுக.

.....

.....

.....

2.எம்மீதுஅன்பசெலுத்தும் வெளிச் சமூகத்தினர்கள் இருவரைதருக.

.....

.....

3.சிறுவிளையாட்டுக்கள் 5 தருக,

.....

.....

.....

4.அன்பு,பாதுகாப்பு,கிடைக்காதபோதுஏற்படும்விளைவுகள் 2 தருக.

.....

.....

.....

(10 புள்ளிகள்)

# 2025

## 1ம் தவணை வகுப்புகள்

தரம் 6 முதல் 11 வரையான  
மாணவர்களிற்கான தமிழ் மற்றும் ஆங்கில  
மொழிமூல வகுப்புக்கள் ஆரம்பமாகவுள்ளன.

ஆரம்பம் 01.01.2025



இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும்  
Zoom app மூலம் எமது வகுப்புகளில்  
இணைந்து கொள்ள முடியும்.

அனைத்துப் பாடங்களும் ஒரே கல்வி நிறுவனத்தின் கீழ்...

 Education  
**கல்வி** Kalvi.lk  
අකමර



Whatsapp  
**075 287 1457**