



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)

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 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.**



Viber  
Community



Whatsapp  
Channel



Facebook  
Page