



# வலயக் கல்வி இலுவலகம் - கிளிவிநாச்சி மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை - 2020

தரம் : 07

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

சுட்டெண் .....

நேரம் :

2.00 மணி

## பகுதி - I

❖ மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்க.

- பூரண சுகாதாரத்தின் கூறுகளாவன.
  1. உடல் , உள சுகாதாரம்
  2. உடல், சமூக சுகாதாரம்
  3. உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக சுகாதாரம்
  4. உள, சமூக, ஆன்மீக சுகாதாரம்
- குழல் மாசடைவதால் ஏற்படும் ஒரு நோய்.
  1. நீரிழிவு
  2. இதய நோய்கள்
  3. டெங்கு
  4. புற்றுநோய்
- பின்வருவனவற்றில் அசையும் கொண்ணிலை எது?
  1. நடத்தல்
  2. நிற்பல்
  3. இருத்தல்
  4. படுத்தல்
- அன்பும் பாதுகாப்பும் கிடைக்காதபோது
  1. மகிழ்ச்சி ஏற்படும்
  2. பிணக்கு ஏற்படும்
  3. வாழ்க்கை சிறக்கும்
  4. சிறந்த தொடர்பு பேணப்படும்
- நுண் போசணை என்பது,
  1. உடலுக்கு அதிகம் தேவையான போசணைகளாகும்
  2. புரதம், கொழுப்பு என்பனவாகும்
  3. அன்றாடம் குறைந்த அளவு தேவையான போசணைகளாகும்
  4. பிரதானமாக தேவையான போசணைகளாகும்
- எமது உடல் நிமிர்ந்து நிற்பதற்குக் காரணமாக அமைவது.
  1. கால்
  2. முள்ளந்தண்டு
  3. தசை
  4. நரம்பு
- அசுத்தமான நீரினால் தோன்றும் நோய்.
  1. நெருப்புக்காய்ச்சல்
  2. டெங்கு
  3. ஈர்ப்புவலி
  4. மேற்கூறிய எதுவுமில்லை
- நீண்ட தூரம் ஓடும் விளையாட்டு வீரனிடம் காணப்படும் உடற்றகமை எது.?
  1. தாங்குமியல்பு
  2. சக்தி
  3. பலம்
  4. நெகிழ்ச்சி
- ஒருவர் தினமும் எத்தனை மணித்தியாலங்கள் நித்திரை கொள்ள வேண்டும்?
  1. 6 - 7 மணி
  2. 12 - 14 மணி
  3. 5 - 7 மணி
  4. 8 - 10 மணி

10. சூல் எதனால் வெளிவிடப்படும்?  
1. சூலகம் 2. பலோப்பியன் குழாய் 3. கற்பப்பை 4. யோனி
11. விற்றமின் A குறைபாடு காரணமாக ஏற்படுவது.  
1. கண்டமாலை 2. குருதிச்சோகை 3. மாலைக்கண் 4. குருதியுறையா நோய்
12. பின்வருவனவற்றில் சிறுவிளையாட்டாக அமையாதது.  
1. குளங்கரை 2. நாயும்இறைச்சியும் 3. நஞ்சுமிதித்தல் 4. கபடி
13. சிறந்த இடைத்தொடர்புகளைப் பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகளில் ஒன்று.  
1. பிறர் ஆலோசனை, கருத்துக்கள் கிடைத்தல் 2. முரண்பாடுகள் ஏற்படுதல்  
3. தீய தொடர்பு ஏற்படுதல். 4. ஒற்றுமை பாதிப்படைதல்
14. பின்வருவனவற்றில் பெரும் போசணை எது.  
1. விற்றமின் 2. கனியுப்பு 3. புரதம் 4. நார்ச்சத்து
15. கீழ் குறிப்பிட்டவற்றில் ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகமை எது?  
1. தசைகளின்தாங்குமியல்பு 2. வேகம்  
3. சமநிலை 4. துரிதம்
16. கர்ப்பந்தாட்ட மைதானத்தின் நீள அகலம் என்ன?  
1. 9m x 9m 2. 9m x 18m 3. 18m x 9m 4. 10m x 15m
17. பின்வருவனவற்றில் வைரசினால் பரவும் நோய்  
1. தடிமன் 2. டெங்கு 3. நெருப்புக்காய்ச்சல் 4. அம்மை நோய்
18. தற்போது நீங்கள் காலடி எடுத்து வைத்துள்ள பருவமானது.  
1. பிள்ளைப்பருவம் 2. கட்டிளமைப்பருவம் 3. சிகுப் பருவம் 4. வாலிப்பருவம்
19. எப்போட்டி நிகழ்ச்சியில் தொங்கும் நுட்பம் பயன்படுத்தப்படுகிறது?  
1. உயரம்பாய்தல் 2. நீளம்பாய்தல்  
3. முப்பாய்ச்சல் 4. கோல் ஊன்றிப்பாய்தல்
20. கொறோனா நோய் முதன்முதல் எந்த நாட்டில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.  
1. ஜப்பான் 2. இத்தாலி 3. சீனா 4. அமெரிக்கா

பகுதி - II

★ **விரும்பிய ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக..**

01. உங்களால் சமூகத்திற்கு ஆற்றப்பட வேண்டிய பொறுப்புக்கள் எவை?  
1. அன்பும் பாதுகாப்பும் கிடைக்காதபோது ஏற்படும் விரும்பத்தகாத விளைவுகள் எவை?  
2. எமது அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கு உதவுபவர்கள் யாவர்?  
3. ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழலில் காணப்படும் அம்சங்கள் எவை?  
(4x3=12 புள்ளிகள்)
02. வொலிபோல் விளையாட்டில் உள்ள திறன்கள் எவை?  
1. வலைப்பந்தாட்ட தவறுகளுக்கான தண்டனைகள் சில தருக.  
2. வலைப்பந்தாட்டத்தில் எத்தனை வீராங்கனைகள் பெயர்களைத் தருக.  
3. காற்பந்தாட்டத்தில் பந்து உதைக்கும் முறைகள் எவை ?  
(4x3=12 புள்ளிகள்)
03. 1. பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் அமரும் முறைகள் எவை?  
2. சரியான கொண்ணிலையால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?  
3. நடத்தலின் போது உடலுறுப்புக்கள் அமைந்தருக்க வேண்டிய நிலை யாது?  
4. பிழையான கொண்ணிலைக்கு காரணமாக அமைபவை யாவை?  
(4x3=12 புள்ளிகள்)
04. 1. ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் சில தருக.  
2. பாய்தல் நிகழ்வுகளை வகைப்படுத்துக?  
3. ஓட்டத்தைச் சிறப்பாய்ப் பயில மேற்கொள்ளும் பயற்சிகள் எவை?  
4. பாய்தலுக்கான பயற்சிகள் சில தருக.  
(4x3=12 புள்ளிகள்)
05. 1. உடற்றகைமை என்றால் என்ன?  
2. ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமைகளைக் குறிப்பிடுக.  
3. இதயம் சார்ந்த உடற்றகைமைக் காரணிகளை விருத்தி செய்ய மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை.?  
4. தசைகளின் தாங்குதிறனை விருத்தி செய்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை.?  
(4x3=12 புள்ளிகள்)
06. 1. மனவெழுச்சி சமநிலையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?  
2. விரும்பத்தகாத மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த யாது செய்ய வேண்டும்?  
3. விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க விழுமியங்களைப் பின்பற்றுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்?  
4. விளையாட்டு பண்புகள் சில தருக.  
(4x3=12 புள்ளிகள்)
07. 1. உணவு ஏன் நமக்கு அவசியமாகிறது?  
2. எமது உடலிலிருந்து நீர் வெளியேறும் வழிகள் எவை?  
3. போசணையை அதிகரிப்பதற்கென எமது நாட்டில் தயாரிக்கப்படும் பாரம்பரிய உணவு வகைகள் எவை?  
4. உணவை வாங்கும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?  
(4x3=12 புள்ளிகள்)



தரம் 01 - 10

# 3ம் தவணை

REVISION | PAPER DISCUSSION

புதிய அனுமதிகள்  
வழங்கப்படுகின்றன..

கட்டண விபரங்கள்

ஆரம்பம் - 01.12.2024

மீட்டல் மற்றும் வினாத்தாள்  
கலந்துரையாடல் வகுப்புகள்

இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும்  
இணைந்து கொள்ள முடியும்.

JOIN NOW

தமிழ் Medium

தரம் 01-02 2000/=

தரம் 03-05 2500/=

தரம் 06-10 3000/=

English Medium

தரம் 06-07 3500/=



Education

கல்வி  
අවිසාසන

KALVI.LK



WHATSAPP

075 287 1457