



# 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. பிலோப்பியன் 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)



# GRADE 6,7,8

# STUDY WITH US..! SCIENCE ONLINE CLASSES

இலங்கை முழுவதும் உள்ள மாணவர்களை இணைத்து Zoom செயலி மூலமாக இணைய வழியில் நடைபெறும் கணித பாட வகுப்புகள்.

- ✓ மாறாத நேர அட்டவணையுடனான வகுப்புகள்.
- ✓ மாணவர்களின் அடைவு மட்டத்தை உயர்த்த தொடர்ச்சியான பரீட்சைகள்.
- ✓ பயிற்சி செயலட்டைகள் pdf வடிவில் வழங்கப்படும்.

## TAMIL MEDIUM

850/= Monthly

## ENGLISH MEDIUM

1000/= Monthly

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](http://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