நல்லூர், யாழ்ப்பாணக் கல்விக்கோட்டம்
இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2015

தரம் : 07	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பெயர் / சுட்டெண் :	நேரம் : 2.00 மணித்தியாலம்

பகுதி - I

மிகப் பொருத்தமான விடையினைத் தெரிவு செய்து அதன் கீழ்க் கோடிடுக.

01. நமது ஆரோக்கியம் நாம் வாழும் சூழலில் தங்கியுள்ளது. எமது பிரதான சூழல் பின்வருவனவற்றுள்
    1) வீடு 2) பாடசாலை
    3) விளையாட்டு மைதானம் 4) வணக்கஸ் தலம்

02. நலமுடன் வாழும் குடும்பங்களில்
    1) உடல் நலம் காணப்படும் 2) உள நலம் காணப்படும்
    3) சமூக நலம் காணப்படும் 4) உடல், உள, சமூக ஆன்மிக நலங்கள்

03. பழங்களில் அதிகமாகக் காணப்படுவது
    1) விற்றமின் A, C 2) விற்றமின் B, E 3) விற்றமின் C, D 4) விற்றமின் D, B

04. கிராமிய விளையாட்டல்லாதது
    1) தாயக்கட்டை 2) கிளித்தட்டு 3) கிட்டிப்புல் 4) கபடி

05. சர்வதேச வொலிபோல் சம்மேளனத்தைக் குறிப்பது
    1) WHO 2) FIVB 3) IAAF 4) FIFA

06. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டுத் திறன்கள்
    1) பாத அசைவு, தாக்குதல், தடுத்தல், பேறெய்தல்
    2) பணித்தல், தடுத்தல், காத்தல், அறைதல்
    3) பந்தைச் செலுத்துதல், பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல், பேறுகாத்தல், உள்ளெறிகை
    4) மேற்கூறிய எதுவுமல்ல.

07. தூங்குவதற்கு முன்பு கை, கால் கழுவுவது
    1) நோய்களைத் தொற்றுவிக்கும்.
    2) உடல் இளைப்பைக் கூட்டும்.
    3) உடல் அழகைப் பாதுகாக்கும்.
    4) உடல் நோய்கள் தொற்றாது பாதுகாக்கும்.

08. மனிதப் பற்களின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான கனியுப்பு
    1) இரும்பு 2) கல்சியம் 3) அயடீன் 4) மக்னீசியம்

09. உணவுக் கூம்பகத்தின் உச்சிப் பகுதியில் காணப்படுவது
    1) மீன் 2) இறைச்சி 3) பட்டர் 4) பால்

kalvi.lk

10. பப்பாசிப் பழத்தை உணவாக உட்கொள்வதனால்
   1) சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
   2) உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும்.
   3) தொற்று நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெறலாம்.
   4) பசியைப் போக்கும்.

11. இரும்புச் சத்துக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்
   1) கண்டக்கழலை 2) குருதிச்சோகை 3) மாலைக்கண் 4) ஸ்கேவி

12. ஒரு விளையாட்டு வீரரிடம்
   1) வெற்றி, தோல்வியை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பான்மை இருக்க வேண்டும்.
   2) வெற்றியையே எப்போதும் எதிர்பார்க்கும் மனப்பான்மை இருக்க வேண்டும்.
   3) தோல்வியடையும் போது மனம் தளரும் தன்மை காணப்படும்.
   4) சட்டதிட்டங்களுக்கு உருவாக்கப்பட்டிருப்பது.

14. பின்வருவனவற்றுள் எது குறுந்தூர ஓட்ட முறைகளில் ஒன்றாகும்?
   1) 800m 2) 100m 3) 1500m 4) 1000m

15. எறிதல் நிகழ்ச்சியல்லாதது
   1) ஈட்டி எறிதல் 2) கோலூன்றிப் பாய்தல்
   3) சம்மட்டி எறிதல் 4) தட்டு எறிதல்

16. நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் நிகழ்வாகக் கருதக் கூடியது
   1) நீளம் பாய்தல் 2) கோலூன்றிப் பாய்தல்
   3) தடைதாண்டிப் பாய்தல் 4) முப்பாய்ச்சல்

17. பின்வருவனவற்றுள் எத் தொகுதி நிலைக்குத்துப் பாய்தலுக்கு உதாரணமாகும்?
   1) உயரம் பாய்தல், நீளம் பாய்தல் 2) முப்பாய்ச்சல், உயரம் பாய்தல்
   3) உயரம் பாய்தல், கோலூன்றிப் பாய்தல் 4) முப்பாய்ச்சல், கோலூன்றிப் பாய்தல்

18. 30.05m நீளமும், 15.25m அகலமும் கொண்ட மைதானம் எது?
   1) கரப்பந்தாட்ட மைதானமாகும். 2) காற்பந்தாட்ட மைதானமாகும்.
   3) வலைப்பந்தாட்ட மைதானமாகும். 4) கூடைப்பந்தாட்ட மைதானம்.

19.

அருகே காட்டப்பட்டுள்ள படமானது வளைந்து, நெளிந்து (zig Zag) ஓடுதல் முறையைக் குறிப்பதாகும். இதனூடாக,
   1) கால் அசைவுகள் வேகமாக்கப்படும். 2) பாதக் கவடுகள் சிறிதாக்கப்படும்.
   3) கைப்புயங்கள் விரைவாக்கப்படும். 4) பார்வை கூர்மையாக்கப்படும்.

20. முறையான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதால்
   1) உடல் விருத்தி அதிகரிக்கும்.
   2) உள விருத்தி கூடும்.
   3) உடல், உள விருத்தி அதிகரிப்பதோடு, கம்பீரமான தோற்றத்தையும் பெறலாம்.
   4) ஆன்மீக சுகாதாரம் கூடும்.

(20 x 2 = 40 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

பகுதி - II

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

01. பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் (✓) எனவும், பிழையாயின் (×) எனவும் அடையாளமிடுக.

01. தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதனால் உடல் அழகு பெறும். ( )

02. டெங்கு என்பது தொற்றாத ஆட்கொல்லி நோயாகும். ( )

03. இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு கிரிக்கெற் ஆகும். ( )

04. குருதிச்சோகை ஏற்பட பிரதான காரணம் இரும்புச் சத்துக் குறைபாடாகும். ( )

05. செவிக்கு இன்பம் தரும் ஒலிகளில் சந்தம் உண்டு. ( )

(5 x 2 = 10 புள்ளிகள்)

02. கீழே தரப்பட்டுள்ள அட்டவணையில் காணப்படும் இடைவெளிகளை நிரப்புக.

	விளையாட்டுக்கள்	ஓர் அணியில் உள்ள வீரர்களின் எண்ணிக்கை	வெற்றி, தோல்வி நிச்சயிக்கப்படுவது	விளையாட்டு உபகரணம்
01.	கரப்பந்தாட்டம்	....	25 புள்ளிகளைப் பெறும் அணி	....
02.	காற்பந்தாட்டம்	....	....	உதைப் பந்து Post
03.	கிரிக்கெற்	11 பேர்	....	....
04.	எல்லே	....	வரையறுக்கப்பட்ட பந்துகளில் கூடுதல் புள்ளிகளைப் பெறும் அணி	....
05.	வலைப்பந்தாட்டம்	....	....	வலைப்பந்து பேற்றுக்கம்பம் (Post)

(10 x 1 = 10 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

03. 'அ' பகுதியிலுள்ளவற்றுக்குப் பொருத்தமானவற்றை 'ஆ' பகுதியிலிருந்து தெரிவு செய்து தொடர்பு படுத்துக.

01. பிள்ளையார் கட்டை	1. வலைப்பந்தாட்டம்
02. வில்லியம் ஜி மோர்கன்	2. உபகரணமின்றிய கிராமிய விளையாட்டு
03. பேற்றுக்கு எய்தல்	3. குழுவாகப் பிரிந்து விளையாடும் கிராமிய விளையாட்டு
04. மைதான நிகழ்ச்சி	4. கரப்பந்தாட்டம்
05. எவடம் எவடம் புங்கடி புளியடி	5. நீளம் பாய்தல்.

(5 x 2 = 10 புள்ளிகள்)

04. பொருத்தமான சொற்களை வைத்து இடைவெளி நிரப்புக.

பிள்ளையார் கட்டை, பூக்குட்டுதல், கரப்பந்தாட்டம், சந்தம்,
கிட்டிப்புல், கிளித்தட்டு, கபடி, தாயக்கட்டை, போசணை

01) நேரத்துக்கும், தாளத்துக்கும் ஏற்ப எமது உடலில் ஏற்படும் அசைவு .... எனப்படும்.

02. சிறிய கல், தகரப்பேணி, சிரட்டை, சில்லு என்பனவற்றை அடுக்கி வைத்து பந்தை ஒரு எறிகருவியாகப் பயன்படுத்தி விளையாடப்படும் கிராமிய விளையாட்டு .... எனப்படும்.

03. எமது நாட்டின் தேசிய விளையாட்டாக .... பிரகடனப்படுத்தப் பட்டுள்ளது.

04. இரு குழுக்களாகப் பிரிந்து சிறு குச்சியைக் கிள்ளி அடிப்பதன் ஊடாக விளையாடப்படும் விளையாட்டு .... எனப்படும்.

05. கிராமியப் பகுதிகளில் கோடுகள் கீறி இரு குழுக்களாகப் பிரிந்து தலைவர் மத்திய கோடு, எல்லைக் கோடுகளுடாகவும் ஏனைய அங்கத்தவர்கள் கோடுகளில் எல்லைக் காப்பாளராகவும், உபகரணம் இன்றி விளையாடப்படும் விளையாட்டு .... எனப்படும்.

(5 x 2 = 10 புள்ளிகள்)

05. சுருக்கமான விடை தருக.

01. நீர் நாளாந்தம் உண்ணும் உணவில் காணப்படக் கூடிய போசணைக் கூறுகள் நான்கு தருக.
02. ஒரு விளையாட்டு வீரரிடம் காணப்படக் கூடிய பண்புகள் நான்கு தருக.
03. நீர் அறிந்த மைதான நிகழ்ச்சிகளுக்கு உதாரணம் நான்கு தருக.
04. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் காணப்படும் திறன்கள் நான்கு தருக.
05. உணவுக் கூம்பகம் ஒன்றை வரைந்து போசணை மட்டங்களை உணவுகள் மூலம் குறித்துக் காட்டுக.

(5 x 4 = 20 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

ONLINE CLASSES

TAMIL AND ENGLISH MEDIUMS

அனைத்து பாடங்களும் ஒரே கல்வி நிறுவனத்தின் கீழ்....

GRADE 7

திறமை வாய்ந்த ஆசிரியர்களினூடான சிறந்த வழிகாட்டலுடன் கூடிய வினைத்திறன் மிக்க நிகழ்நிலை வகுப்புகள்.

FREE ADMISSION

075 287 1457

தமிழ்	வரலாறு	சுகாதாரம்
விஞ்ஞானம்	English	புவியியல்
கணிதம்	ICT	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

Education கல்வி අධ්‍යාපන

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 கலவித்துறை 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 ஊடாக உங்களிற்கு தேவையான பரீட்சை வினாத்தாள்களை இலகுவான முறையில் தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளமுடியும்.

kalvi.lk

கல்வி சார் செய்திகளை உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள எமது சமூக ஊடக தளங்களின் ஊடாக உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

Viber Community

Whatsapp Channel

Facebook Page