



# யாழ்ப்பாணக் கல்வி வலயம்

## முதலாந்தவரைப் பர்ட்செ - 2016

### சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் 1645

**தரம்: 07**

**கூட்டுறவு:** .....

**நேரம்:** 1.30 மணித்தியாலம்

#### பகுதி - I

❖ விகிவாருத்தமான விடையின் கீழ்க்கொந்துகொடுக்.

- (01) உடல் நலம், உள் நலம், சமூக நலம் என்பவற்றில் பின்வருவனவற்றுள் எது உள்ளடக்கப்பட வேண்டும்?
  - 1) கீழ்ப்படிவு
  - 2) ஆஸ்மீகம்
  - 3) மகிழ்ச்சி
  - 4) சுத்தம்
- (02) முன்கட்டினமைப்பருவத்தினர் எடுக்க வேண்டிய போசனைக் கூறுகள் எவை?
  - 1) புரதம், இரும்பு
  - 2) காபோவைதரங்று, கொழும்பு
  - 3) கொழும்பு, புரதம்
  - 4) காபோவைதரேங்று, விற்றமின்
- (03) கருக்குடும்பத்தினுள் உள்ளடங்காத நபர் யார்?
  - 1) அப்பா
  - 2) பாட்டி
  - 3) அம்மா
  - 4) அண்ணா
- (04) வெளியக கிராமிய விளையாட்டுக்களில் அடங்காதது எது?
  - 1) பிள்ளையார் கட்டட
  - 2) போர்த்தேங்காய உடைத்தல்
  - 3) பல்லாங்குழி
  - 4) தீ மிதித்தல்
- (05) வொலிபோல் விளையாட்டில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?
  - 1) 6
  - 2) 7
  - 3) 9
  - 4) 11

(5x1=5புள்ளிகள்)

❖ வினவரும் கூறியுக்கள் சரியாயின் (✓) எனவும் விழையாயின் (✗) எனவும் கூகே.

- 1) அதிகளவு சீனி, உப்பு, எண்ணெய் போன்றவை அடங்கியுள்ள உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். ( )
- 2) காலை உணவை தவிர்த்தல் நல்லது ( )
- 3) எப்போதும் எல்லோரும் ஒரே விதமாகச் சிந்திப்பதோ செயற்படுவதோ இல்லை ( )
- 4) அன்பும் காப்பும் உளவியல் தேவைகளாகும். ( )
- 5) கூடைப்பந்து இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு ஆகும். ( )

(5x1=5புள்ளிகள்)

❖ “A” ஜ் “B” உடன் கொண்டுக்க.

A	B
1) வலைப்பந்து	சட்டத்திற்கு மதிப்பளித்தல்
2) நூளம்பு	பாதச்செயற்பாடு
3) சமூகச்சூழல்	டெங்கு
4) கிராமிய விளையாட்டு	விரக்தி
5) விரும்பத்தகாத விளைவு	கோலாட்டம்

(5x1=5புள்ளிகள்)

❖ கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள சொல்லினை வைத்து கிடைவெளியை நிறுப்புக்.

(சுயாதீன் பாதம், 2 தேக்கரண்டி, மரியாதை, அறைதல், உபகரணங்கள்)

- 1) ஏனையோருக்கு.....செய்வது எம் அனைவரினதும் கடமையாகும்.
- 2) செலவு குறைந்த .....பயன்படுத்தி கிராமிய விளையாட்டில் ஈடுபடலாம்.
- 3) வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஒரு பாதத்தை நிலையாக வைக்ககையில் மற்றைய பாதம்.....எனப்படும்.
- 4) .....வொலிபோல் விளையாட்டின் ஒரு திறனாகும்.
- 5) ஒரு நபருக்கு நாளொன்றுக்கு .....சீனி உட்காள்வது போதுமானது.

(5x1=5புள்ளிகள்)

பாதங்கள் - II

❖ ஆறு வினாக்களுக்கு விடைத்தருக.

- (01) 1) சுகாதார மேம்பாடு என்றால் என்ன?
- 2) ஆரோக்கியமான பெளதிகச்சுழலின் இயல்புகள் 3 தருக.
- 3) ஆரோக்கியமான சமூகச்சுழலின் இயல்புகள் 2 தருக.
- 4) 3R முகாமைத்துவம் என்றால் என்ன?

(2+3+2+3=10புள்ளிகள்)

- (02) 1) உளச்சுழலுக்குத் தேவையான 3 அம்சங்களைத் தருக.
- 2) ஆரோக்கியமான ஆன்மீகச் சூழலின் பண்புகள் 2 தருக.
- 3) குடும்பச் சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 3 தருக.
- 4) மாணவர் என்ற வகையில் குடும்ப ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு உங்களால் நிறைவேற்றுக்கூடிய கடமைகள் 2 தருக.

அவினாப்பன்

(3+2+3+2=10புள்ளிகள்)

- (03) 1) எமக்கு அன்பையும் காப்பையும் வழங்கும் நபர்களின் இரு குழுக்களும் எவை?
- 2) கருக்குடும்பத்தில் அடங்கும் உறுப்பினர்கள் யாவர்?
- 3) ஒரு மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகள் எவை?
- 4) அன்பும் காப்பும் கிடைக்காத போது ஒரு சமூகத்தில் ஏற்படக்கூடிய பாதகமான விளைவுகள் 3 தருக?

(2+2+3+3=10புள்ளிகள்)

- (04) 1) கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பொதுப்பண்புகள் 3 தருக.
- 2) பங்கெடுக்கும் முறைகள், உபகரணங்கள், வெவ்வேறு காரணிகள் என்பவற்றின் அடிப்படையில் கிராமிய விளையாட்டுக்களை நான்காக வகைப்படுத்தலாம் அவை எவை?
- 3) புதுவருடப்பிற்பு காலத்தில் விளையாடப்படும் கிராமிய விளையாட்டுக்கள் 3 தருக.
- 4) விளையாட்டுக்கள் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் நீர் பெற்றுக்கொள்ளும் நன்மைகள் 2 தருக?

(3+2+3+2=10புள்ளிகள்)

- (05) 1) வொலிபோல் விளையாட்டின் 6 திறன்களையும் தருக.  
 2) பணித்தலின் இரு வகைகளும் எவை?  
 3) வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்தினை பெற்றுக் கொள்ளலின் இரு முறைகளும் எவை?  
 4) வொலிபோல் விளையாட்டில் கீழ்க் கைப் பணித்தலின் 3 படிமுறைகளும் எவை?

(3+2+2+3=10புள்ளிகள்)

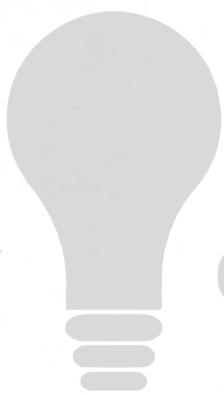
- (06) 1) வலைப்பந்தாட்ட திறன்கள் 5 தருக.  
 2) வலைப்பந்தாட்டத்தில் பாதச் செயற்பாட்டுக்காக மேற்கொள்ளக் கூடிய வெவ்வேறு செயற்பாடுகள் 3 தருக.  
 3) வலைப்பந்தாட்டத்தில் எச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல் தவறானது எனப்பாதம் தொடர்பான விதி கூறுகிறது 2 தருக.

(5+3+2=10புள்ளிகள்)

- (07) 1) காற்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்கள் 4 தருக.  
 2) உட்பாத உதை பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள் 3 தருக.  
 3) காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தைக்கட்டுப்படுத்தும் முறைகள் மூன்றினைத் தருக.

(4+3+3=10புள்ளிகள்)





Education  
**கல்வி**

අධ්‍යාපන

*May*

ONLINE CLASSES - 2025

# NEW ADMISSIONS

## 2ம் தவணை வகுப்புகள்

தரம் 6 முதல் O/L வரை

அனைத்து பாடங்களும் ஒரே  
கல்வி நிறுவனத்தின் கீழ் ...



இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும்  
ZOOM APP மூலம் எமது வகுப்புகளில்  
இணைந்து கொள்ள முடியும்.



JOIN NOW

WWW.KALVI.LK

075 287 1457