# யாழ்ப்பாணக் கல்வி வலயம்
## முதலாந்தவணைப் பரீட்சை - 2016
## சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

1645

தரம்: 07

சுட்டெண் :........................................

நேரம்: 1.30 மணித்தியாலம்

### பகுதி - I

❖ **மிகப்பொருத்தமான விடையின் கீழ்க்கோடிடுக.**

(01) உடல் நலம், உள நலம், சமூக நலம் என்பவற்றில் பின்வருவனவற்றுள் எது உள்ளடக்கப்பட வேண்டும்?

1) கீழ்ப்படிவு 2) ஆன்மீகம் 3) மகிழ்ச்சி 4) சுத்தம்

(02) முன்கட்டிளமைப்பருவத்தினர் எடுக்க வேண்டிய போசணைக் கூறுகள் எவை?

1) புரதம், இரும்பு 2) காபோவைதரற்று, கொழும்பு
3) கொழுப்பு, புரதம் 4) காபோவைதரேற்று, விற்றமின்

(03) கருக்குடும்பத்தினுள் உள்ளடங்காத நபர் யார்?

1) அப்பா 2) பாட்டி 3) அம்மா 4) அண்ணா

(04) வெளியக கிராமிய விளையாட்டுக்களில் அடங்காதது எது?

1) பிள்ளையார் கட்டை 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)

❖ **பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் ( ✓ ) எனவும் பிழையாயின் ( × ) எனவும் இடுக.**

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" ஐ "B" உடன் இணைக்க.**

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

(5x1=5புள்ளிகள்)



kalvi.lk

❖ **கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள சொல்லினை வைத்து இடைவெளியை நிரப்புக.**

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

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

(5x1=5புள்ளிகள்)

## பகுதி - II

❖ **ஆறு வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

(01) 1) சுகாதார மேம்பாடு என்றால் என்ன?
2) ஆரோக்கியமான பௌதிகச்சூழலின் இயல்புகள் 3 தருக.
3) ஆரோக்கியமான சமூகச்சூழலின் இயல்பகள் 2 தருக.
4) 3R முகாமைத்துவம் என்றால் என்ன?

(2+3+2+3=10புள்ளிகள்)

(02) 1) உளச்சூழலுக்குத் 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 நிறைவேற்றக்கூடிய கடமைகள் 2 தருக.

(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) புதுவருடப்பிறப்பு காலத்தில் விளையாடப்படும் கிராமிய விளையாட்டுக்கள் 3 தருக.
4) விளையாட்டுக்கள் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் நீர் பெற்றுக்கொள்ளும் நன்மைகள் 2 தருக?

(3+2+3+2=10புள்ளிகள்)


kalvi.lk

(05) 1) வொலிபோல் விளையாட்டின் 6 திறன்களையும் தருக.

2) பணித்தலின் இரு வகைகளும் எவை?

3) வொலிபோல விளையாட்டில் பந்தினை பெற்றுக் கொள்ளலின் இரு முறைகளும் எவை?

4) வொலிபோல 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 அධ්‍යාපන



kalvi.lk

kalvi.lk

# 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 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