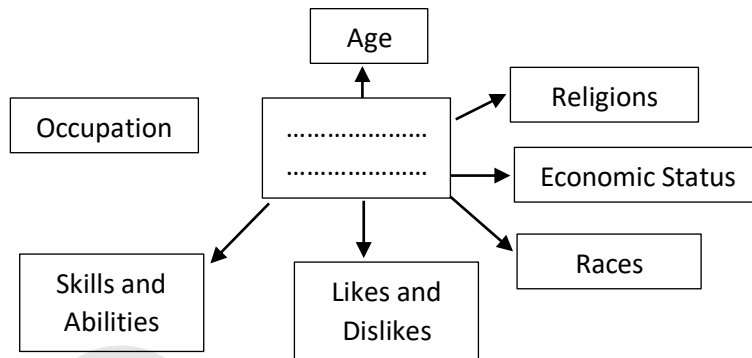


Name :

Part I

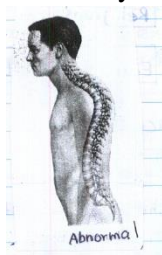
Underline the most suitable answer.

1) g



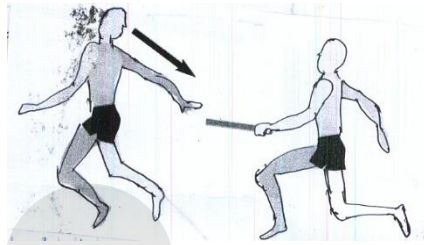
The most suitable topic for the blank of the above chart is,

- 1. Policies for the health promotion.
 - 2. Differences among members of the community.
 - 3. Concepts to prepare policies.
 - 4. Activities to develop health.
- 2) Total health means,
- 1. Getting used to a simple life style.
 - 2. Free of disability.
 - 3. Physical and mental wellbeing.
 - 4. Physical, Mental, Social and Spiritual well being.
- 3) An advantage of good interpersonal relationship.
- 1. Development of virtues.
 - 2. Increase protection.
 - 3. Growth of good thoughts.
 - 4. Above all.
- 4) The psychologist who did a special experiment on human needs,
- 1. Sigmund Froid
 - 2. Abraham Maslow
 - 3. Mariya Montessori
 - 4. William G. Morgan
- 5) What is the postural defect shown by the following diagram?



- 1. Excessive lumbar lordosis.
- 2. Kyphosis
- 3. Scoliosis
- 4. Flat back

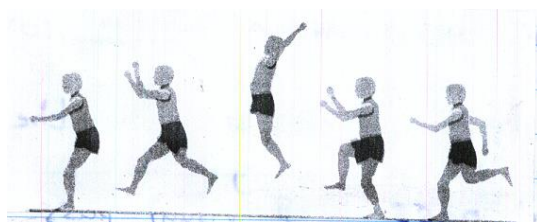
- 6) Belong to air sports,
- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. Wind surfing, Water polo | 2. Ice hockey, Snow skating |
| 3. Para jumps | 4. Squash, Wushu |
- 7) To which game the libero player belongs?
- | | | | |
|------------|-------------|---------------|------------|
| 1. Netball | 2. Football | 3. Volleyball | 4. Cricket |
|------------|-------------|---------------|------------|
- 8) A skill in Volleyball,
- | | | | |
|--------------|------------|-------------|-------------|
| 1. Attacking | 2. Spiking | 3. Footwork | 4. Shooting |
|--------------|------------|-------------|-------------|
- 9) The number of players to be registered for 9 netball team,
- | | | | |
|------|-------|------|-------|
| 1. 8 | 2. 12 | 3. 7 | 4. 11 |
|------|-------|------|-------|
- 10) The number of players who can play for 9 football team,
- | | | | |
|-------|-------|------|-------|
| 1. 12 | 2. 11 | 3. 9 | 4. 10 |
|-------|-------|------|-------|
- 11) name the baton change show by the following diagram in relay racing.



- | | |
|--------------------|----------------|
| 1. Non visual pass | 2. Visual pass |
| 3. Mixed pass | 4. Inside pass |
- 12) A technique of long jump,
- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. Scissor jumps | 2. Hang technique |
| 3. Straddle method | 4. Flop method |
- 13) A vitamin include in food which helps for healthy eyes,
- | | |
|--------------|--------------|
| 1. Vitamin A | 2. Vitamin B |
| 3. Vitamin C | 4. Vitamin E |
- 14) A function of incisor teeth,
- | | |
|----------------|------------------------|
| 1. Tear food | 2. Grind food |
| 3. To cut food | 4. Grind and chew food |
- 15) Not a good practice to maintain health of the ears,
- | | |
|--|---|
| 1. Use ear candles to remove ear wax. | 2. Do not put cotton buds inside the ear. |
| 3. Do not get exposed to very loud noises. | 4. Avoid scratching inside the ears using fingers frequently. |
- 16) Energy requirement of a man with a high level of activity per day in Kilo Calories,
- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 1. 2000 | 2. 2200 | 3. 2300 | 4. 2700 |
|---------|---------|---------|---------|

17) The following diagram shows,

1. The hang technique of long jump.
2. The sail technique of long jump.
3. The hitch kick technique of long jump.
4. An occasion of triple jump.



18) The ability to move or stretch through the joints,

1. Speed
2. Measuring Body Composition
3. Flexibility
4. Energy

19) Vitamin and Minerals function in your body as,

1. Food that provides energy and helps for growth.
2. Food that provides energy.
3. Food that helps for growth.
4. Food that helps to protect from diseases.

20) Group of events starts from crouch start,

1. 400m, 800m, 1500m
2. 200m, 100m, 800m
3. 100m, 200m, 400m
4. 100m, 200m, 1500m

Part II

Answer the first question and another four questions.

- 1) Health promotion programme is functioning in Hadapanagala Maha Vidyalaya. The health and physical education teacher has organized two days coaching camp for the grade nine students. At the coaching camp, Practical knowledge of minor games, Athletics, Organized games and Outdoor activities were held. They have given a herbal porridge to the students for their nutritional development. Doing physical fitness exercise was compulsory to the students.
- i) Write 2 themes of health promotion.
 - ii) Name 2 organized games done in thin coaching camp.
 - iii) Write 2 features of organized games.
 - iv) Name 2 outdoor activities.
 - v) Write 2 benefits of engaging in outdoor activities.
 - vi) Name 2 nutrient in a balanced diet.
 - vii) name an extra food item which they can give to the students in the camp instead of herbal porridge.
 - viii) Name 2 horizontal jumping events which you can participate in the camp.

(Mars : 2 x 8 - 16)

- 2) All the problems related to individual health and the environment can be considered as community health problems.
- i) Name 3 important community health issues in our society. (3 marks)
 - ii) What is environmental pollution? (2 marks)
 - iii) Write 2 causes of environmental pollution. (2 marks)

- iv) Name 2 diseases caused by the use of tobacco and drugs. (2 marks)
- v) Write 2 advantages of health promotion. (2 marks)
- 3) Maintaining good posture is necessary to carry out our tasks efficiently for a healthy life and to have a pleasant and attractive appearance.
- i) What is a good posture? (2 marks)
- ii) Write 3 benefits of maintaining good posture. (3 marks)
- iii) What are the 2 main causes of physical deformities? (2 marks)
- iv) Name a disease caused by Vitamin D deficiency during childhood. (2 marks)
- v) Write 2 healthy behaviors which can prevent bad posture and deformities. (2 marks)
- 4) Out of athletic events Relay Race is an event where the runners take part as teams. Therefore many runners get the opportunity to participate in the same event at the same time.
- i) Name the 2 techniques of baton change in relay races. (2 marks)
- ii) Baton change can be divided into 3 parts. Name them. (3 marks)
- iii) What is the distance of baton change zone? (2 marks)
- iv) What is the suitable baton change method used in a 400m track for a 100m x 4 Relay Race? (2 marks)
- v) Write 2 rules for baton change. (2 marks)
- 5) The skin, Hair, Nails, Teeth and Lips are parts of the body that make our appearance and we should maintain their health. The skin is the largest organ in the body.
- i) Write 3 functions of the skin. (3 marks)
- ii) Name 2 skin related diseases. (2 marks)
- iii) Write 2 healthy ways of preventing skin diseases. (2 marks)
- iv) Name 2 diseases related to Eye. (2 marks)
- v) Write 4 healthy ways of looking after your teeth. (2 marks)
- 6) The main functions of the food are providing energy, repair our body and protects our body from various diseases. There are different nutritional needs during different stages in life.
- i) Name 3 such stages. (3 marks)
- ii) Write 2 consequences of bad food habits during adolescence. (2 marks)
- iii) Write 2 risks the baby can be exposed if a pregnant mother does not receive adequate nutrition. (2 marks)
- iv) Write 2 advantages for a sportsman when getting proper nourishment. (2 marks)
- v) Write 2 myths regarding nutrition. (2 marks)
- 7) Physical fitness is important to maintain the health of our body.
- i) What is physical fitness. (2 marks)
- ii) Physical fitness is divided in to 2 main categories. Name them. (2 marks)
- iii) Name 3 health related physical fitness factors. (3 marks)
- iv) Write 2 instructions to be followed when performing tests to access fitness levels. (2 marks)
- v) Write a suitable test to measure flexibility. (2 marks)

GRADE
6-11

STUDY WITH US..!
ICT
ONLINE CLASSES

இலங்கை முழுவதும் உள்ள மாணவர்களை இணைத்து Google Meet செயலி மூலமாக இணைய வழியில் நடைபெறும் ICT பாட நிகழ்நிலை வகுப்புகள்.

Conducted by
Pathmanathan Pathmaraj
(BIT, B.COM, PGDM, MBA, ACPM, MCP, N+)

TAMIL MEDIUM

MONTHLY

ENGLISH MEDIUM

600/=

Whatsapp ஊடாக எம்மை தொடர்பு கொண்டு வகுப்புகள் தொடர்பான மேலதிக விபரங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும்.



075 287 1457



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 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.

