# முதலாம் தவணைப்பரீட்சை- 2014
# நல்லூர், யாழ்ப்பாணம்

தரம்- 07 சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் நேரம்:- 1.30 மணித்தியாலம்

பெயர் :- ..............................................................................................

பகுதி- I

**எல்லா வினாக்களுக்கும் விடையளிக்குக.**

01. **சரியாயின் ( √ ) எனவும் பிழையாயின் (x) எனவும் அடையாளமிடுக.**

01. சத்தம் மூன்று வகைப்படும் ( )
02. விளையாட்டுக்கள் மாணவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்ததல்ல. ( )
03. மனஅமைதி, சமாதானம் என்பவை பெறுமதி வாய்ந்த செல்வாக்குகளாகும். ( )
04. சரியான முறையில் நடக்கும் போது முதலில் நிலத்தில் படுவது நுனுக்கால் ஆகும். ( )
05. 7பாத அசைவுகளில் "ஸ்கிப்" ஒன்றாகும். ( )

(5x2 = 10 புள்ளிகள்)

02. பொருத்தமான விடையினை தெரிவு செய்து கீறிட்ட இடத்தினை நிரப்புக.

01. சரியான முறையில் எறிவதற்கு ................................................ தேவையாகும்.
02. காபோவைதரேற்று................................................ அதிகம் உண்டு.
03. விளையாட்டுக்கள்................................................ ஆறுதளிக்கிறது
04. எமது தேவைகளை நிறைவேற்றுபவர்கள்............................ ஆவர்
05. ஒரு விளையாட்டு வீரரிடம் ........................ பண்பு காணப்படவேண்டும்.

(விட்டுக்கொடுக்கும், பயிற்சி, உருளைக்கிழங்கு, உளத்திற்கு, ஆசிரியர்) (5x2 = 10 புள்ளிகள்)

03. பொருத்தமான விடையினைத் தெரிவு செய்து அதன் கீழ் கோடிடுக.

01. ஏழு பாத அசைவுகளில் ஒன்று
   1. எறிதல் 2. ஓடுதல் 3. மார்ச் (March) 4. பாய்தல்
02. அசையும் கொண்ணிலைகளில் ஒன்று
   1. நிற்றல் 2. இருத்தல் 3. படுத்தல் 4. ஓடுதல்
03. சுகாதாரம் என்பது
   1. உடல் நன்னிலையாகும் 2. உள, ஆன்மீக நன்னிலை ஆகும்
   3. சமூக நன்னிலையாகும் 4. மேற்கூறியயாவும்
04. ஒரு விளையாட்டு வீரரிடம் காணப்படும் பண்பு
   1. சட்டதிட்டங்களை மதிக்காமை 2. முரண்படுதல்
   3. கோபம் 4. விட்டுக்கொடுத்தல்
05. அணிநடையில் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை
   1. 25 2. 26 3. 18 4. 20
06. சந்தத்தின் வகைகள்
   1. மூன்று 2. நான்கு 3. இரண்டு 4. ஐந்து



kalvi.lk

07. ஏழுபாத அசைவுகளில் சாய்தல் (Lunge) எத்தனையாவது செயற்பாடாக அடங்குகின்றது.

1. நான்கு 2. ஐந்து 3. மூன்று 4. இரண்டு

08. நல்ல நண்பர்கள் அமைதல் எவ் சுகாதார பண்புகளுக்குள் அடங்குகின்றது.

1. சமூகநலன் 2. ஆன்மீகநலன் 3. உளநலம் 4. உடல்நலம்

09. முறையற்ற நிற்றல் நிலையைப் பேணுவதனால் ஏற்படும் விளைவுகள்

1. உடலில் நோ ஏற்படல் 2. சக்திவிரயமாதல்

3. கவர்ச்சியான தோற்றமின்மை 4. மேற்கூறிய யாவும் (10x2 = 20 புள்ளிகள்)

## பகுதி- II

விரும்பிய நான்கு வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

01. மகிழ்ச்சிகரமான இல்லத்தில் ஆரோக்கியமான செயற்பாடுகளுடன் வாழ்வோம்.

1. பூரண ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?
2. பூரண ஆரோக்கியக் கூறுகளை தருக?
3. ஆரோக்கிய பண்புகள் சில தருக?
4. பாடசாலை சூழல் மாசடையும் வழிகளை தருக?
5. வீட்டுச் சூழலைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கும் வழிமுறைகளை தருக? (15 புள்ளிகள்)

02. ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான மானிடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொண்டு சூழலுடன் இசைபாக்கமடைவோம்.

1. அன்பு பாதுகாப்பு தொடர்பாக உமது கடமைகளையும் பொறுப்புக்களையும் தருக.
2. உங்களது நண்பர்களது அன்பினையும் பாதுகாப்பினையும் பெறுவதற்காக நாம் செய்ய வேண்டியவை எவை?
3. உங்களது குடும்ப அங்கத்தவர்களின் அன்பைப்பெற என்னென்ன வழிகளில் உதவுகின்றீர்கள்? (15 புள்ளிகள்)

03. அன்றாட செயற்பாடுகளை சந்தத்துடன் செயற்பட்டு மகிழ்வடைவோம்

1. சந்தம் என்றால் என்ன?
2. சந்தத்தின் வகைகளை தருக?
3. ஏழுபாத அசைவுகளில் மூன்றினை குறிப்பிடுக.
4. பாய்தலையும் சூழலுதலையும் வெவ்வேறு விதமாக ஒன்றிணைக்கும் செயற்பாடுகளை தருக?

(15 புள்ளிகள்)

04. அழகான உடற்தோற்றத்தைப்பெற சிறப்பான கொண்ணிலையை பேணுவோம்

1. அசைவற்ற கொண்ணிலைகளை தருக?
2. அமரும் பல்வேறு நிலைகளை தருக?
3. சிறந்த நேர்த்தியான உடலமைப்பை கொண்ட ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகள் மூன்று தருக.
4. தவறான நிற்கும் நிலை உடலிலும் உள்ளத்திலும் ஏற்படுத்தக்கூடிய விளைவுகள் மூன்று தருக. (15 புள்ளிகள்)

05. 1. உங்கள் நண்பர்களிடம் நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் பண்புகளை தருக?

2. ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான ஏனைய தேவைகளை குறிப்பிடுக.
3. ஏழு பாத செயற்பாடுகளில் காலங் குறித்தல் (March) டன் கை அசைவு ஏற்படும் முறைகளை எழுதுக.
4. நடத்தலில் வேறுபட்ட நிலைகளை தருக? (!5 புள்ளிகள்)



Education கல்வி අධ්‍යාපන
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

**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