

முதலாம் தவணைப்பரீட்சை- 2014

நல்லூர், யாழ்ப்பாணம்

தரம்- 07

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம்:- 1.30 மணித்தியாலம்

பெயர் :-

பகுதி- I

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடையளிக்குக.

01. சரியாயின் ($\sqrt{\quad}$) 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 நுணுக்கால் ஆகும். | () |
| 05. 7பாத அசைவுகளில் "ஸ்கிப்" ஒன்றாகும். | () |

(5x2 = 10 புள்ளிகள்)

02. பொருத்தமான விடையினை தெரிவு செய்து கீழிட்ட 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. நின்றல் | 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 |

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

1

தரம் - 7

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 நின்றல் நிலையைப் பேணுவதனால் ஏற்படும் விளைவுகள்

1. உடலில் நோ ஏற்படல் 2. சக்திவிரயமாதல்
3. கவர்ச்சியான தோற்றமின்மை 4. மேற்கூறிய யாவும் (10x2 = 20 புள்ளிகள்)

பகுதி- II

விரும்பிய நான்கு வினாக்களுக்கு விடையளிக்க.

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 இணைபாக்கமடைவோம்.

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 சந்ததுடன் 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 நேரத்தியான 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? (15 புள்ளிகள்)

2025

1ம் துவணை வகுப்புகள்

தரம் 6 முதல் 11 வரையான
மாணவர்களிற்கான தமிழ் மற்றும் ஆங்கில
மொழிமூல வகுப்புக்கள் ஆரம்பமாகவுள்ளன.

ஆரம்பம் 01.01.2025



இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும்
Zoom app மூலம் எமது வகுப்புகளில்
இணைந்து கொள்ள முடியும்.

அனைத்துப் பாடங்களும் ஒரே கல்வி நிறுவனத்தின் கீழ்...



Education
கல்வி Kalvi.lk
අධ්‍යාපන



Whatsapp
075 287 1457