கமு/அக்/அல்-ஜாயிஸா மகளிர் கல்லூரி - ஒலுவில்

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2019

தரம் 07

சேர்விலக்கம்:......................... **சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்** நேரம்: 02 மணித்தியாலம்

பகுதி - I

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக

01. மிகப் பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக

01. ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழலின் இயல்புகளில் பௌதீகச் சூழலின் இயல்பாகக் குறிப்பிடக்கூடியது.
 1) ஆளிடைத் தொடர்பு 2) தொடர்பாடல்
 2) சுத்தமான குடிநீர் 4) யோகா அப்பியாசம்

02. 3R முகாமைத்துவத்தில் Reduce எனப்படுவது
 1) பாவனையைக் குறைத்தல் 2) மீள்பாவனைக்குட்படுத்தல்
 3) மீள்சுழற்சிக்குட்படுத்துதல் 4) மீளப் பாவித்தல்

03. உள சமூகத் தேவையாகக் கருத முடியாதது.
 1) அன்பு 2) காப்பு 3)கணிப்பு 4) உறையுள்

04. இவ்விளையாட்டானது பணித்தல் திறனோடு ஆரம்பிக்கப்படும். அதாவது வீரர் பணிப்புப் பிரதேசத்திலிருந்து எதிர்ப்பக்கத்திற்குப் பந்தை அனுப்புதல் மூலம் போட்டி சுற்று ஆரம்பமாகும். இவ்விளையாட்டானது
 1) காற்பந்து 2) வலைப்பந்து 3) கரப்பந்து 4)கிரிக்கெட்

05. கீழ்வரும் செயற்பாடுகளைச் செய்வது இவ்விளையாட்டின் போது ஏற்படும் தவறுகளாக விதி கூறுகின்றது.
 நிலம்பட்ட பாதத்தை இழுத்தல், தள்ளுதல். சறுக்குதல், வழுக்குதல், துள்ளுதல் போன்றன வாகும்.
 1) காற்பந்து 2)கரப்பந்து 3) எல்லே 4) வலைப்பந்து

06. சரியான நடத்தல் முறையைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் அனுகூலம் அல்லாதது.
 1) களைப்புக் குறைவடையும் 2) சமனிலை இழக்கப்படும்
 3)வினைத்திறன் அதிகரிக்கும் 4) ஆளுமை விருத்தியடையும்

07. நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் வகையினுள் அடங்கும் நிகழ்ச்சியானது
 1) சட்டவேலி 2) உயரம்பாய்தல் 3) நீளம் பாய்தல் 4) நின்று நீளம்பாய்தல்

08. காற்பந்தாட்டத்தின் போது பரந்த விளையாட்டு மைதானத்தினுள் நீண்ட நேரத்திற்கு ஓடி விளையாட தேவையான உடற்றகைமைக் காரணியானது
 1) வேகம் 2) தாங்குதிறன் 3) ஒத்திசைவு 4) பலம்

09. விற்றமின் A குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் நிலைமை குறிப்பது
 1) மாலைக்கண் 2) நீரிழிவு 3) பாரிசவாதம் 4) கண்டக்கழலை

10. காற்பந்தாட்டத்தில் ஒரு அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?
 1) 7 2) 9 3) 11 4) 6

kalvi.lk

11. கிராமிய விளையாட்டினுள் உள்ளடங்குவது?
1) கிளித்தட்டு 2) கிட்டிப்புள் 3) சடுகுடு 4) மேற்கூறிய யாவும்.

12. கரப்பந்தாட்டம் முதன் முதலில் உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட ஆண்டு?
1) 1891 2) 1895 3) 1823 4) 1921

13. சரியான ஓட்டத்தின் போது முழங்கை அசையவேண்டிய பாகை அளவு
1) 45^{o} 2) 90^{o} 3) 120^{o} 4) 180°

14. குறுந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சியினுள் அடங்குவது
1) 800 m 2) 200 m 3) 1500 m 4) 3000m

15. எறிதல் நிகழ்ச்சியினுள் அடங்குகின்ற நிகழ்ச்சியானது
1) ஈட்டி 2) பரிதி 3) சம்மட்டி 4) மேற்கூறிய யாவும் சரி

(15x2 = 30 புள்ளிகள்)

02. சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (×) எனவும் அடையாளம் இடுக.

1) உடலின் மூட்டுப் பகுதிகளின் துணையுடன் நடைபெறும் செயற்பாடுகளின் போது பரந்த வீச்சில் அசைவுகளை மேற்கொள்வது நெகிழுந் தன்மை எனப்படும். ( )
2) பிழையான கொண்ணிலைக்கு ஏதுவான காரணிகளில் மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாட்டின்மையும் ஒன்றாகும். ( )
3) காற்பந்தாட்டத்தின் போது பேற்றுக் காவலனோடு மற்றைய வீரர்களில் மூவர் பந்தினை கைகளால் தொட்டு விளையாட முடியும். ( )
4) ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களில் காலை உணவைத் தவறாது உட்கொள்வது மிக மிக அவசியமாகும். ( )
5) ஓட்ட முடிவின் போது முடிவுக்கோட்டை அடைய வேண்டிய வீரரின் உடலின் பகுதி கால் ஆகும். ( )

(5x2 = 10 புள்ளிகள்)

பகுதி - II

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக

01. "ஆரோக்கியமான குடும்ப சூழலைக் கட்டியெழுப்புவதன் மூலம் நற்பிரஜையுடைய பிள்ளைகளை மிளிரச் செய்யலாம்"

1) சுகாதார மேம்பாடு என்றால் என்ன? (05 புள்ளிகள்)
2) சுகாதார சேவைகளின் பயன்களைப் பற்றி நாம் எவரிடமும் இருந்து பெற்றுக்கொள்ள முடியும். பெறக்கூடிய இரு நபர்களைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)
3) ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் இரண்டு தருக. (02 புள்ளிகள்)
4) குடும்பச் சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக மேற்கொள்ளக் கூடிய நடவடிக்கைகள் ஐந்தையும் எழுதுக? (05 புள்ளிகள்)

02. "ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கும், கவர்ச்சிகரமான தோற்றத்திற்கும் சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவது அவசியமாகும்"

1) சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன? (05 புள்ளிகள்)
2) அமர்தல் (இருத்தல்) கொண்ணிலைகள் ஐந்து தருக? (05 புள்ளிகள்)
3) கொண்ணிலைகளில் கவனமாக (நிமிர்ந்து) நிற்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டினை எழுதுக? (02 புள்ளிகள்)

4) சரியான கோணநிலைகளைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.
(03 புள்ளிகள்)

03. "மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் நோயற்ற வாழ்வைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்"

1) உமக்குத் தெரிந்த குறுந்தூர ஓட்டங்கள் மூன்றினை எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)

2) பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளை வகைப்படுத்திக் காட்டுக. (06 புள்ளிகள்)

3) ஓட்டப் பயிற்சி செயற்பாடுகள் 02 தருக. (03 புள்ளிகள்)

4) பாய்தலின் மூன்று நிலைகளையும் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

04. "பெரு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் ஓய்வினைச் சிறந்த முறையில் கழிப்பதோடு ஆரோக்கியமாகவும் வாழலாம்"

1) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் உமக்கு வகுப்பறையில் கற்பித்த மூன்று பெரு விளையாட்டுக்களின் பெயர்களை எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)

2) இலங்கையில் தேசிய விளையாட்டினது திறன்களைக் குறிப்பிடுக. (05 புள்ளிகள்)

3) கீழே தரப்பட்டுள்ள ஆண்டுகளில் உலகில் முதன் முதலாக ஆரம்பிக்கப்பட்ட பெரு விளையாட்டுகள் எழுதுக?

a) 1895 :- ....

b) 1891 :- .... (02 புள்ளிகள்)

4) நீர் முதலாம் வினாவில் கூறிய பெருவிளையாட்டில் ஒன்றினைத் தெரிவு செய்து குறிப்பிட்டு அவ்விளையாட்டு இலங்கையில் எத்தனையாமாண்டு ஆரம்பிக்கப்பட்டது? அவ்விளையாட்டில் ஒரு அணியில் விளையாடக்கூடிய வீரர்கள் எத்தனைபேர், பதிவு செய்யும் வீரர்கள் எத்தனை பேர்? என்பதனை எழுதுக?

(05 புள்ளிகள்)

Education அධ්‍යාපන

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