



# மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் வடக்கு மாகாணம்



நிலையறிபரீட்சை – 2021

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் –I,II

பெயர் .: சுட்டெண் :- .....

தரம் :- 7

நேரம் :- 2 மணித்தியாலம்

1. எமது ஆரோக்கியத்தை மேலும் விருத்தி செய்யுமகமாக அதற்குத் தடையாக உள்ள அனைத்துக் காரணிகளையும் இனங்கண்டு அவற்றை இணக்கமான முறையில் மாற்றியமைக்கக் கூடியதாக தனிநபர் கொண்டுள்ள ஆற்றல் எது?

- 1.பூரணமான சுகாதாரம்
- 2.சுகாதார மேம்பாடு எனப்படும்
- 3.உளச் சுகாதாரம்
- 4.சமூகசுகாதாரம்

2. சுகாதாரகொள்கை உருவாக்கத்தில் 3R முகாமைத்துவத்தினுள் அடங்காதது

- 1.பாவனையைக் குறைத்தல்
- 2.மீள் சுழற்சிக்கு உட்படுத்தல்
- 3.மீள்பாவனைக்கு உட்படல்
- 4.பாவனையை அதிகரித்தல்



3. மனிதனின் அடிப்படை தேவையாக அமையாதது

- 1.வளி
- 2.அன்பு
- 3.நீர்
- 4.உணவு

4. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாகும் தகைமைகள்

1. உடல்,சமூக,சரீரதகைமை
- 2 உடல்,உள,சமூகதகைமை
3. சமூக,குடும்ப,சரீரதகைமைகள்
- 4 உள,சமூக,உளத் தகைமைகள்

5. .கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பொதுப் பண்புகள்

- 1.இலகுவானது
- 2.மகிழ்ச்சியையும் பொழுது போக்கையும் வழங்கும்
- 3.பங்குபற்றுதல் இலகுவானது
- 4.மேற்கூறிய மூன்றும்

6. ஆரோக்கியமான உளச்சூழலில் அவசியமானது

- 1.அன்பு
- 2.ஓய்வு
- 3.காப்பு
- 4.மேற்கூறிய மூன்றும்

7. ஆரோக்கியமான சமூகச்சூழலில் காணக்கூடிய இயல்பு அல்லாதது?

1. பொறுப்புக்களையும் கடமைகளையும் நிறைவேற்றல்
2. மற்றவர்களை மதித்தல்
3. சட்டத்திற்கு மதிப்பளித்தல்
4. தன்னைப்பற்றி மட்டும் கருத்திற் கொண்டு செயற்படுதல்

8. உள்ளகக் கிராமிய விளையாட்டாக அமைவது

1. கோலாட்டம்
2. பல்லாங்குழி
3. தீ மிதித்தல்
4. பிள்ளையார் கட்டை

9. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களில் ஒன்று

1. பாதச் செயற்பாடு
2. பணித்தல்
3. பேற்றுக்கு எய்தல்
4. உதைத்தல்

10. பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகள் எவை?

1. உட்பாதத்தினால் கட்டுப்படுத்தல்.
2. முற்பாதத்தினால் கட்டுப்படுத்தல்.
3. கீழ்ப்பாதத்தினால் கட்டுப்படுத்தல்
4. மேற்கூறிய மூன்று சந்தர்ப்பங்களிலும்

11. பின்வருவனவற்றுள் ஓட்ட நிகழ்ச்சி யாது?

1. உயரம் பாய்தல்
2. நீளம் பாய்தல்
3. குண்டு போடுதல்
4. சட்டவேலி ஓட்டம்

12. நடத்தலின் சரியான கொண்ணிலையை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகள் எவை?

1. கால் விரல்களில் நடத்தல்
2. குதிக்கால்களில் நடத்தல்
3. பாதங்களை அருகருகே வைத்து நடத்தல்
4. மேற்கூறிய செயற்பாடுகள் அனைத்தும் பொருத்தமானவை

13. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் அசைவுக்காகப் பாதங்களைப் பரீட்சயமாக்கிக் கொள்ள மேற்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகள்

1. சுதந்திரமாக நடத்தல்.
2. நின்ற இடத்தில் ஓடுதல்.
3. முன்னோக்கி, பின்னோக்கி, பக்கமாக ஓடுதல்.
4. மேற்கூறிய யாவும்

14. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் ஒன்று

1. கிளித்தட்டு
2. வலைப்பந்து
3. தாயம் போடுதல்
4. ருபான் அடித்தல்

15. படத்தில் காட்டப்படும் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் முறை எது?

1. உட்பாதத்தினால் கட்டுப்படுத்தல்.
2. முற்பாதத்தினால் கட்டுப்படுத்தல்.
3. கீழ்ப்பாதத்தினால் கட்டுப்படுத்தல்
4. மேற்கூறிய மூன்று சந்தர்ப்பங்களிலும்



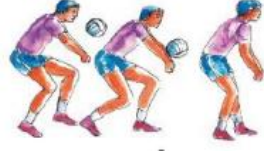
16. படத்தில் காட்டப்படும் திறன்

1.பணித்தல்

2.அறைதல்

3.தடுத்தல்

4.பெற்றுக்காள்ளுதல்



17. அமர்தல் (இருத்தல்) கொண்ணிலைகள் எவை?

1. நாற்காலியில் அமர்தல்

2. கால்களை நீட்டி அமர்தல்

3. குந்தி அமர்தல்

4.மேற்கூறிய அனைத்தும்

18. படத்தில் காட்டப்படும் அமர்தல் கொண்ணிலையானது

1. நாற்காலியில் அமர்தல்

2. கால்களை நீட்டி அமர்தல்

3. குந்தி அமர்தல்

4.முழங்காலில் அமர்தல்



19. நாம் நாளாந்தம் உணவுகளை உட்கொள்ளும் பிரதான உணவு வேளைகள் எவை?

1.காலை உணவு

2.மதிய உணவு

3.இரவு உணவு

4.மேற்கூறிய மூன்றும் வேளையும்

20. பின்வருவனவற்றுள் எது உணவின் கூறு அல்ல?

1.காபோவைதரேற்று

2.புரதம்

3.கொழுப்பு

4.இறைச்சி

(20 x 1 = 20புள்ளி)

## பகுதி II

♦ எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

01. மனிதனுக்கு விளையாட்டுக்கள் உடல் உள சமூக ஆரோக்கியத்திற்கு துணைபுரிகின்றன.

1) கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பொதுப்பண்புகள் இரண்டு தருக?

2) கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பிரதான இரண்டு பிரிவுகளும் எவை?

3) வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் 4 தருக?

4) வொலிபோல் விளையாட்டில் காணப்படும் பணித்தல் முறைகள் இரண்டும் எவை?

5) காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகள் இரண்டு தருக.

6) காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தினைக் கட்டுப்படுத்தும் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் இரண்டு

தருக.

- 7) மெய்வல்லுநர் போட்டியிலுள்ள பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள் இரண்டினைத் தருக.
- 8) உங்களுக்குத் தெரிந்த இரண்டு ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளைக் குறிப்பிடுக.
- 9) பாதச் செயற்பாட்டை விருத்தி செய்ய மேற்கொள்ளக் கூடிய பயிற்சிகள் இரண்டு தருக
- 10) வலைப்பந்தாட்டத்தை இலங்கையில் அறிமுகம் செய்தவர் யார்? (10×2=20புள்ளிகள்)

02. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு சரியான கொண்ணிலையை பேணுவது அவசியமாகும்.

- 1) கொண்ணிலை என்றால் என்ன?
- 2) கொண்ணிலையின் வகைகள் எவை?
- 3) நாற்காலியில் சரியான முறையில் அமரும்போது உடல் உறுப்புக்கள் அமைந்திருக்க வேண்டிய முறைகள் நான்கு தருக?
- 4) நடத்தலின் சரியான கொண்ணிலையை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகள் இரண்டு தருக?
- 5) படுத்தலின் சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதனால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் 4 தருக (5×4 =20புள்ளிகள்)

03. “ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு இயற்கையான உணவை உட்கொள்ளுதல் உகந்தது”

- 1) உணவில் அடங்கியுள்ள போசணக்கூறுகள் எவை?
- 2) உணவுப்பொருட்களை கடையில் வாங்கும்போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் 3 தருக?
- 3) உணவுக்கூம்பகத்தினை வரைந்து பெயரிடுக?
- 4) நார்ச்சத்து மிக்க உணவுவகைகள் நான்கு தருக?
- 5) சுகாதாரத்திற்கு கேடான உணவுகளை உட்கொள்ளுவதால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் 3 தருக? (5×4=20புள்ளிகள்)

04. “ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு சுகாதாரமேம்பாடு இன்றியமையாதது”

- 1) குடும்பச்சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 4 தருக?
- 2) பௌதீககுழலில் காணப்படும் அம்சங்கள் 4 தருக
- 3) கொரோணா நோயிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாக்க கட்டாயம் செய்யவேண்டிய செயற்பாடுகள் எவை?
- 4) எமக்கு அன்பையும் பாதுகாப்பையும் தருபவர்கள் யார்?
- 5) நீர் குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு செய்யும் பங்களிப்புக்கள் 4 தருக? (5×4=20 புள்ளிகள்)

**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**  
**ENGLISH MEDIUM**

**MONTHLY**  
**600/=**

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



**075 287 1457**



[www.kalvi.lk](http://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.**

