வலயக்கல்வி அலுவலகம் - யாழ்ப்பாணம்		
மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை – 2018		
தரம் - 7	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	நேரம் : 2.00 மணித்தியாலம்

சுட்டெண் :- ....

பகுதி I

I. பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் (சரி) பிழையாயின் (பிழை) எனவும் அடைப்புக்குறிக்குள் குறிப்பிடுக.

1. குடும்ப ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கு பொது சுகாதார சேவைகள் பெரிதும் துணை புரிகின்றன. ( )
2. ஆரோக்கியமான உளச்சூழலிற்கு அன்பு, காப்பு, ஓய்வு என்பன அவசியமாகும் ( )
3. புதுவருடப்பிறப்பக் காலத்தில் கிராமிய விளையாட்டுக்கள் விளையாடப்படுகிறது. ( )
4. வொலிபோல் விளையாட்டு அறைதல் திறனுடன் ஆரம்பிக்கப்படும் ( )
5. கிடைப்பாய்ச்சல் வகையுள் உயரம் பாய்தல் அடங்கும் ( )
6. உடற்றகைமைக் காரணிகளில் நெகிழும் தன்மையும் அடங்கும் ( )
7. உணவில் சுவைச்சரக்குகள் பயன்படுத்தப்படுவதால் சமிபாடு இலகுவாக்கப்படாது ( )
8. புதிய உயிரியின் உற்பத்திக்கு இனப்பெருக்கத் தொகுதி பங்காற்றுகிறது ( )
9. உயர் குருதியமுக்கம் தொற்றாத நோய்களுள் அடங்கும் ( )
10. கனியுப்புக்கள் நுண்போசனைக் கூறில் உள்ளடக்கப்படும் ( )

(10 x1 = 10 புள்ளிகள்)

II. தொடர்புபடுத்துக.

1. சுவாசத்தொகுதி	பேற்றுக்கு எய்தல்
2. புரதம்	அசைவு
3. வலைப்பந்து	சக்தி விருத்தி
4. தசைத்தொகுதி	நுரையீரல்
5. நின்று நீளம் பாய்தல்	உடல்வளர்ச்சி

(5 x 2 = 10 புள்ளிகள்)

III. கீழே தரப்பட்டுள்ள சொற்களிலிருந்து பொருத்தமான சொல்லைத் தெரிவு செய்து இடைவெளியை நிரப்புக.

சட்டதிட்டங்களை மதித்தல், சிறுகுடல் உற்பத்தித் திகதியை, 100m, பொருத்தமற்ற ஆடைகளை, வைரசு, கீழ்க்கை, 1500m, வேகம், சூலகம், சிறுநீரகம்

1. தொற்று நோய்கள் ஏற்படக்காரணமாய் அமைவதில் .... ம் அடங்கும்.
2. பெரும் பகுதி உணவை அகத்துறிஞ்சுவதில் பங்கு வகிப்பது .... ஆகும்.
3. உணவுப்பொருட்களை வாங்கும் போது .... பரீட்சித்தல் வேண்டும்.
4. விளையாட்டு விதிமுறைகளில் .... லும் ஒன்றாகும்.

kalvi.lk

5. வொலியோலில் பந்தை பெற்றுக் கொள்வதில் ………………….. முறையும் அடங்கும்.

6. குறுந்தூர ஓட்டத்தில் …………………….. நிகழ்ச்சியும் உள்ளடங்கும்

7. பிழையான கொண்ணினலக்கு……………………ம் ஒரு காரணமாகும்.

8. எந்தச் செய்ற்பாட்டையும் குறைந்த நேரத்தில் மேற்கொள்ளக்கூடிய திறன் ……………………….. எனப்படும்.

9. ………………………….. பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் ஒரு பகுதியாகும்.

10. கழிவகற்றும் தொகுதியின் பிரதான அங்கம் …………;………………….. ஆகும்.

(10 x 1 = 10 புள்ளி)

IV. பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்து அதன்கீழ் கோடிடுக.

1) ஆன்மீகச் சுழலின் பண்புகளில் ஒன்று
   1. தியானத்தில் ஈடுபடல்
   2. பொறாமை
   3. விட்டுக் கொடுத்தல்
   4. சண்டை போடுதல்

2) கருக் குடும்பத்தின் அடங்காதவர்கள்
   1. அம்மா, அப்பா
   2. தம்பி, தங்கைகள்
   3. அக்கா, அண்ணாக்கள்
   4. பாட்டன், பாட்டி

3) கிராமிய விளையாட்டில் உபகரணத்துடன் ஆடப்படும் உள்ளக விளையாட்டு
   1. பிள்ளையார்க் கட்டை
   2. பல்லாங்குழி
   3. தீ மிதித்தல்
   4. போர்த்தேங்காய் உடைத்தல்

4) வலைப்பந்துடன் தொடர்புடைய திறன் அல்லாதது
   1. பாதஅசைவு
   2. தடுத்தல்
   3. உதைத்தல்
   4. பேற்றுக்கு எய்தல்

5) சரியான நடத்தல் முறையைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகளில் ஒன்று
   1. விபத்துக்கள் குறைவடையும்
   2. சமநிலை பேணப்படாது
   3. அதிகளவு களைப்பு ஏற்படும்
   4. ஆளுமை குறைவடையும்

6) மணவெழிச்சிச் சமநிலையில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகளில் அடங்குவது
   1. சந்தர்ப்பம்
   2. ஆளுமை
   3. அனுபவங்கள்
   4. யாவும் சரி

7) காபோவைதரேற்று அடங்கியுள்ள உணவுகள்
   1. இறைச்சி, சோறு, மீன்
   2. இடியப்பம், சோறு, கிழங்குவகை
   3. தேங்காய், நிலக்கடலை, பால்
   4. நிலக்கடலை, மீன், கருவாடு

8) குருதியில் கொலஸ்ரோல் மட்டத்தைக் குறைக்க உதவுவது
   1. மஞ்சள்
   2. வெந்தயம்
   3. கறுவா
   4. வெள்ளைப்பூடு

9) சுவாசத் தொகுதியில் அடங்கும் பகுதிகள்
   1. சுவாசப்பை, வாதனாளி, மூக்கு
   2. இரைப்பை, சுவாசப்பை, குதம்
   3. சிறுநீரகம், சிற்றறை, சிறுநீரகப்பை
   4. மேற்கூறியயாவும் பிழை

10) பந்துடன் விளையாடும் விளையாட்டு
   1. கரம்
   2. சதுரங்கம்
   3. எல்லே
   4. சடுகுடு

(10 x 1 = 10 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

பகுதி II

எதாவது 5 வினாக்களிற்கு மட்டும் விடை தருக.

01) i) உணவின் மாபோசணை கூறுகள் எவை?

ii) விற்றமின் A அடங்கியுள்ள உணவுகள் இரண்டு தருக.

iii) நார்ப்பதார்த்தங்களை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதால் கிடைக்கும் நன்மைகளை எழுதுக.

(3 x 4 = 12 புள்ளி)

02) i) தொற்றாத நோய்கள் 4 தருக.

ii) தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படக் காரணங்கள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.

iii) தொற்றாத நோய்கள் எமக்கு ஏற்படுவதைக் தவிர்த்துக் கொள்ள நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பழக்கங்கள் 2 தருக.

(3 x 4 = 12 புள்ளி)

03) i) உடற்றகைக் காரணிகள் யாவை?

ii) சக்தி விருத்திக்குரிய செயற்பாடுகள் யாவை?

iii) ஒத்திசைவை அளவிடும் செயற்பாடுகள் 2 தருக.

(3 x 4 = 12 புள்ளி)

Education கல்வி அධ්‍යාපන

04) i) எமது உடலிலுள்ள தொகுதிகள் 4 ஐக்குறிப்பிடுக.

ii) உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தைப் பேண மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 2 தருக.

iii) குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியின் பிரதான அங்கம் எது?

(3 x 4 = 12 புள்ளி)

05) i) காற்பந்தாட்டத்தில் பயன்படுத்தப்படும் உதைகள் 2 ஐக் குறிப்பிடுக.

ii) பிழையான கொண்ணிலைகளால் ஏற்படும் தீமைகள் 2 தருக.

iii) நிலைக்குத்துப்பாய்ச்சல், கிடைப்பாய்ச்சல் பிரிவுகளிற்குப் பொருத்தமான பாய்தல்கள் 2 தருக.

(3 x 4 = 12 புள்ளி)

06) i) கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பண்புகள் 2 தருக.

ii) கிராமிய விளையாட்டுக்களின் வகைகள் யாவை?

iii) கிராமிய விளையாட்டுக்களின் மூலம் நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளும் நன்மைகள் 4 தருக.

(4 x 3 =12 புள்ளி)

kalvi.lk

kalvi.lk

தரம் 01 - 10

3ம் தவணை

REVISION | PAPER DISCUSSION

புதிய அனுமதிகள் வழங்கப்படுகின்றன..

ஆரம்பம் - 01.12.2024

மீட்டல் மற்றும் வினாத்தாள் கலந்துரையாடல் வகுப்புகள்

இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும் இணைந்து கொள்ள முடியும்.

JOIN NOW

கட்டண விபரங்கள்

தமிழ் Medium

தரம் 01-02	2000/=
தரம் 03-05	2500/=
தரம் 06-10	3000/=

English Medium

தரம் 06-07	3500/=

Education கல்வி අධ්‍යාපන

KALVI.LK

WHATSAPP

075 287 1457