සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි]
(முழுப்பதிப்புரிமையுடையது)
All rights Reserved]

முதலாந் தவணைப் பரீட்சை - மார்ச் 2017

தரம் 07

அக்கரைப்பற்று வலய அதிபர்கள் சங்கம்

அக்கரைப்பற்று

புள்ளி

சுட்டெண்: ....

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம் : 1.30 மணித்தியாலம்

பகுதி - I

- **மிகச் சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.**

01. நாம் ஆரோக்கியமாக வாழும் பிரதான சூழல் எது?
    1) வீடு 2) பாடசாலை 3) மைதானம் 4) கடற்கரை

02. டெங்கு காய்ச்சலை ஏற்படுத்துவது எது?
    1) ஈ 2) நுளம்பு 3) பற்றீரியா 4) தெள்ளு

03. நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு தேவையான அடிப்படைத் தேவைகள் எவை?
    1) வளி 2) நீர் 3) உணவு 4) மேற்கூறிய மூன்றும்

04. பின்வருவோரில் எவரின் அன்பு நிலையானதாக இருக்கும் என எதிர்பார்க்கின்றீர்?
    1) பெற்றோர் 2) உறவினர் 3) சமூகத்தவர் 4) நண்பர்கள்

05. ஒரு மாணவன் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு செய்ய வேண்டியது?
    1) அமைதியாக இருத்தல்
    2) உடற்பயிற்சி செய்தல்
    3) ஆளிடை தொடர்பு
    4) உறவினர் வீட்டிற்குச் செல்லுதல்

06. பின்வருவனவற்றுள் எது இயற்கையான சந்தச் செயற்பாடாகும்?
    1) இதயத் துடிப்பு 2) கிட்டார் 3) நடனம் 4) ஓடுதல்

07. கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பொதுப் பண்புகளில் ஒன்று?
    1) சட்ட பூர்வமானது 2) அதிக போட்டித் தன்மை கொண்டது
    3) சர்வதேச ரீதியில் அங்கீகரிக்கப்பட்டது 4) இலகுவானது

08. கதிரையில் அமர்ந்திருக்கும் போது உடல் நிறையைத் தாங்கும் உறுப்பு எது?
    1) தொடை 2) குதிகால் 3) மார்பு 4) கைகள்

09. சிறந்த கொண்ணிலை ஒன்றின் போது
    1) வசதியாக இருக்க முடியும் 2) களைப்பு ஏற்படும்
    3) சக்தி விரயம் ஆகும். 4) முதுகு வலி ஏற்படும்

10. புது வருடப் பிறப்புக் காலத்தில் விளையாடக் கூடிய கிராமிய விளையாட்டு எது?
    1) பைசிக்கள் சவாரி 2) கபடி
    3) கலப்பு அஞ்சல் ஓட்டம் 4) றபான் அடித்தல்

kalvi.lk

11. உங்கள் நண்பர் ஒருவர் மீது வெறுக்கும் செயல்களில் ஒன்று
1) அன்பு 2) ஆதரவு 3) கோபம் 4) ஈடுபாடு

12. நாம் எப்படிப்பட்ட ஒருவராக வாழக் கூடாது
1) ஆரோக்கியமானவராக 2) நோயாளியாக
3) சுத்தமானவராக 4) சுறுசுறுப்பானவராக

13. இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு எது?
1) கபடி 2) எல்லே 3) வொலிபோல் 4) கரம்

14. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்களில் ஒன்று .... ஆகும்.
1) பணித்தல் 2) பாதச் செயற்பாடு 3) ஒழுங்கமைத்தல் 4) உள்ளெறிகை

15. காற்பந்தாட்டத்தில் ஓர் அணியில் பங்கு கொள்ளும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?
1) 10 2) 15 3) 07 4) 11

16. பின்வருவோரில் யாரைகருக் குடும்ப அங்கத்தவராகக் கருத முடியும்?
1) சித்தி 2) பாட்டி 3) அக்கா 4) சின்னம்மா

17. உலகில் ஏராளமான ரசிகர்களைக் கொண்ட மிகவும் பிரபல்யமான விளையாட்டு எனக் கருதக் கூடியது
1) கிரிக்கட் 2) வொலிபோல் 3) காற்பந்து 4) கூடைப்பந்து

18. எமது பிரதேசத்தில் தற்போது வேகமாக பரவிவரும் தொற்று நோய்
1) மலேரியா 2) டெங்கு 3) அம்மை 4) எலிக்காய்ச்சல்

19. பின்வரும் சுகாதாரக் கொள்கைகளில் சரியான திட்டத்தைக் கொண்டிருக்கும் செயற்பாடு
1) அதிகமான உப்பு, சீனி போன்றவற்றை பயன்படுத்தல்
2) பொலித்தீன் பாவணையை அமுல்படுத்தல்
3) 3R முகாமைத்துவம் மேற்கொள்ளல்
4) கழிவுகளை ஒரே இடத்தில் தேக்கி வைத்தல்

20. பின்வருவனவற்றுள் ஆன்மீகச் சூழலைக் கொண்டிராத பண்பு
1) சமய வழிபாடுகளில் ஈடுபடல் 2) தியானத்தில் ஈடுபடல்
3) இயற்கையை ரசித்தல் 4) சுத்தமான குடிநீரை பெற்றுக் கொள்ளல்

(25 x 2 = 50 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

பகுதி - II

(எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.)

01. i) சுகாதார மேம்பாடு என்றால் என்ன? (2 புள்ளிகள்)

ii) ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழலின் இயல்புகள் இரண்டு தருக. (2 புள்ளிகள்)

iii) நீர் மேலே குறிப்பிட்ட குடும்பச் சூழலின் இயல்புகளில் ஒன்றில் காணப்படும் அம்சங்கள் இரண்டு தருக. (2 புள்ளிகள்)

iv) கிராமிய விளையாட்டுக்களின் வகைகளைப் பிரதானமாக இரண்டாகப் பிரிக்கலாம். அவை எவை? (2 புள்ளிகள்)

v) கிராமிய விளையாட்டுக்கள் இரண்டு தருக. (2 புள்ளிகள்)

02. i) எமக்கு அன்பையும் காப்பையும் வழங்கும் நபர்களை இரண்டு குழுக்கலாகப் பிரிக்கலாம் அவை எவை? (2 புள்ளிகள்)

ii) மேலே குறிப்பிட்ட குழுக்களில் அடங்கும் நபர்கள் இரண்டு வீதம் தருக. (4 புள்ளிகள்)

iii) உங்களால் சமூகத்திற்கு ஆற்றப்படும் பொறுப்புக்கள் அல்லது கடமைகள் இரண்டு தருக. (2 புள்ளிகள்)

iv) அன்பும் பாதுகாப்பும் கிடைக்காத போது ஏற்படும் விளைவுகள் இரண்டு தருக. (2 புள்ளிகள்)

Education கல்வி අධ්‍යාපන

03. i) தற்போது எமது பிரதேசத்தில் அதிகமாக பரவிவரும் டெங்கு நோயிலிருந்து எம்மை பாதுகாக்கும் வழி முறைகள் இரண்டு தருக. (2 புள்ளிகள்)

ii) வீட்டுச் சூழலில் இந்நோய் பரவுவதற்கான காரணங்கள் 2 தருக. (4 புள்ளிகள்)

iii) எமது பாடசாலையை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளும் வழிமுறைகள் 2 தருக. (2 புள்ளிகள்)

iv) டெங்கு நோய்க்கான அறிகுறிகள் 2 தருக. (2 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි]
(முழுப்பதிப்புரிமையுடையது)
All rights Reserved]

முதலாந் தவணை செயன்முறைப் பரீட்சை - மார்ச் 2017

தரம் 07

அக்கரைப்பற்று வலய அதிபர்கள் சங்கம்
அக்கரைப்பற்று

புள்ளி

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

01. 1) வொலிபோல் விளையாட்டில் பணித்தலின் பிரதான இரண்டு முறைகளையும் செய்து காட்டுவர்
    அ) கீழ்க்கை பணித்தல்
    ஆ) மேற்கை பணித்தல் (5 x 2 =10 புள்ளிகள்)

    2) பந்தை கீழ்க்கையால் பெற்றுக் கொள்ளும் முறைகளைச் செய்து காட்டுவர்
    அ) பெறுவதற்கு முன்னரான சந்தர்ப்பம்
    ஆ) பெறும் சந்தர்ப்பம் (5 x 2 =10 புள்ளிகள்)

02. 1) காற்பந்தாட்ட விளையாட்டில் பந்தை உதைக்கும் முறைகளைச் செய்து காட்டுவர்
    அ) உட்பாத உதை
    ஆ) மேற்பாத உதை (5 x 2 =10 புள்ளிகள்)

03. ஆசிரியர்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய நியதிகள்
    1) முன் ஆயத்தம்
    2) கவர்ச்சியாகச் செய்தல்
    3) ஒத்துழைப்பு
    4) பின்பற்றுதல்
    5) நேர முகாமைத்துவம் (5 x 2 =10 புள்ளிகள்)

Education கல்வி අධ්‍යාපන

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