



## வலயக்கல்வி அலுவலகம் - யாழ்ப்பாணம்

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2017

தரம் - 07

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம் : 2 மணி

❖ எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக

1. பூரண சுகாதாரம் உடைய நபரிடம் காணப்படும் சிறந்த பண்பு  
(1) பௌதீகசுகாதாரம் (2) உளச்சுகாதாரம் (3) உடற்பருமன் (4) உடல் குறள்நிலை
2. உணவு மாசடைதலில் தாக்கம் செலுத்தும் உயிரியல் காரணி  
(1) நொருங்குதல் (2) பற்றீரியா (3) நொதியத்தொழிற்பாடு (4) இரசாயனச் செயற்பாடு
3. பணித்தல், அறைதல், திறன்களைக் கொண்ட ஓழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு எது?  
(1) வலைப்பந்து (2) உதைப்பந்து (3) வொலிபோல் (4) கிரிக்கட்
4. உணவை பேணிப் பாதுகாப்பதற்கு இடையூறாக அமையாத காரணி  
(1) சமூகக்காரணி (2) இரசாயனக்காரணி  
(3) உயிரியல் காரணி (4) பௌதீகக் காரணி
5. நுண் போசணை என்பது  
(1) உடலுக்கு அதிகம் தேவையான போசணைகளாகும்  
(2) புதரம், கொழுப்பு என்பனவாகும்  
(3) அன்றாடம் குறைந்த அளவு தேவையான போசணைகளாகும்  
(4) பிரதானமாக தேவையான போசணைகளாகும்
6. நாம் நாள் ஒன்றில் அருந்த வேண்டிய நீரின் அளவு  
(1) 3L இற்கும் 4 L இற்கும் இடையே (2) 1½ L இற்கும் 2 L இடையே  
(3) ½ L இற்கும் 1 L இற்கும் இடையே (4) 4 L இற்கும் 5 L இற்கும் இடையே
7. அதிக போசணைகளைக் கொண்ட உணவுத் தொகுதி  
(1) பால், சீஸ், பட்டர் (2) கீரை வகை, பயற்றுப் பாற்சோறு, இலைக்கஞ்சி  
(3) சீஸ், பட்டர், இலைக்கஞ்சி (4) ரோல்ஸ், பயற்று பாற்சோறு, பால்
8. பிழையான கொண்ணிலையில் மூலம் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்பானது  
(1) உடல் பொலிவு பெறும்  
(2) அன்றாட செயற்பாடுகளுக்கு பயனுள்ள விதமான உடலை செயற்படுத்த முடிதல்  
(3) தசை களைப்படைதல் குறையும்  
(4) உச்ச திறனை வெளிக்காட்ட முடியாது
9. எமது உடல் நிமர்ந்து நிற்பதற்கு காரணமாக அமைவது  
(1) கால் (2) முள்ளந்தண்டு (3) தசை (4) நரம்பு
10. ஒரு விளையாட்டு வீரனுக்கு பொருத்தமற்றது எது?  
(1) தோல்விகளை ஏற்றுக்கொள்ளல் (2) போதைப் பொருள் பயன்பாடு  
(3) விட்டுக் கொடுத்தல் (4) சட்டதிட்டங்களை மதித்தல்

11. பின்வருவனவற்றில் வலைப்பந்தாட்ட திறன் எது?  
 (1) பணித்தல் (2) அறைதல் (3) பெற்றுக்கொள்ளல் (4) பாதஅசைவு
12. மாணவர்கள் விளையாடுவதன் மூலம்  
 (1) கல்வியில் ஊக்கம் குறைவடையும் (2) உடல் சோர்வடையும்  
 (3) தசைகள் என்புகள் பலமடையும் (4) ஆரோக்கியம் குறைவடையும்
13. விளையாட்டு வீரர்களையும் விளையாட்டையும் சரியாகக் கொண்டிராத கூற்று  
 (1) 6வீரர் - வொலிபோல் (2) 7வீரர் - வலைப்பந்து  
 (3) 25வீரர் - எல்லே (4) 11வீரர் - கிரிக்கட்
14. உளத் திறன் எனப்படுவது  
 (1) தலைமை தாங்குதல் ஆகும் (2) விளையாடும் ஆற்றல் ஆகும்  
 (3) சிந்திக்கும் ஆற்றல் ஆகும் (4) வீரச்செயலாகும்
15. சரியான நடத்தலின் போது பாதத்தின் எப்பகுதி முதலில் நிலத்தில் படும்  
 (1) விரல்கள் (2) சம்மாடு (3) உட்பாதம் (4) குதிக்கால்
16. அமர்தல், உறங்குதல், என்பன அடங்கும் கொண்ணிலையானது  
 (1) அசையும் கொண்ணிலை (2) அசையா கொண்ணிலை  
 (3) சரியான கொண்ணிலை (4) சமநிலை கொண்ணிலை
17. பூரண சுகாதாரத்துக்கான சவால்களில் ஒன்று அல்லாதது  
 (1) பூகோள கிராம எண்ணக்கரு (2) சுகாதார சேவையும் நோய்களும்  
 (3) உல்லாசத்துறை பாதிப்புக்கள் (4) வெளிக்களக் கல்வி
18. தேசியக் கொடி ஏற்றும் போது நிற்க வேண்டிய நிலை  
 (1) நிமிர்ந்து நிற்கல் (2) இலகுவாய் நிற்கல்  
 (3) ஆயத்தநிலை (4) விரும்பியவாறு நிற்கல்
19. பின்வருவனவற்றில் எது சவட்டு நிகழ்ச்சியாக கருத முடியாது  
 (1) குறுந்தார ஓட்டம் (2) மத்திமதார ஓட்டம் (3) நீண்டதார ஓட்டம் (4) பாய்தல்கள்
20. சர்வதேச போட்டிகள் எத்தனை வருடங்களுக்கு ஒரு முறை நடைபெறும்  
 (1) 1வருடம் (2) 2 வருடம் (3) 3 வருடம் (4) 4 வருடம்

(20x2=40 புள்ளிகள்)

## பகுதி II

❖ நான்கு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை தருக

1.

- 1) சிறந்த உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள் 4 இனைக் கூறுக?
- 2) உங்களால் சமூகத்திற்கு ஆற்றப்பட வேண்டிய பொறுப்புக்கள் எவை?
- 3) அன்பும் பாதுகாப்பும் கிடைக்காத போது ஏற்படும் விரும்பத்தகாத விளைவுகள் எவை?
- 4) எமது அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கு உதவுபவர்கள் யாவர்?

2.

- 1) கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பொது இயல்புகள் எவை?
- 2) புதுவருடத்தில் ஆடக் கூடிய கிராமிய விளையாட்டுக்கள் எவை?
- 3) உபகரணங்கள் இன்றி ஆடப்படும் வெளியக கிராமிய விளையாட்டுக்கள் எவை?
- 4) விளையாடும் இடங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு கிராமிய விளையாட்டுக்களை எவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம்?

3.

- 1) வொலிபோல் விளையாட்டில் உள்ள திறன்கள் எவை?
- 2) கீழ்கைப் பணித்தலுக்கான படிமுறைகளைத் தருக.
- 3) வலைப் பந்தாட்ட தவறுகளுக்கான தண்டனைகள் சில தருக?
- 4) வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தை வரைக?

4.

- 1) கொண்ணிலை என்றால் என்ன?
- 2) நாற்காலியில் அமரும் போது உடலுறுப்புக்கள் அமைந்திருக்க வேண்டிய நிலை யாது?
- 3) சரியான கொண்ணிலையால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?
- 4) நடத்தலை சிறப்பாக்க பயில வேண்டிய செயற்பாடுகள் சில தருக?

5.

- 1) போசனை பதார்த்தங்கள் எவை?
- 2) உணவு வேளை ஒன்றை திட்டமிடும் போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள்?
- 3) உணவை வாங்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்?
- 4) போசனை மிக்க உணவை பெற்றுக்கொள்ள செய்ய வேண்டியபவை எவை?

(15x4 = 60 புள்ளிகள்)



தரம் 01 - 10

# 3ம் தவணை

REVISION | PAPER DISCUSSION

புதிய அனுமதிகள்  
வழங்கப்படுகின்றன..

கட்டண விபரங்கள்

ஆரம்பம் - 01.12.2024

மீட்டல் மற்றும் வினாத்தாள்  
கலந்துரையாடல் வகுப்புகள்

இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும்  
இணைந்து கொள்ள முடியும்.

JOIN NOW

தமிழ் Medium

தரம் 01-02

2000/=

தரம் 03-05

2500/=

தரம் 06-10

3000/=

English Medium

தரம் 06-07

3500/=



KALVI.LK



WHATSAPP

075 287 1457