



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 களைப்படடைதல் 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 நின்றல் (2) இலகுவாய் நின்றல்
 (3) ஆயத்தநிலை (4) விரும்பியவாறு நின்றல்
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
6,7,8

தமிழ்

ONLINE CLASSES

இலங்கை முழுவதும் உள்ள மாணவர்களை இணைத்து Zoom செயலி மூலமாக இணைய வழியில் நடைபெறும் தமிழ் பாட வகுப்புகள்.

- ✓ மாறாத நேர அட்டவணையுடனான வகுப்புகள்.
- ✓ மாணவர்களின் அடைவு மட்டத்தை உயர்த்த தொடர்ச்சியான பரீட்சைகள்.
- ✓ பயிற்சி செயலட்டைகள் pdf வடிவில் வழங்கப்படும்.

மாதக் கட்டணம்

850/=

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



075 287 1457

தினமும் வகுப்பு RECORDING வழங்கப்படும்.



கல்வி
Digital Learning Platform

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.



Viber
Community



Whatsapp
Channel



Facebook
Page