සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2018

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

தரம் : **7** நேரம்: 2 மணித்தியாலம்

பெயர் /சுட்டெண்:

பகுதி I

- எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக
- மிகப் பொருத்தமான விடையினைத் தெரிவு செய்து அதன் கீழ்க் கோடிடுக.

1. தனது சுகாதார நிலைமையில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்ற சமூக, பொருளாதார மற்றும் சுற்றாடல் காரணிகளை கட்டுப்படுத்துவதுடன் அதனை வளர்த்துக் கொள்ளும் ஒருவராக அமைத்துக் கொள்வது
   1) பூரண சுகாதாரமாகும் 2) சுகாதார மேம்பாடாகும்
   3) சுகாதார அபிவிருத்தியாகும் 4) உள அபிவிருத்தியாகும்

2. குடும்பமானது எமது ஆரோக்கிய வாழ்வில் முக்கியத்துவம் பெறுவதற்கு செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணியாவது,
   1) அதிக காலத்தை கழிக்கும் இடம் என்பதனால்
   2) உணவு பழக்க வழக்கங்கள் கற்றுக்கொள்ளும் இடம் என்பதால்
   3) சுகாதார பழக்கவழக்கங்களை நடைமுறைப்படுத்தும் இடம் என்பதால்
   4) மேற்கூறிய யாவும் என்பதால்

3. அன்பு மற்றும் பாதுகாப்பு என்பது
   1) உளவியல் தேவையாகும் 2) உடலியல் தேவையாகும்
   30 ஆன்மீகத் தேவையாகும் 4) சமூக தேவையாகும்

4. கிராமிய விளையாட்டுக்கள் சம்பந்தமான அறிவித்தலில் சரியான அறிவித்தலாவது
   1) கூடுதலான போட்டித்தன்மை
   2) ஆண், பெண் இருசாரருக்கும் கிராமிய விளையாட்டுக்களை விளையாடலாம்
   3) அங்கம் பொர ஒரு கிராமிய விளையாட்டல்ல
   4) கிராமிய விளையாட்டில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட சட்டத்திட்டங்கள் இருக்கும்

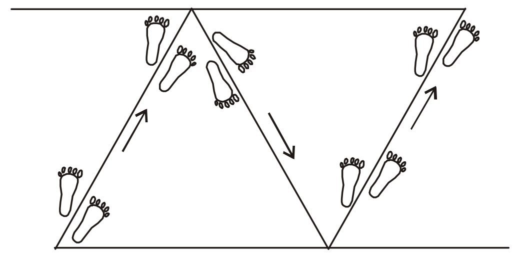
5. வொலிபோல் விளையாட்டில் பிரதான பணித்தல் முறை
   1) 4 ஆகும் 2) 6 ஆகும் 3) 2 ஆகும் 4) 3 ஆகும்

6. கீழே உள்ள படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள அமர்தல் கொண்ணிலைகளின் சந்தர்ப்பங்களில் இது எவ்வகைக்குறியது?
   1) குந்தி அமர்தல்
   2) குதிக்கால்களில் அமர்தல்
   3) ஆசன அமர்பு
   4) முழங்கால்களில் அமர்தல்

7. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறனாவது
   1) தாக்குதல் 2) பிடித்தல்
   3) தூக்கி பந்தை எறிதல் 4) பேற்றுக்கெய்தல்

8. பின்வரும் வாக்கியங்களில் காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தை உதைத்தல் சம்பந்தமான சரியான கூற்று எது?
   1) பாதத்தின் முன் பகுதியால் உதைக்க முடியாது
   2) பாதத்தின் முன் பகுதியால் உதைக்க முடியும்
   3) பந்துக்கு கைவிரல்கள் மூலம் அடிக்கலாம்
   4) பந்துக்கு கையின் மூலம் அடிக்க முடியும்

9. அருகே காட்டப்பட்டுள்ள படத்தில் காணப்படும் செயற்பாட்டை மேற்கொள்வதன் மூலம் அபிவிருத்தி செய்து கொள்ளக்கூடிய சரியான கொண்ணிலையாவது?
   1) சரியாக நடத்தல்
   2) சரியாக அமர்தல்
   3) சரியான ஓட்டம்
   4) சரியாக படுத்தல்



10. படுத்தலின் சரியான கொண்ணிலையின் அடையாளமாவது?
   1) தலை, கழுத்து, முண்டம் என்பன ஒரே நேர்கோட்டில் இல்லாமல் இருத்தல்
   2) ஒரு காலிலை மடக்கிப் படுத்தல்
   3) படுக்கும் மேற்பரப்பு சமதளமானதாக இருக்க வேண்டும்
   4) பாதத்தின் முழங்காலை வளைத்து கைகளை கால்களில் வைத்துப் படுத்தல்

♦ **11 தொடக்கம் 15 வரையான கேள்விகளுக்கு சரியான விடையை அடைப்புக்குள் இருந்து தெரிவு செய்து எழுதுக.**

(சுவாச, கழிவுகள், புரதம், குருதி, விற்றமின்)

11. .... நுண்போசணை கூறுகள் வகைக்குள் அமையும் போசணையாகும்.

12. இறைச்சி, மீன் போன்றவற்றில் .... கூடுதலாக காணப்படும்

13. கழிவகற்றல் தொகுதி மூலம் .... அகற்றப்படும்.

14. நுரையீ .... தொகுதியின் அங்கமாகும்.

15. இதயத்தின் மூலம் உடல் பூராவும் .... பாய்ச்சப்படும்.

♦ **16 - 20 வரையான வாக்கியங்களை சரியாயின் (√) அடையாளமும் பிழையாயின் (X) அடையாளமும் முன்னால் உள்ள அடைப்பினுள் இடுக.**

16. ஸ்கிப் (கயிறடித்தல்) செய்தல் ஓட்டப்பயிற்ச்சி செயற்பாடுகளுக்கு மேற்கொள்ளப்படும் பயிற்சியாகும். ( )

17. தனிப் பாதத்தால் பாய்தல் மெய்வல்லுனர் போட்டிகளில் பாய்தல் தொடர்பான சட்டமாகும் ( )

18. எறிதல் பயன்படுத்தப்படுவது மெய்வல்லுனர் போட்டிகளில் மட்டும் ஆகும் ( )

19. அழுதல் மற்றும் சிரித்தல் குழந்தைகளின் மனவெழுச்சளை வெளிக்காட்டும் முறையாகும் ( )

20. உடலினுள் பிரவேசிக்கும் கிருமிகளை அழிப்பதற்கு வெண்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகள் உதவும் ( )

(2x20=40 புள்ளிகள்)

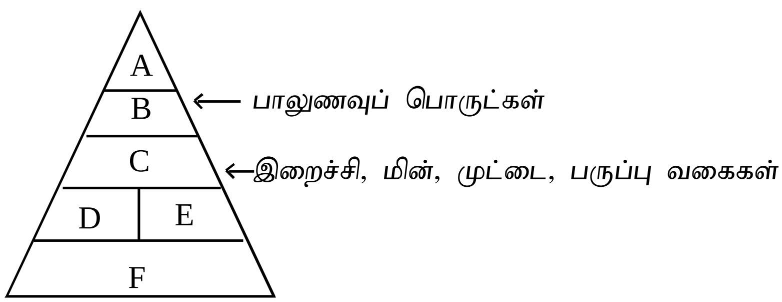
பகுதி II

♦ **முதலாம் வினா உட்பட ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

1. புத்தளம் ஜனாதிபதி மத்திய மாகா வித்தியாலய மாணவர்களை குறிக்கோளாக வைத்து நடைபெறுகின்ற சுகாதார மேம்பாட்டு நிகழ்வில் தமது குடும்பத்தின் சுகாதார மட்டத்தை மேன்படுத்தி தன்னால் பாடசாலைக்கு ஆற்றப்பட வேண்டிய கடமைகள் பற்றி தெளிவூட்டப்பட்டது. அத்துடன் ஓய்வு நேரத்தை பயனுள்ளதாக ஆக்கிக் கொள்வதற்காக வொலிபோல் போன்ற குழு விளையாட்டுக்கள், ஓடுதல் போன்ற மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல் மற்றும் ஆன்மீக குணங்களை நல்ல முறையில் மேற்கொண்டு செல்லல் மூலம் எமது செயன்முறையில் சரியான செயற்பாடுகளை மேற்கொண்டு செல்வதற்காக முடியும் என்பது பற்றி இங்கு தெளிவு படுத்தப்பட்டது.

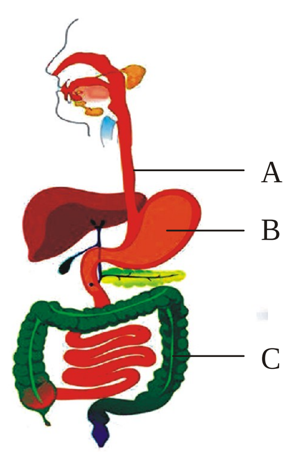
   1) நீர் பாடசாலைக்கு செய்ய வேண்டிய கடமைகள் 2 குறிப்பிடுக (2 புள்ளி)
   2) உங்கள் வீட்டு உறுப்பினர்களுக்காக நீர் செய்ய வேண்டிய கடமைகள் 2 குறிப்பிடுக. (2 புள்ளி)
   3) வீட்டில் ஓய்வு நேரத்தை பயனுள்ளதாக செலவு செய்வதற்கு செய்ய வேண்டிய காரியங்கள் 2 எழுதுக. (2 புள்ளி)
   4) குடும்பத்தின் சுகாதார மேம்பாட்டுக்கு உங்களால் செய்யக்கூடிய காரியங்கள் 2 இனை குறிப்பிடுக. (2 புள்ளி)
   5) குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதியில் காணக்கூடிய பிரதான குருதிகலங்கள் 2 இனை குறிப்பிடுக.
   6) ஆன்மீகச் சூழலை முன்னேற்றுவதற்காக நீர் முன்வைக்கும் யோசனைகள் 2 இனை குறிப்பிடுக. (2 புள்ளி)
   7) வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்தை பெற்றுக்கொள்ளும் பிரதான முறைகள் 2 இனை எழுதுக.
   8) சரியான ஓட்டத்தின் போது உமது கைகள் செயற்படும் விதத்தை குறிப்பிடுக. (2 புள்ளி)

2. கீழே காணப்படுவது உணவு கூம்பகத்தின் வரிப்படம் ஆகும்.
அதனை கொண்டு கேட்கப்பட்டுள்ள கேள்விகளுக்கு விடை எழுதுக.



   1) படத்தில் A, D, E என்ற இடங்களுக்கு பொருத்தமான உணவு பொருட்களை பெயரிடுக. (3 புள்ளி)
   2) இங்கு F என்ற இடத்திற்கு பொருத்தமான உணவு வகைகள் 2 இனை குறிப்பிடுக. (4 புள்ளி)
   3) இலங்கையில் தேசிய ரீதியில் பாரம்பரியமாக பாவிக்கப்படும் உணவு வகைகள் 4 இனை எழுதுக. (4 புள்ளி)

3. நாம் உட்கொள்ளும் உணவுகளை சமிபாடு அடையச் செய்து போசணை கூறுகளை அகத்துறிஞ்சி மிகுதி உணவுப் பகுதிகளை வெளியேற்றுவது உணவுச் சமிபாட்டு தொகுதி மூலமாகும்.



   1) இத் தொகுதியில் A, B, C யினை பெயரிடுக. (4 புள்ளி)
   2) வாய்க்குழியில் உணவிற்கு ஏற்படும் மாற்றங்ள் 2 இனை எழுதுக. (4 புள்ளி)
   3) உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதியில் ஆரோக்கியத்தை பேணுவதற்கு கடை பிடிக்க வேண்டிய பழக்கங்கள் 2 இனை எழுதுக. (3 புள்ளி)

4. அமர்தல், நடத்தல் மற்றும் படுத்தல் நாம் அன்றாடம் வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தும் பொதுவான கொண்ணிலையாகும்
   1) சரியான படுத்தல் கொண்ணிலைகள் 3 இனை குறிப்பிடுக. (3 புள்ளி)
   2) படுத்தல் கொண்ணிலை பயன்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் 2 இனை எழுதுக (4 புள்ளி)
   3) சரியான நடத்தல் முறையை பேணுவதால் உமக்கு கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் 4 இனை பெயரிடுக. (4 புள்ளி)

5. இலகுவானது, ஒற்றுமையுணர்வு மிக்க மற்றும் மகிழ்ச்சிகரமானது போன்ற பண்புகள் கிராமிய விளையாட்டுக்களில் காணப்படும் பண்புகள் என்பதுடன் முன்னைய காலம் தொட்டு கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதை காணக்கூடியதாக உள்ளது.
   1) புதுவருட காலத்தில் காணக்கூடிய கிராமிய விளையாட்டுக்கள் 3 இனை குறிப்பிடுக. (3 புள்ளி)
   2) கிராமிய விளையாட்டுக்களை இரண்டு வகையாக வகைப்படுத்த முடியும் அவ்விரண்டு வகைகளையும் பெயரிடுக. (4 புள்ளி)
   3) பாடல் பாடிக் கொண்டு விளையாடப்படும் கிராமிய விளையாட்டுக்கள் 4 இனை பெயரிடுக. (4 புள்ளி)

6. அன்றாட வாழ்வில் நாம் பாய்தல் மற்றும் எறிதல் செயற்பாடுகளை பயன்படுத்துகின்றோம்
   1) பாய்தலில் காணக்கூடிய பிரதான படிமுறைகள் 3 இனை குறிப்பிடுக. (3 புள்ளி)
   2) பாய்தலுக்கான பயிற்சிக்காக செய்யக்கூடிய ஒரு செயற்பாட்டை விளங்கப் படுத்துக. (4 புள்ளி)
   3) எறிதல் பயிற்சிக்காக செய்யக்கூடிய ஒரு செயற்பாட்டை விளங்கப்படுத்துக. (4 புள்ளி)

7. ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட சட்டதிட்ட, உபகரணம் மற்றும் விளையாட்டு மைதானம் என்பவற்றை பாவித்து செய்யப்படுகின்ற விளையாட்டு குழு விளையாட்டாக அறிமுகப்படுத்தலாம்
   1) வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் 3 குறிப்பிடுக. (3 புள்ளி)
   2) வலைப்பந்தாடட் விளையாட்டுத் திறனான பாத செயற்பாடுக்கான பயிற்சிக்காக பந்துடன் செய்யக்கூடிய செயற்பாடு ஒன்றை குறிப்பிடுக. (4 புள்ளி)
   3) உதைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் பந்திற்கு உதைத்தல் பயிற்சிக்காக செய்யக்கூடிய செயற்பாடு ஒன்றை விளங்கப் படுத்துக. (4 புள்ளி)

This document was created with Win2PDF available at http://www.win2pdf.com.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.