

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Provincial Department of Education		
<b>சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - கனடா நாடுகளில்</b>		
தரம் : 7	இரண்டாம் தவணை பரீட்சை - 2018	விடைகள்

**பகுதி I**

- |      |       |                |          |
|------|-------|----------------|----------|
| 1) 2 | 6) 2  | 11) வின்னடமின் | 16) சரி  |
| 2) 4 | 7) 2  | 12) புரதம்     | 17) சரி  |
| 3) 1 | 8) 2  | 13) கழிவுகள்   | 18) பிழை |
| 4) 2 | 9) 1  | 14) சுவாச      | 19) சரி  |
| 5) 3 | 10) 3 | 15) இரத்தம்    | 20) சரி  |

**பகுதி II**

1. 1) சரியான விடைகளுக்கு புள்ளி வழங்குக. ( 2பு)
- 2)
  - குடும்பத்தில் உங்களது பொறுப்புக்களை நிறைவேற்றல்
  - ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களை கடைபிடித்தல்
  - புகைத்தல், மது அருந்துதல், போதைப்பொருள் பயன்பாடு ஆகியற்றை தவிர்த்தல்
  - பெற்றோர்கள் சகோதர, சகோதரிகள், உறவினர்கள், நண்பர்களுடன் சிறப்பான தொடர்புகளை பேணல்
  - ஓய்வு நேரத்தைப் பயனுள்ள வகையில் கழித்தல்
  - சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவுறுத்தல்களைப் பரப்புதல்
- 3)
  - அழகியல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
  - கலை, இலச்சியம் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
  - வீட்டுத் தோட்டம் செய்தல்
- 4) சுகாதாரமான மின்சக்தியை உருவாக்கிக்கொள்ளல், அறிவு மற்றும் ஆளுமைகளை வளர்த்துக்கொள்ளல், சுகாதார நடத்தைகளை ஏற்படுத்திக்கொள்ளல், மக்களின் உதவியை பெற்றுக்கொள்ளல், சுகாதார சேவைகள் மூலம் உதவி பெற்றுக்கொள்ளல்
- 6) பாதிக்கப்பட்டோருக்கு உதவுதல், தம் வீட்டில், மதஸ்தாளத்தில், மத அடிப்படையில் செயற்படுத்தல் வேண்டும், மிருகங்களுக்கு கருணை காட்டவேண்டும், சரியான தியானத்தை மேற்கொள்ளல், யோகா உடற்பயிற்சிகள் மேற்கொள்ளல், சுற்றாடலை பாதுகாத்தல்
- 7)
  - கீழ்கையால் பெற்றுக்கொள்ளும் முறை
  - மேற்கையால் பெற்றுக்கொள்ளும் முறை
- 8)
  - இருகைகளும் முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் அசைவதும் முழங்கை 90° மடிந்து அசைகிறது.
  - வலது காலுடன் இடது கையும், இடது காலுடன் வலது கையும் ஒரே திசையின் அசைதல்
2. 1) A. எண்ணெய்                      B. சீனி                      D. மரக்கறிகள்                      E. பழவகை
- 2) சோறு, பாண், தானியங்கள், கிழங்குவகை
- 3) பறிக்கும் கீரைவகைகள், சுண்டல், ஏழுகறி, குரக்கன்ரொட்டி, தண்ணீர்சோறு, சுண்டக்காய் கஞ்சி, உப்புக்கஞ்சி, பாற்சோறு போன்றன.
3. 1) A. களம்                      B. இரைப்பை                      C. பெருங்குடல்
- 2) சிறுதுண்டுகளாக நறுக்குதல், அரைத்தல், உமிழ் நீருடன் கலத்தல், உணவைத் திரணைகளாக்குதல்
- 3)
  - உரிய நேரத்தில் உணவு உட்கொள்ளல்
  - உரிய போசனைப் பொறுமானங்கொண்ட உணவினைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
  - இயற்கையான உணவு பானங்களை அதிகமாக பெற்றுக்கொள்ளல்
  - சுத்தமான உணவு வகைகளையும் சுத்தமான நீரையும் பருகுதல்
  - நார்த்தன்மையான உணவுகளை உட்கொள்ளல்
  - எண்ணெய், உப்பு, மிளகாய் மற்றும் கோதுமை மா உற்பத்திப் பொருட்களின் பாவனையை குறைத்தல்
  - போதியளவு நீர் அருந்துதல், போன்றன.

4. 1) மல்லாந்து படுத்து, குப்புறப் படுத்தல், வலது, இடது புறமாக சாய்ந்து படுத்தம், குந்திப் படுத்தம்  
 2) தூங்கும்போது, நோய்வாய்ப்பட்ட சந்தப்பத்தில், ஓய்வு நேரத்தில் போன்றன  
 3) கணைப்பு குறைவடையும், தேவையின்றி சக்தி விரையமாவது தவிர்க்கப்படும், என்புகள் மற்றும் ஏனைய உறுப்புக்களின் ஏற்படும் உபாதைகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல்  
 4) சுகமாக நித்திரை காரணமாக உடலும் உள்ளமும் புத்துணர்ச்சி பெறும்
5. 1) இலக்க அட்டை விளையாடுதல், ஆடுபுலியாட்டம், தாயம் போடுதல், கைகளை ஒழித்தல், பன்னிரெண்டாம், கிளித்தட்டு, ஊஞ்சலாட்டம், பார் ஓட்டம் என்பன.  
 2) உள்ளக விளையாட்டுக்கள், வெளியாக விளையாட்டுக்கள், குழு விளையாட்டுக்கள், சோடி வளையாட்டுக்கள், சமய சார் விளையாட்டுக்கள், உபகரணங்களுடான விளையாட்டுக்கள், விவசாயம் சார் விளையாட்டுக்கள், ஆடல் பாடல் சார் விளையாட்டுக்கள் என்பன.  
 3) வினாவிடைப்பாடல், எவடம் எவடம் புலியடி, கிட்டியடித்தல், ஊஞ்சல் பாட்டு
6. 1) மதித்தெழல், பறக்கை, நிலம் படுதல்  
 2) • தனி பாதத்தால் பாய்தல்  
 • இரு பாதங்களாலும் பாய்தல்  
 • தனிப்பாதத்தில் மிதந்து இரு பாதங்களினால் நிலம்படல்  
 • உபகரணங்களை பயன்படுத்தப்ப பாய்தல்  
 3) இறப்பர் பந்து, வலைபந்து, வொலிபோல் பந்து என்பவற்றையும் பல்வேறு அளவுகளுடைய மணற்பொதி, வளையங்கள், மற்றும் இலக்கை நோக்கி வீசுதல் இது போன்ற செயற்பாடுகளை எழுதியிருந்தால்
7. 1) பனித்தல், பந்தை பெற்றுக்கொள்ளல், பந்தை ஒழுங்கு படுத்துதல், அரைதல், தடுத்தல், மைதானத்தை காத்தல்  
 2) குறிப்பிட்ட செயற்பாட்டிற்கு புள்ளி வழங்கவும்  
 3) குறிப்பிட்ட செயற்பாட்டிற்கு புள்ளி வழங்கவும்

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.