



PROGRESS TOGETHER •

www.kalvi.lk

கல்வி வளங்கள் அனைத்தும் நமது
இணையத்தளத்தில்...

தரம்

07

பரீட்சை வினாத்தாள்கள்

பாடப்புத்தகங்கள்

பயிற்சி கையேடுகள்

பாடக்குறிப்புகள்

**ONLINE
CLASSES**

FOR GRADE 06-11



JOIN NOW





மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
வடக்கு மாகாணம்
Provincial Department of Education, Northern Province



மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை - 2022 - (2023)

தரம் - 07

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம்:
2.00 மணித்தியாலங்கள்

பெயர் / சுட்டெண்

பகுதி - I

01. சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

01. பூரண சுகாதாரம் என்றால் என்ன?

1. பரிபூரணமானது 2. ஆன்மீகமானது 3. உளமானது 4. சமூகமானது

02. கழிவகற்றும் தொகுதியின் பிரதான அங்கம் எது?

1. தோல் 2. ஈரல் 3. சீறுநீரகம் 4. சுவாசப்பை

03. நாட்பட்ட நோயாக காணப்படுவது

1. நீரிழிவு நோய், உணவு நஞ்சாதல் 2. இதய நோய், மன நோய்
3. இதய நோய், பாம்பு கடித்தல் 4. நீரிழிவு, மின்சார அதிர்ச்சி

04. கட்டிளமைப் பருவத்தின் வயதெல்லை யாது?

1. 10-11 வயது 2. 10-19 வயது 3. 15-24 வயது 4. 15-30 வயது

05. விந்துக்களின் போசணைக்கும் அவை நீந்தி செல்வதற்கும் அவசியமான சுரப்பினைச் சுரத்தல்

1. முன்னிற்கும் சுரப்பி 2. அதிரினல் சுரப்பி
3. கபச்சுரப்பி 4. புரோஜஸ்ரோன் சுரப்பி

06. ஆண்களில் சுரக்கப்படும் ஓமோன் யாது?

1. ஈஸ்திரஜன் 2. புரோஜஸ்ரோன்
3. தெஸ்தெஸ்த்திரோன் 4. ஈஸ்திரஜன் புரோஜஸ்ரோன்

07. உட்பாத உதை பயன்படும் சந்தர்ப்பங்களில் ஒன்று,

1. பேற்றுக்கு உதைதலின் போது 2. மூலை உதைதலின் போது
3. தண்ட உதையின் போது 4. மேற்கூறிய யாவும்

08. நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சலில் ஒன்று,

1. முப்பாய்ச்சல் 2. நீளம் பாய்தல் 3. கால் இடர்ந்து பாய்தல் 4. உயரம் பாய்தல்

09. உடலின் வெவ்வேறு பகுதிகளுக்கிடையே சிறந்த தொடர்புகளைப் பேணக்கூடிய ஆற்றல்

1. தாங்கம் திறன் 2. வேகம் 3. சக்தி 4. ஒத்திசைவு

10. தமது உடல் நிமிர்ந்து நிற்பதற்காக காரணமாக இருப்பது

1. எலும்பு 2. தசை 3. நரம்பு 4. முள்ளந்தண்டு
(10x2=20 புள்ளிகள்)

02. இடைவெளி நிரப்புக.

(புதுவருடப்பிறப்பு, அயடின, குடும்பம், சிறுநீரகம், நாடி)

1. சமூகத்தின் மிகச்சிறிய அலகு ஆகும்.
2. காலத்தில் கிராமிய விளையாட்டுக்கள் விளையாடப்படும்.
3. கண்டக்கழலை ஏற்படுவதற்கு குறைபாடே காரணமாகும்.
4. இதயத்திலிருந்து குருதியைக் கொண்டு செல்லும் குருதிக்கலன்கள் எனப்படும்.
5. கழிவகற்றும் தொகுதியின் பிரதான அங்கம் ஆகும்
(5x2=10 புள்ளிகள்)

03. சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (✗) எனவும் அடையாளமிடுக.

1. அன்பும் பாதுகாப்பும் உளவியல் தேவை ஆகும். ()
2. உணவுக் கூம்பகத்தின் உச்சியில் கிழங்குவகை காணப்படும். ()
3. உணவின் பெரும் பகுதி சிறுகுடலில் அகத்துறிஞ்சப்படும். ()
4. எமது உள்ளார்ந்த வெளி நடத்தைகளில் மனவெழுச்சி தாக்கம் செலுத்தும். ()
5. கட்டிளமைப்பருவ பெண்பிள்ளைகளில் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்களில் ஒன்று தோள் அகலமாதல் ஆகும். ()
(5x2=10 புள்ளிகள்)

பகுதி - II

❖ முதலாம் வினா உட்பட ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01. உடலியல் அசைவுகள் பலவற்றினை மேற்கொள்வதற்கு விசேட உடல் அமைப்புக்கள் தொகுதிகள் என அமைக்கப்படுகின்றது. தொகுதிகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு சமநிலையான உணவும் உடற்பயிற்சியும் செயற்பாடும் அவசியமாகும்.
 1. மனித உடலில் காணப்படும் தொகுதிகள் எத்தனை?
 2. மனித உடலின் சிறிய அலகு யாது?
 3. வளர்ந்த ஒருவரின் சிறுகுடலின் நீளம் யாது?
 4. குருதிச்சுற்றோட்ட தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தைப் பேண மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 2 தருக?
 5. உணவு வேளையொன்றை திட்டமிடும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?
 6. ஒரு நாளில் ஒருவரால் உள்ளெடுக்க வேண்டிய சீனி, உப்பின் உச்ச அளவு யாது?
 7. நாம் உணவில் பயன்படுத்தக் கூடிய இயற்கைச் சுவையூட்டிகள் 2 தருக.
 8. வறுத்த அரிசி கஞ்சி உட்கொள்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள் 2 தருக.
 9. உணவை நீண்ட காலம் பேணும் முறைகள் 2 தருக.
 10. வீட்டுத் தோட்டம் செய்வதனால் கிடைக்கும் பயன்கள் 2 தருக.

(10x2 = 20 புள்ளிகள்)

02. கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் தேசிய உணர்வு நாட்டுப்பற்றை வளர்த்தல் தேசியத்தைப் பாதுகாத்தல் போன்ற திறன்களை மேம்படுத்த முடியும் .
1. கிராமிய விளையாட்டுக்களின் விளையாட்டுக்கள் 2 தருக.
 2. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் 2 தருக.
 3. கீழ்கைப்பணித்தலின் படிகள் எவை?
 4. மேற்பாத உதை பயன்படும் சந்தர்ப்பங்கள் 3 தருக. (2+2+3+3=10 புள்ளிகள்)
03. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலம் செயற்றிறன் மிக்க நோயற்ற வாழ்வைப் பெற முடியும்.
1. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களில் ஓடும் தூரங்களுக்கேற்ப ஓட்டங்களை வகைப்படுத்துக.
 2. நடத்தலுக்கும் ஓடுதலுக்குமான வேறுபாடுகள் 2 தருக.
 3. பாய்தலின் மூன்று நிலைகளும் எவை?
 4. எறிதல் நிகழ்வுகள் 2 தருக. (2+2+3+3=10 புள்ளிகள்)
04. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உடல், உள, சமூக ஆரோக்கியத்தைப் பேண வேண்டும். அத்துடன் விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள், அழகியற்செயற்பாடுகள் மூலமாக பயனுறுதியுள்ள வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளலாம்.
1. உடற்றகைமை காரணிகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.
 2. வேகம் என்பதனை வரைவிலக்கணப்படுத்துக.
 3. வேகத்திற்கான சூத்திரத்தினைத் தருக.
 4. சக்தி விருத்திக்குரிய செயற்பாடுகள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக. (2+2+3+3=10 புள்ளிகள்)
05. விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கேற்கும் அனைத்து வீரர்களும் விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கும் ஒழுக்க விதிகளுக்கும் கட்டுப்படல் வேண்டும்.
1. விளையாட்டு விதி முறை என்பதனை வரைவிலக்கணப்படுத்துக.
 2. விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கவிழுமியங்களின் முக்கியத்துவங்கள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக.
 3. விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க விழுமியங்களைப் பின்பற்றுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக.
 4. விளையாட்டு வீரர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விடயங்கள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக. (2+2+3+3=10 புள்ளிகள்)
06. நுண்ணங்கி தொற்றுக்கள், நுண்ணங்கி தொற்றுக்கள் அல்லாதது ஆக நோய்கள் காணப்படுகின்றன.
1. தொற்றாத நோய்கள் என்றால் என்ன?
 2. தொற்றாத நோய்களின் வகைகளைத் தருக.
 3. தொற்றாத நோய்களை ஏற்படுத்தும் காரணிகளில் மாற்ற முடியாத காரணிகள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக.
 4. தொற்றாத நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புபெற பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்கள் மூன்றினைத் தருக. (2+2+3+3=10 புள்ளிகள்)