



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



7 தேர்ச்சி தரம் 7 Grade 7	செயிவியல்பாடரீகபெயர்ப்பாடல் I பாலபெயர்ப்பாடல் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்வினாத்தாள்-I Health & Physical Education Paper I & II	பேரேழேழே இரண்டுமணித்தியாலங்கள் Two Hours
--	---	---

- சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

01. சுகாதாரம் என்பதன் கருத்தாவது

1. நோய்நொடிகளிலிருந்து விடுபடுதல்
2. நல்ல உளநிலையில் இருத்தல்
3. நன்னடத்தையுடையவராக இருத்தல்
4. பூரணமான உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக நிலையிலிருப்பது

02. ஒரு குடும்பத்தினுள் சுமுகநிலை நிலவுவதற்கு காரணியாக அமைவது

1. ஒத்துழைத்தல்
2. கீழ்ப்படிதல்
3. உதவிசெய்தல்
4. மேற்கூறிய அனைத்தும்

03. மனவெழுச்சிகளை கட்டுப்படுத்துவதற்கு உம்முள் வளர்த்துக் கொள்ளக்கூடிய விடயமாவது

1. தலைமைத்துவத்தை ஏற்காமலிருப்பது
2. சினேகிதர்களுடன் பழகாமல் இருத்தல்
3. மற்றவர்களை சந்தேகக் கண் கொண்டு நோக்குதல்
4. பிரச்சினைகளை பலவித கோணங்களில் நோக்குதல்

04. முறையான கொண்ணிலையைப் பேணுவதன் சாதகமானது

1. மூட்டுவலிகள் ஏற்படுதல்
2. உடலின் உள் அவையவங்களுக்கு பாதகம் ஏற்படல்
3. தசை, என்பு போன்றன களைப்படவது குறைவடைதல்
4. உடலின் தொகுதிகளின் சமனிலை பேணப்படாமை

05. வேகத்தை அளவீடு செய்வதற்கான சமன்பாடாக அமைவது

1. தூரம்
காலம்
2. $\frac{\text{காலம்} \times \text{காலம்}}{\text{தூரம்}}$
3. தூரம்
காலம்
4. $\frac{\text{காலம்}}{\text{தூரம்}}$

06. எமது தேசிய விளையாட்டு என ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது

1. காற்பந்து 2. எல்லே 3. வொலிபோல் 4. கிரிக்கெட்

07. பெண்களிடையே மிகவும் பிரபல்யமான விளையாட்டு எது?

1. வொலிபோல் 2. உதைபந்து 3. வலைப்பந்து 4. ஹொக்கி

08. குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு, சமூக சுகாதார சேவை அவசியமானதொன்று. PHI எனும் சொற்குறுக்கத்தின் மூலம் விளங்கிக் கொள்வது யாதெனில்

1. கிராம சேவையாளர்
2. குடும்ப சுகாதார அதிகாரி
3. சுகாதார வைத்திய அதிகாரி
4. பொது சுகாதார பரிசோதகர்

09. கூட்டுக் குடும்பமொன்றின் அங்கத்தவர் அல்லாதவர்

1. மகன், மகள்மார்
2. தந்தை
3. தாத்தா, பாட்டி
4. தாய்

10. நாம் ஏன் உடனடி உணவுகளிலிருந்து தவிர்த்திருக்க வேண்டும்?
1. அவை தேசிய உணவாக இல்லாமையால்
 2. போசணை தரம் உயர்ந்துள்ளமையால்
 3. அதிக எண்ணெய், மிளகாய், சீனி உள்ளமையால்
 4. அவற்றிற்கு அதிக விலை உள்ளமையால்
11. தொற்று நோய் அல்லாதது
1. கசம்
 2. கூகைகட்டு
 3. நீரிழிவு
 4. அம்மை
12. “பல்லாங்குழி” என்பது
1. கிராமிய விளையாட்டு
 2. சிறுவிளையாட்டு
 3. வழி விளையாட்டு
 4. குழுவிளையாட்டு
13. நல் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு மிகவும் போசணையுள்ள உணவு அவசியமாகும். உணவு தெரிவுகளின் போது இவை கவனத்தில் கொள்ளப்படுகின்றன. உணவுக் கூம்பின் உச்சியில் காணப்படுவது
1. பாலும் மரக்கறி வகைகளும்
 2. தானியமும், மாப்பொருளும்
 3. கொழுப்பும், சீனியும்
 4. பணிஸ் மற்றும் தானிய வகைகள்
14. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் பொழுது சட்டதிட்டங்களைக் கடைபிடிப்பதால் ஏற்படும் நன்மையாவது
1. விளையாட்டு போட்டியின் போது வெற்றி வாய்ப்பு கிட்டும்
 2. மற்றவர்களின் கேலிக்கு ஆளாதல்
 3. எமது திறமை வெளிபாட்டிற்கு உதவியாக அமையும்
 4. எதிர்காலத்தில் நற்பிரஜையாக வழிவகுக்கும்.
15. காலத்திற்கும் தாளத்திற்கும் இசைவாக ஒரு செயற்பாடு நடக்குமெனில் அது
1. கலைப்படைப்பான விடயமாகும்
 2. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட செயற்பாடாகும்
 3. சந்தச் செயற்பாடாகும்
 4. சிறு செயற்பாடாகும்
16. நுளம்பு பெருக்கமடையும் இடங்களை இல்லாது செய்வதன் மூலம் எந்நோயை இல்லாமல் செய்யலாம்?
1. அம்மை நோய்
 2. வயிற்றோட்டம்
 3. டெங்கு
 4. மலேரியா
17. தூய்மையற்ற குடிநீர் மூலம் ஏற்படக் கூடிய நோய் நிலைமையாவது
1. அம்மை நோய்
 2. வயிற்றோட்டம்
 3. டெங்கு
 4. மலேரியா
18. பிரபல்யம் பெற்ற, அதிகளவில் உலக நாடுகளில் விளையாடப்படும் விளையாட்டு எது?
1. கிரிக்கெட்
 2. வொலிபோல்
 3. காற்பந்து
 4. றகர்
19. சுகாதாரமான வாழ்க்கைக் கோலத்தை கொண்டு நடத்த மிகவும் சரியான செயற்பாடாக அமைவது
1. தூய நீரைப் பருகுதல்
 2. மன உளைச்சலில் இருந்து விடுபடல்
 3. தேகப்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்
 4. மேற்கூறிய அனைத்தும்
20. பிழையான கொண்ணிலைகள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களாக அமைவது
1. பொருத்தமற்ற உபகரண பாவனை
 2. கவனக்குறைவு
 3. அதிக களைப்பு
 4. மேற்கூறிய எல்லாம்

(20 x 20 = 40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

★ முதலாம் வினாவுடன் ஏனைய நான்கு வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக் கோலத்திற்கு விளையாட்டுக்கள் உதவிபுரிகின்றன. தனியாள் ஆளுமை விருத்திக்கும், சமூக உறவுகள், ஒத்துழைப்பு, பொதுபோக்கு மனவழுத்த கட்டுப்பாடு போன்றவை மேம்பாடடைய விளையாட்டுக்கள் வழி வகுக்கின்றன.

1. வொலிபோல் விளையாட்டில் காணப்படும் பணித்தல் முறைகள் இரண்டும் எவை?
2. வலைபந்தாட்டத்தில் பாத அசைவு எனப்படுவது யாது?
3. வலைபந்தாட்டமொன்றில் பந்து பரிமாற்றம் செய்யும் முறைகள் இரண்டினை தருக.
4. கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பாதான இரண்டு பிரிவுகளும் எவை?
5. காற்பந்தாட்டத்திலுள்ள உதைகளின் வகைகள் இரண்டு தருக.
6. பிரதான பாய்ச்சல் முறைகள் இரண்டும் எவை?
7. மெய்வல்லுனர் போட்டியிலுள்ள பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள் இரண்டினைத் தருக.
8. உங்களுக்குத் தெரிந்த இரண்டு ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளைக் குறிப்பிடுக.
9. சிறுவிளையாட்டுக்களின் பண்புகள் இரண்டினைத் தருக.
10. வலைபந்தாட்ட மைதானத்தின் நீள, அகலம் முறையே யாவை? (20 புள்ளிகள்)

02. அன்று முதல் இன்று வரை கலை கலாசார பண்புகளை கிராமிய விளையாட்டுக்கள் வெளிப்படுத்துபவைகளாக அமைந்திருந்தமையை நாம் அறிவோம்.

1. இன்று வெகுவாக கிராமிய விளையாட்டுக்கள் கவனத்தில் கொள்ளப்படும் நிகழ்வாக குறிப்பிடக்கூடியது யாது?
2. மேற்கூறிய நிகழ்வில் காணப்படும் கிராமிய விளையாட்டுக்கள் மூன்றினைத் தருக.
3. கிராமிய விளையாட்டின் பண்புகள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக.
4. இறையாசி வேண்டி விளையாடப்படும் விளையாட்டு எது? (10 புள்ளிகள்)

03. அன்றாட வாழ்வில் ஓடுதல், பாய்தல், நடத்தல், இருத்தல் போன்றவற்றை காணக்கூடியதாக இருக்கும் ஒழுங்கான கொண்ணிலைகளை பேணுவதன் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய அனுகூலங்கள் பலவுண்டு.

1. சீரான கொண்ணிலைகளை பேணுவதன் மூலம் கிடைக்கப்பெறும் அனுகூலங்கள் இரண்டு தருக.
2. மனிதனால் மேற்கொள்ளப்படுகின்ற இருக்கை முறைகள் மூன்றினைத் தருக.
3. மனிதனால் செயற்படுத்தப்படுகின்ற இருத்தல்(ஆசன) முறைகள் மூன்றினைக் கூறுக.
4. ஒழுங்கான நடைகள் இரண்டும் எவை? (10 புள்ளிகள்)

04. எமது தேசிய விளையாட்டில் வெற்றி பெறுவதாயின் திறன்களை பயிற்சி பெறுவது அவசியமாகும்.

1. வொலிபோல் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட நாடு எது?
2. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் மூன்று தருக.
3. வொலிபோல் விளையாட்டுத் திடலின் நீள, அகலங்கள் முறையே எவை? (10 புள்ளிகள்)

05. வலைப்பந்தாட்டம் போன்று உதைபந்தாட்டமும் மகளிரிடையே பிரபல்யம் பெற்று வருகின்றது.

1. வலைப்பந்தாட்டத்திலுள்ள திறன்கள் நான்கினைக் குறிப்பிடுக.
2. உதைபந்தாட்ட மைதானத்தின் நீள, அகல அளவுகளைத் தருக.
3. உதைபந்தாட்டத்திலுள்ள திறன்கள் நான்கினைத் தருக.

(10 புள்ளிகள்)

06. எனது வாழ்வின் அன்றாட செயற்பாடுகளான ஓடுதல், நடத்தல், பாய்தல், வீசுதல் போன்றவற்றின் அடிப்படையிலாகும் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் மற்றும் எல்லாவிதமான விளையாட்டுக்களும் பயிற்சிகளின் போது இவை பல்வேறு விதமான பயிற்சிகள், விதிமுறைகளுக்கு முக்கியமான அமைவாகும்.

1. ஓடுதல் பயிற்சிகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.
2. பாய்தலின் பிரதான மூன்று படிமுறைகள் எவை?
3. வீசுதல் நிகழ்ச்சிகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.
4. ஓடுதல் நிகழ்ச்சிகளின் தூர அடிப்படை வகைகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.

(10 புள்ளிகள்)

