



யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூரி

1ம் தவணைக்குரிய மதிப்பீட்டு பரீட்சை - செப்ரெம்பர் 2022

தரம் - 7

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம்: 2.00 மணித்தியாலம்

பெயர் / சுட்டெண்

பகுதி - I

01. பொருத்தமான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

- ஆரோக்கியமுள்ள ஒருவரிடம் காணப்படுவது
1) சுறுசுறுப்பின்மை 2) மகிழ்ச்சி 3) கவலை 4) நோய்
- நபரொருவர் நாளொன்றிற்குப் பருக வேண்டிய நீரின் அளவு யாது?
1) 1.5 லீற்றர் தொடக்கம் 2 லீற்றர் 2) 1.5 லீற்றர் தொடக்கம் 2.5 லீற்றர்
3) 2 லீற்றர் தொடக்கம் 3 லீற்றர் 4) 1 லீற்றர் தொடக்கம் 2.5 லீற்றர்
- வொலிபோல் விளையாட்டில் ஓர் அணியில் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?
1) 07 2) 10 3) 12 4) 15
- அன்பு, பாதுகாப்பு என்பன எத் தேவைகளுள் அடங்கும்
1) ஆன்மிகத்தேவை 2) சமூகத்தேவை 3) உடலியற்றேவை 4) உளத்தேவை
- பின்வருவனவற்றுள் உபகரணங்களுடன் ஆடப்படுகின்ற உள்ளக விளையாட்டு எது?
1) பல்லாங்குழி 2) கோலாட்டம் 3) தீ மிதித்தல் 4) பிள்யார்கட்டை
- வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன் அல்லாதது எது?
1) பேற்றுப்கெய்தல் 2) சொட்டிச் செல்லல் 3) பாதஅசைவு 4) தாக்குதல்
- பின்வருவனவற்றுள் உடல் நலத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் உணவுகளைக் கொண்ட தொகுதி எது?
1) சீனி, உப்பு, எண்ணெய் 2) தானியங்கள், பால், பச்சை இலைகள்
3) பழங்கள், பச்சை இலைகள், நிலக்கடலை 4) சோயா, காய்கறிகள், முட்டை
- இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு எது?
1) காற்பந்தாட்டம் 2) வலைப்பந்தாட்டம் 3) கிரிக்கெட் 4) கர்ப்பந்தாட்டம்
- வலைப்பந்தாட்டம் இலங்கைக்கு எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகம் செய்யப்பட்டது?
1) 1891 2) 1916 3) 1921 4) 1991
- புரதம் அதிகளவில் காணப்படும் உணவு எது?
1) பாண் 2) பருப்பு 3) தேங்காய் 4) அரிசி

(10 x 2 = 20 புள்ளிகள்)

02. சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (✗) எனவும் அடையாளம் இடுக.

- ஏனையோருக்கு மரியாதை செய்வது எம் அனைவரினதும் கடமையாகும். ()
- அன்பையும் அரவணைப்பையும் செலவின்றி மற்றவர்களுக்கு வழங்க முடியும். ()
- வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்து பணித்தலானது இரண்டு வகைப்படும். ()
- காற்பந்தாட்டத்தின் திறன்களுள் பணித்தலும் ஒன்றாகும். ()
- வீட்டில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் காரணமாக உளநெருக்கீடுகளின்றி சந்தோசமாக வாழ முடியும். ()

(5 x 2 = 10 புள்ளிகள்)

03. பொருத்தமான சொற்களைக் கொண்டு இடைவெளி நிரப்புக.

(பாவனையைக் குறைத்தல், காற்பந்து, ஜேம்ஸ் நைஸ் சிமித், தாயம் போடுதல், வளி)

- 1) மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளுள் பிரதானமானது ஆகும்.
- 2) அதிக ரசிகர்களைக் கொண்ட விளையாட்டு ஆகும்.
- 3) வலைப்பந்தாட்டம் உலகிற்கு என்பவரால் அறிமுகம் செய்யப்பட்டது.
- 4) புதுவருடப்பிறப்புக்குக் காலத்தில் விளையாடப்படும் கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஒன்றாகும்.
- 5) 3R முகாமைத்துவ எண்ணக்கருவில் செயற்பாடும் ஒன்றாகும்.

(5 x 2 = 10 புள்ளிகள்)

பகுதி - II

❖ முதலாம் வீனா உட்பட மொத்தமாக நான்கு வீனாக்களுக்கு வீடை தருக.

01. 1) பௌதிகச் சூழலில் காணப்படும் அம்சங்கள் 03 தருக.
2) குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும்போது கவனம் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள் 02 தருக.
3) சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவு திறன்களை விருத்தி செய்வதற்கான தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய நபர்கள் யாவர்?
4) ஆரோக்கியமான சமூகச் சூழலின் இயல்புகள் 03 தருக.
5) உளச்சுகாதார மேம்பாட்டிற்குத் தேவையான அம்சங்கள் 03 தருக.

(5 x 3 = 15 புள்ளிகள்)

02. 1) எமக்கு அன்பையும் காப்பையும் வழங்கும் நபர்களின் இரு குழுக்களும் எவை?
2) குடும்ப உறுப்பினர்கள் தவிர்ந்த உங்களது அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கு உதவுகின்ற சமூகக் குழுக்கள் 03 தருக.
3) குடும்பத்தின் இரு வகைகளும் எவை?
4) அன்பும் பாதுகாப்பும் கிடைக்காதபோது ஏற்படும் விரும்பத்தகாத விளைவுகள் 03 தருக.
5) அன்பையும் பாதுகாப்பையும் பெறுவதற்கு உங்களால் சமூகத்திற்கு ஆற்றப்பட வேண்டிய பொறுப்புக்களும் கடமைகளும் 03 தருக.

(5 x 3 = 15 புள்ளிகள்)

03. 1) கிராமிய விளையாட்டுக்கள் அவை விளையாடப்படும் அடிப்படையில் எவ்வாறு வகைப்படுத்தப்படுகின்றன?
2) கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பொதுப்பண்புகள் 03 தருக.
3) உபகரணங்களின்றி ஆடப்படுகின்ற வெளியக விளையாட்டுக்கள் 03 தருக.
4) கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன்மூலம் நீர் பெற்றுக்கொள்ளும் நன்மைகள் 03 தருக.
5) கிராமிய விளையாட்டுக்கள், பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்கள் மற்றும் வேறு காரணிகளின் அடிப்படையில் பலவகைப்படுகின்றன. அவற்றுள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக.

(5 x 3 = 15 புள்ளிகள்)

04. 1) வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் 03 தருக.
2) பணித்தலின் இரு வகைகளும் எவை?
3) வொலிபோல் விளையாட்டில் கீழ்க்கையால் பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலில் மூன்று படிமுறைகளையும் குறிப்பிடுக.
4) வொலிபோல் மைதானத்தின் நீளம், அகலம் என்பவற்றைக் குறிப்பிடுக.
5) வொலிபோல் இலங்கைக்கு எத்தனையாம் ஆண்டு? யாரால்? அறிமுகம் செய்யப்பட்டது?

(5 x 3 = 15 புள்ளிகள்)

05. 1) வலைப்பந்தாட்ட பாதஅசைவுத் திறனைவிருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடுகள் 03 தருக.
2) வலைப்பந்தாட்டம் உலகிற்கு எத்தனையாம் ஆண்டு? எங்கே அறிமுகம் செய்யப்பட்டது?
3) வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தினை வரைந்து அதன் நீளம், அகலம் என்பவற்றைக் குறித்துக் காட்டுக.
4) வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஓர் அணியில், போட்டியில் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை என்பவற்றைக் குறிப்பிடுக.

(5 x 3 = 15 புள்ளிகள்)