யா/ஹாட்லிக் கல்லூரி, பருத்தித்துறை

J/ Hartley College, Point Pedro

முதலாந் தவணைப் பரீட்சை – 2020 – தரம் 07
First Term Examination – 2020 – Grade 07

சுகாதாரமும்உடற்கல்வியும் I, II **Health And Physical Education I,II**	86	T	I, II	ஒரு மணி முப்பது நிமிடம் **One Hours Thirty Minutes**

சுட்டெண்
Index No

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பகுதி 1

* **மிகப் பொருத்தமான விடையினைத் தெரிவு செய்க.**

1. சுகாதார மேம்பாடு எனபதால் கருதப்படுவது
   (1) எமது ஆரோக்கியத்தை மேலும் விருத்தி செய்யு முகமாக அதற்குத் தடையாக உள்ள அனைத்துக் காரணிகளையும் இனங்கணுதல்
   (2) ஆரோக்கியத்தை மேலும் விருத்தி செய்ய தடையாக உள்ள அனைத்துக் காரணிகளையும் மாற்றியமைக்கக் கூடியதாக தனிநபர் கொண்டுள்ள ஆற்றல்
   (3) எமது ஆரோக்கியத்தை மேலும் விருத்தி செய்யு முகமாக அதற்குத் தடையாக உள்ள அனைத்துக் காரணிகளையும் இனங்கண்டு அவற்றை இணக்கமான முறையில் மாற்றியமைக்கக் கூடியதாக தனிநபர் கொண்டுள்ள ஆற்றல்
   (4) ஆரோக்கியத்தை மேலும் விருத்தி செய்ய தனிநபர் கொண்டுள்ள ஆற்றல்

2. அமைதியான சூழல், ஆன்மீகச் சூழல் பௌதீக சூழல் உளச்சூழல், அசுத்தமான சூழல சமூகச் சூழல் ஆன்மீகச் சூழல்.. மேற்படி சூழல்களில் நீர் கற்ற **ஆரோக்கியமான குடும்ப சூழலினை** பேணுவதில் செல்வாக்கு செலுத்தும் சூழல்கள் எவை?
   (1) தூயவளி சுத்தமான குடிநீர் அமைதியான சூழல்
   (2) சுத்தமான குடிநீர் அமைதியான சூழல்
   (3) அமைதியான சூழல் ஆன்மீகச் சூழல் போதுமான இடவசதி
   (4) பௌதீக சூழல் உளச்சூழல் சமூகச் சூழல் ஆன்மீகச் சூழல்

3. குடும்ப சுகாததார மேம்பாட்டிற்காக நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் போது கவனிக்க வேண்டிய ஐந்து விடயங்கள் உண்டு. அவற்றில் சரியானவை பின்வருவனவற்றில் எவை?
   A. சுகாதாரக் கொள்கைகளை உருவாக்கல்
   B. ஆரோக்கியம் தொடர்பான அறிவு, திறன்களை விருத்தி செய்தல்
   C. ஆரோக்கியமான சூழலை உருவாக்கல்
   1. A.B சரி 1. A.C சரி 1. C.B சரி 1. A.B C மூன்றும் சரி

4. தேவைகள் பெருகி கொண்டே இருக்கும் மனிதனது அடிப்படைத் தேவைகளின் கூட்டம்
   (1) வளி, நீர், உணவு
   (2) வளி, அன்பு, காப்பு
   (3) நீர், அன்பு, காப்பு
   (4) உணவு, உப்பு, காப்பு

5. வொலிபோல் விளையாட்டின் பணித்தல் எத்தனை வகைப்படும்
   (1) 2 (2) 3 (3) 4 (4) 6

6. அன்பும் பாதுகாப்பும் கிடைக்காதபோது ஏற்படும் விரும்பத்தகாத விளைவுகள் எவை?
   1) குடும்பத்தில் ஒற்றுமையின்மையும் மகிழ்ச்சியின்மையும் ஏற்படல்.
   2) பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கிடையிலான தொடர்பு குறைவடைதல்.
   3) சகோதர சகோதரிகளின் மத்தியில் பிணக்குகள்ஏற்படுதல்
   4) மேற்கூறிய யாவும்

7. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஒரு அணியில் …………………வீரர்கள் இடம்பெறுவர். ஒரு தடவையில் ………………பேர்கள் மாத்திரமே பங்குகொள்ளும் இவ் விளையாட்டு இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டாகும்.

1). பன்னிரண்டு ஆறு 2). ஆறு பன்னிரண்டு 3) பத்து ஆறு 4).பதினொன்று ஆறு

8.பின்வருவனவற்றில் வெளியக கிராமிய விளையாட்டினை மட்டும் கொண்ட தொகுதி

(1) தாயம் போடுதல், கிட்டிப்புள்ளு, கைகளை ஒழித்தல்
(2) கிட்டிப்புள்ளு, கபடி பல்லாங்குழி
(3) கோலாட்டம், தீமிதித்தல், மரமுந்திரிகைக்கொட்டை
(4) ஆடுபுலியாட்டம், கரப்பந்து, உதைபந்து

9.கிராமிய விளையாட்டான தாச்சி விளையாட்டானது

(5) உபகரணத்துடன் ஆடப்படும் உள்ளக விளையாட்டு
(6) உபகரணத்துடன் ஆடப்படும் வெளியக விளையாட்டு
(7) உபகரணமின்றி ஆடப்படும் உள்ளக விளையாட்டு
(8) உபகரணமின்றி ஆடப்படும் வெளியக விளையாட்டாகும்

10. இவ்வாண்டு ஒலிம்பிக் போட்டிகள் நடைபெறவுள்ள கண்டம் எது?

1.அவுஸ்திரேலியா 2.ஆபிரிக்கா 3.சீனா 4. ஆசியா

(10 x 2 =20 புள்ளிகள்)

இடைவெளியை நிரப்புக.

(பூக்கற்கள், கொழுப்பு , குடும்பம், காப்பு, நீர்வடிகட்டியால் வடிகட்டி)

01) சமூகத்தின் மிக சிறிய அலகு………………………………………ஆகும்.

02) நீரை ....பயன்படுத்துவதன் மூலம் நுண்ணங்கி தாக்கத்தில் இருந்து பாதுகாக்கலாம்

03) வீடுகளில்…………………………..வைப்பதன் மூலம் காற்றோட்டத்தைப் பெறமுடியும்.

04) அதிகளவு…………………………சேர்த்த உணவை தவிர்த்தல் வேண்டும்.

05)……………………………………………ஒரு உளச்சூழல் காரணியாகும்.

(5x2 = 10 புள்ளிகள்)

பின்வரும் கூற்றுக்கள்

சரியாயின் (V) எனவும் பிழையாயின் (X)எனவும் அடையாளம் இடுக.

01. உளத்தேவைகள் நிறைவேறாவிடில் மனவழுத்தம் ஏற்படும் ( )
02. வீட்டில் வசிக்கும் அங்கத்தவர்கள் அனைவரையும் குடும்பம் என் கூறுகிறோம். ( )
03. அன்பையும் அரவனைப்பினையும் செலவின்றி மற்றவர்களுக்கு வழங்கலாம் ( )
04. கிராமிய விளையாட்டுகள் கலாசாரத்தை பிரதிபலிக்காது ளாகும் ( )
05. இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டாக வொலிபோல்1991ல் அறிவிக்கப்பட்டது ( )
06. ஒரே வயதுடைய நண்பர்கள் சமவயதுக் குழவில் அடங்குவர். ( )
07. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஓரணியில் 12 பேர் இருப்பார்கள் ( )
08. ”சொட்டிச்செல்லுதல்” காற்பந்தாட்டத்தின் திறன்களில் ஒன்றாகும். ( )
09. சுவசெரிய என்பது நமக்கு உதவும் சமூக நிறுவனமாகும். ( )
10. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மகிழ்ச்சி கிடைக்கும் ( )

(10x1 = 10 புள்ளிகள்)

பகுதி -II

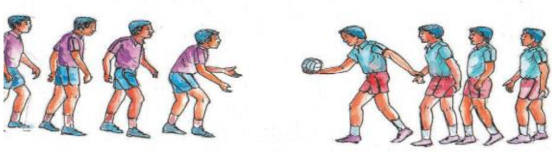
எவையேனும் நான்கு வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01)
(1) ஆரோக்கியமான உணவினை தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 3 தருக?
(ii) ஆரோக்கியமான சமூக சூழலின் இயல்புகள் இரண்டு தருக.
(iii)ஆரோக்கியமான குடும்பத்தில் மாணவர் என்ற முறையில் ஓய்வு நேரத்தில் நீங்கள் ஆற்றக் கூடிய செயற்பாடுகள் மூன்று தருக, (3x5=15 புள்ளிகள்)

02.
(1) எமக்கு அன்றாட நடவடிக்கைக்கு உதவுகின்ற நபர்கள் மூவரை தருக?
(ii) குடும்பத்தின் வகைகளையும் அவற்றின் அங்கத்தவர்களையும் தருக.
(iii) உங்களால் சமூகத்திற்கு ஆற்ற வேண்டிய கடமைகள் மூன்று தருக.
(3x5=15 புள்ளிகள்)

03. (1) கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பொதுப்பண்புகள் 3 தருக?
(ii) நீர் அறிந்த கிராமிய விளையாட்டு ஒன்று பற்றி சிறுகுறிப்பு தருக.
(iii) கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் நீர் பெற்றுக் கொள்ளும் நன்மை மூன்று தருக.
(3x5 15 புள்ளிகள்)

04. (அ) (ஆ) (இ) ஏதாவது ஒன்றை தெரிவு செய்க
(அ)
(i) வொலிபோல் விளையாட்டின் 3 திறன்களை தருக,
(ii) வொலிபோல் விளையாட்டில் பணித்தலின் படிமுறைகள் எவை?
(iii) வொலிபோலில் படத்தில் காட்டப்படும் செயற்பாடு எதற்காக மேற்கொள்ளப்படும்?



(3x5=15 புள்ளிகள்)

(ஆ)

(1) வலைப்பந்து விளையாட்டின் திறன்கள் நான்கு தருக.
(II)வலைப்பந்தாட்டத்தில் பாதத்திற்கான திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்ள பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டிய முறைகள் இரண்டு தருக..
(iii)வலைப்பந்தாட்டத்தில் பாதம் தொடர்பான செயற்பாடுகளில் தவறான செயற்பாடுகள் ' இரண்டு தருக.
(3x5=15 புள்ளிகள்)

(இ) (i) காற்பந்தாட்ட விளையாட்டின் திறன்கள் நான்கு தருக.
(ii) காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகள் இரண்டு தருக.
(III) காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் இரண்டு தருக,
(3x5x15 புள்ளிகள்)