

ST. PETER'S COLLEGE COLOMBO - 04

Special Evaluation Exam - 2022 விசேட மதிப்பீட்டுப் பரீட்சை - 2022
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - Health & Physical Education



Grade 07

Time : 2 hours

பகுதி I

மிகப் பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக

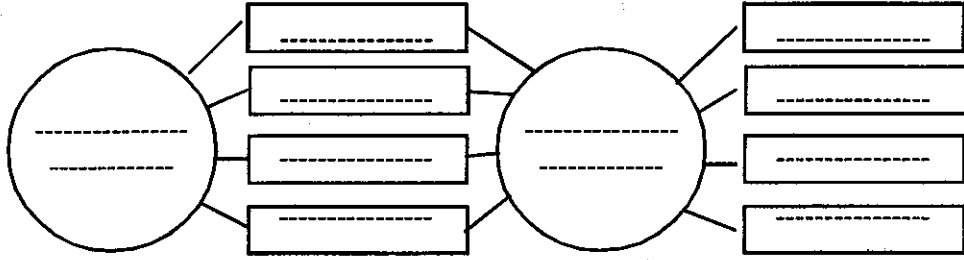
01. ஆரோக்கியமாக வாழ்வது என்பது உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக நன்நிலை என்பதைக் குறிப்பிடுவது
a. பூரண உடற்சுகாதாரம். b. பூரண சமூக சுகாதாரம்.
c. பூரண சுகாதாரம். d. பூரண உள சுகாதாரம்.
02. அன்பு, காப்பு என்பன அடங்கும் தேவைத் தொகுதி
a. பௌதீகத் தேவை. b. உளவியல் தேவை.
c. உடலியல் தேவை. d. ஆன்மீகத்தேவை.
03. பௌதீகச் சூழலின் இயல்பு அல்லாதது
a. தூய வளி. b. அமைதியற்ற சூழல்.
c. சுத்தமான குடிநீர். d. ஆரோக்கியமான உணவு.
04. சுகாதாரக் கொள்கைகளை உருவாக்கும்போது கவனிக்கவேண்டியது எது?
a. 4R b. 1R c. 3R d. 5R
05. கருக் குடும்பத்தில் உள்ளடங்காத குடும்ப உறுப்பினர்
a. பாட்டன் b. அண்ணா c. அம்மா d. அப்பா
06. பின்வரும் விளையாட்டுக்களில் உபகரணங்களின்றி விளையாடப்படும் விளையாட்டு
a. கைகளை ஒளித்தல் b. கூடுபாய்தல்
c. தாச்சி விளையாட்டு d. ஆடு - புலி ஆட்டம்.
07. கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பண்பாகக் கருதமுடியாதது எது?
a. இலகுவானது. b. நெகிழ்ம்தன்மை அற்றது.
c. ஒற்றுமையுணர்வு. d. அழகுணர்வு உடையது.
08. காற்பந்து விளையாட்டில் ஒரு குழுவில் உள்ளடங்கும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை?
a. 10 b. 11 c. 20 d. 16
09. வெளியக கிராமிய விளையாட்டுக்களை அடங்கவிடாது எது?
a. பல்லாங்குழி. b. தீ மிதித்தல்.

10. புதுவருடப் பிறப்புக் காலத்தில் விளையாடப்படும் விளையாட்டு
 a. வார் ஓட்டம் b. கூடு பாய்தல்
 c. பிள்ளையார் கட்டை d. தீ மிதித்தல்
11. உணவை விழுங்கும்போது சுவர்சக் குழாயிற்குள் உணவு செல்லாமல் தடுப்பது
 a. தொண்டை b. மூச்சுக்குழல் வாய்மூடி
 c. களம் d. ஈரல்
12. வொலிபோல் விளையாட்டின் ஆரம்பத்திறன்
 a. அறைதல். b. பணித்தல். c. தடுத்தல். d. எறிதல்.
13. புரதம் அதிக உள்ள உணவு ஒன்று
 a. அவித்த கடலை b. பணிஸ்
 c. ரோல்ஸ் d. சன்விச்
14. மனிதனின் இரசனை, ஓய்வு தொடர்பாக நிர்மாணிக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
 a. உப விளையாட்டுக்கள் b. சிறு விளையாட்டுகள்
 c. கிராமிய விளையாட்டுக்கள் d. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள்
15. வயது வந்த ஒருவரின் நிமிடத்திற்கான இதயத்துடிப்பு
 a. 57 முறை b. 108 முறை
 c. 72 முறை d. 98 முறை
16. ஆன்மீகச் சூழல் உள்ள வீட்டில் காணமுடியாதது?
 a. யோக அப்பியாசங்களில் ஈடுபடல் b. சமய வழிபாடுகளில் ஈடுபடல்
 c. தியானம் செய்தல் d. தொலைக்காட்சி சத்தமாகப் பார்த்தல்
17. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள்
 a. 3 b. 6 c. 2 d. 5
18. காற்பந்து விளையாட்டில் ஒரு முவில் உள்ளடங்கும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை
 a. 10 b. 11 c. 20 d. 16
19. கடல் உணவுகளை அதிகளவில் உண்ணுவதால் கிடைப்பது
 a. அயனீன் b. இரும்பு c. பொஸ்பரஸ் d. கல்சியம்
20. உயர் மானிடத் தேவைகளில் ஒன்றாக அமைவது
 a. உணவு b. உடை c. உறையுள் d. சுயகௌரவம்

பகுதி II

விரும்பிய நான்கு வினாக்களுக்கு விடை தருக

01. a. சுகாதார மேம்பாடு என்றால் என்ன?
- b. ஆரோக்கியமான பௌதிகச் சூழலின் இயல்புகள் 3 தருக.
- c. ஆரோக்கியமான சமூகச் சூழலின் இயல்புகள் 3 தருக.
- d. ஆரோக்கியமான ஆன்மீகச் சூழலின் பண்புகள் 3 தருக.
- e. 3R முகாமைத்துவம் என்றால் என்ன?
02. வீட்டில் வசிக்கும் அங்கத்தவர்கள் அனைவரையும் குடும்ப உறுப்பினர்கள் என அழைப்பர்.
- a. குடும்ப அங்கத்தவர்கள் தொடர்பில் கீழே தரப்பட்டுள்ள வரிப்படத்தின் வெற்றிடங்களைப் பூர்த்திசெய்க



- b. நாம் வாழும் சூழலில் வீட்டுக்குப்புறம்பாக வசிப்போரை குறிப்பிடும் பெயர் யாது? அப் பிரிவினுள் அடங்கும் 4 பிரிவினர்களைக் குறிப்பிடுக.
- c. மாணவர்களால் சமூகத்திற்கு ஆற்றப்படவேண்டிய பொறுப்புக்கள், கடமைகள் 5 குறிப்பிடுக
- d. மனிதர்களுக்கு அன்பும், பாதுகாப்பும் கிடைக்காதபோது ஏற்படக்கூடிய தீய விளைவுகள் நான்கினைக் குறிப்பிடுக.
- e. குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே காணப்படும் மாறுபட்ட விரும்பு வெறுப்புக்கள் சிலவற்றினைக் குறிப்பிடுக.

03. a. நமக்கு கிராமிய விளையாட்டுக்கள் மூலம் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் யாவை?
- b. கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பொதுப் பண்புகள் எவை?
- c. கிராமிய விளையாட்டுக்களின் இரண்டு பிரதான பிரிவுகளும் எவை?
அவற்றில் உபகரணங்களுடன் விளையாடும் விளையாட்டு உபகரணமின்றி விளையாடும் விளையாட்டுகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஐந்து உதாரணங்கள் வீதம் அட்டவணைப்படுத்துக
- d. புதுவருப்பிறப்புக் காலத்தில் விளையாடப்படும் கிராமிய விளையாட்டுகள் 5 தருக
- e. கிராமிய விளையாட்டுக்களுடன் தொடர்புடைய நீங்கள் கற்ற நாட்டார் பாடல்கள் நான்கினைக் குறிப்பிடுக
04. a. இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டான வொலிபோலின் திறன்களைக் குறிப்பிடுக.
- b. வொலிபோல் விளையாட்டின் கீழ்க்கையால் பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலின் மூன்று படிமுறைகளையும் விபரிக்க
- c. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தினை அங்கும் இங்கும் கொண்டு செல்வதற்கு அவசியமான விடயம் யாது? அதற்காக நாம் மேற்கொள்ளவேண்டிய நடவடிக்கை யாது?
- d. வலைப்பந்தாட்டத்தின் ஐந்து திறன்களும் யாவை?
- e. வலைப்பந்தாட்டத்தின் திறன்களை விருத்தி செய்வதற்கு பயிற்சியின்போது மேற்கொள்ள வேண்டிய நான்கு பிரதான செயற்பாடுகளும் யாவை?
05. பின்வரும் வினாக்களுக்கு சுருக்கமாக விடையளிக்க
- a. சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவை விருத்தி செய்ய நாம் மேற்கொள்ளக்கூடிய நடைமுறைகள் 3 தருக
- b. பின்வரும் சுகாதார ஊழியர்களின் விரிவாக்கங்களைத் தமிழில் தருக
PHI -
PHM -
MOH -
- c. ஓய்வுநேரத்தைப் பயனுள்ள வகையில் செலவிடச் செய்யக்கூடிய 4 செயற்பாடுகள் தருக
- d. உங்களுக்கு அன்பினையும், பாதுகாப்பினையும் வழங்கும் நபர்கள் மூவரைக் குறிப்பிடுக.
- e. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் நமக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் யாவை?