සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි. / All Rights Reserved

வடமேல் மாகாண கல்வித் திணைக்களம்
Provincial Department of Education - NWP

மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை - தரம் - 07 - 2023
Third Term Test - Grade 07 - 2023

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம்: 2 மணி.

பெயர்:

பகுதி I

எல்லா வினாக்கடுக்கும் விடை தருக.

- **மிகச்சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.**

01. சுகாதார மேம்பாட்டால் பிரதானமாக நடப்பது,
    i. மற்றையவர்களின் சுகாதார நிலைமை மேம்படுவது
    ii. தனது சுகாதார நிலைமை விருத்தி செய்து கொள்ள முடியுமாதல்
    iii. ஆன்மீக சூழல் வளர்ச்சியடைதல்
    iv. விலங்குகளின் நலன் வளர்ச்சியடைதல்

02. சுகநல பாதுகாப்பு வசதிகளின் கீழ் அடங்கும் வசதி ஒன்றானது,
    i. போதியளவு உணவு கிடைப்பது
    ii. சுத்தமான காற்றோட்டம் கிடைப்பது
    iii. பாதுகாப்பான மலசலகூட வசதி கிடைப்பது
    iv. சுத்தமான குடிநீர் கிடைப்பது

03. சமூக சேவை நபர்களில் உங்களுக்கு சுகாதாரம் பற்றிய அறிவு மற்றும் திறன் ஆகியவற்றை வளர்த்துக் கொள்ள பெரிதும் உதவி செய்பவர்,
    i. தபாலக அதிபர்
    ii. பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர்
    iii. டெங்கு ஒழிப்பு அதிகாரி
    iv. பொலிஸ் உத்தியோகத்தர்

04. அன்பும் பாதுகாப்பும் கிடைக்காத போது ஏற்படும் விரும்பத்தகாத விளைவு ஒன்று,
    i. அதிக கல்வி கற்றலில் ஈடுபடல்
    ii. போதை பொருட்களுக்கு அடிமையாதல்
    iii. சட்டதிட்டங்களை பின்பற்றல்
    iv. அன்பையும் பாதுகாப்பையும் வழங்குதல்

05. கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பொது பண்பு அல்லாதது,
    i. பொழுதுபோக்கை வழங்கும்
    ii. எதிரிகளை உருவாக்கும்
    iii. பங்குபற்றல் இலகுவானது
    iv. மனமகிழ்ச்சியை தரும்

- **அடைப்பிலுள்ள பொருத்தமான சொல்லைக் கொண்டு இடைவெளி நிரப்புக.**

06. தட்டெறிதல், ஈட்டி எறிதல் மற்றும் .... ஆகியன எறிதல் நிகழ்ச்சிகளாகும்.

07. சுவையூட்டிகள் .... இலகுவாகும்.

08. உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதியின் பாதுகாப்பிற்காக .... வேண்டும்.

09. விளையாட்டு வீரரிடம் காணப்படும் .... விளையாட்டின் கௌரவத்தைப் பாதுகாக்க அவசியமாகும்.

10. ஜிம்னாஸ்டிக் விளையாட்டு என்பது உடலின் .... அதிகளவில் எடுத்துக் காட்டும் விளையாட்டாகும்.

(போதியளவு நீர் அருந்துதல், குண்டு போடுதல், நெகிழும் தன்மையை, உணவுச் சமிபாடு, விதிமுறைகளும் ஒழுக்க விழுமியங்களும்)

- **கீழுள்ள கூற்றுக்கள் சரியாயின் (✓) அடையாளத்தையும் பிழையாயின் (×) அடையாளத்தையும் அடைப்பினுள் இடுக.**

11. வேகத்தை விருத்தி செய்வதற்கான செயற்பாடாக தடையோட்டம் பயன்படும். ( )
12. சூலகத்தால் சூலை கருப்பையை நோக்கி கொண்டு செல்லப்படும். ( )
13. ஆண்பிள்ளைகளின் விதைகளால் விந்து உற்பத்தியானது கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஆரம்பமாகும். ( )
14. நுண்ணங்கிகள் காரணமாக ஒருவரிலிருந்து இன்னுமொருவருக்கு பரவும் நோய் தொற்று நோய் எனப்படும். ( )
15. விளையாட்டின் விதிமுறைகளையும் ஒழுக்க விழுமியங்களையும் பின்பற்றுவதால் ஒருவரின் சட்டத்தை மதிக்கும் தன்மை குறையும். ( )

- **பொருத்தமான விடையுடன் இணைக்குக.**

16. பாய்தல் பயிற்சிக்கான செயற்பாடு	i. இனப்பெருக்க உறுப்புக்களை சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
17. காற்பந்து விளையாட்டின் திறன் ஒன்றாகும்.	ii. சமநிலையைப் பேண முக்கியமானது.
18. உலகில் பிரசித்தி பெற்ற விளையாட்டு	iii. உள் எறிகை
19. சரியான நடை	iv. உபகரணத்துக்கு மேலால் பாய்வது
20. இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் ஆரோக்கியம்	v. காற்பந்து
	vi. கிரிக்கெட

(2 x 20 = 40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

- **முதலாம் வினா கட்டாயமானது அத்துடன் இன்னும் நான்கு வினாக்களுக்குமாக மொத்தம் ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.**

01. புது வெளி வித்தியாலயத்தின் வருடாந்த பரிசளிப்பு விழா நேற்று நடைபெற்றது. அதன் போது தரம் 7ஐச் சேர்ந்த மாணவி பாதிமா பத்து பாடங்களிலும் சிறந்த புள்ளிகளைப் பெற்றதாக பாராட்டப்பட்டார். அவளைப் பற்றி கூட்டத்தில் அதிபர் குறிப்பிடும் போது பாடங்களில் மாத்திரம் அல்லாது இணைப்பாடவிதானச் செயற்பாடுகளிலும் சிறப்பாக செயலாற்றுவதுடன் உடல், உள, சமூக ஆன்மீக துறைகளிலும் சிறப்பான நிலைகளில் வாழும் ஒரு மாணவி எனவும், 14 வயதுப் பிரிவின் கீழ் நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சியில் அகில இலங்கை மட்டத்திலும் முதலிடம் பெற்றதையும் பெருமையுடன் நினைவு கூறினார். நாள் தவறாது பாடசாலைக்கு சமூகந்தரும் அவள் தன் தோற்றத்தை மிகவும் சிறப்பாக பேணுவது ஏனைய மாணவர்களுக்கு ஓர் சிறந்த எடுத்து காட்டாக இருப்பதோடு ஆசிரியர்களும் அவள் பாடசாலை சட்டதிட்டங்களை மதித்து நடக்கும் மாணவி என்றும் பாராட்டினார்கள். அத்துடன் பாத்திமா ஏனைய மாணவர்களுக்கு தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் உதவுவதோடு துன்பங்களிலும் பங்கு கொள்ளும் பண்புள்ளவளாகவும் கல்வி கற்க சிரமப்படும் மாணவர்களுக்கு உதவிபுரிவதாகவும் குறிப்பிடப்பட்டாள். வயதில் சிறியவளானாலும் கிராமத்து டெங்கு ஒழிப்பு இயக்கம் மற்றும் சிறுவர் மன்றம் ஆகியவற்றில் சுறுசுறுப்பாக இயங்கும் அங்கத்தவர் என்பதும் மற்றையவருக்கு எடுத்து காட்டான ஒரு மாணவி என்பது தமது பாடசாலை பெருமை தரும் விடயம் என்று மகிழ்வுடன் கூறினார்.

   i. பாதிமா அங்கம் வகிக்கும் சமூக சேவை இயக்கம் ஒன்றை குறிப்பிடுக.
   ii. அவள் பங்குபற்றிய மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சி எது?
   iii. அவள் சுத்தத்தைப் பேணும் மாணவி என்பதை உறுதிப்படுத்துவது எது?
   iv. பூரண சுகாதாரத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் துறைகள் எத்தனை, அவை எவை?
   v. பாதிமா பரிவுணர்வு உள்ளவள் என்பதை வெளிப்படுத்தும் பண்பானது எது?
   vi. பாத்திமாவின் நன்நடத்தை பண்புகளில் இருந்து உமது வாழ்க்கைக்கு சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடிய பண்புகள் எவை?

vii. நீர், டெங்கு ஒழிப்பு இயக்கத்தில் ஓர் அங்கத்தவராயின் சமூகத்திற்கு சொல்லும் ஆலோசனைகள் இரண்டு எழுதுக.

viii. தொடர்ச்சியாக விளையாட்டுப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவது, நோய்கள் இல்லாதிருப்பது என்பன சுகாதாரத்தின் எப்பிரிவில் இடம் பெறும் என எழுதுக.

(2 x 8 = 16 புள்ளிகள்)

02. (i) நுண் போசணைக் கூறுகள் குறைபாட்டால் ஏற்படக் கூடிய நோய்கள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

(ii) நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை உண்பதால் உள்ள நன்மைகள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

(iii) போசணை அதிகமுள்ள உணவு வேளை ஒன்றை திட்டமிடும்போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள் 2 எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)

(iv) போசணை அதிகமுள்ள, எமது நாட்டில் தயாரிக்கப்படும் பாரம்பரிய உணவகை மூண்று எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

(v) எமது உணவுகளில் உள்ள பிரதான போசணைப் பதார்த்தங்கள் இரண்டு வகையாகும். அவை எவை? (02 புள்ளிகள்)

03. (i) விளையாட்டு விதிமுறை என்றால் என்ன? என்பதை சுருக்கமாக விளக்குக. (03 புள்ளிகள்)

(ii) நீர் விளையாட்டொன்றில் விதிமுறைகளை / ஒழுக்க விழுமியங்களை பின்பற்றிய சந்தர்ப்பம் இரண்டிற்கு உதாரணங்கள் தருக. (04 புள்ளிகள்)

(iii) விளையாட்டு வீரரில் காணப்பட வேண்டிய விளையாட்டுப் பண்புகள் 4 எழுதுக. (04 புள்ளிகள்)

04. (i) வொலிபோல் விளையாட்டின் பந்தை பணிக்கும் பிரதான முறைகள் இரண்டும் எவை? (02 புள்ளிகள்)

(ii) சரியான நடத்தல் முறையைப் பின்பற்றுவதால் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் இரண்டு எழுதுக. (04 புள்ளிகள்)

(iii) நீர் அறிந்துள்ள சரியான முறையில் அமர்தல் முறைகள் மூன்று எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)

(iv) நீர் அறிந்துள்ள ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

05. (i) காற்பந்து விளையாட்டின் திறன்கள் நான்கு தருக. (04 புள்ளிகள்)

(ii) காற்பந்து விளையாட்டில் உம்மால் செய்யக் கூடிய பயிற்சி முறைகள் இரண்டு சுருக்கமாக விளக்குக. (04 புள்ளிகள்)

(iii) வலைபந்து விளையாட்டில் பாத பரிச்சியத்திற்காக செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் மூண்று எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)

06. (i) இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் என்றால் என்ன? (02 புள்ளிகள்)

(ii) கட்டிளமைப் பருவத்தில் வெளிப்படும் துணைப் பாலியல்பு ஒன்று வீதம் எழுதுக.

ஆண் :

பெண் : (02 புள்ளிகள்)

(iii) இனப்பெருக்கத் தொகுதி தொடர்பான பிழையான நம்பிக்கை ஒன்று எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

(iv) கீழே தரப்பட்டுள்ள பெண் இனப்பெருக்கத்தொகுதியின் படத்தில் பின்வரும் உறுப்புகளை குறிப்பிடுக. கர்பப்பை, சூழலகம், யோனிவழி

(03 புள்ளிகள்)

(4) WWW.PastPapers.WiKi (3)

Download Term Test Papers, Short Notes From One Place!

(4) WWW.PastPapers.WiKi (4)

Download Term Test Papers, Short Notes From One Place!

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි. / All Rights Reserved

வடமேல் மாகாண கல்வித் திணைக்களம்
Provincial Department of Education - NWP

மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை - தரம் - 07 - 2023
Third Term Test - Grade 07 - 2023

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

விடைப்பத்திரம்

பகுதி I

01. ii
02. iii
03. ii
04. ii
05. ii
06. குண்டு போடுதல்
07. உணவு சமிபாட்டை
08. போதியளவு நீர் அருந்துதல்
09. விதிமுறைகளும் ஒழுக்க விழுமியங்களும்
10. நெகிழும் தன்மை
11 ✓
12. ×
13. ✓
14. ×
15. ×
16. iv
17. iii
18. v
19. ii
20. i

(2 x 20 = 40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

01. i. டெங்கு ஒழிப்புக் குழு, சிறுவர் மன்றம்
ii. நீளம் பாய்தல்
iii. எடுப்பான தோற்றம், ஒழுங்கு
iv. 04. உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக
v. நண்பர்களின் துன்பத்தில் உதவுவது
vi. எல்லோரடனும் அன்பாக பழகுதல்
சட்டதிட்டங்களை மதித்தல்
ஏனையோருக்கு உதவுதல்
vii. குப்பைகளை ஒழுங்காக அகற்றுதல்
சுற்றாடலைச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்
நுளம்பு பெருகும் இடங்களை அழியுங்கள்
viii. உடல் ஆரோக்கியத்தில்

(2 x 8 = 16 புள்ளிகள்)

02. i. மா போசணை, நுண் போசணை
ii. மலச் சிக்கலை தடுக்கும், குடல் புற்று நோயை தடுக்கும், உடல் நிறையை கட்டுப்புடுத்தும்,
கொலஸ்ட்ரோல், கொழுப்பமிலம், குளுக்கோஸ் என்பவை உடலில் அகத்துறிஞ்சலை தாமதப்படுத்தும்
iii. நிறம், மனம், தோற்றம் விரும்பக்கூடியதாக, பல்வகைமையானதாக,
வேறுபட்ட தயாரிப்பு முறைகள்,
அந்த அந்த பருவத்தில் பெருமளவில் கிடைக்கும் உணவு வகைகளை தெரிவு செய்தல்
iv. பயற்றம் பாற்சோறு, ஏழுகறி, சாம்பாரு

(2 + 2 + 3 + 2 + 2 = 11 புள்ளிகள்)

(2) WWW.PastPapers.WiKi (1)
Download Term Test Papers, Short Notes From One Place!

03. i. விளையாட்டொன்றை அதன் முறையியலின் அடிப்படையில் சரியாக நடாத்துவதற்கெனப் பேணப்படும் நியமங்களின் தொகுப்பு.

ii. பொருத்தமான விடை உதாரணத்துடன் எழுதியிருப்பின் புள்ளி வழங்குக.

iii. நியாயம், குழுவுணர்வு, வெற்றித் தோல்விகளை ஏற்றுக் கொள்ளல், தீர்மானங்களை ஏற்றுக் கொள்ளல், தீர்மானங்களை ஏற்றுக் கொள்ளல், ஒழுக்கம்...........

(3 + 4 + 4 = 11 புள்ளிகள்)

04. i. கீழ்க் கை பணித்தல், மேற்கை பணித்தல்

ii. சக்தி விரயம் குறைவு, களைப்பு குறைவு, வினைத்திறன் அதிகம், விபத்துக்கள் குறையும், ஆளுமை விருத்தி, சமநிலை பேணப்படும்.

iii. நாற்காலியில் அமர்தல், கால்களை நீட்டி அமர்தல், குந்தி அமர்தல், முழங்காலில் அமர்தல், குதிக்காலில் அமர்தல், ஆசன அமர்வு

iv. வலைபந்து, காற்பந்து, ஹொக்கி, கரம், செஸ், ஜிம்னாஸ்டிக்

(2 + 4 + 3 + 2 = 11 புள்ளிகள்)

05. i. உதைத்தல், சொட்டிச் செல்லல், கட்டுப்படுத்தல், தலையால் அடித்தல், உள்ளெறிகை, மைதானம் காத்தல், பேற்று காவல்

ii. பொருத்தமான விடைக்கு புள்ளி வழங்குக.

iii. மெதுவாக நின்ற இடத்தில் ஓடி கட்டளைக்கு நிற்றல்
நின்ற இடத்தில் ஓடுதல், சமிக்ஞைக்கு நிற்றல், மீண்டும் ஓடுதல்
வேகமாக நின்ற இடத்தில் ஓடுதல், சமிக்ஞைக்கு நிற்றல்
பின்பக்கமாக ஓடுதல், சமிக்ஞைக்கு நிற்றல்

(4 + 3 + 4 = 11 புள்ளிகள்)

06. i. தனது இனத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ளும் செயற்பாட்டிற்காக ஒருவருக்குத் தேவையான உடல் ஆரோக்கியம், உளவியல் ஆயத்தம் மற்றும் சமூக நிலைமைகளைச் சிறப்பாகப் பேணி கொள்ளல் (எளிய முழுமையான விடைக்கு புள்ளி வழங்குக.)

ii. மாதவிடாய்க் காலம் அசுத்தமான காலமாக கருதல்
மாதவிடாய் காலத்தில் குளிப்பது கூடாது
மாதவிடாய் காலத்தில் மாமிச உணவுகள் உண்ணக்கூடாது
விந்து வெளியேறுவது உடலை பலவீனப்படுத்தும்

iii.

பெண்	ஆண்
உயரம், நிறை அதிகரித்தல்	உயரம், நிறை அதிகரித்தல்
மார்பகம் வளர்ச்சியடைதல்	தோள் அகலமாதல்
தோல் பளபளத்தல்	குரல் தடித்தல்
இடுப்பு அகலமாதல்	மீசை வளர்தல்
தொடைகள் பருத்தல்	விந்து வெளியேறல்
முகத்தில் பருக்கள் தோன்றுதல்	இலிங்க உறுப்பு பருமன் அடைதல்

iv. சரியாகக் குறித்தல்

(2 + 2 + 3 + 4 = 11 புள்ளிகள்)

07. i. வேகம், சக்தி, நெகிழும் தன்மை, ஒத்திசைவு, தாங்கும் ஆற்றல்

ii. சக்தி, ஒத்திசைவு, நெகிழும் தன்மை

iii. சரியான விடைக்கு

(2 + 2 + 3 + 4 = 11 புள்ளிகள்)

PAST PAPERS WIKI
(2) WWW.PastPapers.WiKi (2)

Download Term Test Papers, Short Notes From One Place!

LOL.lk
BookStore
විභාග ඉලක්ක
පහසුවෙන් ජයගන්න
ඕනෑම පොතක් ඉක්මනින්
නිවසටම ගෙන්වා ගන්න
| කෙටි සටහන් | පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර | වැඩ පොත් | සඟරා | O/L ප්‍රශ්න පත්‍ර
| A/L ප්‍රශ්න පත්‍ර | අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර | අතිරේක කියවීම් පොත්
| School Book | ගුරු අත්පොත්
pesuru Prakashana Private Ltd.
Akura Pilot
සමනල දැනුම
සතර
පෙර පාසලේ සිට උසස් පෙළ දක්වා සියළුම ප්‍රශ්න පත්‍ර,
කෙටි සටහන්, වැඩ පොත්, අතිරේක කියවීම් පොත්, සඟරා
සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් ගෙදරටම ගෙන්වා ගැනීමට
www.LOL.lk වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න