



பலாந் திணைக்களம் - வட மத்திய மாகாணம்
DEPARTMENT OF EDUCATION - NORTH CENTRAL PROVINCE



தரம்

7

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2019

பாடம் : சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பாடசாலைமீன் பெயர் :

மாணவர் பெயர்/ சுட்டெண் :

நேரம் : 2 மணித்தியாலம்

பகுதி - 1

➤ மிகப்பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்து அதன் கீழ்க் கோடிடுக.

01) குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டில் அடங்காத விடயம் ஒன்று

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 1. கழிவு முகாமைத்துவம் | 2. அதிக பொலித்தீன் பாவனை |
| 3. அழகான வீட்டுத் தோட்டம் | 4. சமநிலை உணவு |

02) சமீபாட்டின் பெரும்பகுதி நடைபெறும் இடம்

- | | | | |
|---------------|------------|--------------|----------------|
| 1. வாய்க்குழி | 2. இரைப்பை | 3. சிறுகுடல் | 4. பெருங்குடல் |
|---------------|------------|--------------|----------------|

03) குருதியுறைதலுக்கு அவசியமான குருதிக்கூறும் , விற்றமினும் முறையே

1. செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கை, விற்றமின் C
2. வெண்குருதிச் சிறுதுணிக்கை, விற்றமின் K
3. குருதிச்சிறுதட்டு, விற்றமின் B
4. குருதிச்சிறுதட்டு, விற்றமின் K

04) குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கிடையிலான உறவைப் பலப்படுத்த செய்ய வேண்டிய செயற்பாடொன்று

1. இரவுணவை ஒன்றாக உண்ணல்
2. போதைப் பொருள் பாவித்தல்
3. தியானப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்
4. கொதித்தாறிய நீரைக் குடித்தல்

05) சோகி விளையாட்டு விளையாடத் தேவையான சோகிகளின் எண்ணிக்கை

- | | | | |
|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 1. 10 சோகிகள் | 2. 5 சோகிகள் | 3. 3 சோகிகள் | 4. 8 சோகிகள் |
|---------------|--------------|--------------|--------------|

➤ சரியான விடையைத் தெரிவு செய்து இடைவெளி நிரப்புக.

- 06) ஒரு நாளில் ஒருவர் உள்ளெடுக்க வேண்டிய உப்பின் உச்ச அளவு..... (1.5g / 5g) ஆகும்
- 07) இன்கலின் செயற்பாட்டை கூட்ட சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும் இயற்கைச் சுவைச் சரக்கு.....
(கறுவா / வெந்தயம்) ஆகும்.
- 08) காயங்கள் குணமடைய உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய நுண்போசணைக் கூறு
..... (இரும்பு / விற்றமின் C) ஆகும்.
- 09) அதிக எண்ணெய் சேர்க்கப்பட்ட உணவினால் ஏற்படக்கூடிய தொற்றா நோயொன்று
(மாரடைப்பு / நீரிழிவு)
- 10) எமக்கு பிரச்சினைகள் ஏற்படும் போது (வெளிநபர் / குடும்ப உறவினர்)
ஒருவரிடம் கூற வேண்டும்.

➤ பின்வரும் கூற்றுகள் சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (✗) எனவும் அடைப்பிணுள் இடுக.

- 11) அன்பும் பாதுகாப்பும் சிறு வயதில் மாத்திரம் தேவையாகும் ()
- 12) எழுது வினைஞர்கள் பாடசாலைக் கல்வி நடவடிக்கைகளில் மறைமுகமாக உதவுவோர் ஆவார்கள். ()
- 13) P^H மட்டம் 5 ஆகவுள்ள நீர் அருந்துவதற்கு உகந்தது. ()
- 14) SLS இலட்சணையற்ற உணவுகள் தரமானவையாகும். ()
- 15) சிறிய மீன்வகைகளை உணவில் சேர்க்காதவிடத்து பற்கள் சிதைவடையும். ()

➤ பொருத்தமாக இணைக்குக.

- | | | |
|------------------------------|---|-------------------------------|
| 16) நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் | ♣ | ♣ முழங்கை 90° |
| 17) சரியான ஓட்டம் | ♣ | ♣ பீ.சீ.ஜீ தடுப்பூசி |
| 18) நார்த்தன்மையான உணவு | ♣ | ♣ குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி |
| 19) வெப்பநிலைச் சீராக்கம் | ♣ | ♣ உயரம் பாய்தல் |
| 20) இடது கையின் மேற்பகுதி | ♣ | ♣ மலச்சிக்கல் |

(1x20= 20புள்ளிகள்)

பகுதி 11

❖ விரும்பிய ஆறு வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை தருக.

❖ ஒவ்வொரு வினாவுக்குமான மொத்தப்புள்ளிகள் 5 ஆகும். (5 X 6 = 30 புள்ளிகள்)

01)

1. மாணவர் எனும் ரீதியில் , வகுப்பாசிரியருக்கு நீங்கள் நிறைவேற்ற வேண்டிய கடமைகள் 3 தருக.
2. ஒருவருக்கு அன்பும் பாதுகாப்பும் கிடைக்காத போது அவரால் சமூகத்திற்கு ஏற்படக்கூடிய தீய விளைவுகள் 3 தருக
3. வீடு , வதிவிடம் இரண்டையும் வேறுபடுத்துக (1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

02)

1. போசணையை அதிகரிப்பதற்கு எமது நாட்டில் தயாரிக்கப்படும் பாரம்பரிய உணவு வகைகள் 3 தருக.
2. உணவிலடங்கியுள்ள மாவூட்டங்கள் 3 யையும் , அவற்றின் தொழில் ஒவ்வொன்றையும் தருக.
3. எமது உடலுக்கு நீர் (Water) அவசியமாவதற்கான காரணங்கள் 4 தருக. (1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

03)

1. கழிவகற்றும் அங்கங்கள் 3 ஐயும் பெயரிடுக.
2. சுவாசத் தொகுதியின் பின்வரும் பகுதிகளினால் ஆற்றப்படும் ஒரு தொழிலைத் தருக.
 - a – மூக்கு :
 - b – குரல்வளை :
 - c – சுவாசப்பை :
3. உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தைப் பேண மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 4 தருக. (1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

04)

1. சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

2. பிழையான கொண்ணிலைக்கு ஏதுவான காரணிகள் 3 தருக.

3. சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதால் ஏற்படும் அனுகூலங்கள் 4 தருக)

($1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}+2 = 5$ புள்ளிகள்)

05)

1. வொலிபோல் விளையாட தேவையான உபகரணங்கள் 3 எழுதுக.

2. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் 3 ஐ குறிப்பிடுக.

3. வொலிபோல் விளையாட்டில் வீரர் ஒருவர் பந்தைக் பெற்றுக் கொள்வதற்கு முன் செய்ய வேண்டிய விடயங்கள் 4 தருக.

($1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}+2 = 5$ புள்ளிகள்)

06)

1. காற்பந்தாட்டத்தின் பந்தைக் கட்டுப் படுத்த பயன்படும் உறுப்புகள் 3 தருக.

2. காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் மூன்று முறைகளும் எவை?

3. நடத்தல் , ஓடுதல் இரண்டையும் வேறுபடுத்துக.

($1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}+2 = 5$ புள்ளிகள்)

07)



A



B



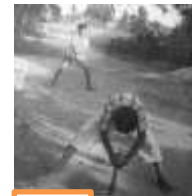
C



D



E



F

1. மேலேயுள்ள A,B,C,D,E,F விளையாட்டுக்களை இனங்கண்டு பெயரிடுக.

2. கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பொதுப் பண்புகள் 3 தருக.

3. இதில் ஏதாவது ஒரு விளையாட்டை தெரிவு செய்து அதனை விளையாடும் முறையை விளக்குக

($1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}+2 = 5$ புள்ளிகள்)

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை – 2019

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
தரம் 7 (புள்ளியிடல் திட்டம்)
பகுதி 1

- | | | | | |
|-------------------|-----------------|-----------------|--------------------|-----------------------------------|
| 1. 2 | 2. 3 | 3. 4 | 4. 1 | 5. 2 |
| 6. 5கிராம் | 7. கறுவா | 8. Vit -C | 9. மாரடைப்பு | 10. குடும்ப உறவினர் |
| 11. x | 12. ✓ | 13. x | 14. x | 15. ✓ |
| 16. உயரம் பாய்தல் | 17. முழங்கை 90° | 18. மலச்சிக்கல் | 19. குருதி .சு. தொ | 20. பீ.சீ.ஜீ
(1x20= புள்ளிகள்) |

1) பகுதி 11

1. பொருத்தமான விடை
2. பொருத்தமான விடை
3. வீடு , வதிவிடம் வேறுபாடு Teachers Guide G-7 Page No – 4

(1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

2)

1. கூட்டாஞ்சோறு , கலவன் கீரைச் சுண்டல் , கலவன்கறி , தண்ணீர்ச்சோறு , சாம்பார்
2. காபோவைதரேற்று – சக்தியை வழங்கல்
புரதம் - உடல் வளர்ச்சி , இழையம் புதுபித்தல்
இலிப்பிட்டு - சக்தியை வழங்கல்
3. உடல் வெப்பநிலையை கட்டுப்படுத்தல் கழிவகற்றல் செயற்பாட்டிற்கு உதவுதல் ,
நீரிழப்பிலிருந்து உடலைப் பாதுகாத்தல் ,
சமிபாடு, அகத்துறிஞ்சல், சுற்றோட்ட செயற்பாடுகளை வினைத்திறனாக்குதல்

(1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

3)

1. சிறுநீரகம் , தோல் , சுவாசப்பை
2. மூக்கு – வளியை ஈரலிப்பாக்கல் , தூசத்துணிக்கைகளை அகற்றல்
குரள்வளை – ஒலியைப் பிறப்பித்தல்
சுவாசப்பை - வாயுப் பரிமாற்றம்
3. பொருத்தமான விடை Health Science book Page No: 152 , 153

(1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

4)

1. உடல் உறுப்புக்கள் ஒவ்வொன்றையும் சரியான / பொருத்தமான முறையில் பேணிக் கொள்தல் ஆகும்.
2. பொருத்தமான விடை Health Science book Page No: 78
3. பொருத்தமான விடை Health Science book Page No: 71, 75,77

(1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

5)

1. வொலிபோல் , இரு கம்பங்கள் , வலை
2. பணித்தல் , பெற்றுக் கொள்ளல் , ஒழுங்கமைத்தல் , அறைதல் , தடுத்தல்
மைதானத்தை காத்தல்
1. பொருத்தமான விடை Health Science book Page No: 47

(1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

6)

1. உட்பாதம் , நெஞ்சு , வயிறு , தலை , தொடை , மேற்பாதம்
2. உட்பாதத்தினால் , முற்பாதத்தினால் , கீழ்ப்பாதத்தினால் ,
3. நடத்தல் : ஒரு பாதம் நிலத்திலும் அடுத்த பாதம் வளியிலும் காணப்படும்
ஒடுதல் : ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் இரு கால்களும் உயர்ந்து வளியில் காணப்படும்

($1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}+2 = 5$ புள்ளிகள்)

7)

1. A. பல்லாங்குழி B. தாயம் போடல் C. போர்த்தேங்காய் D. கோலாட்டம்
E. எவடம் எவடம் புளியடி F. கிட்டி அடித்தல்
2. பொருத்தமான விடை Health Science book Page No: 32
3. பொருத்தமான விடை

($1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}+2 = 5$ புள்ளிகள்)

குறிப்பு : புள்ளி 50 யை இரண்டால் பெருக்கி 100 இற்கு மாற்றுக



LOL.Lk
Learn Ordinary Level

විභාග ඉලක්ක පහසුවෙන් ජයගන්න පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර



- Past Papers
 - Model Papers
 - Resource Books
- for G.C.E O/L and A/L Exams



විභාග ඉලක්ක ජයගන්න
Knowledge Bank



Master Guide

WWW.LOL.LK



**CASH
ON**

DELIVERY



Whatsapp contact
+94 71 777 4440

Website
www.lol.lk



**Order via
WhatsApp**

071 777 4440