

**வலயக் கல்வி அலுவலகம் - முதுார்**  
**Zonal Education Office - Mutur**

**இறுதிக் கணிப்பீடு – 2021 (2022)**

தரம் : 07

பாடம் :- சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம் : 02 மணித்தியலயம்

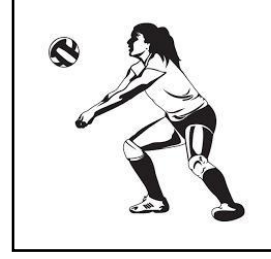
சுட்டெண் :

பாடசாலை :

- ❖ 01 – 20 வரையான எல்லா வினாக்களுக்கும் மிகவும் பொருத்தமான விடையினைத் தெரிவு செய்க.
01. ஆரோக்கியமான குடும்பத்தில் காணப்படும் சமூக சூழல் இயல்புகளில் ஒன்று எது?  
i. ஆரோக்கியமான உணவு  
ii. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு  
iii. தியானத்தில் ஈடுபடுதல்  
iv. பாதுகாப்பு
02. சுகாதார கொள்கை உருவாக்கத்தில் 3R முகாமைத்துவத்தினுள் அடங்காதது.  
i. பாவனையைக் குறைத்தல்  
ii. மீள்சுழற்சிக்கு உட்படுத்துதல்  
iii. மீள் பாவனைக்கு உட்படல்  
iv. பாவனையை அதிகரித்தல்
03. பின்வருவனவற்றுள் மாபோசனைக் கூறுகளின் தொகுதி.  
i. புரதம், இலிப்பிட்டு, விற்றமின்  
ii. விற்றமின், கனியுப்பு, புரதம்  
iii. இலிப்பிட்டு, புரதம், இரும்பு  
iv. புரதம், இலிப்பிட்டு, மாப்பொருள்
04. சரியான கொண்ணிலையினைப் பேணுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகளில் ஒன்று எது?  
i. அதிகளவு களைப்பு ஏற்படுதல்  
ii. உடல் வலி ஏற்படுதல்  
iii. சக்தி வீண் விரயமாகும்.  
iv. உடல் சௌகரியம் ஏற்படும்
05. விளையாட்டில் விதிகள், ஒழுக்கநெறிகளின் முக்கியத்துவங்களில் ஒன்று.  
i. பிரச்சினைகளின்றி போட்டிகளில் ஈடுபடல்  
ii. விபத்துக்களைக் குறைத்தல்  
iii. விளையாட்டின் கௌரவத்தைப் பாதுகாத்தல்  
iv. மேற்கூறிய யாவும் சரி
06. உபகரணங்களுடன் விளையாடப்படும் கிராமிய விளையாட்டுக்கள்.  
i. பல்லாங்குழி, தாயம் போடுதல்  
ii. பிள்ளைச் சண்டை, போர்தேங்காய் உடைத்தல்  
iii. கோலாட்டம், தீமிதித்தல்  
iv. பல்லாங்குழி, பிள்ளையர்கட்டை
07. உடற்றகைமைக் காரணிகளில் களைப்பைத்தாங்கி நீண்ட நேரம் செயற்பாடுகளைச் செய்வது.  
i. வேகம்  
ii. தாங்கும் திறன்  
iii. துரிதம்  
iv. நெகிழும் தன்மை
08. பின்வருவனவற்றுள் தொற்று நோய் எது?  
i. உயர் குருதி அழுக்கம்  
ii. மாரடைப்பு  
iii. டெங்கு காய்ச்சல்  
iv. பாரிசுவாதம்

09. அருகேயுள்ள உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்து பெறும் முறையானது.

- கீழ்க்கை முறையில் பெறுதல்
- மேல்கை முறையில் பெறுதல்.
- பின்கையால் பெறும் முறை
- கலப்பு முறையால் பெறும் முறை



10. மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணிக்கொள்வதற்கு உதவும் தேர்ச்சிகளுள் ஒன்றல்லாதது.

- பரிவுணர்வு
- சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு
- உளநெருக்கிடை
- வினைத்திறனான தொடர்பாடல்

11. பிழையான கொண்ணிலைக்கு ஏதுவான காரணிகள் எவை?

- பொருத்தமற்ற அடையாளங்கள்
- மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடின்மை
- கவனயீனம்
- மேற்கூறிய யாவும் சரி

12. சமிபாட்டுத் தொகுதியில் ஏற்படும் நோய் எது?

- காசநோய்
- இரைப்பைப் புண்
- சிறுநீர் கல்
- ஆஸ்துமா

13. உணவுக் கூம்பகத்தில் அடியில் காணப்படும் உணவுகள் எவை?

- பழங்கள்
- இறைச்சி, மீன்
- சோறு, பாண்
- எண்ணெய், சீனி

14. கட்டிளமைப்பருவ பெண்ணிற்கு ஏற்படும் உடலியல் மாற்றம் பின்வருவனவற்றுள் எது?

- குரல் தடிக்கும்
- ரோம்கள் தொன்றுதல்
- மாதவிடாய் சக்கரம் ஆரம்பமாகும்
- விந்து வெளியேறும்

15. இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு எது?

- உதைப்பந்தாட்டம்
- கரிக்கட்
- எல்லே
- மேற்கூறிய எதுவுமன்று

16. பாய்தலின் படிமுறை அல்லாதது எது?

- மிதித் தெழல்
- பறக்கை
- நிலம்படுதல்
- வெளியேறுதல்

17. SLS என்பது.

- வைத்தியத்துறை
- இலங்கை சேவையுடன்
- உணவுடன் சம்பந்தப்பட்டது
- சுற்றாடல் சேவையுடன்

18. சர்வதேச மெய்வல்லுனர் சம்மேளனம் குறிப்பது.

- FIFA
- SLAAA
- IOC
- IAAF

19. விற்றமின் B குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய் எது?

- பெரி பெரி நோய்
- மாலைக்கண்
- ஸ்கேவி நோய்
- மலட்டுத்தன்மை

20. விளையாட்டு வீரர்களையும் விளையாட்டையும் சரியாகக் கொண்டிராத கூற்று.

- 6 வீரர் - வொலிபோல்
- 7 வீரர் - வலைப்பந்து
- 25 வீரர் - எல்லே
- 11 வீரர் - கிரிக்கட்

( 20 x 1 = 20 புள்ளிகள் )

❖ பொருத்தமான விடைகளை வைத்து இடைவெளி நிரப்புக.

( விழுமியங்கள், கோழிச்சண்டை, 100m, சிறுகுடல், அயடின் )

01. .... ஓர் சக்தி விருத்திச் செயற்பாடாகும்.
02. சமிபாட்டுத் தொகுதியின் பகுதி ..... ஆகும்.
03. கண்டக் கழலை ..... குறைபாடாகும்.
04. சமூகத்தில் நிலவும் பண்பாடு தொடர்பான நடத்தைகள் ..... எனப்படும்.
05. .... குறுந்தூர ஓட்டமாகும்

( 10 புள்ளிகள் )

❖ சரியாயின் ( ✓ ) பிழையாயின் ( X ) எனவும் அடையாளமிடுக.

01. வீட்டில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் உளநெருக்கடிகளுக்கு காரணமாகலாம். ( )
02. போதியளவு நீரைப் பருகுதல் சுகாதாரத்திற்கு முக்கியமற்றதாகும். ( )
03. தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு எமது பிழையான வாழ்க்கைக் கோலமே காரணமாகும் ( )
04. உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வதால் நோயின்றி வாழலாம் ( )
05. சிறந்த விளையாட்டு வீரனொருவன் சட்ட திட்டங்களை மதிக்கமாட்டான். ( )

( 10 புள்ளிகள் )

## பகுதி II

❖ முதலாம் வினா உட்பட ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

01. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதனால் ஆரோக்கிய வாழ்வைப் பெறலாம். பிரதான கொண்ணிலைகளான அமர்தல், நடத்தல், படுத்தல், ஆகிய நிலைகளை சரியான முறையில் பேணுவதனால் பல்வேறு அனுகூலங்களை அடைந்து கொள்ளலாம். நாம் அன்றாடம் மேற்கொள்ளும் பிழையான உடலியல் செயற்பாடுகளால் உடல் நோய் நிலைக்கு தள்ளப்பட்டு அதன் அழகை இழக்கிறது. எனவே சிறந்த செயற்பாடுகள் மூலம் எமது கொண்ணிலையைப் பேண வேண்டும்.

- i. சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?
- ii. அமர்தல் கொண்ணிலைகள் 03 தருக?
- iii. சரியான நடத்தலின் போது உடற்பகுதிகள் அமைந்திருக்க வேண்டிய முறைகள் 02ஐக் குறிப்பிடுக?
- iv. சரியான நடத்தல் முறையைப் பேணுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 03 தருக?
- v. படுத்தலின் போது கவனத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயங்கள் 02 தருக?
- vi. பிழையான கொண்ணிலைக்கு ஏதுவான காரணிகள் 02 தருக?
- vii. சரியான கொண்ணிலையில் அமர்வதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 02 தருக?

( 16 புள்ளிகள் )

02. சுகாதார ரீதியான உணவை உட்கொள்ளுதல் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு உகந்தது.

- i. உணவில் அடங்கியுள்ள போசனைக்கூறுகள் எவை?
- ii. உணவின் பயன்கள் 03 தருக?
- iii. உணவு வேளையொன்றை திட்டமிடும் போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள் 03 தருக?
- iv. பாரம்பரிய உணவுகள் 03 தருக?

( 11 புள்ளிகள் )

03. i. உடற்றுகைமைக் காரணிகளில் சக்தி என்றால் என்ன?  
 ii. சக்தி விருத்திச் செயற்பாடுகள் 03 தருக?  
 iii. ஒத்திசைவு என்றால் என்ன?  
 iv. குறுந்தூர ஓட்ட வீரரான ஸிப்கி தனது வேகத்தை அதிகரிக்க மேற்கொள்ளத்தக்க செயற்பாடுகள் 02 தருக?

( 11 புள்ளிகள் )

04. i. நீர் கற்ற குறுந்தூர, மத்திய தூர, மற்றும் நீண்ட தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் இவ்விரண்டு வீதம் தருக?  
 ii. நீர் அறிந்த ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் தவிர்ந்த மைதான நிகழ்ச்சிகள் 04 தருக?  
 iii. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் 04 தருக?  
 iv. பாய்தலின் மூன்று நிலைகளையும் குறிப்பிடுக?

( 11 புள்ளிகள் )

05. i. இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் என்றால் என்ன?  
 ii. பெண் பிள்ளைகளின் கட்டிளமைப் பருவத்தின் ஆரம்பம் எத்தனை வயதாகும்?  
 iii. பெண் இனப் பெருக்கத்தொகுதியின் அங்கங்கள் 03 தருக?  
 iv. ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அங்கங்கள் 03 தருக?

( 11 புள்ளிகள் )

06. i. ஆரோக்கியமான குடும்ப பௌதீக சூழலின் பண்புகள் 03 தருக?  
 ii. சமூகத்தில் உள்ள கூறுகள் 03 தருக?  
 iii. சமூக பங்களிப்பு என்றால் என்ன?  
 iv. ஓய்வு நேரத்தை பயனுள்ளவாறு கழிக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் 03 தருக ?

( 11 புள்ளிகள் )

07. “ விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல் உடல், உள நலனை மேம்படுத்தும் ”  
 i. கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பொதுப்பண்புகள் 03 தருக?  
 ii. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் 03 தருக?  
 iii. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தினை மாற்றும் முறைகள் 03 தருக?  
 iv. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 02 தருக?

( 11 புள்ளிகள் )