

**மாதிரி வினாத்தாள்-01**  
**சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்**  
**தரம்-7**

1. ஆரோக்கியம் (சுகாதாரம்) என்பதனால் கருதப்படுவது?
  - (1) உடல் உள சமூக நன்னிலை
  - (2) உடல் உள ஆன்மிக நன்னிலை
  - (3) உள சமூக ஆன்மீக நன்னிலை அல்ல
  - (4) உடல் உள சமூக ஆன்மிக நன்னிலை ஆகும்.
2. ஆரோக்கியமான குடும்பத்தின் பெளதீக சூழலின் இயல்புகளில் **அடங்காதது?**
  - (1) தூயவளி (2) சுத்தமான குடிநீர் (3) அமைதியான சூழல் (4) குறைந்த இடவசதி
3. பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் ஒன்றாக வாழும் இடம்
  - (1) பாடசாலை (2) வீடு (3) வைத்தியசாலை (4) நூலகம்
4. சுகாதாரக் கொள்கை உருவாக்கத்தில் 3எஸ் முகாமைத்துவம் குறித்து நிற்பது
  - (1) பாவனையைக் குறைத்தல், மீளசுழற்சிக்கு உட்படல், மீள்பாவனைக்குட்படல்
  - (2) மீள்பாவனைக்கு உட்படுத்தல், பாவனையைக் குறைத்தல், கழிவுகளைச்சேகரித்தல்
  - (3) மிளசுழற்சிக்கு உட்படுத்தல், மீள்பாவனைக்கு உட்படல், இயற்கை வளப்பயன்பாடு
  - (4) பாவனைக்குறைத்தல், மீள்குழற்சிக்குட்படல், நவீன பொருட் பாவனை.
4. பின்வருவனவற்றுள் ஆரோக்கியமான சமூகச் சூழலின் இயல்புகள் எவை?
  - (1). சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகள் (2). பயனுறுதிமிக்க தொடர்பாடல்
  - (3). பொறுப்புக்களையும் கடமைகளையும் நிறைவேற்றல் (4) மேற்கூறிய யாவும்;
5. தேவைகள் பெருகி கொண்டே இருக்கும் மனிதனது அடிப்படைத் தேவைகளின் கூட்டம்
  - (1) வளி, நீர், உணவு (3) நீர், அன்பு, காப்பு
  - (2) வளி, அன்பு, காப்பு (4) உணவு, அன்பு, காப்பு
6. ஆரம்ப காலத்தில் கிராமப் புறங்களில் அதிகமாக காணப்பட்ட குடும்ப அமைப்பு
  - (1) கூட்டுக் குடும்பம் (2) வெளிக்குடும்பம் (3) கருக்குடும்பம் (4) கன்னிக் குடும்பம்

7. படம் குறித்து நிற்பது



- (1) பணித்தலை
- (2) பெறுதலை
- (3) அறைதலை
- (4) மிதித்தலை

8. கரப்பந்து, வலைப்பந்து, உதைப்பந்து போன்ற விளையாட்டுக்களில் ஓரணியில் பங்கு கொள்ளும் வீரர் எண்ணிக்கை முறையே

- (1) 6, 7, 8 (2) 7, 8, 6 (3) 11, 7, 6 (4) 6, 7, 11

9. புதுவருடப் பிறப்புக் காலத்தில் விளையாடப்படும் கிராமிய விளையாட்டின் தொகுதி  
 (1) தாயம் போடுதல், கிட்டிப்புள்ளு, கைகளை ஒழித்தல்  
 (2) கிட்டிப்புள்ளு, கபடி பல்லாங்குழி  
 (3) கபடி விளையாட்டு, சதுரங்கம், மேசைப்பந்து  
 (4) ஆடுபலியாட்டம், கரப்பந்து, உதைப்பந்து
10. 2020ம் ஆண்டு 32 வது ஒலிம்பிக் போட்டி நடைபெறவுள்ள நாடு,  
 (1) யப்பான் (2) பிரேசில் (3) கனடா (4) பிரான்ஸ்

**இடைவெளியை நிரப்புக.**

**(தாவரங்கள், இனிப்பான, குடும்பம் காப்பு, கொதித்தாற வைத்து)**

- 01) சமூகத்தின் மிக சிறிய அலகு.....ஆகும்.
- 02) நீரை ..... பயன்படுத்துவதன் மூலம் நுண்ணங்கி தாக்கத்தில் இருந்து பாதுகாக்கலாம்
- 03) வீட்டு முற்றத்தில்..... நடுவதன் மூலம் தூயவளியைப் பெறமுடியும்.
- 04) அதிகளவு.....உள்ள உணவை தவிர்த்தல் வேண்டும்.;
- 05).....ஒரு உளச்சூழல் காரணியாகும்.

**பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் (V) எனவும் பிழையாயின் (X) எனவும் அடையாளம் இடுக.**

- 01, உணவு வளி நீர் உளவியல் தேவைகள் ஆகும். ( )
02. அம்மா அப்பா பாட்டி கருக்குடும்பத்தின் அங்கத்தவர்கள். ( )
- 03, அன்பையும்அரவனைப்பினையும் செலவின்றி மற்றவர்களுக்கு வழங்க முடியும். ( )
04. புதுவருட காலத்தில் விளையாடப்படுவது கிராமிய விளையாட்டுகளாகும் ( )
05. இலங்கையின்; தேசிய விளையாட்டாக கரப்பந்தாட்டம்1991ல் அறிவிக்கப்பட்டது ( )
06. கபடி விளையாட்டு உபகரணமின்றி விளையாடப்படும் விளையாட்டாகும். ( )
- 07, வலைப்பந்து விளையாட்டில் ஓரணியில் 7 பேர் விளையாடுவார்கள். ( )
08. "உள் எறிதல்" காற்பந்தாட்டத்தின் திறன்களில் ஒன்றாகும். ( )
- 09, விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மன நெருக்கடியினை குறைத்துக் கொள்ளலாம். ( )
10. மரியாதை செய்வது என்பது அனைவரினதும் கடமை ஆகும். ( )

## பகுதி -II

எவையேனும் நான்கு வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01)

- (i) சுகாதார மேம்பாடு என்பதனால் கருதப்படுவது யாது?
- (ii) குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் இரண்டு தருக.
- (iii) ஆரோக்கியமான குடும்ப சூழலைப் பேணுவதில் மாணவர் என்ற முறையில் உங்களால் ஆற்றக் கூடிய பணிகள் மூன்று தருக,

(3x5=15 புள்ளிகள்)

02.

- (i) குடும்ப உறுப்பினர்கள் தவிர்ந்த உங்களது அன்றாட நடவடிக்கைக்கு உதவுகின்ற நபர்கள் மூவரை தருக?
- (ii) மனிதனின் வாழ்க்கைப் பருவங்கள் மூன்று தருக.
- (iii) சமூகத்தில் அன்பும், காப்பும் நிலைத்திருப்பதற்கு உங்களால் ஆற்ற வேண்டிய கடமைகள் மூன்று தருக.

(3x5 15 புள்ளிகள்)

03.

- (1) கிராமிய விளையாட்டுக்களின் பொதுப் பண்புகள் எவை?
- (ii) வெளியக கிராமிய விளையாட்டுக்கள் மூன்று தருக.
- (iii) கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் நீர் பெற்றுக் கொள்ளும் நன்மை மூன்று தருக.

(3x5 15 புள்ளிகள்)

04. (அ) (ஆ) (இ) ஏதாவது ஒன்றை தெரிவு செய்க

(அ)

- (i) கர்ப்பந்து விளையாட்டின் திறன்களைத் தருக,
- (ii) கர்ப்பந்து விளையாட்டில் பணித்தலின் பிரதான இரு முறைகளும் எவை?
- (iii) கீழ்க்கைப் பணித்தலின் மூன்று படிமுறைகளும் எவை?

(3x5=15 புள்ளிகள்)

(ஆ)

- (i) வலைப்பந்து விளையாட்டின் திறன்களைத் 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 திறன்களைத் தருக.
- (ii) காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் முறைகள் இரண்டு தருக.
- (III) காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள் இரண்டு தருக,

(3x5x15 புள்ளிகள்)