



வலயக்கல்வி அலுவலகம் - வவுனியா வடக்கு

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2022

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம்: 07

நேரம் - 2.00 மணித்தியாலம்

பகுதி I

● பொருத்தமான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

- 01) பூரண சுகாதாரம் உடைய நபரிடம் காணப்படும் சிறந்த பண்பு
1. உளச்சுகாதாரம்
 2. உடற்பருமன்
 3. உடல்குறள்நிலை
 4. பௌதீக சுகாதாரம்
- 02) பணித்தல், அறைதல் திறன்களைக் கொண்ட ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு எது?
1. வலைபந்து
 2. வொலிபோல்
 3. கிரிக்கெட்
 4. உதைப்பந்து
- 03) உணவு மாசடைதலில் தாக்கம் செலுத்தும் உயிரியல் காரணி
1. நொருங்குதல்
 2. பற்றிரீயா
 4. நொதியத்தொழிற்பாடு
 4. இரசாயனச்செயற்பாடு
- 04) நுண் போசணை என்பது
1. புரதம்,கொழுப்பு என்பனவாகும்
 2. உடலுக்கு அதிகம் தேவையான போசணைகளாகும்
 3. அன்றாட குறைந்த அளவு தேவையான போசணைகளாகும்
 4. பிரதானமாக தேவையான போசணைகளாகும்
- 05) உணவை பேணிப் பாதுகாப்பதற்கு இடையூறாக அமையாத காரணி?
1. சமூகக் காரணி
 2. இரசாயனக் காரணி
 3. பௌதீகக்காரணி
 4. உயிரியல் காரணி
- 06) நாம் நாளொன்றிற்கு அருந்த வேண்டிய நீரின் அளவு
1. 3L - 4L
 2. 1.5L - 2L
 3. 5L - 8L
 4. 1.5L - 3L
- 07) அதிக போசணைகளைக் கொண்ட உணவுத்தொகுதி?
1. சீஸ், பட்டர், இலைக்கஞ்சி
 2. பால், சீஸ், பட்டர்
 3. ரோல்ஸ், பயற்றுப்பாற்சோறு, பால்
 4. கீரைவகை, பயற்றுப்பாற்சோறு, இலைக்கஞ்சி
- 08) எமது உடல் நிமிர்ந்து நிற்பதற்கு காரணமாக அமைவது
- 1.கால்
 - 2.முள்ளந்தண்டு
 - 3.தசை
 - 4.நரம்பு
- 09) பிழையான கொண்ணிலையின் மூலம் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்பானது
1. உடல் பொலிவு பெறும்
 2. தசை களைப்படைதல் குறையும்
 3. அன்றாட செயற்பாடுகளுக்கு பயனுள்ள விதமாக உடலை செயற்படுத்த முடிதல்
 4. உச்ச திறனை வெளிகாட்டமுடியாது

- 10) ஒரு விளையாட்டு வீரனுக்கு பொருத்தமற்றது எது?
1. தோல்விகளை ஏற்றுக்கொள்ளல்
 2. சட்டதிட்டங்களை மதித்தல்
 3. விட்டுக்கொடுத்தல்
 4. போதைப்பொருள் பயன்பாடு
- 11) பின்வருவனவற்றில் வலைப்பந்தாட்ட திறன் எது?
1. பணித்தல்
 2. அறைதல்
 3. பெற்றுக்கொள்ளல்
 4. பாதஅசைவு
- 12) மாணவர்கள் விளையாடுவதன் மூலம்
1. கல்வியில் ஊக்கம் குறைவடையும்
 2. உடல் சோர்வடையும்
 3. தசைகள் என்புகள் பலமடையும்
 4. ஆரோக்கியம் குறைவடையும்
- 13) உளத்திறன் என்பது?
1. தலைமை தாங்கும் திறன்
 2. விளையாடும் திறன்
 3. சிந்திக்கும் ஆற்றல்
 4. வீரச் செயலாகும்
- 14) சரியான நடத்தலின் போது பாதத்தின் எப்பகுதி முதலில் நிலத்தில்படும்?
1. சம்மாடு
 2. விரல்கள்
 3. குதிக்கால்
 4. உட்பாகம்
- 15) விளையாடும் வீரர்களையும் விளையாட்டையும் சரியாகக் கொண்டிராத கூற்று?
1. 06வீரர்-வொலிபோல்
 2. 11வீரர்-கிரிக்கெட்
 3. 7வீரர்-வலைபந்து
 4. 25வீரர்-எல்லே
- 16) அமர்தல்,உறங்குதல் என்பன அடங்கும் கொண்ணிலையானது?
1. அசையும் கொண்ணிலை
 2. அசையா கொண்ணிலை
 3. சரியான கொண்ணிலை
 4. சமநிலை கொண்ணிலை
- 17) பூரண சுகாதாரத்துக்கான சவால்களில் ஒன்று அல்லாதது?
1. பூகோள கிராம எண்ணக்கரு
 2. வெளிக்கள கல்வி
 3. உல்லாசத்துறை பாதிப்புக்கள்
 4. சுகாதார சேவையும், நேரமும்
- 18) தேசியக் கொடி ஏற்றும் போது நிற்க வேண்டிய நிலை ?
1. நிமிர்ந்து நிற்கல்
 2. இலகுவாய் நிற்கல்
 3. ஆயத்த நிலை
 4. விரும்பியவாறு நிற்கல்
- 19) பின்வருவனவற்றில் எது சுவட்டு நிகழ்ச்சியாக கருதமுடியாது?
1. குறுந்தூர ஓட்டம்
 2. மத்திமதூர ஓட்டம்
 3. நீண்ட தூர ஓட்டம்
 4. பாய்தல்
- 20) சர்வதேச ஒலிம்பிக் போட்டிகள் எத்தனை வருடங்களுக்கு ஒருமுறை நடைபெறும்?
1. 1 வருடம்
 2. 4 வருடம்
 3. 3 வருடம்
 4. 5 வருடம்

(20 × 2 = 40 புள்ளிகள்)

பகுதி - II

● எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக

01. 1) சுகாதார மேம்பாடு என்றால் என்ன?
2) பௌதீக சூழலில் காணப்படும் அம்சங்கள் 3 தருக?
3) நீரை சுத்தம் செய்யும் முறைகள் 3 தருக?
4) ஓய்வை பயனுள்ள வகையில் கழிக்கும் வழிமுறைகள் 3 தருக?

(4 × 3 = 12 புள்ளிகள்)

02. 1) வொலிபோல் ஆரம்பிக்கப்பட்ட ஆண்டு எது?
2) வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் 4 தருக?
3) பணித்தலின் வகைகள் எவை?
4) வலைப்பந்தாட்டத் திறன்கள் 4 தருக?

(2 + 4 + 2 + 4 = 12 புள்ளிகள்)

03. 1) பெருவிளையாட்டுக்கள் 4 தருக?
2) மைதான நிகழ்ச்சிகள் 4 தருக?
3) பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள் 2 தருக?
4) ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் 2 தருக?

(4 + 4 + 2 + 2 = 12 புள்ளிகள்)

04. 1) போசணையின் வகைகள் எவை?
2) மாபோசணையில் அடங்கும் போசனைகள் எவை?
3) காபோவைதரேற்றின் தொழில் யாது?
4) உணவை தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 3 தருக?
5) உணவை நீண்ட காலம் பாதுகாக்கும் முறைகள் 2 தருக?

(2 + 3 + 2 + 3 + 2 = 12 புள்ளிகள்)

05. 1) உடலில் உள்ள தொகுதிகள் 4 தருக?
2) சுவாசப்பையினுள் வளியை உள்ளெடுக்கும் தொகுதி எது?
3) உணவு சமிபாட்டுத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தை பேண மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 3 தருக?
4) சுவாசத் தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தைப் பேண மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 3 தருக?

(4 + 2 + 3 + 3 = 12 புள்ளிகள்)