தொண்டமானாறு தனு வெளியீட்டகம்
THONDAMANARU THANU PUBLICATIONS

முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2024

தரம் 7	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	இரண்டு மணித்தியாலங்கள்

பகுதி I

• பின்வரும் வினாக்களுக்கு மிகப் பொருத்தமான விடைமினைத் தெரிவு செய்க.

1. ஆரோக்கியத்திற்கு தடையாகவுள்ள அனைத்துக் காரணிகளையும் இனங்கண்டு அவற்றை இணக்கமான முறையில் மாற்றியமைப்பதற்கு நீங்கள் கொண்டுள்ள ஆற்றல்
   (1) பூரண ஆளுமையாகும் (2) சுகாதார மேம்பாடாகும்
   (3) வாழக்கைக்கோலமாகும் (4) பூரண சுகாதாரமாகும்

2. ஒரு சமூகத்தில் காணப்படும் மிகச்சிறிய அலகு எது?
   (1) பாடசாலை (2) கிராமம் (3) நகரம் (4) குடும்பம்

3. மனித அடிப்படை தேவைகளாக அமைவது
   (1) உணவு, அன்பு, காப்பு (2) உணவு, நீர், வளி
   (3) உணவு, உடை, நீர் (4) நீர், வளி, அன்பு

4. கருக்குடும்பத்தில் உள்ளடங்குவோர் யாவர்?
   (1) அம்மா, பாட்டி, மாமா (2) அப்பா, அம்மா, தாத்தா
   (3) மாமி, அக்கா, அண்ணா (4) அம்மா, அப்பா, பிள்ளைகள்

5. அசுத்தமான நீரைப் பருகுவதால் ஏற்படக்கூடிய நோய் எது?
   (1) நீரிழிவு (2) இதயநோய் (3) நெருப்புக்காய்ச்சல் (4) கண்டமாலை

6. தூய நீரின் pH பெறுமானம் யாதாக இருத்தல் வேண்டும்?
   (1) pH 6 - 7 (2) pH 4 - 6 (3) pH 6 - 8 (4) pH 5 - 7

7. உபகரணமின்றி விளையாடும் கிராமிய விளையாட்டு எது?
   (1) பல்லாங்குழி (2) தாயம் (3) கைகளை ஒழித்தல் (4) டாம்

8. இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு எது?
   (1) கபடி (2) வொலிபோல் (3) எல்லே (4) உதைபந்து

www.lkedu.lk

zoom Online வகுப்புக்கள்

LEARN EASY

- KNOWLEDGE IS POWER -

www.learneasy.lk || www.lkedu.lk

76667-4945

பாலர் வகுப்பு முதல் A/L வரை



" தமிழ் மற்றும் ஆங்கில மொழி மூல வகுப்புக்கள் "

PRIMARY

- தமிழ்
- கணிதம்
- சுற்றாடல்
- நுண்ணறிவு
- பேச்சு சிங்களம்
- பேச்சு ஆங்கிலம்





SECONDARY

- ICT
- MATHS
- ENGLISH
- TAMIL
- HISTORY
- SCIENCE

தனித்துவமான
புலமைப்பரிசில் பரீட்சை
வகுப்புக்கள் தரம் I தொடக்கம்
5 வரை நடைபெறுகின்றன

76667-4945

9. பாத அசைவுகளுடன் தொடர்புடைய விளையாட்டு எது?

(1) கூடைப்பந்து (2) காற்பந்து (3) கரப்பந்து (4) வலைப்பந்து

10. பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியின் போது முதலில் ஏற்றப்படும் கொடி எது?

(1) பாடசாலைக்கொடி (2) இல்லக்கொடி (3) தேசியக்கொடி (4) வலயக்கொடி

11. பணித்தலுடன் ஆரம்பமாகும் விளையாட்டு எது?

(1) கரப்பந்து (2) உதைபந்து (3) வலைப்பந்து (4) எல்லே

12. உடலுக்கு அதிகளவு சக்தியை வழங்கும் போசணைக் கூறு எது?

(1) புரதம் (2) கனியுப்பு (3) காபோவைதரேற்று (4) விற்றமின்கள்

13. உலகிலேயே அதிகளவு ரசிகர்கள் கூடிய விளையாட்டு எது?

(1) கரப்பந்து (2) துடுப்பாட்டம் (3) காற்பந்து (4) கூடைப்பந்து

14. காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடக்கூடிய மிகக்குறைந்த வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?

(1) 11 பேர் (2) 09 பேர் (3) 07 பேர் (4) 06 பேர்

15. தொற்றா நோய்களில் ஒன்று

(1) எயிட்ஸ் (2) மலேரியா (3) நீரிழிவு (4) தடிமன்

16. ஒரு நபர் நாளொன்றுக்கு அருந்த வேண்டிய நீரின் அளவு யாது?

(1) 2 – 3*l* (2) 1*l* (3) 3 – 4*l* (4) 1.5*l* – 2*l*

17. பின்வருவனவற்றுள் உளவியல் தேவைக்குள் அடங்குவது

(1) அன்பு, உணவு (2) அன்பு, காப்பு (3) காப்பு, உணவு (4) உணவு, நீர்

18. உலக சுற்றுப்புறச்சூழல் தினம் எப்போது அனுட்டிக்கப்படுகின்றது?

(1) யூன் 05 (2) மார்ச் 08 (3) டிசம்பர் 01 (4) ஒக்டோபர் 15

19. காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தை கட்டுப்படுத்த பயன்படுத்தும் உடலின் பகுதி எது?

(1) கைவிரல் (2) முதுகு (3) நெஞ்சு (4) உள்ளங்கை.

20. அண்மையில் இந்தியா, இங்கிலாந்து அணிகளுக்கிடையில் நடைபெற்ற (Test) ரெஸ்ட் இறுதிப் போட்டி நடைபெற்ற மைதானம்

(1) மும்பை (2) சென்னை

(3) சின்னச்சாமி மைதானம் (4) ராஜ்கோட்

(20×2 = 40 புள்ளிகள்)

www.ikedu.lk

பகுதி II

❖ முதலாம் வினா உட்பட ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

1. "ஆரோக்கியமும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்த சூழலை கட்டியெழுப்புவோம்"
   (1) ஆரோக்கியம் என்பதனை வரையறை செய்க.
   (2) ஆரோக்கியமான குடும்பம் ஒன்றில் உள்ள உளச்சூழலின் அம்சங்கள் மூன்று தருக.
   (3) 3R முகாமைத்துவத்தை குறிப்பிடுக.
   (4) எமது குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த துணைபுரிவோர் மூவரைக் குறிப்பிடுக.
   (5) சுகாதார நற்பழக்க வழக்கங்கள் நான்கு தருக.

   (5×4 = 20 புள்ளிகள்)

2. "அன்பும், பாதுகாப்பும் அனைவருக்கும் அவசியமான ஒன்றாகும்"
   (1) குடும்பம் என்பதனை வரையறை செய்க.
   (2) கூட்டுக்குடும்பத்தில் உள்ளடங்குவோர் மூவரைக் குறிப்பிடுக.
   (3) குடும்ப உறுப்பினர்களை தவிர உமது அன்றாட நடவடிக்கைக்கு உதவும் நபர்கள் மூவரைக் குறிப்பிடுக.
   (4) அன்பு கிடைக்காத போது ஏற்படும் விரும்பத்தாக விளைவுகள் இரண்டு தருக்.

   (2+3+2+3 = 10 புள்ளிகள்)

3. "ஓய்வு நேரத்தில் கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவோம்"
   (1) கிராமிய விளையாட்டின் சிறப்பம்சம் யாது?
   (2) உபகரணங்களுடன் விளையாடப்படும் உள்ளக விளையாட்டுக்கள் மூன்று தருக.
   (3) புதுவருடப் பிறப்புக் காலத்தில் விளையாடப்படும் கிராமிய விளையாட்டுக்கள் இரண்டு தருக.
   (4) விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் ஏற்படும் நன்மை மூன்று தருக.

   (2+3+2+3 = 10 புள்ளிகள்)

4. "இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு வொலி போல் ஆகும்"
   (1) வொலிபோல் விளையாட்டில் உள்ள பணித்தலின் வகைகளைக் குறிப்பிடுக.
   (2) கீழ்க்கைப் பணித்தலுக்கான நுட்பமுறைகள் மூன்றையும் குறிப்பிடுக.
   (3) வொலிபோல் மைதானத்தின் நீளம், அகலத்தைக் குறிப்பிடுக.
   (4) கீழ்க்கையால் பந்தைப் பெறுவதற்கான பயிற்சி செயற்பாடுகள் மூன்று தருக.

   (2+3+2+3 = 10 புள்ளிகள்)

5. "வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் ஈடுபட்டு மகிழ்வடைவோம்"
   (1) வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் உள்ள பந்துப்பரிமாற்ற முறைகளைக் குறிப்பிடுக.
   (2) வலைப்பந்தாட்ட திறன்கள் மூன்று தருக.
   (3) வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தின் நீளம், அகலத்தைக் குறிப்பிடுக.
   (4) பாதச்செயற்பாட்டுக்காக மேற்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகள் மூன்று தருக.

   (2+3+2+3 = 10 புள்ளிகள்)

www.ikedu.lk

6. "காற்பந்தாட்டத்தில் பங்குகொண்டு மகிழ்வடைவோம்"

(1) காற்பந்தாட்டத்தில் பாதத்தினால் பந்தை உதைக்கும் முறைகள் இரண்டைக் குறிப்பிடுக.

(2) காற்பந்தாட்டத்தில் முற்பாத உதை பயன்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

(3) காற்பந்தாட்ட மைதானத்தின் நீளம், அகலத்தைக் குறிப்பிடுக.

(4) காற்பந்தாட்டத்தில் உட்பாத உதைக்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் மூன்று தருக.

(2+3+2+3 = 10 புள்ளிகள்

www.lkedu.lk













Learn Easy Books

அனைத்து தரங்களுக்குமான பயிற்சி புத்தகங்கள்,
செயலட்டைகள், தவணை பரீட்சை மாதிரிகள் போன்றவற்றை
உங்கள் முகவரியில் பெற்றுக்கொள்ள அழையுங்கள்

+94 767573 559

FB Page - https://www.facebook.com/lebslk

இணையத்தில் ஒரு கல்வி புரட்சி

தரம் 1 தொடக்கம் A/L வரையான
அனைத்து தரத்தினருக்கும் அனைத்துப் பாடங்களையும்

www.lkedu.lk

இணையத்தில்
இலவசமாக கற்றுக்கொள்ளலாம்

FB Page - https://www.facebook.com/learneasylk

FB Group - https://www.facebook.com/groups/lkedu