සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights Reserved Health

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Provincial Education Department (NWP)

மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை – 2025

தரம் - 7	**சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்**

சுட்டெண் : நேரம் : 2 மணித்தியாலம்

பகுதி – I

- **எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.**
- **மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்க.**

01. ஆரோக்கியமான குடும்பச் சூழலில் காணப்படும் உளச் சூழல் அம்சமானது.
1. பாதுகாப்பு 2. வீடு 3. நீர் 4. போதிய இடவசதி

02. உமது குடும்ப ஆன்மீகச் சூழலை நன் நிலையில் பேணுவதில் செல்வாக்கு செலுத்துவது.
1. அநாதரவானவர்களுக்கு அன்பு செலுத்துவது. 2. தியானஞ் செய்தல்
3. யோகாசனப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல் 4. இவையாவும்

03. கருக் குடும்பமொன்றில் காணக்கூடிய அங்கத்தவர்கள் அடங்கும் விடை எது?
1. தாய், பாட்டன், அண்ணா 2. தாய், தந்தை, தம்பி
3. தந்தை, தம்பி, பாட்டன் 4. தந்தை, தம்பி, பாட்டி

04. அருகிலுள்ள படத்தில் காட்டப்பட்ட அமரும் முறை எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
1. குதிக் காலில் அமருதல்
2. முழங்காலில் அமருதல்
3. ஆசன அமர்வு
4. குந்தி அமருதல்



05. சமூக, சமய, கலாசார, பொருளாதார அடிப்படைகளுக்கு ஏற்றவகையில் மனிதனின் இரசனைக்காக நிர்மாணிக்கப்பட்ட விளையாட்டானது.
1. சிறு விளையாட்டுக்கள் 2. கிராமிய விளையாட்டுக்கள்
3. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு 4. வழி விளையாட்டு

06. உயிர்வாழ்வதற்கு உதவும் அடிப்படைத் தேவை ஒன்று எது?
1. தூய வளி 2. வாகனங்கள்
3. ஆடைஅணிகள் 4. பணம்

07. வேகத்தை விருத்தி செய்வதற்கு ஈடுபடக்கூடிய செயற்பாடு எது?
1. நின்று பாய்தல் 2. கோழிச் சண்டை
3. வால் அறுத்தல் 4. தடை யோட்டம்

08. ஏதாவது ஒரு வேலையை நீண்ட நேரத்திற்கு செய்யக்கூடிய ஆற்றல் எவ்வாறு அழைக்கப்படும்.
1. நெகிழும் தன்மை 2. தாங்கும் ஆற்றல்
3. ஒத்திசைவு 4. வேகம்

Past Papers Wiki

09. ஆண் இனப் பெருக்கத் தொகுதிக்குரிய அங்கம்.
1. விதைப்பை 2. சூலகம் 3. கருப்பை 4. பலோப்பியன் குழாய்

10. கட்டிளமைப் பருவத்திலுள்ள ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் பொதுவான துணைப் பாலியல்பானது.
1. முகத்தில் பரு தோன்றல் 2. தோள் அகலமாதல்
3. இடை அகலமாதல் 4. தோல் பிரகாசமாதல்

- **11 – 15 வரையான வினாக்களில் சரியாயின் (√) எனவும் பிழையாயின் (X) எனவும் அடைப்புக்குள் இடுக.**

11. கிராமிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதால் ஒற்றுமை ஏற்படும். ( )

12. விளையாட்டின் போதான விபத்துக்களை தவிர்க்க விளையாட்டு விதிமுறைகள் உதவும். ( )

13. உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதி வாயில் ஆரம்பமாகும். ( )

14. புகைப் பிடித்தலை தவிர்ப்பது, சுவாசத் தொகுதியை பாதுகாக்க உதவும். ( )

15. தீமையான மனவெழுச்சி ஏற்படும் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் அழ வேண்டும். ( )

- **16 – 20 வரையான வினாக்களில் A பகுதியில் உள்ளனவற்றுக்குப் பொருத்தமானவற்றை B பகுதியிலிருந்து தெரிவு செய்து இணைக்குக.**

A	B
16. நிலைக்குத்தப் பாய்ச்சலுக்குரியது	A. புரதம்
17. உடலை வளர்க்கும் போசணைக் கூறு	B. மேலே பாயும் சோதனை
18. சக்தியை அளவிட செய்யப்படும்.	C. வயிற்றுப் போக்கு
19. அசுத்தமான உணவு மற்றும் நீரால் பரவும்	D. தாக்குதல்
20. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன் ஒன்றாகும்.	E. உயரம் பாய்தல்

(2x20=40 புள்ளிகள்)

பகுதி – II

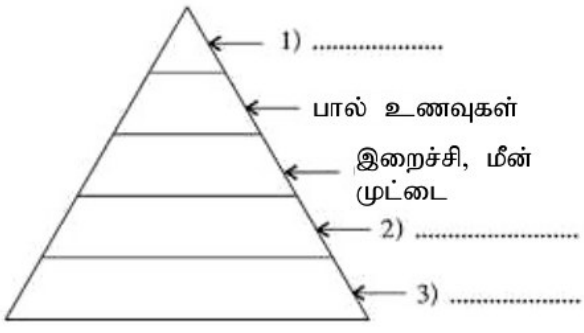
- **முதலாம் வினா கட்டாயமானது. அது தவிர வேறு நான்கு வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

01. இம்முறை களனி வித்தியாலத்தின் 2025 ஆம் ஆண்டுக்கான சுகாதார தினத்தை புதுவிதமாக ஒழுங்கு செய்யப்பட்டிருந்தது. சுகாதார வைத்திய அதிகாரி காரியாலயத்தின் சுகாதார வைத்தி அதிகாரி உட்பட பல அதிகாரிகள் அழைக்கப்பட்டிருந்தனர். சுகாதார வைத்திய அதிகாரி ஆரம்ப உரையின் போது சுகாதார மேம்பட்டின் கருப்பொருள்கள் பற்றியும் சுகாதார தினத்தை நடாத்துவதின் நோக்கம் என்பவற்றை கூட்டத்திற்கு சமூகந் தந்திருந்தவர்களுக்கு விளக்கினார். தொடர்ந்து தரம் 7ஐச் சேர்ந்த மாணவர்கள் குறு நாடகம் ஒன்றின் மூலம் குடும்பச் சுகாதாரத்தை பேணுவதைப் பற்றி சில தகவல்களை கவர்ச்சியாக முன்வைத்தனர். உடற்கல்வி ஆசிரியர் சரியான உடற்கொண்ணிலை எவ்வாறு பேணுவது என்பதை சில மாணவர்களைக் கொண்டு செயற்பாடுகள் மூலம் விளக்கினார். தொடர்ந்து அன்பு மற்றும் பாதுகாப்பு தொடர்பான குறுந்திரைப்படம் ஒன்று காண்பிக்கப்பட்டது. போசாக்குள்ள உள்நாட்டு உணவுகளால் அனைவரும் உபசரிக்கப்பட்னர் விளையாட்டு விதிமுறைகள் பேணப்படும் முறையில் சில விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடாத்தப்பட்டு அன்றைய தின வேலைத் திட்டம் முடிவடைந்தது.

1. சுகாதார வைத்திய அதிகாரி தவிர்ந்த இக்கூட்டத்திற்கு சமூகமளித்திருக்க கூடிய சுகாதார உத்தியோகத்தர்கள் இருவரைக் குறிப்பிடுக.
2. பிரதம அதிதியால் விளக்கப்படுத்தப்பட்ட சுகாதார மேம்பாட்டின் கொள்கைகள் இரண்டு எழுதுக.
3. குடும்ப உறுப்பினர் என்ற வகையில் உங்களுக்கு உள்ள பொறுப்புகள் இரண்டு எழுதுக.
4. பந்தியில் குறிப்பிட்ட உளத் தேவைகள் இரண்டு எழுதுக.
5. உடற்கல்வி ஆசிரியரால் விளக்கப்படுத்திய சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதால் உள்ள நன்மைகள் இரண்டு எழுதுக.
6. உமது பாதுகாப்பிற்காக உமக்கு உதவுபவர்கள் இருவரைக் குறிப்பிடுக.
7. பெற்றோரால் வழங்கக்கூடிய போசாக்கான உள்நாட்டு உணவுகள் இரண்டு எழுதுக.
8. பந்தியில் குறிப்பிட்ட, ஓய்வை பயனுள்ளதாக கழிக்கக் கூடிய, பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டு எழுதுக.
9. விதிமுறைகளைப் பின்பற்றி விளையாட்டில் ஈடுபடுவதால் எமக்குள்ள நன்மைகள் இரண்டு எழுதுக.
10. இப்பந்தியில் குறிப்பிடப்பட்ட மாணவர்கள் குழுக்களாக செயற்பட்ட இரு சந்தர்பங்களைக் குறிப்பிடுக. (2x10=20புள்ளிகள்)

02. உணவானது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு பங்களிப்புச் செய்யும் அடிப்படைத் தேவை ஒன்றாகும். பசியைப் போக்குவதுடன் உடலுக்கு சக்தியையும் வழங்கும்.

1. அருகிலுள்ள படத்தில், நாள் ஒன்றுக்கு பெற்றுக் கொள்ளப்படவேண்டிய உணவு அலகு விகித்தில் காட்டப்படும், வரிப்படம் தரப்பட்டுள்ளது. இங்கு இடைவெளிக்குப் பொருத்தமாக சொற்களை எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)



2. நார் உள்ள உணவுகளை உண்பதால் உள்ள நன்மைகள் மூன்று எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)

3. உணவுகளை வாங்கும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் நான்கு எழுதுக.
(04 புள்ளிகள்)

03. "நான் உங்கள் உயிரின் நிலவுகைக்கு அவசியமான ஒட்சிசனைப் பெற்றுத்தர உதவுவேன். நான் இல்லாமல் உங்களால் சில நிமிடங்களுக்கு மேல் வாழ முடியாது"

1. மேலே விளக்கப்பட்ட தொகுதி எது? (03 புள்ளிகள்)
2. இத்தொகுதியிலுள்ள அங்கங்கள் மூன்று எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)
3. இத்தொகுதியின் ஆரோக்கியத்தைப் பேண செய்ய வேண்டிய செயற்பாடுகள் நான்கு எழுதுக. (04 புள்ளிகள்)

04. நுண்ணங்கிகளால் ஏற்படுபவை தொற்று நோய்கள் என்றும்... நுண்ணங்கிகளால் ஏற்படாத நோய்கள் தொற்றா நோய்கள் எனவும் அழைக்கப்படும்.

1. உங்கள் வகுப்பறையில் செய்த செயற்பாட்டின்படி கீழுள்ள அட்டவணையை நிரப்புக. (03 புள்ளிகள்)

தொற்று நோய்	தொற்றா நோய்

2. தொற்றா நோய்களை ஏற்படுத்தும் மாற்றக்கூடிய காரணிகள் மூன்று எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)
3. தொற்றா நோய் ஏற்படுவதால் எமக்குள்ள பாதிப்புகள் நான்கு எழுதுக. (04 புள்ளிகள்)

05. உடற்றகைமை என்பது உடலில் அமைந்துள்ள பண்புகளின் கூட்டடாகும். இப் பண்புகளை விருத்தி செய்து கொள்வதால் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழலாம்.

1. பின்வரும் மாணவர்களில் விருத்தியடைந்துள்ள உடற்றகைமைகளை இடைவெளிகளில் எழுதுக.
    1. தினுளி குண்டு போடுவதில் தங்கப் பதக்கம் வென்றுள்ளால்....
    2. சுபுன் ஜிம்னாஸ்டிக் விளையாட்டில் திறமையானவன்.....
    3. ருவன் $100m$ ஓட்டப் போட்டியில் முதலாம் இடத்தைப் பெற்றவன்... (03 புள்ளிகள்)
2. உடற்றகைமை காரணிகளை விருத்தி செய்து கொள்ளவாதல் உள்ள நன்மைகள் மூன்று எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)
3. உடற்றகைமைகளை விருத்தி செய்வதற்கு செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகள் நான்கு எழுதுக. (04 புள்ளிகள்)

06. தினசரி வாழ்வில் மேற்கொள்ளும், நடத்தல், ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் போன்ற செயற்பாடுகளால் மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகள் உருவாகியுள்ளது.

1. நடத்தலுக்குப் ஓடுதலுக்கும் இடையில் உள்ள வேறுபாடு ஒன்று எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)
2. பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளில் சரியாக நிலம்படுதலின் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய மூன்று காரணிகளைக் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)
3. எறிதல் நிகழ்ச்சியை பயிற்சிபெற பொருத்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டு எழுதுக. (04 புள்ளிகள்)

07. ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட விதிமுறைகளுக்கு ஏற்ப குறிப்பிட்ட உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி, குறிப்பிட்ட மைதானத்தில் நடாத்தப்படுவன ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் எனப்படும்.

1. வலைப்பந்து விளையாட்டின் திறன்கள மூன்று எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)
2. காற்பந்து விளையாட்டின் பந்தைக் கட்டுப் படுத்தும் முறைகள் மூன்று எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)
3. வொலிபொல் விளையாட்டில் கீழ்க்கைப் பணித்தல் முறையை பயிற்சி பெற செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் இரண்டு விளக்குக. (04 புள்ளிகள்)

Past Papers Wiki

வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை – 2025 **பாடம்** சுகாதாரம் (Health)

விடைப்பத்திரம் - தரம் 7

பகுதி - i

1. 1	6. 1	11. √	16. E
2. 4	7. 4	12. √	17. A
3. 2	8. 2	13. √	18. B
4. 4	9. 1	14. √	19. C
5. 2	10. 1	15. X	20. D

பகுதி -ii

01.

1. பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் (PHI) குடும்பச் சுகாதார தாதி / தாதி
2. * சுகாதார கொள்கைகளை உருவாக்கல்.
   * ஆரோக்கியம் தொடர்பான அறிவு, திறன்களை விருத்தி செய்தல்.
   * ஆரோக்கியமான சூழலை உருவாக்கல்.
   * சுகாதார சேவைகளால் பயன்களைப் பெறல்.
3. குடும்ப வேலைகளுக்கு உதவுதல், உறவினர்களுடன் தொடர்புகளைப் பேணல், பிரச்சினைகளை பெற்றோருடன் கலந்துரையாடல்.
4. அன்பு, பாதுகாப்பு, மகிழ்ச்சி...
5. களைப்பு குறைவு, விபத்துக்கள் குறைவு, செயற்றிறன் அதிகம், சமநிலை பேணப்படும்.
6. ஆசிரியர்கள், அயலவர்கள், சமவயதுக் குழுக்கள்....
7. இலைக் கஞ்சி, ஹெலப, பயற்றுப் பாற்சோறு
8. திரைப்படம் இரசித்தல், நாடகம் பார்த்தல், விளையாட்டு
9. நியாயமான விளையாட்டை நடத்த முரண்பாடுகளை தவிர்க்க தனியாள் நற்பண்புகளை விருத்தி செய்ய...
10. விளையாட்டு, நாடகம் நடித்தலின் போது, மைதானத்தை சுத்தஞ் செய்யும் போது

02. 1. 1. எண்ணெய் சீனி குறைந்த உணவு
       2. பழங்கள்
       3. சோறு, பாண், தானியங்கள், கிழங்கு வகை
    2. உணவு சமிபாடு இலகுவாகும், மலம் வெளியேறுவது இலகவாகும், உடல் நிறை கட்டுப்படுத்தல், குடல் நோய்கள் தவிர்க்க
    3. உற்பத்தித்திகதி, காலாவதிதிகதி, உள்ளடக்கம், செலுமை, SLS தரம்.

03. 1. சுவாசத் தொகுதி
    2. மூக்கு, தொண்டை, குரல் வளை, வாதனாளி, சுவாசப்பை, சிற்றறை
    3. உடற்பயிற்சி செய்தல், அசுத்தமான சூழலை தவிர்த்தல், புகை பிடித்தலை தவிர்த்தல், BCG தடுப்பூசி போடுதல், முகக் கவசம் அணிதல்.

04. 1. தொற்று நோய் - கோவிட், டெங்கு
       கண் நோய்
    2. ஆரோக்கியமற்ற உணவு, உடற்பயிற்சி செய்யாமை, புகைப்பிடித்தல், மனஅழுத்தம்
    3. பணச் செலவு, மன அழுத்தல், நேரம் வீணாதல், செயற்றிறன் குறைதல்

05. 1. தினுளி – சக்தி, சுபுன் - நெகிழும் தன்மை ருவன் - வேகம்
2. களைப்பு குறைவு, செயற்றிறன் அதிகரித்தல், நோய்கள் ஏற்படுவது குறைதல் கவர்ச்சியான தோற்றம்.
3. நீந்துதல், மெதுவாக நடத்தல், வேகமாக நடத்தல், சைக்கள் மிதித்தல்....

06. 1. – நடத்தலின் போது, ஒரு பாதம் தரையுடன் தொடர்புபட்டிருக்க மற்றைய பாதம் விண்ணில் காணப்படும்.
- ஒடும் போது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் இரு பாதங்களும் விண்ணில் காணப்படும். (இக்கருத்தை எழுதியிருந்தால் புள்ளி வழங்குக.)
2. பாத சும்மாடில் நிலம்படல், உடற் சமநிலையை பேணல், கால்களை மடித்து உடலை கீழ்நோக்கி கொண்டு வரல்.
3. உரிய செயற்பாட்டிற்கு புள்ளி வழங்குக.

07. 1. பந்துக் கட்டுப்பாடு, பாதப் பரீட்சையம் தாக்குதல், காத்தல், எய்தல்
2. பாத உட்பகுதியால் நிறுத்தல், பாதத்தின் வெளிப்பகுதியால் கட்டுப்படுத்தல், பாதத்தின் கீழ்பகுதியால் கட்டுப்படுத்தல்.
3. உரிய செயற்பாட்டிற்கு புள்ளி வழங்குக.

PAST PAPERS WIKI
WWW.PastPapers.WiKi
Downloaded From Past Papers WiKi - Sri Lanka's Largest Past Paper Bank