

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
මேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்  
Department of Education - Western Province  
බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
මேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்  
Department of Education - Western Province  
බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
මேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்  
Department of Education - Western Province

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்  
Department of Education - Western Province

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
මேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்  
Department of Education - Western Province  
බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
මேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்  
Department of Education - Western Province  
බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
මேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்  
Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම  
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2019  
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය }  
தரம் } 07  
Grade }

විෂයය }  
பாடம் } சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்  
Subject }

පිටුව }  
வினாத்தாள் } I, II  
Paper }

විධායක }  
விடைத்தாள் }

பகுதி I

- |       |        |         |         |
|-------|--------|---------|---------|
| 1. i  | 6. i   | 11. i   | 16. ii  |
| 2. iv | 7. i   | 12. i   | 17. iii |
| 3. ii | 8. iv  | 13. i   | 18. ii  |
| 4. iv | 9. ii  | 14. iii | 19. i   |
| 5. i  | 10. ii | 15. iii | 20. iv  |

பகுதி II

01. (i) தீவிரமான நோய்கள் (ii) நாட்பட்ட நோய்கள்  
(iii) தீவிரமான நோய்கள் : உணவு நஞ்சாதல், பாம்பு கடி, விலங்குகள் தீண்டல், மின்சார அதிர்ச்சி, விபத்துக்களால் ஏற்படும் காயங்கள்/ பாதிப்புக்கள்  
நாட்பட்ட நோய்கள் : நீரிழிவு, உயர் குருதியழுக்கம், புற்றுநோய், இதய நோய், பாரிசுவாதம், சிறுநீரக நோய், மனநோய்  
(iv) உளநெருக்கடி, உடற்பயிற்சியின்மை, மதுபானம், புகைபிடித்தல், வயது, ஆண், பெண், பரம்பரை காரணிகள், ஆரோக்கியம் அற்ற உணவு வகைகள் ஆரோக்கியமான உணவுகளை உள்ளெடுத்தல், உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல், தேவைக்கான நித்திரை ஓய்வு, மதுபான வகைகளை தவிர்த்தல், உள நெருக்கடியை முகாமை செய்தல்  
(v) பணத்தினை மீதப்படுத்தல், நன்றாக கற்றல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல், சந்தோசம் ஏற்படல், நேரத்தை மீதப்படுத்தல்  
(vi) சுகாதார நடத்தைகள், சகபாடிகளின் வற்புறுத்தல்  
விரும்பத்தகாத பாலியல் நடத்தைகள், ஓமோன்கள்  
(vii) உடலியல் மாற்றங்கள் : உயரமும் நிறையும் அதிகரித்தல், முகத்தில் பருக்கள் தோன்றுதல், மார்பு, அக்குள் மற்றும் இலிங்க உறுப்புக்களைச்சூழ உரோமம் வளர்தல்.  
உளவியல் மாற்றங்கள் : தர்க ரீதியாக சிந்திக்க முடியாமை, புத்தாக்கங்களில் ஈடுபட முனைதல், துணிவை வெளிக்காட்டல்  
சமூகவியல் மாற்றங்கள் : எதிர்பாலாருடன் உறவாட விரும்புதல்.  
ஓத்த வயதினரின் தொடர்பை விரும்புதல், தலைமைத்துவத்தை விரும்புதல்.

(2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 4 = 16 புள்ளிகள்)

02. (i) மது போசணை, நுண்போசணை  
(ii) கருவாடு, சர்க்கரை, இறைச்சி, மீன், ஊறுகாய், மரக்கறி

- (iii) இஞ்சி : சமிபாட்டு கோளாறுகளில் இருந்து நிவாரணம்  
 வெந்தயம் : குருதி கொலஸ்ட்ரோல் மட்டத்தை குறைக்க உதவும்  
 மஞ்சள் : நுண்ணுயிர் கொல்லியாக உதவுவதுடன், உளச்செயற்பாட்டின் மேம்பாட்டிற்கு உதவும்.  
 கறுவா : இன்சலின் செயற்பாட்டை கூட்டவும் கொழுப்பைக் குறைக்கவும் உதவும், ஓட்சியேற்ற தடையாக பயன்படுத்தல்.  
 வெள்ளைப் பூண்டு :- புற்று நோயை அழிக்கும் தன்மை, நீர்ப்பீடனம் ஏற்படல்
- (iv) A - எண்ணெயும் சீனியும்                      B - மீன், இறைச்சி  
 C - மரக்கறி வகை, பழவகை                      D - தானியங்கள், கிழங்குகள்  
 (2 + 2 + 3 + 4 = 11 புள்ளிகள்)
03. (i) நடத்தலுடன் கூடிய பயிற்சி, கயிறடித்தல் முறையுடன் கூடிய பயிற்சி  
 மெதுவான ஓட்டத்துடன் கூடிய பயிற்சி, ஓட்ட அப்பியாசங்கள்  
 (ii) நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல், கிடைப்பாய்ச்சல், உயரம் பாய்தல், நீளம் பாய்தல்  
 (iii) ஒரு பாதத்தால் பாய்தல், இரண்டு பாதத்தாலும் பாய்தல், உபகரணங்களை பயன்படுத்தி பாய்தல், தனிப்பாதத்தினால் மிதந்து இரு பாதங்களிலும் நிலம்படல்  
 (iv) இறப்பர் பந்தினை எறிதல், வளையங்களை எறிதல், வெவ்வேறு நீளங்களை கொண்ட கோல்களை எறிதல், வொலிபோல், நெட்போல் போன்ற பந்துகளை எறிதல்  
 பொருத்தமான விடை எழுதியிருப்பின் புள்ளி வழங்குக  
 (2 + 4 + 3 + 2 = 11 புள்ளிகள்)
04. (i) சக்தியை உற்பத்தி செய்ய அவசியமான ஓட்சிசன் வாயுவை குருதி மூலம் உறிஞ்சுக் கொள்வதும் மேற்படி செயற்பாட்டினால் காபனீரொட்சைட்டினை மீண்டும் குருதியில் இருந்து வளியை வெளியிடுவது சுவாசத் தொகுதியின் தொழிலாகும்.  
 (ii) உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுதல், அசுத்தமான சூழலில் இருந்து விலகியிருத்தல். மூக்கினுள் பிற பொருட்களை இட்டு சுத்தம் செய்ய எத்தனிக்கக் கூடாது. பீ.சி.ஐ தடுப்பூசிசயை உரிய காலத்தில் பெற்றுக் கொள்ளல். புகைப்பிடித்தலை தவிர்த்தலும். புகைபிடிக்கும் இடங்களில் இருந்து விலகியிருத்தலும்.  
 (iii) இதய நோய்கள், முடியுரு நாடி நோய்கள், கொலஸ்ட்ரோல் படிவுகள் உயர் குருதி அழுக்கம், லியுக்கேமியா  
 (iv) போதிய அளவு தூய நீரை பருகுதல், தேவை ஏற்படும் போது சிறுநீர் கழித்தல் பாலியல் உறுப்புக்களின் தூய்மையை பேணுதல், உப்பு பாவனையை தவிர்த்தல் புகைத்தலில் இருந்தும் மதுபானம் அருந்துவதையும் தவிர்த்தல்  
 (v) சரியான விடை எழுதியிருப்பின் புள்ளி வழங்குக.  
 (2 + 2 + 3 + 2 + 2 = 11 புள்ளிகள்)
05. (i) சந்தர்ப்பம், விளங்கிக் கொள்ளும் ஆற்றல்  
 மற்றயவர்களின் நடத்தையும் அனுபவங்களும் வாழ்க்கை கோலம் வயது மட்டம்  
 (ii) சரியான விடை எழுதியிருப்பின் புள்ளி வழங்குக.  
 (iii) சரியான விடை எழுதியிருப்பின் புள்ளி வழங்குக.  
 (iv) பரிவுணர்வு  
 (v) அடுத்தவரின் மனநிலையை புரிந்து பொறுமையாக செயற்படல். அடுத்தவர்களின் செயற்பாட்டிற்கு மதிப்பளித்தல். பிரச்சினைகளின் பொது சரியான முடிவெடுத்தல். பிரச்சினைகளின் போது பெற்றோர்களுடன் இணைந்து முடிவுகளை எடுத்தல்  
 (2 + 2 + 2 + 2 + 3 = 11 புள்ளிகள்)

06. (i) கதிரையில் அமர்தல், பாதங்களை நீட்டிய வாறு அமர்தல், குந்தியமர்தல் முழங்கால்களில் அமர்தல், குதிக்கால்களில் அமர்தல், ஆசன அமர்வு
- (ii) களைப்பு குறைவடையும், தேவையற்ற சக்தி விரயமாதல் குறைவடையும், என்புகள் மற்றும் ஏனைய உறுப்புக்களில் ஏற்படும் உபாதைகளை தவிர்த்துக் கொள்ளல்,  
சுயாதீனமான நித்திரை காரணமாக உடல் உறுப்புக்கள் புத்துணர்ச்சி பொறல்
- (iii) கால் விரல்களில் நடத்தல், குதிக்காலில் நடத்தல், பாதங்களை அருகருகே வைத்து நடத்தல், சுவடுகளை அகலமாய் வைத்து நடத்தல், பக்கமாக நடத்தல் பின் நோக்கி நடத்தல், மூலை விட்டமாக நடத்தல், சமநிலைபேணப்படும் விபத்துக்கள் குறைவடையும், ஆளுமைவிருத்தியடையும்
- (iv) களைப்பு குறைவடைதல், எடுப்பான தோற்றம் ஏற்படும், சக்தி வீண் விரயமாவதை தவிர்க்கலாம், வினைத்திறன் அதிகரிக்கும், சமனிலை பேணப்படும், விபத்துக்கள் குறைவடையும், ஆளுமை விருத்தியடையும்.
- (v) படுக்கும் மேற்பரப்பு உறுதியானதாகவும் சமமானதாகவும் இருத்தல்.  
தலை, தோள்கள், முண்டம் ஆகிய பகுதிகள் நேரக்கோட்டில் அமைந்திருத்தல்.  
முள்ளந்தண்டின் இயல்பான வளைவிற்கு சேதம் ஏற்படாது இருத்தல்.  
சுவாசத்தொகுதிக்கு எந்த பாதிப்பும் ஏற்படாதவாறு இருத்தல்.  
உடலை செளகரியமாக வைத்திருத்தல்.  
உடல் உபாதைகள் ஏற்படாதவாறு பாதுகாத்தல்.

(2 + 2 + 3 + 2 + 2 = 11 புள்ளிகள்)

07. (i) 1 - 3  
2 - 2  
3 - 1  
4 - 5  
5 - 4

(ii) வொலிபோல்

(iii) முன்னுள்ள கோட்டினூடாக ஒரு பாதத்தின் முழங்காலினை உயர்த்தி தனிப் பாதத்தினால் பாய்ந்து பாய்ந்து செல்லுதல்

(iv) பாதம்

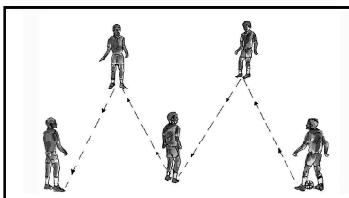
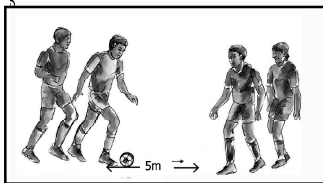
மார்பு

வயிறு

தலை

தொடை

(v)



(4 + 1 + 2 + 2 + 2 = 11 புள்ளிகள்)

