A **9001**

സമഗ്ര ശിക്ഷാ, കേരളം
പാദവാർഷിക മൂല്യനിർണയം 2019-20
ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം, കലാവിദ്യാഭ്യാസം, പ്രവൃത്തിപഠനം

ക്ലാസ് - IX

സമയം : 2 മണിക്കൂർ
ആകെ സ്കോർ : 45

പൊതു നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- ആരോഗ്യ കായികവിദ്യാഭ്യാസം, കലാവിദ്യാഭ്യാസം, പ്രവൃത്തിപഠനം എന്നീ വിഷയങ്ങളെ മൂന്ന് വിഭാഗങ്ങളായിട്ടാണ് ചോദ്യപേപ്പറിൽ ക്രമീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്.
- ഓരോ വിഭാഗത്തിനും 15 സ്കോർ വീതം. എഴുത്തു പരീക്ഷക്കുള്ള 2 മണിക്കൂറിൽ ആദ്യത്തെ 15 മിനിട്ട് സമാശ്വാസ സമയമാണ്.
- മൂന്ന് വിഭാഗത്തിന്റെയും ഉത്തരങ്ങൾ പ്രത്യേകം പേപ്പറിൽ എഴുതി നൽകേണ്ടതാണ്. അവയിലെല്ലാം വിഷയം, പേര്, ക്ലാസ്സ്, റോൾനമ്പർ എന്നീ വിവരങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തണം.

ആരോഗ്യ കായികവിദ്യാഭ്യാസം

സമയം : 40 മിനിറ്റ്
ആകെ സ്കോർ :15

1 മുതൽ 5 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും നാലെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. ഓരോന്നിനും ഒരു സ്കോർ വീതം. (4 x 1 = 4)

1. മോഡിഫൈഡ് സ്റ്റെപ്പ് ടെസ്റ്റ് ഏതു കായിക ക്ഷമതാ ഘടകം പരിശോധിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

   (പേശീക്ഷമത, പേശീശക്തി, ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത, പവർ)

2. വ്യായാമം മൂലം ഹൃദയശ്വസന വ്യവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളിൽ ശരിയായത് തെരഞ്ഞെടുത്തെഴുതുക.

   (ഹൃദയപേശികളുടെ ഇലാസ്റ്റിസിറ്റി വർധിക്കുന്നു, ശ്വാസകോശത്തിന്റെ പേശീക്ഷമത കുറയുന്നു, രക്തപ്രവാഹം കുറയുന്നു, ഹൃദയപേശികളുടെ ക്ഷമത താഴുന്നു)

3. ഹാൻഡ് ബാൾ മത്സര സമയത്ത് ഒരു ടീമിൽ എത്ര കളിക്കാരാണ് അനുവദനീയമായിട്ടുള്ളത് ?

   (6, 7, 12, 16)

4. കണ്ണുകൾ ശാന്തമായി അടച്ച് ഒരു വസ്തുവിന്റെ ആകൃതി, വലിപ്പം, നിറം, ഡിസൈൻ മുതലായവ മനസ്സിൽ കാണുന്ന പ്രക്രിയയാണ്

   (ഓഡിറ്ററി ഇമേജറി, ഗസ്റ്റേറ്ററി ഇമേജറി, റ്റാക്റ്റൈൽ ഇമേജറി, വിഷ്വൽ ഇമേജറി)

5. ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ഓക്സിജൻ എല്ലാ കോശങ്ങളിലും എത്തിക്കുന്നതിനും അവിടെ നിന്നും ശരീരത്തിന് ആവശ്യമില്ലാത്ത കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡും മറ്റും പുറന്തള്ളുന്നതും ...... പ്രവർത്തന ഫലമാണ്.

(അസ്ഥി വ്യവസ്ഥയുടെ, ഹൃദയശ്വസന വ്യവസ്ഥയുടെ, ദഹന വ്യവസ്ഥയുടെ, പേശി വ്യവസ്ഥയുടെ)

6 മുതൽ 10 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ നിന്നും ഏതെങ്കിലും 4 ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരം എഴുതുക. ഓരോന്നിനും 2 സ്കോർ വീതം. **(4 × 2 = 8)**

6. പിരിമുറുക്കം / സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ കുട്ടികൾ ജീവിതത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കേണ്ടത് എന്തെല്ലാം ?

7. ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത വർധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന 4 വ്യായാമങ്ങൾ എഴുതുക.

8. ഹാർവാർഡ് സ്റ്റെപ്പ് ടെസ്റ്റിനു ശേഷം നിങ്ങളുടെ പൾസ് റേറ്റിനും ശ്വസന തോതിലും ഉണ്ടായ മാറ്റത്തെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ കാരണങ്ങളെക്കുറിച്ചും വിവരിക്കുക.

9. ഹാൻഡ്ബോൾ എന്ന കളിയുടെ ഏതെങ്കിലും 4 സവിശേഷതകൾ എഴുതുക?

10. എന്താണ് സമ്മർദ്ദം / പിരിമുറുക്കം ?

11, 12 ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക.3 സ്കോർ. **(1× 3=3)**

11. ഹൃദയശ്വസനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾ ഒരു വ്യായാമ മാതൃക തയാറാക്കുക.

12. ഇമേജറി ടെക്നിക്ക് എന്നാലെന്ത്?ഏതെങ്കിലും 4 ഇമേജറി ടെക്നിക്കുകളുടെ പേരെഴുതുക

കലാവിദ്യാഭ്യാസം

സമയം : 40 മിനിറ്റ്
ആകെ സ്കോർ : 15

1 മുതൽ 6 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും നാലെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. ഓരോന്നിനും ഒരു സ്കോർ വീതം. **(4 x 1 = 4)**

1. ബംഗാൾ സ്കൂൾ മൂവ്മെന്റിന് നേതൃത്വം നൽകിയ പ്രശസ്ത ചിത്രകാരന്റെ ചിത്രമാണ് 'ദ ജേണി എൻഡ്സ്', ആരാണീ ചിത്രകാരൻ?

(അബനീന്ദ്രനാഥ ടാഗോർ, രവീന്ദ്രനാഥ ടാഗോർ, നന്ദലാൽ ബോസ്, എം എഫ് ഹുസൈൻ)

2. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന രാജാരവിവർമ്മ ചിത്രങ്ങളിൽ ആശയതലത്തിൽ വേറിട്ടു നിൽക്കുന്ന ചിത്രം ഏത്?

(ശകുന്തള, ജിപ്സികൾ, മത്സ്യഗന്ധി, ഹംസദമയന്തി)

3. ഉത്തരേന്ത്യയിൽ പ്രചാരത്തിലുള്ള സംഗീത ശാഖ.

(കർണാടക സംഗീതം, ഹിന്ദുസ്ഥാനി സംഗീതം, രബീന്ദ്രസംഗീതം, പാശ്ചാത്യസംഗീതം)

4 . കർണാടക സംഗീത പാഠ്യപദ്ധതിക്ക് രൂപംനൽകിയ പുരന്ദരദാസർക്ക് നൽകിയ പദവി എന്ത്?

(സംഗീത പിതാമഹൻ, ആസ്ഥാന വിദ്വാൻ, സംഗീത ചൂഡാമണി, സംഗീത കലാനിധി)

5. ജതിയും സ്വരങ്ങളും കോർത്തിണക്കിയ നൃത്തരൂപം ഏത്?.

(ചവിട്ടുനാടകം, പരിചമുട്ടുകളി, ജതിസ്വരം, പദം)

6. പഴയകാല നാടകങ്ങളിൽ നാടകഗതി സൂചിപ്പിക്കാൻ ഇടയ്ക്കിടെ സ്റ്റേജിൽ പ്രവേശിക്കുന്ന നാടകത്തിലെ കലാകാരൻ?

(രചയിതാവ്, സ്റ്റേജ് മാനേജർ, സൂത്രധാരൻ, സെറ്റ് ഡിസൈനർ)

7 മുതൽ 10 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ നിന്നും ഏതെങ്കിലും 3 ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരം എഴുതുക. ഓരോന്നിനും 2 സ്കോർ വീതം. (3 × 2 = 6)

7. ലിയനാർഡോ ഡാവിഞ്ചിയുടെ മോണാലിസ എന്ന ചിത്രത്തെക്കുറിച്ച് താഴെക്കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഖണ്ഡികയിലെ വസ്തുതകൾ ഉത്തരമായി വരുന്ന മൂന്നു ചോദ്യങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുക.

മൊണാലിസ

പ്രശസ്ത ഇറ്റാലിയൻ നവോത്ഥാന ചിത്രകാരനായ ലിയനാർഡോ ഡാവിഞ്ചിയുടെ ചിത്രമാണ് മോണാലിസ. ലോകത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആളുകൾ സന്ദർശിക്കുകയും ഏറ്റവും കൂടുതൽ എഴുതപ്പെടുകയും ചെയ്യപ്പെട്ട ഈ ചിത്രം ഏറ്റവും കൂടുതൽ തുകയ്ക്ക് ഇൻഷ്വർ ചെയ്യപ്പെട്ട് ഗിന്നസ് ബുക്ക് ഓഫ് വേൾഡ് റെക്കോർഡ്സിൽ ഇടം നേടി. 1962 ൽ 100 മില്യൺ ഡോളറിന് ഇൻഷ്വർ ചെയ്യപ്പെട്ട ഈ ചിത്രത്തിന്റെ 2018 ലെ ഇൻഷുറൻസ് തുക 650 മില്യൺ ഡോളറായി ഉയർന്നു. വശ്യമനോഹരമായ ചിരിയിലൂടെ ലോകത്തെ കീഴടക്കിയ ഈ ചിത്രം ഇപ്പോൾ പാരീസിലെ ലൂർ മ്യൂസിയത്തിൽ ബുള്ളറ്റ് പ്രൂഫ് കവചത്തിന്റെ കനത്ത സുരക്ഷയിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കപ്പെട്ടു വരുന്നു.

8. ഹിന്ദുസ്ഥാനിസംഗീതത്തിലും കർണാടകസംഗീതത്തിലും അടിസ്ഥാനമായി ഏഴു സ്വരങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഇത് ഒരു സാമ്യതയാണ്. നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്ന വ്യത്യാസങ്ങൾ ഏതൊക്കെയെന്ന് എഴുതുക.

9. നൃത്തത്തിലെ രണ്ട് അഭിനയ വിഭാഗങ്ങൾ ഏതെല്ലാം? അവ തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം എന്ത്? ഉദാഹരണ സഹിതം എഴുതുക

10. മറ്റു നാടകങ്ങളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി തെരുവുനാടകത്തിൽ ഉള്ള മൂന്ന് പ്രത്യേകതകൾ എഴുതുക.

11,12 ചോദ്യങ്ങളിൽ ഒരെണ്ണത്തിനു മാത്രം ഉത്തരമെഴുതുക. (1 x 3 = 3)

11. പെട്ടെന്നൊരു ദിവസം നിങ്ങൾക്കൊരു ചിറകു മുളച്ചു എന്ന് കരുതൂ. പൂമ്പാറ്റയുടെയോ കുരുവിയുടെയോ ചിറക്. പിന്നെ നിങ്ങൾ പറന്നുപറന്നു വന്ന് ലോകം മുഴുവൻ കാണില്ലേ? എങ്കിൽ നിങ്ങൾ പറക്കുന്ന ഒരു ചിത്രം വരയ്ക്കൂ. നടക്കുന്നതും പറക്കുന്നതും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം ഉണ്ടല്ലോ. പേനയോ പെൻസിലോ കൊണ്ട് വരച്ചാൽ മതി.

12. 'ഭാരതീയസംഗീതം വളരെയധികം മൂല്യമുള്ള തിളക്കമാർന്ന ഒരു സംഗീതസംസ്കാരമാണ്', വ്യക്തമാക്കുക.

13,14 ചോദ്യങ്ങളിൽ ഒരെണ്ണത്തിനു മാത്രം ഉത്തരമെഴുതുക. (1 x 2 = 2)

13 ശുദ്ധ നൃത്തത്തിന്റെ രണ്ട് പ്രത്യേകതകൾ എഴുതുക

14. നിങ്ങളുടെ കൂട്ടുകാരനെ 80 വയസ്സുള്ള ഒരു വൃദ്ധനാക്കി മാറ്റാൻ മേക്കപ്പിൽ നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ചെയ്യും?

പ്രവൃത്തിപഠനം

സമയം : 40 മിനിറ്റ്
ആകെ സ്കോർ : 15

1 മുതൽ 4 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും മൂന്നെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. ഓരോന്നിനും ഒരു സ്കോർ വീതം. (3 x 1 = 3)

1. ഏതു കൃഷി ചെയ്യുന്നതു വഴിയാണ് ധാരാളമായി നൈട്രജൻ മണ്ണിൽ കലരുന്നത്

(നെല്ല്, മരച്ചീനി, വെണ്ട, പയർ)

2. പഴങ്ങളിൽ ജലാംശം നഷ്ടപ്പെടാതെ ഒരു പരിധിവരെ സൂക്ഷിക്കാനുള്ള ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ കൃത്രിമ ആവരണം ഏതാണ്?

(പുകയിലക്കഷായം, കറ്റാർവാഴജെൽ, മെഴുക്, വൈക്കോൽ)

3. ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങൾ ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമായ പ്ലാസ്റ്റിക് ബോട്ടിലിലോ ലോഹ പാത്രങ്ങളിലോ സൂക്ഷിക്കുന്നതിന് പകരം .... ൽ സൂക്ഷിക്കുന്നതാണ് കൂടുതൽ നല്ലത്.

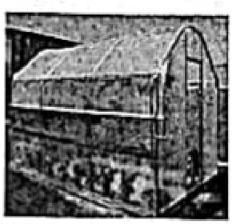
(നോൺ സ്റ്റിക് പാത്രങ്ങൾ, അലോയ് പാത്രങ്ങൾ, പിച്ചള പാത്രങ്ങൾ, മൺപാത്രങ്ങൾ)

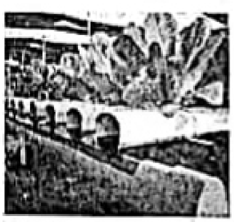
4. ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ദീർഘകാലം കേടുകൂടാതെ സംരക്ഷിക്കുന്ന രീതികളിൽ ഉൾപ്പെടാത്തത് ഏത്?

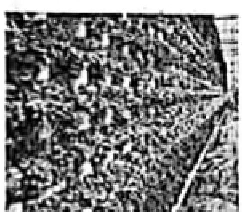
(ഉണക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നത്, ഉപ്പിലിട്ട് സംരക്ഷിക്കുന്നത്, തേനിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നത്, വെള്ളത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നത്)

5 മുതൽ 9 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ നാലെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. ഓരോന്നിനും 2 സ്കോർ വീതം. (4 x 2 = 8)

5. ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന ആധുനിക കൃഷിരീതികൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പേരെഴുതുക.


ചിത്രം A


ചിത്രം B

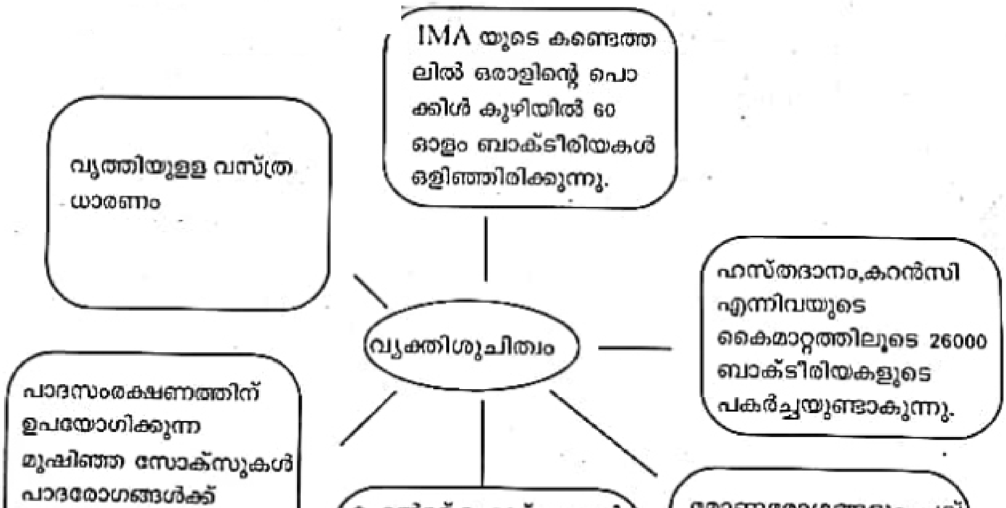

ചിത്രം C

ചിത്രം D

6. ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ പായ്ക്ക് ചെയ്യുമ്പോൾ ഉല്പന്നത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ നൽകേണ്ടതുണ്ട്. ഉല്പന്നത്തിന്റെ പാക്കേജ് ലേബലിൽ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട വിവരങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

7. പരിസര ശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് 'ഡ്രൈ ഡേ' ആചരിക്കുന്നതിന്റെ ഉദ്ദേശലക്ഷ്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

8. പദസൂര്യൻ നിരീക്ഷിച്ച് ഏതെങ്കിലും രണ്ടെണ്ണത്തെക്കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുക.



9 പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും വേനൽക്കാലത്ത് ധാരാളമായി ഉപയോഗിക്കണം എന്ന് പറയുന്നതിന്റെ കാരണമെന്ത്?

10,11 ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഏതെങ്കിലും ഒരെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. ഒന്നിന് 4 സ്കോർ.

(4x1=4)

10. 'ഓണത്തിന് ഒരു മുറം പച്ചക്കറി' എന്ന പദ്ധതി കൃഷിവകുപ്പ് നടപ്പിലാക്കി. സമഗ്രപച്ചക്കറി വികസനപദ്ധതിയിലുൾപ്പെടുത്തി തൈകൾ, വിത്തുകൾ, തൈകൾനട്ട ഗ്രോബാഗുകൾ തുടങ്ങിയവ വിതരണം ചെയ്തു. ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കൃഷി ആഫീസറുമായി അഭിമുഖം നടത്തുന്നതിനാവശ്യമായ ചോദ്യാവലി തയ്യാറാക്കുക.

11. താഴെ കൊടുത്തിട്ടുള്ള പത്രവാർത്തകൾ വായിക്കുക.

കൊച്ചി - ലോകാരോഗ്യ സംഘടന മഹാമാരിയായി പ്രഖ്യാപിച്ച പന്നിപ്പനി എച്ച് 1 എൻ 1 കേരളത്തിലും ബാധിച്ചതായി അധികൃതർ സ്ഥിരീകരിച്ചു.

ഡൽഹി- കഴിഞ്ഞ അഞ്ചുവർഷത്തിലുണ്ടായതിൽ വച്ച് ഏറ്റവും വലിയ ഡെങ്കി ഭീതിയുടെ നിഴലിലാണ് ഡൽഹി. ധാരാളം പേരാണ് രോഗം ബാധിച്ച് ഇതുവരെ മരിച്ചത്.

റവൂരിലെ നിപ്പ ബാധ- പ്രദേശത്തുനിന്ന് ഇന്ന് സാമ്പിളുകൾ ശേഖരിക്കും.

ഈ പത്രവാർത്തകൾ കണ്ടല്ലോ. ഇത്തരം വിപത്തുകൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് എന്തൊക്കെ മുൻ കരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്? കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.