

അർധവാർഷിക മൂല്യനിർണയം 2019 -20

ആരോഗ്യ കായികവിദ്യാഭ്യാസം, കലാവിദ്യാഭ്യാസം, പ്രവൃത്തിപഠനം
ക്ലാസ്സ് : 7 സമയം: 2 മണിക്കൂർ

പൊതുനിർദ്ദേശങ്ങൾ

- ◆ ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം, കലാവിദ്യാഭ്യാസം, പ്രവൃത്തിപഠനം എന്നീ വിഷയങ്ങളെ മൂന്നു വിഭാഗങ്ങളായിട്ടാണ് ചോദ്യപേപ്പറിൽ ക്രമീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്.
- ◆ ഓരോ വിഭാഗത്തിനും 15 സ്കോർ വീതം.
- ◆ ആദ്യത്തെ 15 മിനിട്ട് സമാശ്വാസ സമയമാണ്.
- ◆ മൂന്ന് വിഭാഗത്തിന്റെയും ഉത്തരങ്ങൾ പ്രത്യേകം പേപ്പറിൽ എഴുതി നൽകേണ്ടതാണ്. അവയിലെല്ലാം പേര്, വിഷയം, ക്ലാസ്സ്, ഡിവിഷൻ, റോൾ നമ്പർ എന്നീ വിവരങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തണം.

ആരോഗ്യ കായികവിദ്യാഭ്യാസം

1 മുതൽ 5 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും നാലെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക.

1. ബലം പ്രയോഗിക്കുവാനുള്ള പേശികളുടെ കഴിവിനെ പറയുന്ന പേര്? (പേശീശക്തി, പേശീഘടന, പേശീഅയവ്, പേശീചലനം)
2. വ്യായാമ മുറകൾ പരിശീലിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ ഊർജം ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന അത്യന്താപേക്ഷിത ഘടകം ഏത്? (കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡ്, നൈട്രജൻ, ഹൈഡ്രജൻ, ഓക്സിജൻ)
3. വെള്ളത്തിൽ വീണ് ഉണ്ടാകുന്ന അത്യാഹിതങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമായി വേണ്ടത്? (ബോട്ട് ഓടിക്കുവാൻ പഠിച്ചിരിക്കണം, തുഴയുവാൻ പഠിച്ചിരിക്കണം, നീന്തൽ പഠിച്ചിരിക്കണം, വെള്ളത്തിൽ ചാടുവാൻ പഠിച്ചിരിക്കണം)
4. ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവയിൽ വ്യക്തിഗത കായിക ഇനം ഏത്? (വോളിബോൾ, ബാസ്കറ്റ്ബോൾ, ക്രിക്കറ്റ്, ഗുസ്തി)
5. ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്നവയിൽ, ഇരുന്നുകൊണ്ട് ചെയ്യുന്ന യോഗാസനം ഏത്? (വൃക്ഷാസനം, പത്മാസനം, താഡാസനം, ത്രികോണാസനം)

6 മുതൽ 10 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ നിന്നും ഏതെങ്കിലും നാലെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക.

6. വെള്ളത്തിൽ വീണ് അപകടമുണ്ടായ വ്യക്തിക്ക് നൽകുന്ന രണ്ട് പ്രഥമശുശ്രൂഷകൾ എഴുതുക?
7. ചുറുചുറുക്ക് അത്യാവശ്യമായി വേണ്ട ഏതെങ്കിലും രണ്ട് കളികളുടെ പേരെഴുതുക?

8. നീന്തൽ അറിയാവുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ എഴുതുക?
9. പത്മാസനം ചെയ്യുന്ന വിധം വിവരിക്കുക?
10. ഹൃദയശ്യാസന ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന കായിക ഇനങ്ങളെ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.
- 11, 12 ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക
11. മികച്ച കായികക്ഷമതക്ക് വേണ്ട 3 പ്രധാന ഘടകങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
12. കടൽത്തീരത്ത് പോകുമ്പോൾ സ്വീകരിക്കേണ്ട സുരക്ഷ മുൻകരുതലുകൾ എന്തെല്ലാം?

കലാവിദ്യാഭ്യാസം

1 മുതൽ 6 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും നാലെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക.

1. റെയിൽപ്പാളങ്ങളും ഇലക്ട്രിക് പോസ്റ്റ് നിരയും നമ്മുടെ കണ്ണിൽ നിന്ന് അകന്നു പോകുമ്പോൾ ചെറുതാവുകയും ഒരു ബിന്ദുവിൽ അവസാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പോലെ തോന്നാറില്ലേ? ഈ ബിന്ദുവിന് പറയുന്ന പേരെന്ത്?
(വാനിഷിംഗ് പോയിന്റ്, കേന്ദ്രബിന്ദു, സ്റ്റാർട്ടിങ് പോയിന്റ്, അഗ്രബിന്ദു)
2. ഹാസ്യാത്മകമായി വരയ്ക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ ഏതു പേരിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്?
(രേഖാചിത്രം, പോർട്രൈറ്റ്, കാർട്ടൂൺ, ഇല്ലസ്ട്രേഷൻ)
3. സപ്തസ്വരങ്ങളിൽ അടിസ്ഥാന സ്വരമായ 'സ' യുടെ നാമം
(മധ്യമം, പഞ്ചമം, ഷഡ്ജം, നിഷാദം)
4. ഭക്തിരസപ്രാധാന്യമുള്ള സാഹിത്യമുൾക്കൊണ്ട കർണാടക സംഗീതരൂപം ഏതാണ്?
(തോറ്റംപാട്ട്, പദം, തില്ലാന, കീർത്തനം)
5. തമിഴ്നാടിന്റെ തനതു നൃത്തരൂപം ഏത്?
(മോഹിനിയാട്ടം, മണിപ്പുരി, കുച്ചിപ്പുടി, ഭരതനാട്യം)
6. നടൻമാർ സ്റ്റേജിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നതിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായ നാടകം ഏതെന്ന് എഴുതുക?
(പ്രൊഫഷണൽ നാടകം, യക്ഷഗാനം, പാവനാടകം, അമേച്വർ നാടകം)

7,8 ചോദ്യങ്ങളിൽ ഒരെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക.

7. കലോത്സവ വേദികളിൽ കണ്ടുവരുന്ന രണ്ട് ശാസ്ത്രീയ നൃത്തരൂപങ്ങൾ ഏവ?
 8. നാടക നിർമ്മിതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രണ്ട് ഘട്ടങ്ങൾ എഴുതുക?
- 9 മുതൽ 12 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ രണ്ടെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക.
9. അടുത്തു നിൽക്കുന്ന മരത്തിനും അകലെ നിൽക്കുന്ന മരത്തിനും കാഴ്ചയിൽ വരുന്ന മാറ്റങ്ങൾ നിങ്ങൾ പഠിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ?
ഒരു ചിത്രത്തിൽ അടുത്തു നിൽക്കുന്ന മരത്തെയും അകലെ നിൽക്കുന്ന മരത്തെയും വരയ്ക്കുക...മരങ്ങൾക്ക് കാഴ്ചയിൽ വരുന്ന മാറ്റം കൃത്യമാക്കണം.
 10. കർണാടക സംഗീതത്തിലെ ത്രിമൂർത്തികളുടെ പേരെഴുതുക.
 11. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പദങ്ങളിൽ നിന്ന് രണ്ട് കൈകളും ചേർത്ത് വെച്ചു കൊണ്ട് കാണിക്കാവുന്ന രൂപങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുത്ത് കുറിക്കുക.
(നമസ്കാരം, നിർത്തുക, മത്സ്യം, വെള്ളം കുടിക്കുക, പറക്കുക)
 12. നാടകവും കഥകളിയും തമ്മിലുള്ള മൂന്ന് വ്യത്യാസങ്ങൾ എഴുതുക.

13, 14 ചോദ്യങ്ങളിൽ ഒരേണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക.

13. വനനശീകരണത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ഒരു കാർട്ടൂൺ വരയ്ക്കൂ...പേന കൊണ്ട് വരച്ചാൽ മതി.
14. കീർത്തനത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു ലഘുകുറിപ്പ് എഴുതുക.

പ്രവൃത്തിപഠനം

1 മുതൽ 4 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും മൂന്നെണ്ണത്തിന് ബ്രാക്കറ്റിൽ നിന്ന് ശരിയുത്തരം തിരഞ്ഞെടുത്ത് എഴുതുക.

1. പൈപ്പ് കമ്പോസ്റ്റിംഗ് നിർമ്മാണത്തിൽ പൈപ്പിന്റെ മണ്ണിനടിയിലുള്ള ഭാഗത്ത് സൂക്ഷിരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത് എന്തിന്?

(എ). സൂര്യപ്രകാശം ലഭിക്കാൻ, ബി). ഗന്ധം പരത്തുന്നതിന്, സി). കമ്പോസ്റ്റിംഗ് പ്രക്രിയ ത്വരിത ഗതിയിൽ നടക്കുന്നതിന്, ഡി). പൈപ്പ് ആഴത്തിൽ മണ്ണിലേയ്ക്ക് ഇറക്കുന്നതിന്.)

2. താഴെ പറയുന്നവയിൽ "പേപ്പിയർ മേഷ്" രീതിയിൽ ചവറ്റ്കൂട്ട നിർമ്മിക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തു ഏത്?

(എ). സിമന്റ്, ബി). പേപ്പർപൾപ്പ്, സി). മണൽ, ഡി). കളിമണ്ണ്.)

3. താഴെ കാണുന്ന അളവുകളിൽ പില്ലോകവർ നിർമ്മിക്കുന്നതിന് അനുയോജ്യമായത് ഏത്?

(100 X 150 സെ.മി, 125 X 200 സെ.മി, 200 X 100 സെ.മി, 50 X 75 സെ.മി)

4. ലോഹത്തകിടു കൊണ്ടുള്ള നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്ന ജി.ഐ ഷീറ്റിലെ "ജി.ഐ" എന്നതിന്റെ പൂർണ്ണ നാമം ഏത്?

(എ). ഗ്ലിറ്റഡ് അയൺ, ബി). ഗോൾഡ് ഇമേഴ്സ്ട് അയൺ, സി). ഗ്ലോബൽ അയൺ, ഡി). ഗാൾവനൈസ്ഡ് അയൺ.)

5 മുതൽ 9 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും നാലെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക.

5. പോഷകങ്ങളുടെ കലവറയായ പാഷൻഫ്രൂട്ട് സംസ്കരിച്ച് നിർമ്മിക്കാവുന്ന രണ്ട് ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ ഉത്പന്നങ്ങളുടെ പേരെഴുതുക?

6. ചേരുംപടി ചേർക്കുക.

A

B

- എ). ചകിരി
- ബി). മെറ്റൽഷീറ്റ്
- സി). പ്ലാസ്റ്റർ ഓഫ് പാരീസ്
- ഡി). പി.വി.സി പൈപ്പ്

- എ). ട്രേ
- ബി). പൈപ്പ് കമ്പോസ്റ്റ്
- സി). ചവിട്ടി
- ഡി). എഴുതുന്നതിനുള്ള ചോക്ക്

7. പഠനോപകരണ നിർമ്മിതിയിൽ ശ്വാസകോശത്തിന്റെ മാതൃക നിർമ്മിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ സാധനസാമഗ്രികൾ ഏവ?
8. വാഴനാർ കൊണ്ട് വിവിധതരം അലങ്കാര വസ്തുക്കൾ നിർമ്മിക്കാവുന്നതാണ്. ഇത്തരത്തിൽ അലങ്കാരവസ്തുക്കൾ നിർമ്മിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന നാർ ലഭ്യമാക്കുന്ന മറ്റു സസ്യങ്ങളേവ?
9. എഴുതുന്നതിനുള്ള ചോക്ക് നിർമ്മാണത്തിൽ പ്ലാസ്റ്റർ ഓഫ് പാരിസിനൊപ്പം കുമ്മായവും കൂടി ചേർക്കുന്നതിന്റെ ആവശ്യം എന്താണ്?

10, 11 ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിന് ഉത്തരമെഴുതുക.

10. തന്നിരിക്കുന്ന പട്ടിക നിരീക്ഷിച്ച് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരമെഴുതുക.

വിറ്റാമിൻ എ	കരൾ, മുട്ട, പാൽ, ഇലക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, ക്യാരറ്റ്
വിറ്റാമിൻ സി	സസ്യഎണ്ണ, മുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കരു, വെണ്ണ, പഴങ്ങൾ, നെല്ല്, ഇലക്കറികൾ.
വിറ്റാമിൻ കെ	ഇലക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, പാൽ
വിറ്റാമിൻ ബി2	പാൽ, മുട്ട, കരൾ, ഇലക്കറികൾ
കാൽസ്യം	പാൽ, മുട്ട, മത്സ്യം, ഇലക്കറികൾ
ഇരുമ്പ്	ധാന്യങ്ങൾ, ഇലക്കറികൾ, ഉണങ്ങിയ പഴങ്ങൾ, ശർക്കര, പരിപ്പ്, വർഗ്ഗങ്ങൾ
അന്നജം	ധാന്യങ്ങൾ, കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങൾ

- എ) വിറ്റാമിൻ സി, കെ, ബി2, ഇരുമ്പ്, കാൽസ്യം ഇവ ആഹാരത്തിലൂടെ ലഭ്യമാകുന്നതിന് അനുയോജ്യമായ കൃഷി ഏത്?
 - ബി) പാൽ ഒരു സമീകൃതാഹാരമാണെന്ന് പറയുന്നതിന്റെ കാരണമെന്ത്?
 - സി) ശരീരത്തിന് അന്നജം ലഭ്യമാകുന്നതിന് ഏതൊക്കെ ഇനങ്ങളാണ് കൃഷി ചെയ്യേണ്ടത്?
 - ഡി) ജങ്ക്ഫുഡ് കഴിക്കുന്നതുമൂലം ശരീരത്തിന് ഉണ്ടാകുന്ന പോഷകാഹാരക്കുറവിന് കാരണമെന്ത്?
11. ചിത്രം നിരീക്ഷിച്ച്, ഏത് സസ്യ പ്രജനന മാർഗം എന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പേരെഴുതുക? ഇതിന് ആവശ്യമായ സാധനസാമഗ്രികളും പ്രവർത്തന വിവരണവും തയ്യാറാക്കുക.

