

ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം, കലാവിദ്യാഭ്യാസം, പ്രവൃത്തിപഠനം  
ക്ലാസ്: 7

സമയം: 2 മണിക്കൂർ

**ഉത്തരസൂചിക**

**ആരോഗ്യ കായികവിദ്യാഭ്യാസം**

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

1. പേശിശക്തി
2. ഓക്സിജൻ
3. നീന്തൽ പഠിച്ചിരിക്കണം
4. ഗുസ്തി
5. പത്മാസനം

6 മുതൽ 10 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും നാലെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക  
ഓരോന്നിനും രണ്ട് സ്കോർ വീതം (4 x 2 = 8)

6.
  - ◆ നാഡിമിടിപ്പും ശ്വാസോച്ഛ്വാസവും പരിശോധിച്ച് കുഴപ്പമില്ല എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക
  - ◆ കുഴപ്പമുണ്ടെങ്കിൽ കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നൽകുക
  - ◆ വ്യർത്തിനുള്ളിലെ വെള്ളം വായിലൂടെ ഒഴുകിപ്പോകുന്നതിനുവേണ്ടി തലഭാഗം ശരീരത്തെക്കാൾ അല്പം താഴ്ത്തി തല ഒരു വശത്തേക്ക് ചരിച്ച് മലർത്തി കിടത്തുക.
  - ◆ ശ്വാസതടസ്സം ഉണ്ടാക്കുന്ന ബാഹ്യവസ്തുക്കൾ ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിച്ച് നീക്കം ചെയ്യുക.

7. ഖോഖോ  
കബഡി  
ബാസ്കറ്റ്ബോൾ  
ഫുട്ബോൾ

8. ജീവൻ രക്ഷാമാർഗ്ഗം  
ശരീരത്തിലെ അധികമായുള്ള കൊഴുപ്പ് കുറയ്ക്കാൻ കഴിയുന്നു.  
കായികക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയുന്നു.  
ഉന്മേഷം ലഭിക്കുന്നു.

9. കാലുകൾ മുന്നോട്ടു നീട്ടി, നട്ടെല്ല് നിവർത്തി ഇരിക്കുക. വലതുകാൽ മടക്കി ഇടതു തുടയ്ക്കുമുകളിൽ ഉദരത്തോടു ചേർത്തു വെയ്ക്കുക. ഇടതുകാൽ വലതു തുടയ്ക്കുമുകളിൽ വച്ച്, തല ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് കൈകൾ തുടയ്ക്കുമുകളിൽ മലർത്തി വെയ്ക്കുക. ശ്വാസം അകത്തേക്കും പുറത്തേക്കും സാവധാനത്തിൽ കടത്തിവിടുക.

10. ദീർഘദൂര ഓട്ടം  
സൈക്ലിംഗ്  
നീന്തൽ  
ഫുട്ബോൾ

11, 12 ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരേണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. മൂന്ന് സ്കോർ (1 x 3 = 3)

11. പേശിശക്തി  
പേശീക്ഷമത  
ഹൃദയശ്വാസനക്ഷമത  
അയവ്  
ശരീരഘടന
12. കടലിനുള്ളിലേക്ക് പോകരുത്  
സുരക്ഷ ഉപകരണങ്ങളുടെ ലഭ്യത ഉണ്ടോ എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക  
ലൈഫ് ഗാർഡിന്റെ നിർദ്ദേശം അനുസരിക്കുക  
പരസ്പരം തള്ളിയിടുന്നതും ഓടുന്നതും ഒഴിവാക്കുക.

## കലാവിദ്യാഭ്യാസം

1 മുതൽ 6 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും നാലെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. (4 x 1 = 4)

1. വാനിഷിങ് പോയിന്റ്
2. കാർട്ടൂൺ
3. ഷഡ്ജം
4. കീർത്തനം
5. ഭരതനാട്യം
6. പാവനാടകം

7,8 ചോദ്യങ്ങളിൽ ഒരെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. (1 x 2 = 2)

7. മോഹിനിയാട്ടം, ഭരതനാട്യം, കുച്ചിപ്പുടി, തുടങ്ങി ഓരോ ശരിയുത്തരത്തിനും 1 സ്കോർ വീതം പരമാവധി 2 സ്കോർ
8. സ്ക്രിപ്റ്റ്, കഥാപാത്ര നിർണ്ണയം, വേഷവിധാനം, പശ്ചാത്തല സംഗീതം എന്നിങ്ങനെ ഉചിതമായ ഓരോ ശരിയുത്തരത്തിനും 1 സ്കോർ വീതം പരമാവധി 2 സ്കോർ

9 മുതൽ 12 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ രണ്ടെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. (2 x 2 = 4)

9. അടുത്തു നിൽക്കുന്ന മരം വലുതായും അകല നിൽക്കുന്ന മരം ചെറുതായും തോന്നത്തക്ക വിധത്തിൽ കൃത്യമായി വരച്ചാൽ സ്കോർ. ഭാഗികമായി വരച്ചാൽ 2 സ്കോർ. വരയ്ക്കാൻ ശ്രമം നടത്തിയാൽ 1 സ്കോർ
10. ത്യാഗരാജസ്വാമികൾ, മുത്തുസ്വാമി ദീക്ഷിതർ, ശ്യാമ ശാസ്ത്രികൾ ഒരു ശരിയുത്തരത്തിന് 1 സ്കോർ പരമാവധി 3 സ്കോർ
11. നമസ്കാരം, മത്സ്യം, പറക്കുക  
ഒരു ശരിയുത്തരത്തിന് 1 സ്കോർ പരമാവധി 3 സ്കോർ
12. **നാടകത്തിൽ സംഭാഷണമുണ്ട്.**  
കഥകളിയിൽ സംഭാഷണമില്ല  
കഥകളിയിൽ മുദ്രകളുണ്ട്  
നാടകത്തിൽ മുദ്രകൾക്ക് പ്രാധാന്യമില്ല  
കഥകളിയുടെ വേഷവിധാനങ്ങൾക്ക് നിയതമായ രൂപകല്പന ഉണ്ട്  
നാടകത്തിൽ കഥാപാത്രത്തിന്റെ സവിശേഷതക്കനുസരിച്ച് വേഷവിധാനം.  
ഒരു ശരിയുത്തരത്തിന് 1 സ്കോർ വീതം പരമാവധി 3 സ്കോർ

13, 14 ചോദ്യങ്ങളിൽ ഒരെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. (1 x 3 = 3)

13. വനനശീകരണം പ്രതിഫലിക്കത്തക്കവിധത്തിൽ കാർട്ടൂൺ വരച്ച് പൂർത്തിയാക്കിയാൽ 3 സ്കോർ ഭാഗികമായി വരച്ചാൽ 2 സ്കോർ, വരയ്ക്കാൻ ശ്രമം നടത്തിയാൽ 1 സ്കോർ
14. ഭക്തിരസ പ്രധാനമുള്ള സാഹിത്യമുൾക്കൊണ്ട സംഗീതരൂപം. രാഗത്തിന്റെയും താളത്തിന്റെയും രസപ്രധാനങ്ങളായ സഞ്ചാരങ്ങൾ, പ്രയോഗങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ലാളിത്യമുള്ള സംഗീതരൂപം.  
ഒരു ശരിയുത്തരത്തിന് 1 സ്കോർ പരമാവധി 3 സ്കോർ

## പ്രവൃത്തിപഠനം

1 മുതൽ 4 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്ക് 1 സ്കോർ വീതം (3x1=1)

1. കമ്പോസ്റ്റിംഗ് പ്രക്രിയ ത്വരിതഗതിയിൽ നടക്കുന്നതിന്
2. പേപ്പർ പൾപ്പ്
3. 50 സെ.മി x 75 സെ.മി
4. ഗാൽവനൈസ്ഡ് അയൺ

5 മുതൽ 9 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഏതെങ്കിലും നാലെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതിയാൽ മതി (2 സ്കോർ വീതം) (4x2=8)

5. സ്കാഷ്, ജാം തുടങ്ങിയവ
6. എ) ചകിരി - ചവിട്ടി  
ബി) മെറ്റൽഷീറ്റ് - ട്രേ  
സി) പ്ലാസ്റ്റർ ഓഫ് പാരീസ് - എഴുതുന്നതിനുള്ള ചോക്ക്  
ഡി) പി.വി.സി പൈപ്പ് - പൈപ്പ്കമ്പോസ്റ്റ്
7. ബലൂൺ, സുതാര്യമായ പ്ലാസ്റ്റിക് ബോട്ടിൽ, Y ട്യൂബ്, പ്ലെയിൻ ട്യൂബ്, ഒട്ടിക്കുന്നതിനുള്ള പശ, പേപ്പർകട്ടർ, കത്രിക തുടങ്ങിയവ.
8. കൈതനാർ, തട്ടയോല, ചണനാർ തുടങ്ങിയവ
9. എഴുതുമ്പോൾ ചോക്ക് നന്നായി ബോർഡിൽ തെളിഞ്ഞ് കാണുന്നു. പ്ലാസ്റ്റർ ഓഫ് പാരീസ് മാത്രം ഉപയോഗിച്ചാൽ ചോക്ക് നന്നായി തെളിയില്ല.

10 മുതൽ 11 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഏതെങ്കിലും ഒരേണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതിയാൽ മതി (4 സ്കോർ) (1x4=4)

10. എ) ഇലകൾക്കാവശ്യമായ പച്ചക്കറി കൃഷികൾ, (ചീര, മുരുങ്ങ, അഗസ്തിയില)  
ബി) പാലിൽ എല്ലാവിറ്റാമിനുകളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു  
സി) ധാന്യങ്ങളും കിഴങ്ങ് വർഗ്ഗങ്ങളും  
ഡി) ജങ്ക് ഫുഡിൽ വിറ്റാമിൻ ലഭ്യമാകുന്ന ഘടകങ്ങൾ ഇല്ല, അമിതമായി ചുടാക്കുമ്പോൾ ചില വിറ്റാമിനുകൾ നഷ്ടപ്പെടുന്നു.
11. ബസ്സിംഗ് - ചെടി, ബസ്സ്, ബസ്സിംഗ് കത്തി, പോളിത്തീൻ ഷീറ്റ് തുടങ്ങിയവ. വിവരണം തയ്യാറാക്കിയാൽ 2 സ്കോർ കൂടി നൽകാവുന്നതാണ്.