4. ചിത്രങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ച് പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക. (2 സ്കോർ)

ചിത്രം	യോഗാസനത്തിന്റെ പേര്
	a)..
	b) ....
	c) ....
	d). ....

5 മുതൽ 7 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളിൽ a,b ചോദ്യങ്ങളുണ്ട്. അവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരെണ്ണത്തിന് മാത്രം ഉത്തരം എഴുതിയാൽ മതി.

5. A. കായികപ്രവർത്തനങ്ങളും കളികളും മാനസികോല്ലാസം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതാണല്ലോ. ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്ന മറ്റു ഗുണങ്ങൾ എഴുതുക. (2 സ്കോർ)

അല്ലെങ്കിൽ

B. പ്രസ്താവന വായിച്ച് കാരണം വ്യക്തമാക്കുക

i) കായികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനുമുമ്പായി വാമിംഗ് അപ്പും, പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുശേഷം കൂളിംഗ് ഡൗണും ചെയ്യുക.

6. A.പേശികളുടെ സങ്കോചവും വികാസവും സംഭവിക്കുന്നതിലൂടെയാണ് ചലനങ്ങൾ സാധ്യമാകുന്നത്. എന്നാൽ ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ വേദനാജനകവും നിയന്ത്രണമില്ലാത്തതുമായ സങ്കോചം പേശികളിൽ സംഭവിക്കുന്നതാണ് പേശീവലിവ്. ഇതിനുള്ള പ്രധാന കാരണങ്ങൾ എഴുതുക. (2 സ്കോർ)

അല്ലെങ്കിൽ

B. പേശീവലിവ് ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ എന്തെല്ലാം മുൻകരുതലുകളാണ് സ്വീകരിക്കേണ്ടത്?

7. A. ലിഗമെന്റിന് സംഭവിക്കുന്ന പരിക്കാണ് സ്പ്രെയ്ൻ. ഇതിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ എഴുതുക. (2 സ്കോർ)

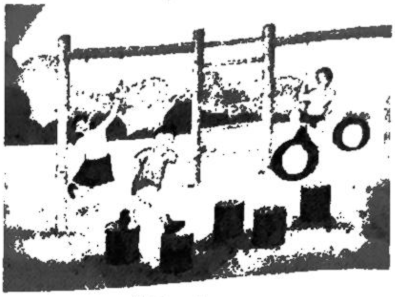
അല്ലെങ്കിൽ

B. കളികൾക്കിടയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മുറിവ്, ചതവ് തുടങ്ങിയ പരിക്കുകൾക്ക് നൽകുന്ന പ്രഥമ ശുശ്രൂഷാരീതി വിവരിക്കുക.

8 ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചില അടിയന്തിരസാഹചര്യങ്ങളെ നേരിടാനുള്ള ശേഷികൾ കൈവരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നവയാണ്. വ്യക്തമാക്കുക.

(3 സ്കോർ)

ചിത്രം 1



ചിത്രം 2

B. കലാവിദ്യാഭ്യാസം

സമയം: 40 മിനിട്ട്
സ്കോർ : 15

1,2 ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരമെഴുതുക. (2x1 = 2 സ്കോർ)

1. സൂഫി നൃത്തവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പ്രസ്താവനകളിൽ നിന്ന് ശരിയ ല്ലാത്ത പ്രസ്താവന എടുത്തെഴുതുക.
   - a. ഒരു മണിക്കൂറോളം തുടർച്ചയായി വട്ടത്തിൽ കറങ്ങുന്ന ചുവടുകളാണ് സൂഫിനൃത്ത ത്തിന്റെ പ്രത്യേകത.
   - b. തലയിൽ കുടമേന്തിക്കൊണ്ടാണ് ഈ നൃത്തരൂപം അവതരിപ്പിക്കുന്നത്.
   - c. പരമ്പരാഗത തുർക്കി – ഈജിപ്ത് കലാരൂപമാണ് സൂഫിനൃത്തം.
   - d. ചലിച്ചുകൊണ്ട് മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും ഏകാഗ്രമാക്കാമെന്ന ആശയമാണ് സൂഫിനൃത്തം മുന്നോട്ടുവയ്ക്കുന്നത്.
     - (i) a, b പ്രസ്താവനകൾ ശരിയല്ല
     - (ii) b എന്ന പ്രസ്താവന ശരിയല്ല
     - (iii) b,c പ്രസ്താവനകൾ ശരിയല്ല
     - (iv) എല്ലാ പ്രസ്താവനകളും ശരിയാണ്.

2. പ്രകൃതിദത്ത വർണ്ണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചാണ് പരമ്പരാഗത ചുമർച്ചിത്രങ്ങൾ വരയ്ക്കാറുള്ളത്. അതിനാവശ്യമായ വിവിധ നിറങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രകൃതി ദത്തവസ്തുക്കൾ ഏതൊക്കെയെന്ന് കണ്ടെത്തി എഴുതുക.

a. വെട്ടുകല്ല്	i) വെളുപ്പുനിറം
b. ചുണ്ണാമ്പ്	ii) കറുപ്പുനിറം
c. നീല അമരി	iii) മഞ്ഞനിറം

A

सगग्र शिक्षा केरल
Samagra Shiksha Kerala
സമഗ്ര ശിക്ഷാ കേരളം

സമഗ്ര ശിക്ഷാ കേരളം

7001

ആത്യന്തിക വിലയിരുത്തൽ II 2025-2026

ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം, കലാവിദ്യാഭ്യാസം & തൊഴിൽ ഉദ്ഗ്രഥിത വിദ്യാഭ്യാസം

ക്ലാസ്: 7

സമയം : 2 മണിക്കൂർ 15 മിനിട്ട്
ആകെ സ്കോർ : 45

നിർദേശങ്ങൾ

- ആകെ സമയത്തിന്റെ ആദ്യത്തെ **15** മിനിറ്റ് സമാശ്വാസ സമയമാണ്. ഈ സമയം ചോദ്യങ്ങൾ വായിച്ച് മനസ്സിലാക്കാനും ഉത്തരങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യാനും ഉപയോഗിക്കുക.
- ചോദ്യപേപ്പറിൽ A. ആരോഗ്യകായിക വിദ്യാഭ്യാസം B. കലാവിദ്യാഭ്യാസം C. തൊഴിൽ ഉദ്ഗ്രഥിത വിദ്യാഭ്യാസം എന്നീ മൂന്ന് വിഭാഗങ്ങളുണ്ട്.
- എല്ലാ വിഭാഗങ്ങളുടെയും ചോദ്യങ്ങൾക്കും ഉപചോദ്യങ്ങൾക്കും കൃത്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ച് ഉത്തരം എഴുതണം.

A. ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

സമയം: 40 മിനിട്ട്
സ്കോർ : 15

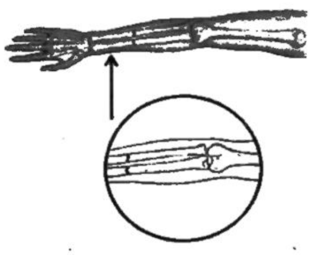
ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഓരോ ചോദ്യങ്ങളും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം വായിച്ച് ഉത്തരമെഴുതുക.

1. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവയിൽ നിവർന്നുനിന്ന് ചെയ്യുന്ന യോഗാസനം ഏതാണ് ? (1 സ്കോർ)

   a) അർദ്ധശലഭാസനം b) സർവാംഗാസനം
   c) വൃക്ഷാസനം d) അർധഹലാസനം

   i) a,b എന്നിവ ശരിയാണ് ii) a,d എന്നിവ ശരിയാണ്
   iii) c മാത്രം ശരിയാണ് iv) b മാത്രം ശരിയാണ്

2. ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നത് ഏതുതരം പരിക്കാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുക. (1 സ്കോർ)



   a) ചതവ് b) ഒടിവ് c) ഉരസൽ d) പൊള്ളൽ

3. പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു പ്രഥമശുശ്രൂഷാരീതിയാണ് പ്രൈസ് (PRICE). ഈ രീതി പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്ന അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങൾ ഏതെല്ലാം? (2 സ്കോർ)

d. എണ്ണവിളക്കിൻകരി   iv) നീലനിറം

1. a (iv), b (iii) c (ii) d (i)
2. a (iii), b (iv) c (i) d (ii)
3. a (iii), b (i) c (iv) d (ii)
4. a (ii), b (iv) c (i) d (iii)

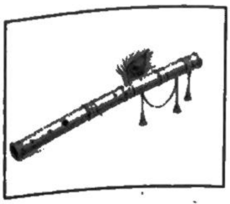
3 മുതൽ 6 വരെയുള്ള എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും ഉത്തരമെഴുതുക **(4 x 2 = 8 സ്കോർ)**

3. ഒരു നാടകത്തിലെ രംഗപടം, ഏതെല്ലാം വിധത്തിൽ കാഴ്ചക്കാരനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു? ഉദാഹരണസഹിതം വ്യക്തമാക്കുക.

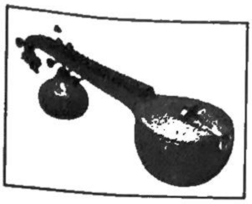
4. പണിയ, അടിയ ഗോത്രജനത ഞാറുനടീൽ സമയത്ത് വയലിൽ നടത്തുന്ന കാർഷിക നൃത്തമാണ് കൊരമ്പക്കളി. നമ്മുടെ നാട്ടിലുള്ള മറ്റ് രണ്ട് കൃഷിനൃത്തങ്ങളുടെ പേരും സവിശേഷതകളും എഴുതുക.

5.

ചിത്രം 1



ചിത്രം 2



ചിത്രം 3

ചിത്രം 4

ചിത്രത്തിൽ തന്നിരിക്കുന്ന വാദ്യങ്ങളുടെ പേരുകളെഴുതി ഏത് വാദ്യവിഭാഗത്തിലാണെന്ന് കണ്ടെത്തി എഴുതുക.

6. നിങ്ങൾ കണ്ട ഒരു സിനിമയിലെ പശ്ചാത്തല സംഗീതം ഇല്ലാതായാൽ ആ സിനിമയുടെ വൈകാരികാനുഭവത്തിനുണ്ടാകുന്ന മാറ്റം എന്താണ്?
സിനിമയിൽ സംഗീതത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം എത്രമാത്രമാണ്? നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം എഴുതുക

7A, 7B ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക. **(1 x 5 = 5 സ്കോർ)**

7A. അക്ഷരങ്ങളെ ആകർഷകമാക്കി ചിത്രീകരിക്കുകയും എഴുതുകയും ചെയ്യുന്ന രീതികളാണല്ലോ ടൈപ്പോഗ്രഫി, കലിഗ്രഫി എന്നിവ. '**മലയാളം**' എന്ന പദം ടൈപ്പോഗ്രഫി രീതിയിലും '**FRIENDS**' എന്ന പദം കലിഗ്രഫി രീതിയിലും ആകർഷകമായി തയ്യാറാക്കുക.

അല്ലെങ്കിൽ

7B. ഡിനു തന്റെ അച്ഛനോടൊപ്പം ഒരു മ്യൂസിക് ഗാലറിയിൽ പോയി. വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ നിർമ്മിച്ചതും ഘടനാപരമായി ആകർഷകത്വമുള്ളതുമായ സംഗീതോപകരണങ്ങൾ കണ്ടപ്പോൾ അവന് അത്ഭുതം തോന്നി. വീട്ടിൽ ചെന്ന ഡിനു കൗതുകത്താൽ ഒരു ചെണ്ടയുടെ ചിത്രംവരച്ച് അതുണ്ടാക്കാൻ ശ്രമിച്ചു. ഇതുപോലെ നിങ്ങൾക്കിഷ്ടപ്പെട്ട സംഗീതോപകരണത്തിന്റെ ചിത്രംവരച്ച്, നിർമ്മിക്കാനാവശ്യമായ വസ്തുക്കളുടെ ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കി, നിർമ്മാണരീതി വിവരിക്കുക.