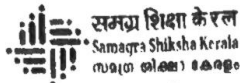


A



സമാഗ്ര ശിക്ഷാ കേരളം
Samagra Shiksha Kerala
സമഗ്ര ശിക്ഷാ കേരളം

സമഗ്ര ശിക്ഷാ കേരളം
ആത്യന്തിക വിലയിരുത്തൽ II 2025-2026

GI-7001

ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം, കലാവിദ്യാഭ്യാസം,
തൊഴിൽ ഉദ്ഗ്രഥിത വിദ്യാഭ്യാസം

ക്ലാസ്: 7

സമയം : 2 മണിക്കൂർ 15 മിനിറ്റ്

അധ്യാപകർക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- ചോദ്യപേപ്പറിൽ ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം, കലാവിദ്യാഭ്യാസം, തൊഴിൽ ഉദ്ഗ്രഥിത വിദ്യാഭ്യാസം എന്നിങ്ങനെ മൂന്ന് ഭാഗങ്ങളാണ് ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്. ഓരോ വിഷയവും വെവ്വേറെ വിലയിരുത്തൽ നടത്തി സ്കോറും ഗ്രേഡും നൽകണം.
- ഓരോ ചോദ്യവും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം വായിച്ച് വിലയിരുത്തൽ സൂചികയുടെ സഹായത്താൽ മുഖ്യനിർണ്ണയ പ്രക്രിയ പൂർത്തിയാക്കണം.
- ഇന്റേണൽ ചോയ്സ് ഉള്ള ചോദ്യങ്ങളുടെ ഉത്തരങ്ങൾ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം വായിച്ച് വിലയിരുത്തൽ നടത്തണം.
- ഓരോ പ്രവർത്തനവും ഫലപ്രദമായി വിലയിരുത്തൽ നടത്തി A B C D E എന്നിങ്ങനെ ഗ്രേഡ് നിശ്ചയിക്കണം.
- ഓരോ ചോദ്യത്തിനും ലഭിച്ച ഗ്രേഡിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്ന പട്ടികയുടെ ക്രമത്തിൽ എഴുത്തുപരീക്ഷയുടെ ഓവറോൾ ഗ്രേഡ് നൽകാം.
- ഓരോ വിഷയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രായോഗിക വിലയിരുത്തൽ കൂടി പൂർത്തിയാക്കിയ ശേഷമാണ് വിഷയബന്ധിത ഓവറോൾ ഗ്രേഡ് നിർണ്ണയിക്കേണ്ടത്.

ശതമാനം	ഗ്രേഡ്
80-100	A - Outstanding
60-79	B - Very Good
40-59	C - Good
30-39	D - Satisfactory
30ൽ താഴെ	E - Needs Improvement

A. ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

ആകെ മാർക്ക് 15

1: iii

2. ഒടിവ്

3.

• ചതവ്

• പേശി വലിവ്

• സ്പ്രെയിൻ

• സ്ട്രെയിൻ

(2)

4

• അർധ ശലഭാസനം

• പശ്ചിമോത്താനാസനം

• അർധ ഹലാസനം

• വൃക്ഷാസനം

(2)

5 a

• ഹൃദയ ശൃംഗനക്ഷമത

• പേശി ക്ഷമത

• പേശി ബലം

- സാമൂഹിക ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു
- കായിക ക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു

(2)

- പരിക്കുകൾക്കുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കാൻ
- കായിക പ്രകടനം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ
- പുനപ്രാപ്തി എളുപ്പമാക്കുന്നു
- ആയാസരഹിതമായ ചലനം സാധ്യമാക്കുന്നു

- 6 A നിർജലീകരണം
ഭക്ഷണ ക്രമത്തിൽ ജീവകങ്ങളുടെയും ധാതുക്കളുടെയും അഭാവം
കഠിനമായ തണുപ്പ് / ചൂട്
വാമിംഗ് അപ്പ് / പുന: പ്രാപ്തി എന്നിവയുടെ അഭാവം
ആവശ്യമായ വിശ്രമമില്ലാതെയുള്ള പരിശീലനം

(2)

- 7 A കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിന് മുമ്പായി വാമിംഗ് അപ്പും കായിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ശേഷം കൂളിംഗ് ഡൗണും നിർബന്ധമായും ചെയ്യുക
ജീവകങ്ങളും ധാതുക്കളും അടങ്ങിയ പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണശീലം പാലിക്കുക
കായിക പ്രവർത്തനത്തിന്റെ കഠിനവും അനുസരിച്ച് ആവശ്യമായ വിശ്രമം എടുക്കുക
കഠിനമായ വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നു സ്പ്രെയ്ൻ ഇതിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ
ചലിപ്പിക്കാൻ പ്രയാസം അനുഭവപ്പെടുന്നു
പരിക്കുണ്ടായ ഭാഗത്ത് നീര് കാണപ്പെടുന്നു
ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടുന്നു

(2)

- പ്രവർത്തനം മതിയാക്കി വിശ്രമിക്കുക
മുറിവുണ്ടായ ഭാഗത്ത് ശുദ്ധജലം ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കി കഴുകുക
പരിക്കുപറ്റിയ ഭാഗം അനക്കാതെ വയ്ക്കുക
ചതവ് പറ്റിയ ഭാഗത്ത് ഐസ് തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞ് വയ്ക്കുക
വെള്ളം കുടിക്കുക
- 8 വൈവിധ്യമാർന്ന കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സ്ഥിരമായി ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെ
കായികക്ഷമതയോടൊപ്പം ജീവിത നൈപുണികളായ സാമൂഹ്യ, മാനസിക, ബാധിക, ശാരീരിക ശേഷികളും മെച്ചപ്പെടുന്നു.
കുട്ടികളുടെ മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുന്നു
മികച്ച ശാരീരികക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നു
ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിക്കുന്നു
പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളെ അതിജീവിക്കാനുള്ള ശേഷി കൈവരിക്കുന്നു
മെച്ചപ്പെട്ട സാമൂഹിക ആരോഗ്യം കൈവരിക്കുന്നു
നേതൃത്വപരമായി തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ കഴിയുന്നു
ചിന്താശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നു

(3)

B. കലാവിദ്യാഭ്യാസം

ഒന്ന് രണ്ട് ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരമെഴുതുക

1. b എന്ന പ്രസ്താവന ശരിയല്ല
2. a (iii), b(i), c (iv) d (ii).

ആകെ മാർക്ക് 15
(1x2= 2സ്കോർ)

3 മുതൽ 6 വരെയുള്ള എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും ഉത്തരമെഴുതുക

3. സ്ഥലം, കാലം, അന്തരീക്ഷം എന്നിവ തിരിച്ചറിയുന്നതിനും അറിയുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

(1 സ്കോർ)
(1 സ്കോർ)

ഉദാ: നിലവിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ കാണുന്ന പ്രകൃതി ദൃശ്യമുള്ള രംഗപടം പിന്നണിയിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ നാടകത്തിലെ രംഗത്തിനനുസരിച്ച സ്ഥലം, കാലം, അന്തരീക്ഷം ഇവ കാഴ്ചക്കാരന് കൂടുതൽ വ്യക്തത നൽകുന്നു.

(4x2= 8 സ്കോർ)

4. എരുതുകളി, കോതാമൂരിയാട്ടം, കാളവേല, പടയണി തുടങ്ങിയവയിൽ രണ്ട് നൃത്തരൂപങ്ങളുടെ പേരും സവിശേഷതകളും എഴുതിയാൽ
(സവിശേഷതകൾ: വേഷവിധാനം, ചുവട് തുടങ്ങിയവ)

(2 സ്കോർ)
(2 സ്കോർ)

5. • നാല് വാദ്യങ്ങളുടെ പേരെഴുതിയാൽ (ഇടയ്ക്ക, ഓടക്കുഴൽ, വീണ, ഇലത്താളം)
• ഇവയെ ഓരോ വാദ്യവിഭാഗത്തിൽ തരംതിരിച്ച് എഴുതിയാൽ
(തുകൽവാദ്യം, സുഷിരവാദ്യം, തന്ത്രിവാദ്യം, ഘനവാദ്യം)

(1 സ്കോർ)

6. • കഥാപാത്രങ്ങളുടെ ഭാവം പ്രേക്ഷകർക്ക് പൂർണ്ണമായും മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയില്ല
• സംഗീതത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം സിനിമയ്ക്ക് ജീവൻ നൽകുന്നു എന്നും വികാരങ്ങളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു എന്നും വ്യക്തമാക്കിയാൽ

(1 സ്കോർ)

7A, 7B. എന്നീ ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക

(1x5= 5 സ്കോർ)

7(A)• അർത്ഥവ്യക്തത

• ആകർഷണീയത

(2 സ്കോർ)

• എഴുത്തിന്റെ മികവ്
അല്ലെങ്കിൽ

(2 സ്കോർ)

(1 സ്കോർ)

7(B). a. ചിത്രം വരച്ചാൽ

b. ആവശ്യമായ വസ്തുക്കളുടെ ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കിയാൽ

(2 സ്കോർ)

c. നിർമ്മാണ രീതി വിവരിച്ചാൽ

(1 സ്കോർ)

(2 സ്കോർ)

C. തൊഴിൽ ഉദ്ഗ്രഥിത വിദ്യാഭ്യാസം

ആകെ മാർക്ക് 15

1. c) പ്രസ്താവന i, ii ന്റെ കാരണമാണ്

(1)

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

(1)

3. a) ഒഡാസിറ്റി, കെഡൻ ലൈവ്

(1)

b) ഒഡാസിറ്റി: ഓഡിയോ റെക്കോർഡിങ്, ശബ്ദ മിശ്രണം
കെഡൻ ലൈവ് : വീഡിയോ എഡിറ്റിംഗ്

(1)

4. കൂട്ടുകാരുമൊത്ത് തയ്യാറാക്കുന്നതാണ് കൂടുതൽ അഭികാമ്യം. വിവിധ മേഖലകൾ ഒരേസമയം പൂർത്തീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഓരോ മേഖലയിലും താല്പര്യമുള്ള കൂട്ടുകാരുടെ കൂട്ടായ്മയിലൂടെയാണ് മികച്ച ഉത്പന്നം ഉണ്ടാവുക. ഇതുപോലുള്ള ആശയങ്ങൾ എഴുതിയാൽ

(2)

5. a) 1. സൂക്ഷ്മാണുക്കളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
 2. കമ്പോസ്റ്റ് രൂപീകരണം വേഗത്തിലാക്കുന്നു.
 3. മണ്ണിരകളുടെ എണ്ണത്തിലാൽ
 അന്തരീക്ഷം ആവശ്യമാണ് എന്ന ആശയം എഴുതുന്നതിന്. (1)
6. ഭൂസാഹദ ജീവിതശൈലി സ്വീകരിക്കും. (1)

- പ്രാദേശിക സംസ്കാരത്തെ ബഹുമാനിക്കും.
 - പാരമ്പര്യത്തെക്കുറിച്ച് പഠിക്കും.
 - ഒറ്റത്തവണ ഉപയോഗിക്കാവുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് ഒഴിവാക്കും.
 - പ്രകൃതി പൈതൃകം സംരക്ഷിക്കും. ഗ്രീൻ ഹൗസ് ഗ്യാസസ് (ജി എച്ച് ജി) കുറക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള ഗതാഗതം തിരഞ്ഞെടുക്കും.
 - ഇന്ത്യയുടെ സംസ്കാരത്തെയും പാരമ്പര്യത്തെയും കുറിച്ച് അവബോധം പ്രചരിപ്പിക്കും.
- 7.A a) യൂടില്ലസ് യൂജിനെ, ഐസിനിയ ഫീറ്റഡ (3)
- b) മണ്ണിര കമ്പോസ്റ്റ് യൂണിറ്റിന്റെ നിർമ്മാണ ഘട്ടങ്ങൾ എഴുതിയാൽ (1)
- (1) കണ്ടെയ്നർ തയ്യാറാക്കുക. (2)
 - (2) ജൈവാവശിഷ്ടങ്ങൾ നിക്ഷേപിച്ച് 15 ദിവസം ദ്രവിക്കാൻ അനുവദിക്കുക.
 - (3) ആവശ്യത്തിന് മണ്ണിരകളെ നിക്ഷേപിക്കുക.
 - (4) മണ്ണിരകളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിക്കുമ്പോൾ കൂടുതൽ ജൈവാവശിഷ്ടങ്ങൾ നിക്ഷേപിക്കുക.
 - (5) നന്നായ് ചാക്ക് ഉപയോഗിച്ച് മൂടിവെയ്ക്കുക.
- c) മണ്ണിരകളുടെ എണ്ണം ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിക്കുമ്പോൾ (1)

അല്ലെങ്കിൽ

- 7.B a) പട്ട്, പട്ടിന്റെ സവിശേഷതകൾ എഴുതിയാൽ (മുദ്രലവും തിളക്കമുള്ളതും, ഈർപ്പം വലിച്ചെടുക്കുന്നു etc.) പട്ട് കത്തിച്ചാൽ ഉരുകുന്നു, തലമുടികത്തിക്കരിയുന്ന ഗന്ധം ഉണ്ടാകും. (2)
- b) കമ്പിളി (1)
- c) ജന്തുജം (1)