A

സമഗ്ര ശിക്ഷാ കേരളം

5001

ആത്യന്തിക വിലയിരുത്തൽ I 2025-2026

ആരോഗ്യ കായിക വിദ്യാഭ്യാസം, കലാവിദ്യാഭ്യാസം, തൊഴിൽ ഉദ്ഗ്രഥിത വിദ്യാഭ്യാസം

ക്ലാസ്: 5 **സമയം : 2 മണിക്കൂർ 15 മിനിട്ട്**

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

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഓരോ ചോദ്യങ്ങളും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം വായിച്ച് ഉത്തരം എഴുതുക.

(2x1 സ്കോർ=2)

1. ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവയിൽ പതിവായി കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കാൻ സാധ്യതയുള്ളത് ഏത്?
   (പഴങ്ങൾ, ധാന്യങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ജംഗ്ഫുഡ്)

2. **ചേരുംപടി ചേർക്കുക.**
   താഴെ കാണുന്ന പട്ടികയിൽ നിന്നും ശരിയുത്തരം തെരഞ്ഞെടുത്തെഴുതുക.

A.	ശവാസനം	i.	മുതുകിലെ എല്ലുകൾക്ക് ബലം ലഭിക്കുന്നു
B.	താഡാസനം	ii.	പുനഃപ്രാപ്തി നേടാൻ സഹായിക്കുന്നു
C.	ഭുജംഗാസനം	iii.	ശരീര ഏകോപനം, സന്തുലനം എന്നിവ കൈവരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

	A	B	C
1	ii	iii	i
2	iii	ii	i
3	ii	i	iii

(5x2 സ്കോർ =10)

3. കായികവിനോദം എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് എന്ത്?
4. ശരീരസംസ്ഥിതി എന്നാൽ എന്ത്?

അഞ്ചു മുതൽ ഏഴുവരെ തന്നിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളിൽ a,b ചോദ്യങ്ങളുണ്ട്. അവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരെണ്ണത്തിനുമാത്രം ഉത്തരം എഴുതിയാൽ മതി.

5. a. പുനഃപ്രാപ്തി എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് എന്ത്?

   അല്ലെങ്കിൽ

   b. വിശ്രമം എന്നാൽ എന്ത്?

6. a. 'ഹമ്മിങ് ബീ'പ്രവർത്തനം വിശദീകരിക്കുക.

അല്ലെങ്കിൽ

b. താഡാസനം ചെയ്യുന്നത് കൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക.

7. a. വ്യക്തിശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

അല്ലെങ്കിൽ

b. ഒരു ദിവസം കുടിക്കേണ്ട വെള്ളത്തിന്റെ അളവ് എത്ര? പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക.

പ്രായം	അളവ്
4 മുതൽ 8 വയസ്സുവരെ	
9 മുതൽ 13 വയസ്സ് വരെ	

8. നല്ല ആഹാരശീലങ്ങൾ എന്തെല്ലാമെന്ന് വിശദീകരിക്കുക. **(1x3 സ്കോർ =3)**

B. കലാവിദ്യാഭ്യാസം

1 മുതൽ 5 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഏതെങ്കിലും 4 എണ്ണത്തിന് ഉത്തരം എഴുതുക

(4x1 സ്കോർ =4)

1. നിങ്ങൾ വരച്ച പൂക്കളുടെ രേഖാചിത്രങ്ങൾക്ക് ജലച്ഛായം കൊണ്ട് നിറം കൊടുത്തപ്പോൾ നീലയും മഞ്ഞയും കലർന്നു പോയി. അപ്പോൾ ഉണ്ടായ നിറം ഏതാണെന്ന് എഴുതുക?
   A. ചുവപ്പ് B. കടുംനീല
   C. പച്ച D ഓറഞ്ച്
2. താഴെകൊടുത്തവയിൽ കൃഷിപ്പാട്ടിന് ഉദാഹരണം എഴുതുക.
   A. ഞാറ്റുപാട്ട് B. വഞ്ചിപ്പാട്ട്
   C. നാവോറുപാട്ട് D കുത്തിയോട്ടപ്പാട്ട്
3. വ്യത്യസ്തമായത് ഏത്
   A. ഭരതനാട്യം B. കഥകളി
   C. തെരുവുനാടകം D കുച്ചിപുടി
4. ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന കലാരൂപത്തെ തിരിച്ചറിയുക.

   A. കഥകളി B. ഓട്ടൻതുള്ളൽ
   C. ചാക്യാർകൂത്ത് D മോഹിനിയാട്ടം

5. സിനിമ ചിത്രീകരിക്കുന്നതിന് സഹായകമായി വരയ്ക്കുന്ന ചിത്രങ്ങളെ .... എന്നു പറയുന്നു.

A. സ്ക്രിപ്റ്റ് B. സ്റ്റോറി ബോർഡ്

C. ഫോട്ടോഗ്രാഫി D. ക്ലാപ്പ് ബോർഡ്

6. മുതൽ 10 വരെയുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഏതെങ്കിലും മൂന്ന് എണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക.

(3x2 സ്കോർ =6)

6. നിങ്ങൾക്ക് പരിചിതമായ ഏതെങ്കിലും വായ്ത്താരികൾ വരുന്ന രണ്ട് നാടൻപാട്ടുകൾ കണ്ടെത്തി എഴുതുക?

7. പ്രാദേശിക നൃത്തങ്ങൾ എന്നാൽ എന്ത്?

8. തിരക്കഥ എന്നാലെന്ത് ?

9. ഒരു അഭിനേതാവിന് കഥാപാത്രമായി മാറാൻ എന്തൊക്കെ മുന്നൊരുക്കളാണ് ചെയ്യേണ്ടത് ?

10. ചിത്രകലാ ലോകത്തെ ഒരു അത്ഭുതമായിരുന്നു എഡ്മുണ്ട് തോമസ് ക്ലിന്റ്. കേവലം ഏഴുവസ്സുവരെ മാത്രം ജീവിച്ച ക്ലിന്റ് 25000- ത്തോളം ചിത്രങ്ങൾ വരച്ചു. എന്തായിരുന്നു ക്ലിന്റിന്റെ ചിത്രങ്ങളുടെ പ്രത്യേകതകൾ?

11 മുതൽ 15 വരെയുള്ള ചോദ്യത്തിന് ഏതെങ്കിലും ഒരെണ്ണത്തിന് ഉത്തരമെഴുതുക?

(1x5 സ്കോർ =5)

11. കാടിന് അടുത്തു കൂടെ മനോഹരമായ കാഴ്ചകൾ കണ്ടു കൊണ്ട് നിങ്ങൾ നടന്നു പോകുകയാണ്. ദൂരെ കാട്ടാറും അതിൽ കുളിക്കുന്ന ആനകളും മാൻകൂട്ടങ്ങളും കാണാം - ഈ ദൃശ്യം നിറപ്പകിട്ടോടെ വരയ്ക്കുക.

12. ചേരുംപടി ചേർക്കുക.

1. നാടൻപാട്ട്	-	(a) ജി.ശങ്കരപ്പിള്ള
2. കുമ്മാട്ടി	-	(b) വന്ദനക്കളി
3. കോൽക്കളി	-	(c)കാവാലം രംഭ
4. ലൂമിയർ സഹോദരൻമാർ	-	(d) പാളകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ മുഖം മൂടി
		(e) സിനിമ

13. മഴയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വാക്കുകൾ വരുന്ന 5 സിനിമാ ഗാനങ്ങൾ കണ്ടെത്തി എഴുതുക?

14. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവയിൽ നിന്നും സിനിമയിലേയും നാടകത്തിലേയും ഘടകങ്ങൾ തരം തിരിച്ചെഴുതുക.

- സ്റ്റേജ്
- ഡബ്ബിംഗ്
- ഛായാഗ്രഹണം
- രംഗപടം
- എഡിറ്റിംഗ്
- രംഗവസ്തുക്കൾ

15. ചിത്രത്തിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന നൃത്തരൂപങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുക.

A

B

C

D

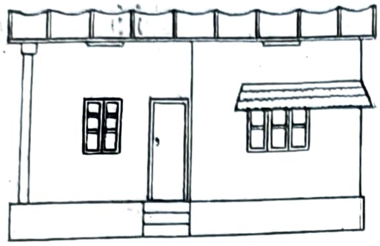
E

C. തൊഴിൽ ഉദ്ഗ്രഥിത വിദ്യാഭ്യാസം

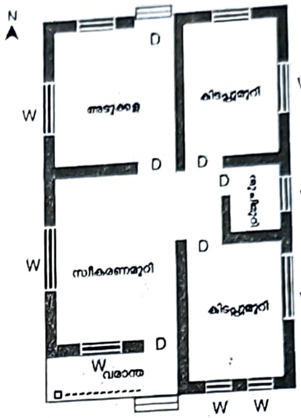
ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്ന എല്ലാ ചോദ്യങ്ങളും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം വായിച്ച് ഉത്തരമെഴുതുക.

(4x1 സ്കോർ =4)

1. ഈ ചിത്രങ്ങൾ എന്തിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു?



ചിത്രം 1



ചിത്രം 2

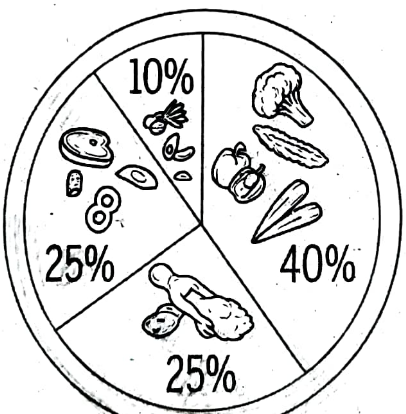
a. വീടിന്റെ മുൻകാഴ്ചയും, മുറിയുടെ ക്രമീകരണവും

b വീടിന്റെ മുൻകാഴ്ചയും, ആകാശകാഴ്ചയും

c. മുറികളുടെ ക്രമീകരണവും, ആകാശകാഴ്ചയും

2. കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങളിൽ ---------------------- അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

3. ഫുഡ് പ്ലേറ്റിന്റെ ചിത്രം നിരീക്ഷിക്കുക. ഇതിൽ 40% എന്തിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു ?



10% - ധാന്യങ്ങൾ

25% - മാംസ്യം

25% - കൊഴുപ്പ്

40% - ?

4. മണ്ണ്, ചാണകപ്പൊടി, ചകിരിച്ചോറ് എന്നിവ തുല്യഅളവിൽ ചേരുന്നതാണ് .... ?

5. താഴെ കൊടുത്തിട്ടുള്ള പട്ടിക പരിശോധിച്ച് ശരിയായ ഉത്തരം കണ്ടെത്തി എഴുതുക.

(4x2 സ്കോർ =8)

a) അന്നജം	-	(1)	പച്ചക്കറികൾ
b) മാംസ്യം	-	(2)	പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ
c) കൊഴുപ്പ്	-	(3)	ധാന്യങ്ങൾ
d) നാരുകൾ	-	(4)	മത്സ്യമാംസാദികൾ

A. a-3, b-1, c-4,d-2

B. a-3, b-4, c-2,d-1

C. a-1, b-3, c-4,d-2

D. a-2, b-3, c-1,d-4

6. താഴെ തന്നിരിക്കുന്നവയിൽ നിന്ന് ഇലക്കറികൾ തെരഞ്ഞെടുത്ത് എഴുതുക.

ക്യാരറ്റ്, ചീര, വാഴക്കൂമ്പ്

ചേന, ചേമ്പിൻ താള്

മത്തങ്ങ, മത്തൻ ഇല

ബ്രോക്കോളി, കാബേജ്

എഴ്, എട്ട് ചോദ്യങ്ങളിൽ a,b ചോദ്യങ്ങളുണ്ട്. അവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരെണ്ണത്തിനുമാത്രം ഉത്തരം എഴുതിയാൽ മതി.

7. a. പൂരിതകൊഴുപ്പ് ശരീരത്തിൽ അധികമാകുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന നാല് രോഗങ്ങളുടെ പേരെഴുതുക?

അല്ലെങ്കിൽ

b. ഏറുമാടം നിർമ്മിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ സാധനസാമഗ്രികളുടെ പേരെഴുതുക?

8. a. വീടുകളുടെ ആകൃതിയിലും നിർമ്മാണരീതിയിലും വ്യത്യാസം വരുത്തുന്നതിന് കാരണമായ ഘടകങ്ങൾ ഏതെല്ലാം ?

- ഭൂപ്രകൃതി
-

അല്ലെങ്കിൽ

b. പരിസ്ഥിതിക്കനുയോജ്യമായ ഗ്രോബാഗ് നിർമ്മിക്കുന്നതിനുപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുകൾ ഏതെല്ലാം ?

9. മികച്ച കർഷകനുള്ള കേരള സർക്കാർ അവാർഡ് നേടിയ വ്യക്തിയുമായി അഭിമുഖം നടത്താൻ ആവശ്യമായ ചോദ്യാവലി തയ്യാറാക്കുക. (കുറഞ്ഞത് ആറ് ചോദ്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തണം)

(1x3 സ്കോർ =3)