

# NADI SANGAM SCHOOL

## WORKSHEET 10

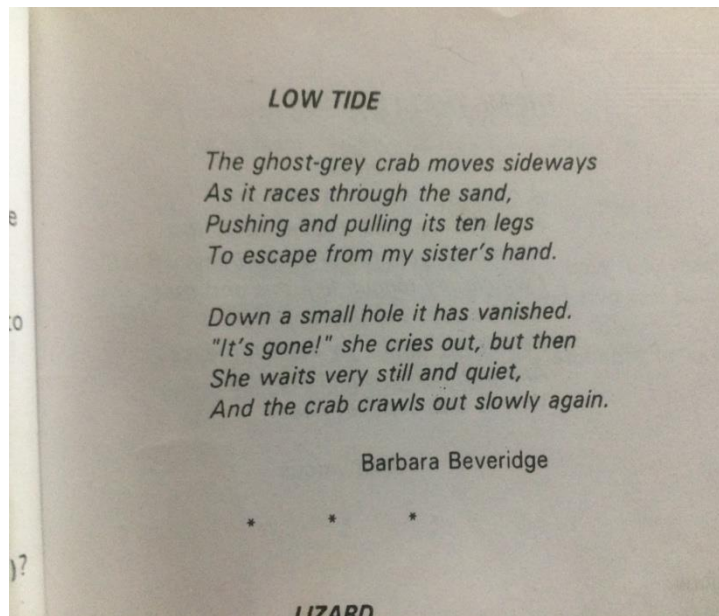
### HOME STUDY PACKAGE 7

### YEAR 7



# 2021

**1076 NADI SANGAM SCHOOL**  
**YEAR 7**  
**ENGLISH**  
**WEEKLY HOMESTUDY PACKAGE 10**



**Low Tide – Barbara Beveridge**

**Activity:**

1. What is the poem about?
2. Identify a figure of speech in the poem.
3. What is the message of this poem?
4. Who is the poet?

**1076 NADI SANGAM SCHOOL**  
**WORKSHEET 10 / WEEKLY HOME STUDY PACKAGE 7**

**Subject: Mathematics**

**Year/Level : 7**

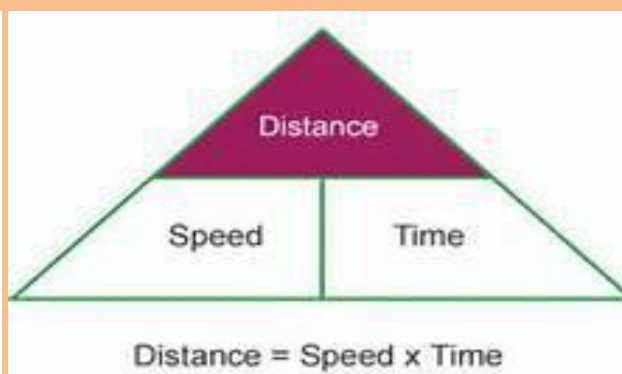
<b>Strand</b>	<b>M 3: MEASUREMENT</b>
<b>Sub Strand</b>	<b>M 3.4: SPEED, TIME AND DISTANCE</b>
<b>C L O</b>	<p>➤ Calculate speed, time and distance</p> <p>➤ Calculating distance using scale on a map</p>

**FORMULA**

$$\text{Speed} = \frac{\text{Distance}}{\text{Time}}$$

$$\text{Distance} = \text{Speed} \times \text{Time}$$

$$\text{Time} = \frac{\text{Distance}}{\text{Speed}}$$



**Example**

The distance from Suva to Sigatoka is 120km. It took a car 2 hour travel the distance. What is the average speed of the car?

$$\text{Distance} = 120\text{km}$$

$$\text{Time} = 2 \text{ hours}$$

$$\text{Speed} = \frac{\text{distance}}{\text{time}}$$

$$= \frac{120}{2}$$

$$= 60\text{km/hour}$$

$$\text{Speed} = \frac{\text{distance}}{\text{time}}$$

$$\text{Distance} = \text{speed} \times \text{time}$$

$$\text{Time} = \frac{\text{distance}}{\text{speed}}$$

**Exercise**

**1. Copy and complete the table.**

Time taken	2 hr	5 hr		$\frac{1}{2}$ hr		$1\frac{1}{2}$ hr
Distance Travelled	100 km		420km		1200km	150km
Speed in km/h		80km/h	35km/h	70km	100km/h	

2. The distance from Suva to Lautoka through Kings Road is 280km. A Sunbeam bus takes 4 hours to cover the distance. At what speed is the bus travelling?
3. An express bus travels at 80km/h. How long will it take to travel 480 km?
4. A Fiji Airways plane travels leaves Nadi at 7.00am and reaches Brisbane at 10.00am. It travels at a speed of 300 km per hour. What is total distance travelled by the plane.
5. In the recent Chow Athletics meet, Martin ran 100m in 8 seconds. At this speed how far will it take him to run:
  - i) 50 m?
  - ii) 200m?
  - iii) 20m?
  - iv) 1km?

## 6. Research Activity

Do a research on the interesting speeds given below.

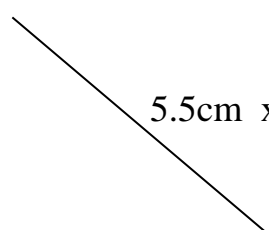
	Speed
Fastest man in the world	
Fastest woman in the world	
Fastest airplane	
Fastest ship	
Speed of sound	
Speed of light	
Fastest female Paralympic	
Fastest male Paralympic	

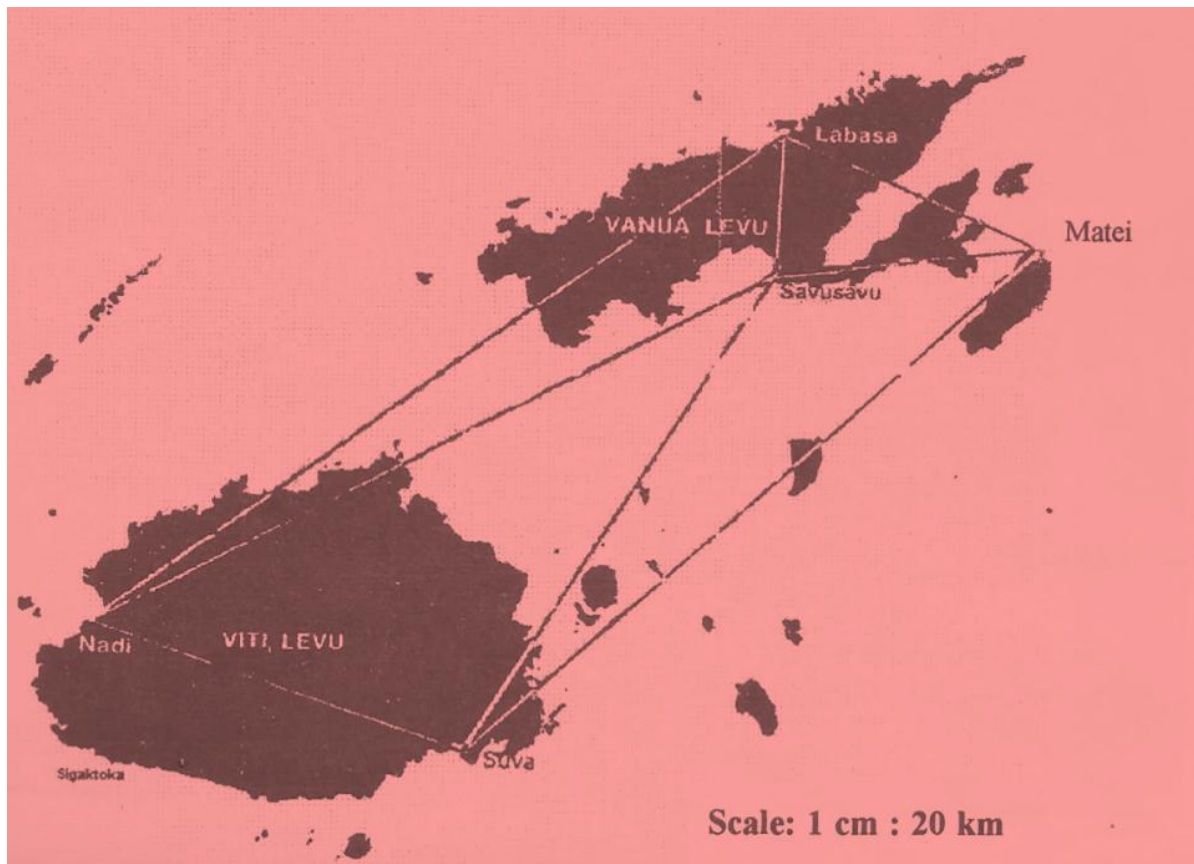
## SCALE AND DISTANCE

Measure using the ruler and then convert to the scale given to calculate the actual distance.

The length of the following lines using the scale **1cm : 2km** are as follows:

\_\_\_\_\_ 3cm x 2km = 6km


 5.5cm x 2km = 11km



- What is the distance in cm from Nadi to Suva on the map?
- Using the scale, what would be the actual distance?

2. Fill this table to show the distances in km by air between airports.

From	To	Distance in cm on the map	Actual distance in km
Suva	Savusavu		
Suva	Labasa		
Savusavu	Labasa		
Labasa	Matei		
Matei	Suva		
Labasa	Nadi		
Nadi	Savusavu		

**1076 NADI SANGAM SCHOOL**  
**YEAR 7**  
**BASIC SCIENCE**  
**WORKSHEET 10 / WEEKLY HOME STUDY PACKAGE 7**

<b>STRAND</b>	<b>STRAND 3 ENERGY</b>
<b>SUB STRAND</b>	<b>3.1.3 Exploring Energy Concepts</b>
<b>CONTENT LEARNING OUTCOMES</b>	➤ Explain the energy concept in a human body

**People Power**

Even though we are not always aware of it, our body is working hard to let us grow, keep warm and stay alive. For example to stay alive we have to breathe all the time.

Living things use energy all the time. You would need at least two slices of bread to replace the energy used in walking 5km.

**Activity:**

**Measuring Pulse Rate**

1. Place your finger on your wrist in the position shown in the diagram below. Do not use your thumb.
2. Count the number of beats in one minute. Your rate will be the number of beats per minute.

*Your teacher will show you how to measure your pulse rate.*



**Exercise:**

1. Sit quietly for 2 minutes
2. Measure your pulse rate and record it.
3. Measure your breathing and record it.
4. Wipe your hand across your forehead and record whether you feel little or no perspiration.
5. Run on the spot for many times (at least 100 times)
6. Record your pulse rate again.
7. Measure and record your breathing rate again.
8. Wipe your hand across your forehead and record whether you feel little or no perspiration
9. Write any other changes you notice in your body  
[E.g. Look red, feel hungry, thirsty.]

**3. Copy and complete.**

	<b>Pulse rate</b>	<b>Breathing rate</b>	<b>Amount of perspiration</b>	<b>Any other changes noticed</b>
<b>Before exercise</b>				
<b>After exercise</b>				

# 1076 NADI SANGAM SCHOOL

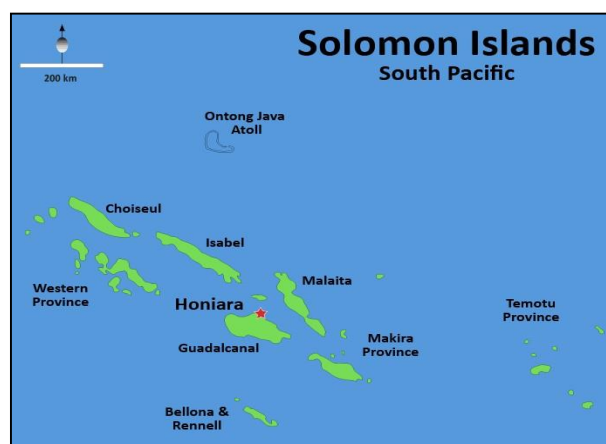
## YEAR 7

### WEEKLY HOMESTUDY PACKAGE 10

<b>Strand</b>	History
<b>Sub Strand</b>	Colonisation in the Pacific
<b>Content Learning Outcome</b>	Describe Solomon Islands and its characteristics

#### Solomon Islands

1. The history of the Solomon Islands begins with the first settlement many thousands of years ago from New Guinea.
2. They represented the furthest expansion of humans into the Pacific Ocean until the expansion of Austronesian-language speakers through the area around 4000 BCE. Most of the languages spoken today in the Solomon Islands derive from this era.
3. Ships of the Spanish explorer Álvaro de Mendaña de Neira first sighted Santa Isabel Island in 1568. Finding signs of alluvial gold on Guadalcanal, Mendaña believed he had found the source of King Solomon's wealth, and named the islands "The Islands of Solomon".
4. In 1767 Captain Philip Carteret rediscovered Santa Cruz and Malaita.



#### Activity:

1. Why did Mendana name the island "Solomon Islands"?
2. What is the capital of Solomon Island?
3. Are Solomon Islanders Melanesian/ Micronesian or Polynesian?



## Tonga

1. Many thousands years ago the Polynesians began to arrive in the Pacific.
2. The Europeans arrived in the 17th century which was followed after a couple hundred years by a single unified Tongan kingdom.
3. Archaeological evidence shows that the first settlers in Tonga sailed from the Santa Cruz Islands, as part of the original Austronesian-speakers' (Lapita) migration which originated out of S.E. Asia some 6000 years before present.
4. Archaeological dating places Tonga as the oldest known site in Polynesia for the distinctive Lapita ceramic ware, at 2800–2750 years before present.
5. Tonga is the only country in the Pacific which has their own King.



### Activity:

1. What is the capital of Tonga?
2. What is special about Tonga?
3. Where did the first settlers in Tonga sail from?

**1076 NADI SANGAM SCHOOL**  
**YEAR 7**  
**HEALTHY LIVING**  
**WORKSHEET 10 / WEEKLY HOME STUDY PACKAGE 7**

<b>STRAND</b>	<b>Unit 24 TOBACCO – EFFECTS ON THE FAMILY, INDIVIDUAL AND THE COMMUNITY.</b>
<b>SUB STRAND</b>	<b>Effects on the family and the Community</b>
<b>CONTENT LEARNING OUTCOMES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>List some negative impacts of Tobacco on families and rest of the community.</b></li> <li>➤ <b>Identify some health related issues with smoking.</b></li> </ul>

**Smoking and its effect on the family, individual and the community**

- Neglect of family needs and wants
- Health risks for the individual
- Very costly
- Children and family are at health risk due to second hand or passive smoking
- The whole family is affected financially by the cost of the tobacco and the related products.
- The people around are also affected by second hand smoking



**Activity**

1. Name some health issues caused by smoking.
2. What effect smoking can have on your school life?
3. What substance in tobacco makes smokers addicted to it?

<b>Strand</b>	<b>H साहित्य</b>
<b>Sub Strand</b>	<b>H उपन्यास</b>
<b>C L O</b>	➤ योजना, बातचीत और समस्याओं को हल करके कार्य पूरा करे ।

## १०. दोस्ती का फल

सुदामा डरता-डरता महल के फाटक की ओर बढ़ा । फाटक पर एक आदमी खड़ा था । सुदामा ने उससे पूछा, “भले आदमी, यह मकान किसका है ? कुछ दिन पहले यहाँ मेरा मकान था । मगर लगता है किसी ने उसकी जगह यह महल खड़ा कर दिया है । मैं सुदामा हूँ और यह जानना चाहता हूँ कि मेरे बीबी-बच्चे कहाँ हैं ?”

उस आदमी ने सुदामा की बात का जवाब तो नहीं दिया पर उससे कुछ देर रुकने को कहकर महल की ओर भागा । उसकी हरकत देख सुदामा को लगा जैसे सारी दुनिया उसी को बेवकूफ बनाने में लगी हो । वह असहाय खड़ा अगली घटना का इन्तजार करने लगा ।

थोड़ी ही देर में एक महिला महल से बाहर निकली । उसने कीमती कपड़े और सुन्दर गहने पहन रखे थे । उसके एक हाथ में पुष्पहारों से लदा चाँदी का थाल था और दूसरे में गुलाब-जल से भरा कलश । वह स्त्री सुदामा के पास आई और एक शब्द बोले बिना उसके चरण धोने लगी । फिर सुदामा को फूलों का हार पहना कर बोली, “पधारिए स्वामी, अपने नए घर में प्रवेश कीजिए ।”

वह स्त्री सुशीला थी । लेकिन इतनी बदल गई थी कि सुदामा उसे पहचान ही न सका । वह भारी उलझन में पड़ गया और मरी सी आवाज में बोला, “मैं तो-मैं तो अपने बीबी और बच्चों को खोजने आया था ।”

“स्वामी !” उसकी पत्नी ने हैरान से कहा, “मैं ही तो सुशीला हूँ, आपकी धर्मपत्नी । बच्चे घर के अन्दर हैं और यह घर आपका ही है ।”

“लगती तो तुम सुशीला जैसी ही हो पर कितनी बदली हुई । समझ में नहीं आता, यह सब क्या हो रहा है ?”

“स्वामी,” सुशीला ने कहा, “सब ठीक ही हुआ है। जिस दिन आप यहाँ से गए थे उसके दूसरे ही दिन ढेरों लोग यहाँ आए और आते ही यह विशाल महल बनाना शुरू कर दिया। महल बनने तक हम लोग पड़ोस के मकान में रहे और बनते ही यहाँ आकर रहने लगे। ऐसा लगा जैसे सब कुछ जादू से हो गया हो। यह सब कृष्ण की कृपा है। उनकी कृपा से हमें सब कुछ मिल गया है। अब हम भी अमीर हैं और सुख से जीवन बिता सकते हैं। मैंने तो पहले ही कहा था कि सिर्फ श्री कृष्ण ही हमारी सहायता कर सकते हैं और उनकी सहायता हमारी उम्मीदों से भी बढ़ कर निकली।”

सुशीला सुदामा को महल के अन्दर ले गई और बड़े ही आदर और लगन से उसकी सेवा करती रही।

“कृष्ण ने कई बार, कई लोगों को कई तरह से चकमा दिया है। मगर इसका कोई जवाब नहीं,” सुदामा ने कहा, “खुशी है तो इस बात की कि तुम्हारी इच्छा पूरी हो गई है। पर जहाँ तक मेरा सवाल है मैं इस महल के एक कोने में पड़ा रहूँगा और ठीक वैसे ही रहूँगा जैसे कि हमेशा से रहता आया हूँ।”

कठिन शब्द		अर्थ
१.	फाटक	द्वार
२.	हरकत	करतूत/चाल-चलन
३.	असहाय	लाचार/बेसहारा
४.	पुष्पहारों	फूलों की माला
५.	बेवकूफ	पागल
६.	पधारिए	अन्दर बुलाना या स्वागत करना
७.	प्रवेश	भीतर जाना/घुसना
८.	उलझन	जो स्पष्ट नहीं है
९.	विशाल	बहुत बड़ा
१०.	उम्मीद	आशा
११.	सहायता	मदद करना
१२.	चकमा	चौकाना/चौकाया
१३.	इच्छा	अभिलाषा/तमन्ना

## अभ्यास कार्य

### सारांश

सुदामा ने फाटक पर खड़े आदमी से अपने बीबी-बच्चों के बारे में पूछा । जब सुदामा ने अपने घर का माहोल देखा तो चकित रह गया । सुशीला ने बड़े आदर-भावसे अपने पतिका स्वागत किया । सुदामा को बिना माँगे श्री कृष्ण ने उनकी इच्छाएँ पूरी की । सुशीला बड़े लगन से अपने पति की सेवा करने लगी । अमीर होने पर भी सुदामा ने अपनी जिन्दगी बड़ी सरल तरीके से गुजारी ।

### क. एक वचन - बहु वचन

जैसे : बच्चा - बच्चे

उदाहरण को देखते हुए नीचे दिए गए शब्दों को बहु वचन में लिखिए ।

- |         |         |        |
|---------|---------|--------|
| १. आदमी | २. गहना | ३. नया |
| ४. मैं  | ५. एक   |        |

### ख. नीचे दिए गए शब्दों का विलोम शब्द लिखिए ।

- |          |       |
|----------|-------|
| १. ----- | अमीर  |
| २. महिला | ----- |
| ३. ----- | महल   |
| ४. मेरा  | ----- |
| ५. ----- | पास   |

### ग. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए ।

सुदामा डरता-डरता महल के ---१--- की ओर बढ़ा । उसकी हरकत देखकर सुदामा को लगा जैसे सारी ---२--- उसी को ---३--- बनाने में लगी है । थोड़ी ही देर में एक ---४--- महल से बाहर निकली । वह स्त्री ---५--- थी ।

घ. नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर पूरे वाक्य में अपनी अभ्यास पुस्तिका में लिखिए ।

१. अपनी बीबी-बच्चे के बारे में कौन जानना चाहता था ?
२. सुशीला ने कैसे कपड़े और गहने पहन रखे थे ?
३. सुदामा क्यों सुशीला को पहचान नहीं पाया ?
४. महल में रहते हुए भी सुदामा क्यों गरीबों जैसी जिन्दगी बिताना चाहता था ?
५. इस कहानी से हमें क्या सीख मिलती है ?

ङ. नीचे दिए गए पात्रों का चरित्र-चित्रण लगभग ४०-५० शब्दों में कीजिए ।

- |           |            |
|-----------|------------|
| १. कृष्ण  | २. सुदामा  |
| ३. सुशीला | ४. रूक्मणी |

सीख

- भगवान सभी की इच्छा को पूरी करता है ।
- अपना गरीबी कभी नहीं भूलें ।
- पति की सेवा पत्नी का धर्म है और पति का धर्म है कि अपने परिवार का ध्यान रखें ।
- भगवान जिसे प्यार करते हैं, उसे कभी निराश नहीं करते ।



## B. NA VOLA I TALANOA

Vola e dua na I talanoa se solia na nomu vakasama ena Ulutaga, “**NA KENA YAGA SE CA NA VULI ENA MONA LIVALIVA**”. Vola me rauta e 150 – 200 na vosa. Mo vola na nomu I tuvatuva ka (Plan).

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.