



யாழ்ப்பாணக் கல்வி வலயம்

முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2016

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் 1649

தரம்: 06

சுட்டெண் :

நேரம்: 1.30 மணித்தியாலம்

பகுதி - I

❖ எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

01) பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (✗) எனவும் அடைப்பிணுள் இடுக.

- 1) உயிர் வாழ்வதற்கு நீர் தேவை. ()
- 2) ஆரோக்கியமான வாழ்வு மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கு உகந்தது ()
- 3) ஒருவரின் உளச்சுகாதாரத்திற்கு மகிழ்ச்சி முக்கியமானதல்ல ()
- 4) நாம் தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல் வேண்டும் ()
- 5) எல்லோரும் ஒரே விதமாக நடப்பார்கள் ()
- 6) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களுக்கு சட்ட திட்டங்கள் உண்டு ()
- 7) நாம் நடக்கும் போது முதலில் நிலத்தில் படும் பாதத்தின் பகுதி நுனிக்கால் ஆகும். ()
- 8) தேசிய கீதம் இசைக்கும் போது நாம் இலகுவாக நின்றல் வேண்டும் ()
- 9) ஆக்கச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் உள ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான சிறந்த பழக்க வழக்கமாகும். ()
- 10) அடி உயர்ந்த பாதணிகளை அணிவது சரியான நடைக்கு பொருத்தமானதாகும். ()

(10x1=10புள்ளிகள்)

02) அடைப்பிணுள் உள்ள பொருத்தமான விடையினை தெரிவு செய்து கீறிய இடத்தினை நிரப்புக.

(டெங்கு, மன அழுத்தத்தால், சரியான கொண்ணிலை, உள ஆரோக்கியத்திற்கு, உடல் திணிவுச்சுட்டி)

- 1)மனவெழுச்சி சமநிலை மாற்றமடையும்.
- 2)யை கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் எம்மால் சிரமமின்றி காரியமாற்ற முடியும்.
- 3) நுளம்பினால் பரப்பப்படும் நோய்களுள்ஒன்றாகும்.
- 4) உயரம், திணிவு என்பவற்றின் மூலம் பெறப்படும் ஓர் அளவீடே.....ஆகும்.
- 5) சாதாரண வாழ்க்கை வாழ்வதே.....சிறந்ததாகும்.

(5x2=10புள்ளிகள்)

03) தொடர்புபடுத்துக.

A

- 1) சிறு விளையாட்டு
- 2) சரியான மெய்நிலை
- 3) கரப்பந்து
- 4) மகிழ்ச்சி
- 5) வளிமாசடைதல்

B

- நல்ல தோற்றம்
- பெருவிளையாட்டு
- நஞ்சு மிதித்தல்
- தொழிற்சாலைப் புகை
- உளச்சுகாதாரம்

(5x2=10புள்ளிகள்)

04) பொருத்தமான விடையின் கீழ்க்கோடிருக.

- 1) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களை கொண்ட கூட்டம்
 - (1) கரப்பந்து, குளங்கரை
 - (2) வலைப்பந்து, கிறிக்கட்
 - (3) மீன் வலை, ரண்டுப்பிடி
 - (4) எல்லே, சிறு மீன்பெருமீன்
- 2) உடல் ஆரோக்கியம் என்பது
 - (1) ஆக்கச் செயற்பாடுகள்
 - (2) ஆரோக்கியமான உணவு
 - (3) தலைமைத்துவம்
 - (4) நேர முகாமைத்துவம்
- 3) உடல் திணிவுச்சுட்டி (BMI) பெறுமானம் கணிக்கும் முறை
 - (1) $\frac{\text{நிறை}}{\text{உயரம்} \times \text{உயரம்}}$
 - (2) $\frac{\text{நிறை}^2}{\text{உயரம்} \times \text{உயரம்}}$
 - (3) $\frac{\text{நிறை}}{\text{உயரம்}}$
 - (4) $\frac{\text{நிறை} \times \text{நிறை}}{\text{உயரம்}^2}$
- 4) ஒருவரின் வெளித்தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணி
 - (1) உடற்பருமன்
 - (2) உடற்சுத்தம்
 - (3) ஆடை, அணிகலன்கள்
 - (4) மேற்கூறிய யாவும்
- 5) பாடசாலை கீதம் பாடும் போது நிற்க வேண்டிய நிலை
 - (1) கவனமாக நின்றல்
 - (2) இயல்பாக நின்றல்
 - (3) இலகுவாக நின்றல்
 - (4) சரியாக நின்றல்

(5x2=10புள்ளிகள்)

பகுதி - II

❖ ம் வினாவிற்கும் ஏனைவற்றுள் 4 வினாக்களிற்குமாக 5 வினாக்களுக்கு விடை தருக.

- (01) 1) ஆரோக்கியமான வாழ்வு என்றால் என்ன?
 2) சிறந்த உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள் 3 தருக.
 3) ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள் 3 தருக.
 4) உணவினை தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 3 தருக.
 (12புள்ளிகள்)
- (02) 1) உடல் நலத்தை தீர்மானிக்கும் காரணிகள் 3 தருக.
 2) உள ஆரோக்கியத்தை பேணுவதற்கான சிறந்த பழக்கவழக்கங்கள் 3 தருக.
 3) மன அழுத்தத்தை குறைப்பதற்கு நாம் செய்ய வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 3 தருக.
 4) “நெகழும் தன்மை” என்றால் என்ன?
 (12புள்ளிகள்)
- (03) 1) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் 3 தருக.
 2) விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதனால் ஏற்படும் சமூக ரீதியான அனுகூலங்கள் 3 தருக.
 3) சிலருடன் அல்லது குழுவாக விளையாடக்கூடிய விளையாட்டுக்கள் 3 தருக.
 4) சிறு விளையாட்டுக்களின் இயல்புகள் 3 தருக.
 (12புள்ளிகள்)

(04) 1) சரியான கொண்ணிலை என்பது யாது?

2) சரியான நின்றல் கொண்ணிலைகளின் 3 வகைகளையும் தருக.

3) நாம் நடக்கும் போது எவ்வொழுங்கு முறையில் பாதம் நிலத்தில் படுதல் வேண்டும்?

4) பாரமொன்றை உயரத்தும் போது செய்யக்கூடாத விடயங்கள் 3 தருக?

(12புள்ளிகள்)

(05) 1) நல்ல மனவெழுச்சிகள் 3 தருக.

2) தீயமனவெழுச்சி ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அதனை தவிர்க்கும் வழிமுறைகள் 3 தருக.

3) “பரிவுணர்வு” என்றால் என்ன?

4) பாடசாலை செல்லும் வயதில் நாளொன்றுக்கு எத்தனை லீற்றர் நீர் அடுத்த வேண்டும்?

(12புள்ளிகள்)

(06) 1) சீரான போசனை மட்டத்தை அளவிடுவதற்குப் பயன்படும் அம்சங்கள் எவை?

2) உமது பாடசாலையில் நடைபெற்ற இல்ல மெய்வல்லுநர் போட்டியில் முதலாம், இறுதி இல்லங்களை பெயரிடுக?

3) சமூக ஆரோக்கியத்துடன் உள்ள ஒருவரிடம் இருக்க வேண்டிய தேர்ச்சிகளும் இலட்சணங்களும் 3 தருக?

4) ஆன்மீக நலன் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகள் 3 தருக.

(12புள்ளிகள்)





தரம் 01 - 10

3ம் தவணை

REVISION | PAPER DISCUSSION

ஆரம்பம் - 01.12.2024

மீட்டல் மற்றும் வினாத்தாள்
கலந்துரையாடல் வகுப்புகள்

இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும்
இணைந்து கொள்ள முடியும்.

JOIN NOW

புதிய அனுமதிகள்
வழங்கப்படுகின்றன..

கட்டண விபரங்கள்

தமிழ் Medium

தரம் 01-02

2000/=

தரம் 03-05

2500/=

தரம் 06-10

3000/=

English Medium

தரம் 06-07

3500/=



KALVI.LK



WHATSAPP

075 287 1457