



யாழ்ப்பாணக் கல்வி வலயம்
முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2016
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் 1649
தரம்: 06

குட்டைன் :

நேரம்: 1.30 மணித்தியாலம்

பகுதி - I

- ❖ எங்கொள்கூடிய விடை தருக.

01) வினாவும் கூறியுள்ள சரியானின் (✓) எனவும் மிகையானின் (✗) எனவும் அடையிருளி கீழே.

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

(10x1=10புள்ளிகள்)

02) அடையிருளி உள்ள பொருத்தமான விடையினை தெரிவு செய்து கீறிட வேத்தினை ஏற்றுக்கொள்ள.

(பெங்கு, மன அழுத்தத்தால், சரியான கொண்ணிலை, உள் 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) தொடர்படுத்துக.

A

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

B

- நல்ல தோற்றும்
- பெருவிளையாட்டு
- நஞ்ச மிதித்தல்
- தொழிற்சாலைப் புகை
- உள்சுக்காதாரம்

(5x2=10புள்ளிகள்)

04) பொருத்தமான விடையின் கீழ்க்காடுகே.

- 1) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களை கொண்ட கூட்டம்
 - (1) கரப்பந்து, குளங்கரை
 - (2) வலைப்பந்து, கிறிக்கட்டு
 - (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 வெளித்தோற்றுத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணி
 - (1) உடற்பருமன்
 - (2) உடற்சுத்தம்
 - (3) ஆடை, அணிகலன்கள்
 - (4) மேற்கூறிய யாவும்
- 5) பாடசாலை கீதம் பாடும் போது நிற்க வேண்டிய நிலை
 - (1) கவனமாக நிற்றல்
 - (2) இயல்பாக நிற்றல்
 - (3) இலகுவாக நிற்றல்
 - (4) சரியாக நிற்றல்

(5x2=10புள்ளிகள்)

பகுதி - II

அடியாணத்துறை

❖ ம் வினாவிற்கும் ஏனைவற்றுள் 4 வினாக்களிற்குமாக 5 வினாக்களுக்கு விடைத்தருக.

- (01) 1) ஆரோக்கியமான வாழ்வு என்றால் என்ன?
- 2) சிறந்தத 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) “நெகமும் 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 நிற்றல் கொண்ணிலைகளின் 3 வகைகளையும் தருக.
 - 3) நாம் நடக்கும் போது எவ்வொழுங்கு முறையில் பாதம் நிலத்தில் படுதல் வேண்டும்?
 - 4) பாரமொன்றை உயர்த்தும் 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 இல்லங்களைப் பெயரிடுக?
 - 3) சமூக ஆரோக்கியத்துடன் உள்ள ஒருவரிடம் இருக்க வேண்டிய தேரச்சிகளும் இலட்சணங்களும் 3 தருக?
 - 4) ஆண்மீக நலன் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகள் 3 தருக.
- (12புள்ளிகள்)





2025

1ම் தவணை வகுப்புகள்

தரம் 6 முதல் 11 வரையான
மாணவர்களிற்கான தமிழ் மற்றும் ஆங்கில
மொழிமூல வகுப்புக்கள் ஆரம்பமாகவுள்ளன.

ஆரம்பம் 01.01.2025



இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும்
Zoom app மூலம் எமது வகுப்புகளில்
இணைந்து கொள்ள முடியும்.

அனைத்துப் பாடங்களும் ஓரே கல்வி நிறுவனத்தின் கீழ்...

