



யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூரி

முதலாம் துவணைப்பரீட்சை - 2019

தரம் -06

கனடாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம் : 1 1/2 மணித்தியாலம்

பகுதி I

01. சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

- 1) பின்வருவனவற்றுள் எது ஒருவருடைய உடல்நலத்தைப் பாதிக்கும்?
 1. விளையாட்டு
 2. சுத்தமான நீர்
 3. போதைப்பொருள்
 4. ஆரோக்கியமான உணவு
- 2) உடற்திணிவுச் சுட்டி கணிப்பதற்கான சமன்பாடு யாது?
 1. $\frac{\text{திணிவு}}{\text{உயரம்}}$
 2. $\frac{\text{திணிவு} \times \text{திணிவு}}{\text{உயரம்}}$
 3. $\frac{\text{உயரம்}}{\text{திணிவு}}$
 4. $\frac{\text{திணிவு}}{\text{உயரம்} \times \text{உயரம்}}$
- 3) நபரொருவர் நாளொன்றிற்கு அருந்த வேண்டிய நீரின் அளவு யாது?
 1. 1.5l
 2. 1.5l - 2l
 3. 2l
 4. 2l - 2.5l
- 4) அயடின் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் யாது?
 1. என்புருக்கி
 2. ஸ்கேவி
 3. கண்டமாலை
 4. பெரிபெரி
- 5) காபோவைதரேற்று அதிகளவில் காணப்படும் உணவு எது?
 1. பாண்
 2. பால்
 3. மீன்
 4. பருப்பு
- 6) ஆன்மீக நலத்திற்கு தேவையான பண்புகளில் ஒன்று அல்லாதது?
 1. இயற்கையை இரசித்தல்
 2. பதற்றத்துடன் செயற்படல்
 3. நேர முகாமைத்துவம்
 4. விளையாட்டுக்களில் ஈடுதல்
- 7) உடல் வளர்ச்சிக்குதவும் போசனைப் பதார்த்தம் எது?
 1. காபோவைதரேற்று
 2. கனியுப்புக்கள்
 3. விற்றமீன்கள்
 4. புரதம்
- 8) பாடசாலைக் கீதம் இசைக்கும் போது எவ்வாறு நின்றல் வேண்டும்?
 1. இலகுவாய் நின்றல்
 2. சௌகரியமாக நின்றல்
 3. நிமிர்ந்து நின்றல்
 4. கவனமாய் நின்றல்
- 9) இவ்வருட பாடசாலை மெய்வல்லுநர் திறனாய்வுப் போட்டியில் முதலிடம் பெற்ற இல்லம் எது?
 1. காசிப்பிள்ளை
 2. செல்லத்துரை
 3. நாகலிங்கம்
 4. பசுபதி
- 10) பிழையான கொண்ணிலைகள் காரணமாக ஏற்படக் கூடிய பாதிப்பாக அமைவது?
 1. வினைத்திறன் குறைவடையும்
 2. ஆபத்துக்கள் ஏற்படும்
 3. எண்புகளில் பாதிப்பு ஏற்படல்
 4. மேற்கூறிய யாவும் சரி

(2x10 = 20 புள்ளிகள்)

02. சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (x) எனவும் அடையாளம் இடுக.

- 1) சிறந்த உடற் சமநிலையைப் பேணுவதற்கு சுத்தமான நீரைப் பயன்படுத்துவது அவசியமாகும். ()
- 2) உடற் திணிவுச் சுட்டி அட்டவணையில் பருத்த உடல் செம்மஞ்சள் நிறத்தினால் குறித்துக் காட்டப்படும் ()
- 3) யோகா ஆன்மீக நலநன மேம்படுத்தும். ()
- 4) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் வலைப்பந்தாட்டமும் ஒன்றாகும். ()
- 5) உடனடி உணவுகளை உண்பதனால் உடல் ஆரோக்கியம் பேணப்படும் ()

(5x2= 10 புள்ளிகள்)

03. இணைக்குக.

- | | |
|-----------------------|----------------|
| 1) சூழல் மாசடைதல் | பழங்கள் |
| 2) சிறுவிளையாட்டு | தேய்வு |
| 3) போசனைக் குறைபாடு | வாந்தி பேதி |
| 4) விற்றமீன்கள் | பிளாஸ்டிக் |
| 5) நீரால் பரவும் நோய் | கட்டம் பாய்தல் |

❖ எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

- 1) ஆரோக்கியமான வாழ்வு என்றால் என்ன?
- 2) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் 04 தருக?
- 3) சிறந்த சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் 02 தருக?
- 4) சரியான கொண்ணிலை பேணப்படவேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் 04 தருக?
- 5) சிறந்த உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள் 02 தருக?
- 6) உணவின் தொழில்கள் 02 தருக?
- 7) WASH என்பதன் விரிவாக்கம் யாது?
- 8) உணவினை தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 02 தருக?
- 9) விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கும் பயன்கள் 02 தருக?
- 10) உமது பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டிகளில் நடைபெற்ற பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள் 02 தருக?
- 11) சரியான கொண்ணிலை பேணுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 02 தருக?
- 12) நாளொன்றிற்கு நாம் நித்திரை செய்யவேண்டிய மணித்தியாலங்களின் எண்ணிக்கை?
- 13) உள ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான சிறந்த பழக்கவழக்கங்கள் 02 தருக?
- 14) தொற்றா நோய்கள் 02 தருக?
- 15) தூய்மையான வழியினைப் பேணுவதற்கு நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகள் எவை?

(15x4 = 60 புள்ளிகள்)

GRADE
6-11

STUDY WITH US..!
ICT
ONLINE CLASSES

இலங்கை முழுவதும் உள்ள மாணவர்களை இணைத்து Google Meet செயலி மூலமாக இணைய வழியில் நடைபெறும் ICT பாட நிகழ்நிலை வகுப்புகள்.

Conducted by
Pathmanathan Pathmaraj
(BIT, B.COM, PGDM, MBA, ACPM, MCP, N+)

TAMIL MEDIUM
ENGLISH MEDIUM

MONTHLY
600/=

Whatsapp ஊடாக எம்மை தொடர்பு கொண்டு வகுப்புகள் தொடர்பான மேலதிக விபரங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும்.

 **075 287 1457**

 **கல்வி**
Digital Learning Platform

www.kalvi.lk





எங்கள் குறிக்கோள்

எண்ணிம உலகத்தில் மாணவர்களிற்கென சிறந்ததொரு கற்றல் கட்டமைப்பை உருவாக்குதல்.

அனைத்தும் டிஜிட்டல் மயப்படுத்தப்பட்ட இந்த காலத்தில் பல்வேறு துறைகளும் கால ஓட்டத்துடன் இணைந்து டிஜிட்டல் தளத்தில் பல்கிப்பெருகி வருகின்றன. அந்த வகையில் கல்வித்துறையும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. இணையவழி கல்வியின் மூலம் கல்வித்துறை புதியதொரு பரிமாணத்தை எட்டியுள்ளது. குறிப்பாக கொரோனா பேரிடர் காலத்தில் நாடே முடக்கப்பட்டிருந்தது. இதனால் மாணவர்களிற்கும் பாடசாலை, கல்வி நிறுவனங்களிற்கு இடையிலான தொடர்பு துண்டிக்கப்பட்டது. அந்த இக்கட்டான சூழ்நிலையில் இணையவழி வகுப்புகள் மாணவர்களிற்கு வரப்பிரசாதமாக அமைந்தது என்பதே உண்மை.

இன்று தொழில்நுட்பம் மாணவர்களை தவறான பாதைக்கு இட்டு செல்வதாக ஓர் எண்ண ஓட்டம் மக்கள் மத்தியில் உள்ளது. தொழில்நுட்பம் என்பது ஒரு கருவி மட்டுமே அதை எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறோம் என்பதில் அதன் ஆக்க மற்றும் அழிவு விளைவுகள் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. உளியை கொண்டு சிலையை செதுக்க நினைத்தால் அவன் நிச்சயம் சிற்பி ஆகலாம். இங்கு பிரச்சினையாக காணப்படுவது மாணவர்களை வழிப்படுத்த தொழில்நுட்ப உலகில் ஓர் முறையான கட்டமைப்பு இல்லாமையே. அதை உருவாக்குவதே எங்கள் நோக்கம். அதை நோக்கியே எங்கள் பயணம் அமையும்.

எமது இணையத்தினூடக ஊடக உங்களிற்கு தேவையான பரீட்சை வினாத்தாள்களை இலகுவான முறையில் தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளமுடியும்.

kalvi.lk

கல்வி சார் செய்திகளை உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள எமது சமூக ஊடக தளங்களின் ஊடக உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள முடியும்.



Viber
Community



Whatsapp
Channel



Facebook
Page