



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. என்புகளில் 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 நலநன் 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)

தரம் 01 - 10

3ம் தவணை

REVISION | PAPER DISCUSSION

புதிய அனுமதிகள்
வழங்கப்படுகின்றன..

கட்டண விபரங்கள்

ஆரம்பம் - 01.12.2024

மீட்டல் மற்றும் வினாத்தாள்
கலந்துரையாடல் வகுப்புகள்

இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும்
இணைந்து கொள்ள முடியும்.

JOIN NOW

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