



# வலயக் கல்வி இலுவலகம் - கிளிநொச்சி

## மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை - 2020

தரம் : 06

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

சுட்டெண் .....

நேரம் :

2.00 மணி

### பகுதி - I

❖ மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவுசெய்க.

- சிறந்த உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணி
  - விளையாட்டும் உடற்பயிற்சியும்
  - சரியான தீர்மானம் எடுத்தல்.
  - சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு
  - மற்றையவரின் கருத்துக்களை மதித்தல்.
- பாடசாலை செல்லும் பிள்ளை நாள் ஒன்றிற்கு எத்தனை லீற்றர் நீர் அருந்த வேண்டும்.
  - 1 ல - 2 ல
  2. 1 ல - 2 ல
  3. 1 ல - 2 ல
  4. 1 ல - 2 ல
- உடற்றிணிவுச் சுட்டியின் படி உடலின் குறையூட்ட நிலையைக் காட்டுவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் நிறம்.
  - ஊதா
  - கடும் ஊதா
  - செம் மஞ்சள்
  - பச்சை
- எமக்கு ஏற்படும் உள நெருக்கீட்டைக் குறைப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டியது.
  - விளையாடுதல்
  - ஒதுங்கியிருத்தல்
  - கோபப்படுதல்
  - சண்டைபிடித்தல்
- தேசியக்கொடி ஏற்றும்போது நாம் நிற்கவேண்டிய நிலை.
  - இலகுவாக நிறறல்
  - ஒதுங்கியிருத்தல்
  - செளகரியமாக நிறறல்.
  - நிமிர்ந்து நிறறல்
- சரியான நடத்தலின் போது நிலத்தில் காலின் எப்பகுதி முதலில் நிலம்படும்?
  - குதி
  - சும்மாடு
  - விரல்கள்
  - காலின் எந்தப் பகுதியாவது.
- பின்வருவனவற்றில் எது சிறு விளையாட்டுக்களின் தொகுதியைக் குறித்து நிற்பது?
  - வலைப்பந்து , பிள்ளையார் கட்டை
  - கரப்பந்து, நாயும் இறைச்சியும்
  - உதைப்பந்து , றபான் அடித்தல்
  - பிள்ளையார் கட்டை, குளம்கரை
- கரப்பந்தாட்ட மைதானத்தின் நீள அகலம் என்ன?
  - 1.9m, 9 m
  2. 9 m, 18 m
  3. 18 m, 9 m
  4. 6 m, 3 m
- பின்வருவனவற்றில் கொறோனா நோயைத் தடுக்கும் நடவடிக்கை அல்லாதது.
  - சமூக இடைவெளியைப் பேணுதல்
  - முகக்கவசம் அணிதல்
  - அடிக்கடி கைகளைக் கழுவுதல்
  - விழாக்களில் கலந்துகொள்ளுதல்
- அயடின் குறைபாடு காரணமாக ஏற்படும் குறைபாட்டு நோய்.
  - குருதிச் சோகை
  - மாலைக் கண்
  - முரசு கரைதல்
  - கண்டக்கழலை

( 10x2=20 புள்ளிகள்)



2) கீழே அடைப்புக் குறிக்குள் காணப்படுவற்றைக் கொண்டு மின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக.  
(விற்றமின் C, 20, 07, உடலைப் பாதுகாக்கின்றது, காலை உடற்பயிற்சி, தாங்குதிறன் )

1. எமது உடலால் நீண்ட நேர செயற்பாட்டை மேற்கொள்வதற்கு .....அவசியமாகும்.
2. இரும்புச் சத்து அகத்துறுஞ்சுவதற்கு ..... தேவைப்படுகிறது.
3. பாற்பற்களின் எண்ணிக்கை ..... ஆகும்.
4. பாடசாலையில் நடைபெறும் சந்தச் செயற்பாடு ..... ஆகும்.
5. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் ..... வீரர்கள் விளையாடுவார்கள்.  
(5x2=10 புள்ளிகள்)

03. சரியாயின் ( ✓ ) எனவும் பிழையாயின் ( ✗ ) எனவும் அடையாளமிடுக.

1. எமக்கு ஏற்படும் இயற்கை அனர்த்தங்களில் சூறாவளியும் ஒன்றாகும். ( )
2. விளையாட்டு விதிமுறைகள் மீறும்போது தண்டனை வழங்கப்படுகிறது. ( )
3. ஆதிகால மனிதனது தேவைகள் மிக அதிகமாகக் காணப்பட்டது. ( )
4. உயரம் பாய்தல் கிடைப்பாய்ச்சல் வகையைச் சேர்ந்தது. ( )
5. உடற்றிணிவுச் சுட்டியைக் கணிப்பதற்கு உயரம், நிறை அவசியமாகும். ( )
6. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உடற்பயிற்சி அவசியமாகிறது. ( )
7. குதியுயர்ந்த பாதணிகளை அணிவது சரியான நடத்தலுக்குப் பொருத்தமானதாகும் ( )
8. எமது காதைச் சுத்தம் செய்வதற்கு காப்பூசி பஞ்சு போன்றவற்றை பயன்படுத்துவது சிறந்ததாகும். ( )
9. ஒருவர் நாள் ஒன்றிற்கு குறைந்தது 8 - 10 மணித்தியாலங்களாவது நித்திரை செய்தல் வேண்டும். ( )
10. விற்றமின்களும் கனியுப்புக்களும் எமது உடலை நோயிலிருந்து பாதுகாக்கின்றன. ( )  
( 10x1=10 புள்ளிகள் )



பகுதி - II

★ எவையேனும் ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01. “சிறந்த ஆரோக்கியத்தைப் பேணி நீண்ட காலம் உயிர்வாழ்வோம்”

1. சிறந்த உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள் நான்கு தருக.
2. சூழல் சுத்தம் பேணுவதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகள் மூன்று தருக.
3. நீங்கள் ஓய்வை பயனுள்ள முறையில் கழிக்கும் செயற்பாடுகள் நான்கு தருக.

(3x4=12 புள்ளிகள் )

02. “விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு பொழுதுபோக்கையும் நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பும் பெறுவோம்”

1. சிறு விளையாட்டுக்களுக்குரிய பண்புகள் மூன்று தருக.
2. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் நான்கு தருக.
3. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பாத அசைவிற்காகப் பாதங்களைப் பரிட்சயமாக்கிக் கொள்ளும் செயற்பாடு கள் மூன்று தருக.

(3x4=12 புள்ளிகள் )

03. “சரியான கொண்ணிலைகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவோம் ”

1. சரியான கொண்ணிலைகள் பேணவேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
2. பிழையான கொண்ணிலைகள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் நான்கு தருக.
3. நாற்காலியில் இருக்கும் போது சரியான முறையில் இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களைத் தருக.

( 3x4=12 புள்ளிகள் )

04. “மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களின் நுட்பங்களை அறிந்து இலக்கை இலகுவாக அடைந்து கொள்வோம்”

1. உமது பாடசாலை மெய்வல்லுனர் போட்டிகளில் நடைபெற்ற மைதான நிகழ்ச்சிகள் மூன்று தருக.
2. நடத்தல் போட்டிக்கும் ஓட்டப் போட்டிக்கும் இடையிலான வேறுபாடுகள் இரண்டு தருக.
3. பாய்தல்கள் நடைபெறும்போது கவனத்தில்கொள்ள வேண்டியவை மூன்று தருக.
4. எறிதலின்போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியவை எவை?

(4x3=12 புள்ளிகள் )

05. “சரியான போசணைகளைக் கடைப்பிடித்து குறைபாட்டு நோய்களைத் தவிர்ப்போம்”

1. போசணைகளின் இரண்டு வகைகளையும் குறிப்பிடுக.
2. ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தெரிவு செய்யும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் மூன்று தருக.
3. மிகையூட்டம் ஏற்படுவதற்குரிய காரணங்கள் மூன்று தருக.
4. மிகையூட்டத்தால் ஏற்படும் விளைவுகள் எவை?

(4x3=12 புள்ளிகள் )

06. “எமக்கு ஏற்படும் சவால்களை இனங்கண்டு பாதுகாப்புப் பெறுவோம்”

1. எமது அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் சவால்கள் எவை.
2. சிறுவர்களுக்கு எதிரான துஸ்பிரயோகங்கள் மூன்று தருக.
3. துஸ்பிரயோகங்களில் இருந்து பாதுகாப்பதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் மூன்று தருக.
4. உமக்குத் தெரிந்த தொற்றுநோய்கள் மூன்று தருக.

(4x3=12 புள்ளிகள்)



Education

# කල්වි

අධ්‍යාපන



# GRADE 6,7,8

# STUDY WITH US..! SCIENCE ONLINE CLASSES

இலங்கை முழுவதும் உள்ள மாணவர்களை இணைத்து Zoom செயலி மூலமாக இணைய வழியில் நடைபெறும் கணித பாட வகுப்புகள்.

- ✓ மாறாத நேர அட்டவணையுடனான வகுப்புகள்.
- ✓ மாணவர்களின் அடைவு மட்டத்தை உயர்த்த தொடர்ச்சியான பரீட்சைகள்.
- ✓ பயிற்சி செயலட்டைகள் pdf வடிவில் வழங்கப்படும்.

**TAMIL MEDIUM**

850/= Monthly

**ENGLISH MEDIUM**

1000/= Monthly

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



**075 287 1457**

தினமும் வகுப்பு RECORDING வழங்கப்படும்.



**கல்வி**  
Digital Learning Platform

[www.kalvi.lk](http://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 பர்ட்சை 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