සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/ முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Provincial Department of Education - NWP

தரம் 06	முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2019	86 T

சுட்டெண் ....

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம் 2 மணித்தியாலம்

பகுதி I

- **எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.**
- **சரியான விடையினைத் தெரிந்து அதன் கீழ் கோடிடுக.**

01. சுகாதாரமான வாழ்க்கை என்பது,
    1. உடல், உள, ஆன்மீக மேம்பாடாகும்.
    2. நோய் நொடிகள் குறைபாடுகளில் இருந்து தவிர்த்தல்.
    3. உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக மேம்பாடாகும்.

02. உடற்திணிவுச் சுட்டியில் சரியான நிறையினைக் காட்டும் வர்ணம்,
    1. செம்மஞ்சள் 2. இளம் ஊதா 3. பச்சை நிறம்

03. நீர் சுத்தம், சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் தொடர்பான எண்ணக்கருவை உணர்த்துவது,
    1. SAMRT 2. PRICES 3. WASH

04. ஆன்மீக நலன் கொண்ட ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகளில் ஒன்று,
    1. பிறரை மதித்தல் 2. இயற்கையினை இரசித்தல் 3. சிறந்த தொடர்பாடல்

05. சரியான கொண்ணிலையில் நடத்தலின் போது பாதத்தின் எப்பகுதி முதலில் நிலம்பட வேண்டும்?
    1. சும்மாடு 2. விரல்கள் 3. குதி

- **கீழேயுள்ள கூற்றுக்கள் சரியாயின் சரியெனவும் (✓) பிழையாயின் பிழையெனவும் (✗) அடைப்புக் குறிக்குள் இடுக.**

06. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதால் விபத்துக்கள் குறைவடையும். ( )

07. வெளித்தோற்றத்தைக் கொண்டு சிறந்த சுகாதாரத் தன்மையினை கணிக்க முடியாது. ( )

08. கூட்டங்களிலோ, விரிவுரைகளின் போதோ நீண்ட நேரம் நின்ற நிலையில் இருக்கும் போது, நிமிர்ந்து நிற்றல் வேண்டும். ( )

09. சிறு விளையாட்டுக்களை தனியாகவும் விளையாடலாம். ( )

10. சட்டதிட்டங்களை மதித்தல் உடல் ஆரோக்கியத்தின் இயல்பொன்று. ( )

- **கீழ்வரும் வினாக்களுக்குப் பொருத்தமான விடையினை அடைப்புக்குறிக்குள் இருந்து தெரிந்து எழுதுக.**

(உடல் ஆரோக்கியம் / சமூக ஆரோக்கியம் / ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து செய்யும் / தனது குடும்ப சமூகத்தின் / சுயசுத்தம்)

11. தனியால் சுத்தம் பேணுவதை .... எனப்படும்.

12. சிறந்த ....க்காக ஓய்வும் நித்திரையும் அவசியமாகும்.

13. பிறர் கருத்தை செவிமடுப்பது .... பேண கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பழக்கமாகும்.

14. சுகாதார மேம்பாடு என்பது .... மேம்பாடாகும்.

15. இடுப்புச் சுற்றளவு 0.5 க்கு அதிகமெனின் .... செயற்பாடுகளை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

kalvi.lk

- **A பகுதிக்குப் பொருத்தமானதை B பகுதியில் இருந்து தெரிந்து தொடர்பு படுத்துக.**

A	B
16. அழகியற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதினால் மேம்மை அடையும்.	சிறுவிளையாட்டுக்கள்
17. உடற் தகைமையின் ஒரு காரணி.	சமநிலைத்தன்மை
18. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பின்பற்றுதல் முக்கியமாகும்.	உளச்சுகாதாரம்
19. குப்பைகளை எரிப்பதால் எற்படும் பாதிப்பாகும்.	வேகம்
20. தேவைக்கேற்ப சட்டதிட்டங்களை மாற்றிக்கொள்ளலாம்.	வளி மாசடைதல்.

* * * * *

Education கல்வி අධ්‍යාපන

kalvi.lk

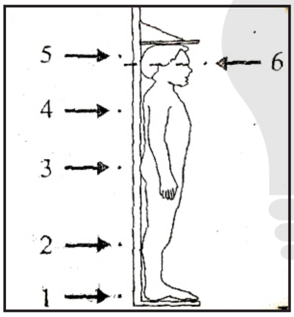
பகுதி II

- **முதலாம் வினா உட்பட மேலும் நான்கு வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.**

01. "எமது பாடசாலை மாணவர்கள் என்றும் சுறு சுறுப்பாக இயங்கவும், சரியாக கொண்ணிலையை பேணுவதாலும் சுகதேகியான ஒரு பிரஜையை நாட்டுக்கு வழங்க முடியும்" என காலை உடற்பயிற்சிச் செயற்பாட்டுக்கு முன் அதிபர் தனது உரையில் குறிப்பிட்டார்.

    I. உடற்றகைமை விருத்திக்காக காலையில் அனைத்து மாணவர் பங்களிப்புடன் நடைமுறைப் படுத்தப்படும் ஒரு செயற்பாட்டை குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)
    ii. அதிபர் உரையாற்றும் போது மாணவர்கள் நிற்க வேண்டிய முறை எது? (2 புள்ளிகள்)
    iii. உடற்றகைமையினை அளவிடப்படும் அளவீடு ஒன்றைத் தருக? (2 புள்ளிகள்)
    iv. உடற்சுகத்தைப் பேணுவதற்கு குறைவாக உற்கொள்ள வேண்டிய உணவு வகைகளைக் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)
    v. படித்து களைப்படைந்த போது, களைப்பைப் போக்க செய்யப்படும் செயற்பாடு ஒன்றைக் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)
    vi. காலைக்கூட்டத்தின் போது உமக்கு ஒரு பரிசு கடைத்தால் உமது உள்ளத்தில் ஏற்படும் மாற்றத்தினை குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)
    vii. உமது நலனை எதிர்பார்க்கும் இரு நபர்களைக் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)
    viii. நீர் தினமும் திறந்த வெளியில் எவ்வளவு நேரம் விளையாட்டுப் பயிற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும்? (2 புள்ளிகள்)
    ix. குடிநீருக்காக நீரைத் தயார்படுத்திக் கொள்ளும் முறையினை விளக்குக. (2 புள்ளிகள்)
    x. சுகாதாரம் பற்றிய சர்வதேச அமைப்பினைக் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)

02. சரியான முறையில் உடற்றிணிவை அளப்பதன் மூலம் முறையான போசணையைப் பேணுகின்றோம் என தீர்மானிக்க முடியும்.



1. குதிக்கால்
2. கால் பின் பகுதி
3. பிட்டத்தசை
4. முதுகு
5. பின்னத் தலை

    I. மேலேயுள்ள படத்தில் எந்த உடல் அளவினைக் கணிக்க முடியும்? (2 புள்ளிகள்)
    ii. படத்தில் காட்டப்படும் அளவீட்டை மேற்கொள்ளும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் இரண்டு தருக. (4 புள்ளிகள்)
    iii. திணிவைக் கணிக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் இரண்டு தருக. (4 புள்ளிகள்)

03. பூரணத்துவமான சுகாதாரத்தைக் கொண்ட மாணவராகுவதற்கு உள, சமூக ஆரோக்கியத்தை பேணுவது அவசியமாகும்.

    I. சமூக ஆரோக்கியத்தைப் பேண பின்பற்ற வேண்டிய நற்பழக்கங்கள் இரண்டு தருக. (2 புள்ளிகள்)
    ii. உள நெருக்கீட்டைக் குறைப்பதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகள் இரண்டு தருக. (4 புள்ளிகள்)
    iii. கீழ்வரும் ஆளிடைத் தொடர்புகள் மூலம் உள, சமூக, ஆரோக்கியங்களை வேறுபடுத்திக் காட்டுக. (4 புள்ளிகள்)

(பரிவுணர்வு / சரியான தீர்மானம் எடுத்தல் / மனமகிழ்வுடன் இருத்தல் / மனவெழுச்சிச் சமநிலை / சட்டதிட்டங்களை மதித்தல்)

உள ஆரோக்கியம்	சமூக ஆரோக்கியம்
1. 2. 3.	

kalvi.lk

04. சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதன் மூலம் உடலைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள உதவியாக இருக்கும்.

i. அன்றாட வாழ்க்கையில் நாம் மேற்கொள்ளும் கொண்ணிலைகள் இரண்டு தருக. (2 புள்ளிகள்)

ii. பாரமான பொருளொன்றை உயர்த்தும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் இரண்டு தருக. (4 புள்ளிகள்)

iii. பிழையான கொண்ணிலைகள் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள் இரண்டு தருக. (4 புள்ளிகள்)

05. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுவதும் முறையான உடல் நலத்தைப் பேணுவதும் முக்கியமானதாகும்.

i. உமது புறத்தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் புறக்காரணிகளைக் குறிப்பிடுக. (2 புள்ளிகள்)

ii. பாடசாலைச் சுற்றாடல், வகுப்பறை என்பவற்றை சுத்தம் செய்வதால் உமக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் இரண்டு தருக. (4 புள்ளிகள்)

iii. கீழ்வரும் உடல் உறுப்புக்களை சுத்தம் பேணும் முறைகள் ஒவ்வொன்று தருக.

1. தலை
2. நகம்
3. தோல்
4. பல் (4 புள்ளிகள்)

06. தனிமையிலோ அல்லது குழுவாகவோ வினோதமாவதற்கு விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் சிறு விளையாட்டுக்கள் எனப்படும்.

i. சிறு விளையாட்டுக்கள் மூலம் அபிவிருத்தி செய்து கொள்ளக் கூடிய திறன்கள் இரண்டு தருக. (2 புள்ளிகள்)

ii. உபகரணங்களுடன் விளையாடக் கூடிய சிறு விளையாட்டுக்கள் இரண்டு தருக. (4 புள்ளிகள்)

iii. நீங்கள் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடும் சிறு விளையாட்டுக்கள் இரண்டு தருக. (4 புள்ளிகள்)

07. பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியானது மாணவர்களின் திறன்களை வெளிக் கொணர்ந்து மகிழ்வுடன் இருக்கக்கூடிய ஒரு விழாவாகும்.

I. விளையாட்டு விழாவொன்றில் மாணவர்கள் நிமிர்ந்து நிற்கும் சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டு தருக. (2 புள்ளிகள்)

ii. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் பல வகை உள்ளன. அவற்றில் இரண்டைக் குறிப்பிடுக. (4 புள்ளிகள்)

iii. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் உமக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் இரண்டை எழுதுக. (4 புள்ளிகள்)

* * * * *

kalvi.lk

வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2019
தரம் 06 - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
விடைப்பத்திரம்

பகுதி I

வினா இல.		விடை	வினா இல.		விடை
01.		3	02.		3
03.		3	04.		2
05.		3	06.		சரி
07.		சரி	08.		பிழை
09.		சரி	10.		பிழை
11.		உடல் சமநிலை பேணுதல்	12.		உடல் ஆரோக்கியம்
13.		சமூக ஆரோக்கியம்	14.		எனது குடும்பத்தில் சமூகத்தின்
15.		ஒரே இடத்தில் அமர்ந்திருத்தல்	16.		உளச் சுகாதாரம்
17.		வேகம்	18.		சமநிலைத்தன்மை
19.		வளி மாசடைதல்	20.		சிறு விளையாட்டுக்கள்

பகுதி II

01.	i.			உடற்பயிற்சி வேலைத்திட்டம்	2
	ii.			தளர்ந்து நிற்றல் (சௌகரியமாய் நிற்றல்)	2
	iii.			உடற்றிணிவுச் சுட்டி / இடுப்புச் சுற்றளவு	2
	iv.			உடன் உணவு, எண்ணெய் கூடிய உணவு, கூடிய உப்பு, கூடிய இனிப்பு, கூடிய உறைப்புக் கொண்ட உணவுகள்	2
	v.			வினோத விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல், கலை நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபடல், திறந்த வெளிச் செயற்பாடு போன்றவைகள்	2
	vi.				
	vii.			நண்பர்கள், பெற்றோர், சகோதர சகோதரிகள், ஆசிரியர்கள், உறவினர்கள், சமயத் தலைவர்கள்.	2
	viii.			30 நிமிடம் தொடக்கம் 60 நிமிடங்கள் வரை	2
	iv.			கொதித்தாறிய நீர் (நீர் சுத்தமாக்கி) பில்டர்.	2
	x.			உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO)	2
					20
02.	i.			உயரம்	2
	ii.		♦	பாதணிகளை அகற்றுதல் (காலணி)	
			♦	தொப்பி தலைமுடி அலங்காரங்களை அகற்றுதல்.	
			♦	சுவரில் பொருத்தப்பட்ட அளவுகோலுக்குச் செங்குத்தாக வைத்தல்.	4
	iii.		♦	காலணிகளை அகற்றுதல்	
			♦	பாரமற்ற உடைகளை அணிந்திருத்தல்.	
			♦	பாடசாலை சீருடையிலுள்ள சந்தர்ப்பத்தில் ஏனைய அணிகளையும் மேற் சட்டையையும் அகற்றுதல்.	
			♦	சட்டைப் பையில் உள்ளவற்றை அகற்றுதல்.	
			♦	தராசின் ஆரம்ப வாசிப்பு பூச்சியமாக (0) உள்ளதா எனப்பாருங்கள்.	
			♦	தராசின் மேல் ஏறி நேராக நில்லுங்கள். கைகளை உடம்பின் அருகில் தளர்வான நிலையில் வைத்தல்.	
			♦	உடம்பில் வேறு ஏதாவது பொருட்கள் தொடுகையில் இல்லாதவாறு நிற்றல் வேண்டும். பார்வை நேராக இருத்தல் வேண்டும்.	4
					10

kalvi.lk

03.	i.		♦	குழுவாக செயற்படல்.	
			♦	மற்றவர்களின் கருத்துக்களுக்கும் பொறுமையுடன் செவிமடுத்தல்.	
			♦	நெகிழும் தன்மையுடன் இருத்தல்.	
			♦	மற்றவர்களின் செயல்களை மதித்தல்.	
			♦	பல்வேறுப்பட்ட மனிதர்களைப் புரிந்து கொள்ளுதல்	2
	ii.		♦	தியானம் செய்தல். (யோகா)	
			♦	விளையாடுதல்.	4
	iii.			<u>உள ஆரோக்கியம்</u> — <u>சமூக ஆரோக்கியம்</u>	
			1.	பரிவுணர்வு — சட்டதிட்டங்களை மதித்தல்.	
			2.	சரியான தீர்மானம் எடுத்தல்	
			3.	மனமகிழ்வுடன் இருத்தல்.	4
					10
04.	i.		♦	சரியாக அமர்தல்.	
			♦	நடத்தல்.	
			♦	பாரமொன்றைத் தூக்குதல்.	
			♦	தள்ளுதல்.	
			♦	ஓடுதல்	
			♦	நித்திரை கொள்ளல்	2
	ii.		♦	தனதும் அடுத்தவர்களினதும் பாதுகாப்பைப் பேணுதல்.	
			♦	தன்னால் தாங்கிக் கொள்ள முடியமான அளவு பாரத்தை மாத்திரம் தூக்குதல்.	
			♦	உயர்த்தும் போதும் கீழே வைக்கும் போதும் பாரங்களை இயன்றவரை உடலுக்கு அண்மையில் லைத்திருத்தல். போன்றவை	4
♦	iii.		♦	தசைகள், என்புகள் மற்றும் இணைப்புக்களின் பாதிப்புக்கள் ஏற்படும்.	
			♦	சிறுவயதில் பிழையான கொண்ணிலைகளைப் பயன்படுத்துவதனால் வயதாகும் போது விரைவில் உபாதைகளை சந்திக்க வேண்டி ஏற்படும்.	
			♦	உபாதைகள் பாதிப்புக்கள் ஏற்படுவதால் வினைத்திறனும், விளை திறனும் குறைவடையும்.	4
					10
05.	i.		♦	ஆடை ஆபரணங்கள் — ♦ சுத்தம்	
			♦	நடத்தை — ♦ சுகம்	
			♦	சரியான கொண்ணிலைகளைப் பின்பற்றுதல்.	
			♦	ஒழுங்கு முறை — ♦ மனமகிழ்வுடன் இருத்தல்.	2
	ii.		♦	மனமகிழ்ச்சி	
			♦	ஒழுங்கு முறையாக இருத்தல்	
			♦	நோய்கள் பரவுவதை குறைத்துக் கொள்ளல்.	
			♦	அழகியற் தோற்றம்	
			♦	பாடசாலை விருப்பத்துக்குரிய இடமாக இருத்தல்.	4
	iii.	1.		<u>தலை</u>	
				தினமும் தலைக்கு எண்ணெய் வைத்து தலை சீவி இருத்தல்.	
				ஆண்கள் தலை முடியை கட்டையாக வெட்டி இருத்தல்.	
				தினமும் தலையில் குளித்தல்.	

kalvi.lk

		2.		<u>நகம்</u>	
			♦	வெட்டி சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளல்.	
			♦	வளர்ச்சிக்குத் தேவையான உணவுகளை உட்கொள்ளல்.	
			♦	நகங்களுக்கு தீங்கு ஏற்படும் விடயங்களை செய்யாதிருத்தல்.	
		3.		<u>தோல்</u>	
			♦	தோலுக்கு பாதிப்பு ஏற்படாத திரவியங்களை பயன்படுத்தாதிருத்தல்.	
			♦	தினமும் சவர்க்காரமிட்டு உடலை கழுவுதல்.	
			♦	அதி கூடிய ஒளி/ குளிரில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளல்.	
		4.		<u>பல்.</u>	
			♦	குறைந்தது தினமும் இரு தடவைகளாவது பல் துலக்குதல்.	
			♦	பற்துலக்குவதற்கு பொருத்தமான பற்பசை பற்தூரிகைகளைப் பயன்படுத்தல்.	
			♦	அதிகூடிய குளிர்/ சூடான உணவுகளை தவிர்த்தல்.	
			♦	கடினமான பொருட்களை கடிக்காமலிருத்தல்	4
					10
06.	i.			ஓடுதல், பிடித்தல், தடுத்தல், நடத்தல், பாய்தல், திரும்புதல், ஒதுங்குதல்	2
	ii.		♦	போர்த்தேங்காய் உடைத்தல்	
			♦	பிள்ளையார் கட்டை	
			♦	மட்டைப்பந்து விளையாட்டு	
			♦	தீ மிதித்தல்	
			♦	மாங்கொட்டை கெந்துதல்.	
			♦	கோலாட்டம்	4
	iii.		♦	நஞ்சு மித்தல்	
			♦	வார் ஓட்டம்	
			♦	கிளித்தட்டு	
			♦	தாச்சு விளையாட்டு போன்றன.	4
					10
07.	i.		♦	மரியாதை அணிவகுப்பின் போது,	
			♦	தேசிய கீதம், பாடசாலை கீதம் ஒலிக்கும் போது,	
			♦	தேசிய கொடியேற்றும் போது.	2
	ii.		♦	சிறுவிளையாட்டுக்கள்	
			♦	உபவிளையாட்டுக்கள்	
			♦	ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு	
			♦	ஒழுங்கமைக்கப்படாத விளையாட்டு	4
	iii.		♦	மகிழ்ச்சியும் உல்லாசமும் ஏற்படும்.	
			♦	தசைகளும் என்புகளும் பலம் பெறும்.	
			♦	வேகமாகவும் ஆழமாகவும் சுவாசிப்பதன் மூலம் சுவாசத் தொகுதியின் செயற்பாடுகள் வினைத்திறனாகும்.	
			♦	உடலுக்கு அழகிய தோற்றத்தையும் சிறந்த ஆளுமையையும் பெற்றுத் தரும்.	
			♦	குழுவுடன் ஒத்துழைத்துச் செயற்பட முடியும்.	4
					10

kalvi.lk

2025
1ம் 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 ஒரே கல்வி நிறுவனத்தின் கீழ்...
கல்வி Kalvi.lk
Whatsapp
075 287 1457