



மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
வடக்கு மாகாணம்
Provincial Department of Education, Northern Province



மூன்றாம் துவணைப் பரீட்சை - 2022 - (2023)

தரம் - 06

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - I,II

நேரம்:
2.00 மணித்தியாலங்கள்

பெயர் / சுட்டெண்

பகுதி-I

01. சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

01. ஆரோக்கிய வாழ்வு என்பது யாது?

1.உடல், உள நலம்

2. சமூக, ஆன்மீக நலம்

3.உடல், ஆன்மீக நலம்

4. ஊடல், உள, சமூக, ஆன்மீக நலம்

02. நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு இன்றியமையாதது,

1. உணவு, வளி

2 உடை, நீர்

3. வீடு வளி

4. உணவு பாதுகாப்பு

03. தேசியக்கொடி ஏற்றும்போது நிற்க வேண்டிய நிலை

1.இலகுவாய்

2.சௌகரியமாய்

3. நிமிர்ந்து

4. யாவும் சரி

04. வட்டத்தில் இரு வீரர்கள் நின்று கைகளை பயன்படுத்தி எதிராளியை எல்லைக்கு வெளியே தள்ளும் சிறு விளையாட்டு.

1.கட்டம் பாய்தல்

2.நஞ்சு மிதித்தல்

3.அரசன் யார்

4. மரம் இடம் மாறல்

05. சரியான நடத்தலின் மூலம் கிடைக்கும் நன்மையல்லாதது,

1. உடல் ரீதியான விபத்து

2. வினைத்திறனான வாழ்வு

3. சிறந்த உடல் தோற்றம்

4. சுகாதார விருத்தி

06. விளையாட்டு விதிமுறைகளை மீறும்போது ஏற்படும் சிரமங்களில் ஒன்று

1. தலைமைத்துவ விருத்தி

2. பொறுமை பேணல்

3. குழு ஒற்றுமை

4. போட்டியில் இருந்து விலக்கப்படல்

07. உணவின் அவசியம்,

1. சக்தியை பெற

2. உடல் வளர்ச்சி

3. நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்க

4. யாவும் சரி

08. வளரும் பிள்ளைகள் குறைந்த பட்சம் விளையாட வேண்டிய நேரம்,

1.30-60 நிமிடம்

2.60-70 நிமிடம்

3.60-90 நிமிடம்

4. 90-120 நிமிடம்

09. தடையொன்றுக்கு எதிராக யாதேனும் ஒரு காரியத்தை செய்யும் திறன்,

1.வேகம்

2.தாங்கு திறன்

3.பலம்

4. ஒத்திசைவு

10. தடுப்பூசி மூலம் தவிர்க்கப்படக் கூடிய நோய்,

1. சின்னமுத்து

2. நீரிழிவு

3. டெங்கு

4. எயிட்ஸ்

(2x10=20 புள்ளிகள்)

02. இடை வெளி நிரப்புக.

(வொலிவொல், நீரிழிவு, குதி, புலனங்கங்கள், வலைப்பந்தாட்டம்)

1. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டாகும்.
2. கண் காது முக்கு தோல்எனப்படும்.
3. ஜெனிகிரீனால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட விளையாட்டு..... ஆகும்.
4. தொற்றா நோய்களில் ஒன்றாகக் கருதப்படுவது..... ஆகும்.
5. நாம் நடக்கும்போது முதலில் நிலம்படும் பகுதி ஆகும்

(2x5=10 புள்ளிகள்)

(03) சரியாயின் சரி (✓) எனவும் பிழையாயின் (×) எனவும் அடையாளமிடுக.

1. ஓய்வாக இருப்பதால் தேய்வடைந்த எலும்புகள் மீளப் புதுப்பிக்கப்படமாட்டது ()
2. ஓடும் போது இருகால்களும் ஒரே சந்தர்ப்பத்தில் தரைக்கு இருப்பதனைக் காண முடியும். ()
3. இரும்புச்சத்து குறைபாடு காரணமாக மாலைக்கண் நோய் ஏற்படும் ()
4. போதுமான ஒளியுள்ள இடங்களில் நாம் புத்தகங்களை வாசிக்க வேண்டும் ()
5. அதிகளவு உப்பு, சீனி மற்றும் அதிகமாக உள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதால் தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படும் ()

(2x5=10 புள்ளிகள்)

பகுதி -II

➤ **முதலாம் வினா உட்பட ஏனைய நான்கு வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

01. அன்றாட வாழ்வில் நாம் எதிர்நோக்கும் பல்வேறு சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வோம்.
 1. நோய்களின் பிரதான வகைகளை தருக.
 2. தொற்று நோய்கள் 2 தருக.
 3. நோய்களால் ஏற்படக்கூடிய அசௌகரியங்கள் 2 தருக.
 4. விபத்து இடம் பெறும் இடங்கள் 2 தருக.
 5. மா ஊட்டப் பிரச்சனைகள் எவை?
 6. நுண் ஊட்டக்குறைபாட்டு நோய்கள் 2 தருக.
 7. பற்களைப் பாதுகாப்பதற்கு நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பழக்க வழக்கங்கள் 2 தருக.
 8. பாரம்பரிய உணவு வளங்கள் 2 தருக?
 9. வளரும் பருவத்தில் உள்ள பிள்ளைகள் நாளாந்தம் அருந்தும் நீரின் அளவு யாது?
 10. நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கும் வழிகள் 2 தருக.

(10x2=20 புள்ளிகள்)

02. உடல், உள, சமூகத் தகமைகளைச் சிறப்பாகப் பேணும் நிலையில் எமக்குப் பல நன்மைகள் கிடைக்கின்றன.

1. உடற்தகைமைப் பண்புகள் எவை?
2. வேகம் என்றால் என்ன? உதாரணம் தருக.
3. மனவெழுச்சிச் சமநிலையில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள் 3 தருக.
4. மனவெழுச்சி சமநிலையைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவங்கள் 3 தருக.

(2+2+3+3=10 புள்ளிகள்)

03. நாம் அன்றாட வாழ்வில் பலவிதமான சவால்களை எதிர்கொள்கின்றோம்.

1. தொற்றா நோய்கள் என்றால் என்ன? உதாரணம் தருக.
2. அன்றாட வாழ்வில் எதிர்கொள்ளும் ஏனைய சவால்கள் 3 தருக.
3. டெங்கு நோய் தொற்றுவதை தவிர்க்கும் ஏனைய சவால்கள் 3 தருக.
4. வீதி விபத்துக்கள் தடுப்பதற்கான வழிமுறைகள் 3 தருக.

(2+2+3+3=10 புள்ளிகள்)

04 விளையாட்டுக்களை சிறு விளையாட்டுக்கள் உப விளையாட்டுக்கள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் என 3 பிரிவுகளாக பிரிக்கலாம்.

1. சிறு விளையாட்டுக்களுக்கு 2 உதாரணம் தருக.
2. சிறு விளையாட்டுக்களின் இயல்புகள் 2 தருக.
3. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் இயல்புகள் 3 தருக.
4. வொலிவோல், வலைப்பந்தாட்டம் காற்பந்தாட்டம் ஆகிய மைதானங்களின் நீள அகலங்கள் முறையே தருக.

(2+2+3+3=10 புள்ளிகள்)

05 ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கான உளச்சகாதாரத்தைப் பேணுவோம்.

1. உளச்சகாதாரம் என்றால் என்ன?
2. ஆக்கச்செயற்பாடுகள் நான்கினைக் குறிப்பிடுக.
3. மன அழுத்தத்தை குறைக்க நாம் செய்ய வேண்டிய விடயங்கள் 3 தருக.
4. உள நலனுடைய ஒருவரில் காணப்படும் சிறப்பம்சங்கள் 3 தருக.

(2+2+3+3=10 புள்ளிகள்)

06. ஆரோக்கியமான உணவின் மூலம் சிறந்த ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவோம்

1. போசனை மட்டம் என்றால் என்ன?
2. நுண் போசனைக் கூறுகள் 2 குறிப்பிடுக.
3. ஆரோக்கியமான இடை உணவுகள் 3 குறிப்பிடுக.
4. குறையூட்டம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள் 3 தருக.

(2+2+3+3=10 புள்ளிகள்)

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...



Education
கல்வி Kalvi.lk
අකමර



Whatsapp
075 287 1457