

வலயக் கல்வி அலுவலகம் - மட்டக்களப்பு மத்தி

விடுமுறைகால விசேட செயற்றிட்டம் - 2020

[விடுமுறையை வெற்றிகரமாக பயன்படுத்தும் செயற்றிட்டம்]

தரம் : 05

அலகு : 1

சுற்றாடல் சார் செயற்பாடுகள்

நேரம் : 30நிமிடங்கள்

பின்வரும் வினாக்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

- சூரிய நமஸ்கார செயற்பாடுகளின் படிமுறைகளின் எண்ணிக்கை
(1) 12 (2) 13 (3) 10 (4) 05
- மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும் செயற்பாடுகளின் படிமுறைகளின் எண்ணிக்கை
(1) 2 (2) 4 (3) 5 (4) 10
- மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும் செயற்பாடுகளின் நான்காம் படிமுறை
(1) மனதைத் தளர்த்தல் (2) உறுதிப்பாடு
(3) பிரார்த்தனை (4) மலர்வு
- மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும் செயற்பாடுகளினால் ஏற்படும் நன்மை அல்லாதது.
(1) மன அமைதி (2) உள ஆரோக்கியம்
(3) ஆன்மீக நல்வாழ்வு (4) உடற்சோர்வு
- சூரிய நமஸ்காரத்தில் ஈடுபட மிகவும் பொருத்தமான நேரம்
(1) காலை (2) மாலை (3) பகல் (4) இரவு
- மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும் செயற்பாடுகளின் இறுதியில் நாம் செய்ய வேண்டியது.
(1) கண்களை மூடுதல் (2) ஒலிகளைச் செவிமடுத்தல்
(3) உள்மூச்சு வெளிமூச்சு விடுதல் (4) கைகளைத் தட்டுதல்
- “கண்களை மெல்ல மெல்ல மூடுதல்” இச்செயற்பாடு இடம்பெறுவது மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும் செயற்பாடுகளின் எத்தனையாவது படிமுறையில்?
(1) முதலாவது (2) இரண்டாவது (3) மூன்றாவது (4) நான்காவது
- “கடமைகளையும் பொறுப்புக்களையும் சரியாக நிறைவேற்ற எனது மனதில் தோன்றிய நல்லெண்ணம் எனது நண்பர்களின் மனங்களிலும் தோன்றட்டும்” இச்செயற்பாடு இடம்பெறுவது மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும் செயற்பாடுகளின் எந்தப்படிமுறையில்?
(1) மனதைத் தளர்த்தல் (2) உறுதிப்பாடு
(3) பிரார்த்தனை (4) மலர்வு
- எமது வேலைகளை உரிய நேரத்தில் செய்து முடிப்பதனால் ஏற்படும் நன்மைகளில் ஒன்று.
(1) வேலைகளில் தடை ஏற்படும் (2) மன அமைதி கிடைக்கும்
(3) நேரம் வீண் விரயமாகும் (4) எதிர்கால வாழ்வு பாதிப்படையும்

10. இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டில் ஓர் அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை.

- (1) 05 (2) 06 (3) 11 (4) 16

11. எல்லே விளையாட்டில் ஓர் அணியில் விளையாடும் உயர்ந்தபட்ச வீரர்களின் எண்ணிக்கை.


- (1) 11 (2) 12 (3) 15 (4) 16

12. அதிகமான பாதுகாப்புக் கவசங்கள் அணிந்து விளையாடப்படும் விளையாட்டு.

- (1) கிரிக்கெட் (2) எல்லே (3) உதைப்பந்து (4) கபடி

13. அனைவராலும் விரும்பப்படும் செயல் ஒன்று.

- (1) அசுத்தம் (2) பட்டப்பெயர் (3) நேர்மை (4) சோம்பல்

14.  இம்முக பாவனை மூலம் வெளிப்படுத்தப்படும் மனித இயல்பு.

- (1) பயம் (2) மகிழ்ச்சி (3) சோகம் (4) ஆச்சரியம்

15. ஏமது ஆன்மீக நல்வாழ்வுக்குப் பாதகமாக அமையும் செயற்பாடுகளில் ஒன்று

- (1) சூரிய நமஸ்காரம் (2) மூர்க்கத்தனம் (3) தியானம் (4) உடற்பயிற்சி

16. சமூகத்தின் நலனுக்காக அரசினால் விதிக்கப்பட்டுள்ள சட்டதிட்டங்களில் ஒன்று அன்று.

- (1) போதைப்பொருள் பாவித்தல் தடை (2) சிறுவயதில் தொழிலில் ஈடுபடல் தடை
(3) அனுமதியின்றி மரங்களை வெட்டுதல் தடை (4) விரும்பிய தொழிலில் ஈடுபடல் தடை

17. தேசியக் கொடிக்கும், தேசியக் கீதத்திற்கும் மதிப்பளித்தல்.

- (1) வீட்டுக்காக ஆற்றவேண்டிய கடமை (2) நாட்டுக்காக ஆற்றவேண்டிய கடமை
(3) பாடசாலைக்காக ஆற்றவேண்டிய கடமை (4) வகுப்புக்காக ஆற்றவேண்டிய கடமை

18. பாடசாலைக்காக ஆற்றவேண்டிய கடமைகளில் ஒன்று.

- (1) பாடநூல்களைப் பேணிப் பாதுகாத்தல் (2) தாய் தந்தையருக்கு உதவுதல்
(3) பாடசாலைச் சீருடைகளை சுத்தமாக அணிதல் (4) பாடசாலை வளங்களைப் பாதுகாத்தல்

19.  இச்செயற்பாடு சூரிய நமஸ்காரத்தின் எத்தனையாம் படிமுறையாகும்.

- (1) 01 (2) 02 (3) 03 (4) 04

20. சூரிய நமஸ்காரத்தின் ஆறாவது கட்டத்தைக் குறிக்கும் செயற்பாடு.

