

02) பொருத்தமான சொற்களை வைத்து இடைவெளி நிரப்புக.

(விற்றமின்கள், அவித்த கடலை, குறளாதல், வெண்குருதித்துணிக்கை, வயிற்றோட்டம்)

1. தொற்று நோய்களில் ஒன்றுஆகும்.
2. எமது உடலில் காணப்படும் இயற்கை நோய் எதிர்ப்பு சக்தி
3. உடலை நோயிலிருந்து பாதுகாப்பது ஆகும்.
4. வயதுக்கேற்ப உயரம் காணப்படாமை ஆகும்.
5. ஆரோக்கியமான இடை உணவு

(5 x 2 = 10 புள்ளிகள்)

03) தரப்பட்ட கூற்றுக்கள் சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (X) எனவும் அடையாளமிடுக.

- 1) ஜிம்னாஸ்டிக் பயிற்சி பலத்திற்கான செயற்பாடாகும். ()
- 2) கண்டக்கழலை விருத்தியாதல் அயடின் குறைபாட்டால் ஆகும். ()
- 3) நாளாந்த வேலைகளை வினைத்திறனாக செய்யும் ஆற்றல் உடல் தகைமை எனப்படும். ()
- 4) வளரும் குழந்தைகளுக்கு புரதம் அவசியமன்று. ()
- 5) விளையாட்டு வீரனின் பாதுகாப்பிற்கு சட்டமும் ஒழுங்கும் முக்கியமானது. ()

(5 x 2 = 10 புள்ளிகள்)

பகுதி - II

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

I) "சிறந்த உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை பின்பற்றி ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்."

- 1) உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைக்கூறுகள் இரண்டினைக் கூறி அவற்றினால் ஆற்றப்படும் தொழில்களையும் தருக.
- 2) ஆரோக்கியமான உணவை பெற்றுக் கொள்ளும்போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 2 தருக.
- 3) குறையூட்டம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பிரச்சனைகள் 2 தருக.
- 4) கலப்புணவுகள் 2 தருக.
- 5) பின்வரும் போசணைக் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய்களை தருக.

இரும்பு -
அயடின் -

விற்றமின் A
கல்சியம் -

(5 x 2 = 10 புள்ளிகள்)

II) “ எமது உடலை நோயிலிருந்து பாதுகாப்போம்.”

- 1) புலனங்கங்கள் எவை?
- 2) கண் சுகாதாரத்தை பேணுவதற்காக நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 2 தருக.
- 3) தோலினால் ஆற்றப்படும் தொழில்கள் 2 தருக.
- 4) பற்களின் வகைகளை தருக.
- 5) பற்களைப் பாதுகாப்பதற்காக நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பழக்கவழக்கங்கள் 2 தருக.

(5 x 2 = 10 புள்ளிகள்)

III) “ ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக உடற்றகைமை பேணுவோம்.”

- 1) தகைமைகள் எத்தனை வகைப்படும்? அவை எவை?
- 2) உடற்றகைமை பண்புகள் 4 தருக.
- 3) உடற்றகைமைகளை விருத்தி செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் 2 தருக.
- 4) சந்தத்திற்கேற்ப செயற்படுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 2 தருக.

(5 x 2 = 10 புள்ளிகள்)

IV) “ மனவெழுச்சி சமனிலையைப் பேணுதல் உளநலனுக்கான அடையாளமாகும்.”

- 1) மனவெழுச்சி என்றால் என்ன?
- 2) மனவெழுச்சியில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள் 2 தருக.
- 3) நல்ல, தீய மனவெழுச்சிகளுக்கு ஒவ்வொரு உதாரணம் தருக.
- 4) மனவெழுச்சி சமனிலையை பேணுவதன் முக்கியத்துவம் 2 தருக.
- 5) மனவெழுச்சியை குறைப்பதற்கான செயற்பாடுகள் 2 தருக.

(5 x 2 = 10 புள்ளிகள்)

V) “ அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் சவால்களை வெற்றி கொள்வோம்.”

- 1) நோய்களின் பிரதான வகைகள் எவை?
- 2) தொற்றா நோய்கள் 2 தருக.
- 3) தொற்றா நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் 2 தருக.
- 4) குழலை சுத்தமாக வைத்திருக்க மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 2 தருக.
- 5) நாம் அன்றாட வாழ்வில் எதிர் நோக்கும் சவால்கள் 4 தருக.

(5 x 2 = 10 புள்ளிகள்)

VI) “ஓய்வு நேரத்தில் மகிழ்ச்சிகரமாக விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவோம்.”

- 1) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் 2 தருக.
- 2) சிறுவிளையாட்டுக்கள் 2 தருக.
- 3) வொலிபோல், விளையாட்டின் திறன்கள் 2 தருக.
- 4) வொலிபோல் மைதானத்தின் நீளம், அகலம் எவ்வளவு?
- 5) விளையாட்டு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 2 தருக.

(5 x 2 = 10 புள்ளிகள்)



Education

கல்வி

டிவிசன்

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
අබයාපන



Whatsapp
075 287 1457