



யா/கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி

முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2017

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

கட்டெண் :

தரம் : 6

நேரம் - 1.30 மணித்தியாலம்

➤ எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக

- (1) பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் (✓) எனவும், பிழையாயின் (X) எனவும் அடைப்பினுள் இடுக.
1. மனிதன் உயிர்வாழ்வதற்கு வளி அவசியமாகும் (✓)
 2. சிறந்த உடல்நலத்திற்கு ஓய்வும் உறக்கமும் தேவையான காரணிகளாகும் (✓)
 3. உடற்றிணிவுச் சுட்டியைக் கணித்துக் கொள்வதற்கு நிறை மட்டும் போதுமானதாகும் (X)
 4. குடும்பத்தின் பொருளாதார நிலைக்கு ஏற்றதாகத் தேவைகளை நாம் நிறைவு செய்யத் தேவையில்லை (X)
 5. பாடசாலைக் கீதம் இசைக்கும் போது நாம் நிமிர்ந்து நின்றல் வேண்டும் (✓)
 6. பாரமொன்றை உயர்த்தும் போது ஒரு கையை மட்டும் பயன்படுத்துவது சிறந்ததாகும் (X)
 7. WASH என்ற சொல்லில் வரும் WA குறிப்பது நீரை ஆகும் (X)
 8. கை கழுவும் முறையில் பெருவிரலின் வெளிப்பகுதியை நன்கு தேய்க்கத் தேவையில்லை ()
 9. ஒரு பிள்ளை நாளாந்தம் குறைந்தது 8 மணி நேரம் உறங்குவது அவசியமாகும் (✓)
 10. தலை முடியைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பது அழகான தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணியாகும் (✓)

(10x2=20 புள்ளிகள்)

(2) பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்து இடைவெளியை நிரப்புக.

பச்சை, முத்திரை, சேகரித்தல், சுயவொழுக்கம், நெகிழும் தன்மை, மரியாதை, ஊதா

1. ஆன்மீக நலன் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகளில் ...சுயவொழுக்கம்... ஒன்றாகும்.
2. உடற்றிணிவுச் சுட்டி அட்டவணையில் சரியான அளவைக்காட்டுவது ...பிணை... நிறமாகும்.
3. ...நெகிழும் தன்மை... பொழுது போக்குச் செயற்பாட்டின் ஒன்றாகும்.
4. சமூகத் திறன் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும் சிறப்பம்சங்களில் ...மரியாதை...ம் ஒன்றாகும்.
5. ...மரியாதை... சமூக ஆரோக்கியத்தின் தேர்ச்சியில் அடங்கும் விடயமாகும்.

(5X2=10 புள்ளிகள்)

(3) தொடர்புபடுத்துக.

- | | |
|-----------------------|--------------|
| 1. வாகனங்களின் புகை | ஆன்மீக நலம் |
| 2. இலகுவாய் நின்றல் | 5S எண்ணக்கரு |
| 3. இயற்கையை இரசித்தல் | போசணைமட்டம் |
| 4. வகைப்படுத்தல் | வளி மாசடைதல் |
| 5. மிகையூட்டம் | அணிநடை |

(4) பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

1. விளையாட்டின் மூலம் கிடைப்பது
(1) மகிழ்ச்சி (2) சோகம் (3) சண்டை ஏற்படல் (4) பொறாமை
2. உமது உடலின் நிறையை அளக்கப்பயன்படுத்தும் உபகரணம்
(1) தராசு (2) அளவுகோல் (3) அளவுநாடா (4) அளவுச்சாடி
3. நாம் நடக்கும் போது முதலில் நிலம்படும் பாதத்தின் பகுதி
(1) குதி (2) நுனி (3) சும்மாடு (4) பேற்கூறியயாவும்
4. எல்லாத் தேவைகளிற்கும் நாம் பயன்படுத்தக் கூடிய நீர்
(1) நிலத்தடி நீர் (2) ஆற்றுநீர் (3) சமுத்திர நீர் (4) குளத்துநீர்
5. ஆதிகால மனிதனின் வாழிடங்களில் ஒன்று
(1) வீடு (2) கற்குகை (3) ஓலை வீடு (4) மாடிவீடு

(5X2=10 புள்ளிகள்)

பகுதி II

➤ எல்லா வினாக்களிற்கும் விடை தருக.

1. ஆரோக்கிய வாழ்வு என்றால் என்ன? *உலகம்*
2. ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு நீர் கைக்கொள்ள வேண்டிய பழக்க வழக்கங்கள் 5 தருக.
3. ஆதிகால மனிதன் தமது உடலை மறைத்துக் கொள்வதற்குப் பயன்படுத்தியவை யாவை?
4. உணவு உண்பதன் மூலம் நாம் யாவற்றைப் பெற்றுக் கொள்கின்றோம்?
5. கொண்ணிலைகள் 5ஐக் குறிப்பிடுக.
6. உளநலம் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்பட வேண்டிய தேர்ச்சிகள் 5 தருக.
7. நீர் அறிந்த பந்துடன் விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் 5 தருக.
8. ஆன்மீக நலத்திற்குத் தேவையான பண்புகள் 3 தருக.
9. மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகள் யாவை?
10. விளையாட்டின் மூலம் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய விடயங்கள் 3 தருக.

(5X10=50 புள்ளிகள்)

தரம் 01 - 10

3ம் தவணை

REVISION | PAPER DISCUSSION

ஆரம்பம் - 01.12.2024

மீட்டல் மற்றும் வினாத்தாள்
கலந்துரையாடல் வகுப்புகள்

இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும்
இணைந்து கொள்ள முடியும்.

JOIN NOW

புதிய அனுமதிகள்
வழங்கப்படுகின்றன..

கட்டண விபரங்கள்

தமிழ் Medium

தரம் 01-02

2000/=

தரம் 03-05

2500/=

தரம் 06-10

3000/=

English Medium

தரம் 06-07

3500/=



KALVI.LK



WHATSAPP

075 287 1457