யா/ஹாட்லிக் கல்லூரி, பருத்தித்துறை
J/ Hartley College, Point Pedro

முதலாந் தவணைப் பரீட்சை – 2020 – தரம் 06
First Term Examination – 2020 – Grade 06

சுகாதாரமும்உடற்கல்வியும் I, II
Health And Physical Education I,II

86 | T | I, II

ஒரு மணி முப்பது நிமிடம்
One Hours Thirty Minutes

சுட்டெண்
Index No

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பகுதி – 1

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

01.ஒருவர் உடல் உள சமூக ஆன்மீக நலன்களை கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.அவர் கொண்டிருக்க வேண்டிய உடல் சார்ந்த நல்வாழ்வு என்பது யாது?

1) உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக நன்நிலையே.
2) உடல் ரீதியாக நோயின்றி வாழ்வதாகும்.
3) உள ரீதியாக மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதாகும்.
4) உடல் ஆரோக்கியத்தையும் உடல் சமநிலையையும் பேணுவதுமாகும்.

02. அருகிலுள்ள படத்தில் காட்டப்படும் செயற்பாட்டிற்குரிய காலம் எது?

1) நாடோடி 2) கற்காலம் 3) விவசாய யுகம் 4) தற்காலம் -

03. தீய மனவெழுச்சி ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அதனைத் தவிர்ப்பதற்கு

A. அதற்குக் காரணமான சந்தர்ப்பத்தை தவிர்த்தல்
B. மனத்தை வேறு செயற்பாடுகளில் திசைதிருப்பல்
C. 1 - 10 வரை எண்ணுதல்

1) A சரியானது 2) B சரியானது 3) c சரியானது 4) A B C சரியானவை

04. தேசிய கொடி ஏற்றும்போது தேசிய கீதம் இசைக்கும்போது நாம் நிற்கவேண்டிய நிலை எது?

1) இலகுவாய் நிற்றல் 2) சௌகரியமாய் நிற்றல் 3) பக்கமாய் நிற்றல் 4) நிமிர்ந்து நிற்றல்

05. சிறு விளையாட்டுக்களின் இயல்பு அல்லாதது எது?

1) கிடைக்கும் இடத்தில் ஒழுங்கமைத்தல்
2) கடுமையான விதிமுறைகளுக்கு அமைய விளையாடுதல்.
3) விரும்பிய உபகரணப் பயன்பாடு
4) கிடைக்கும் வளத்தைப் பயன்படுத்தல்

06. உள சமூக நலன் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும் இலட்சணம் எது?

1) தியானம் செய்தல் 2) நெகிழும் தன்மை
3) உடல் சக்தியும் வலிமையும் 4) சுறுசுறுப்பு

07. தனியாள் விளையாடக்கூடிய சிறு விளையாட்டுக்கள் எவை?

1) கயிறு பாய்தல் 2) கட்டம் பாய்தல் 3) அரசன் யார் 4) நஞ்சு பிரித்தல்

kalvi.lk

08.அருகிலுள்ள படத்தில் காட்டப்படும் கொண்ணிலையானது

1.நிற்றல் கொண்ணிலையாகும் 2.ஓடுதல் கொண்ணிலையாகும்

3.பாய்தல் கொண்ணிலையாகும் 4. நடத்தல் கொண்ணிலையாகும்

09. பின்வரும் கூற்றுக்களை வாசித்து கீழுள்ள வினாக்களுக்கு விடையளிக்குக.

கமலா-18 மீற்றர் நீளம் 9 மீற்றர் அகலம் கொண்ட செவ்வக வடிவிலான மைதானம் தேவை

கண்ணன்- விளையாட்டு மைதானத்தை சமமாகப் பிரிக்குமாறு 2.5 மீற்றர் அளவு உயரமான இரண்டு கம்பங்களில் கட்டப்பட்ட 1 மீற்றர் அளவு உயரமான வலையும் தேவை

கமலா கண்ணன் ஆகியோர் கூறிய விளையாட்டு உபகரணங்களை பயன்படுத்தி ஆடக் கூடிய விளையாட்டு பின்வருவனவற்றுள் எது?

01.உதைபந்தாட்டம் 2.கரப்பந்தாட்டம் 3.வலைப்பந்தாட்டம் 4.வொலிபோல்

10. இவ்வாண்டு ஒலிம்பிக் போட்டிகள் நடைபெறவுள்ள **கண்டம்** எது?
1.அவுஸ்திரேலியா 2.ஆபிரிக்கா 3.சீனா 4. ஆசியா

02. சரியாயின் (சரி) எனவும் பிழையாயின் (பிழை) எனவும் எழுதுக

1. சுத்தமான நீரை பெற ஆறு குளம் கிணறுகளை பயன்படுத்தலாம். ( )
2. உங்களது BMI யை அளக்கப் பயன்படும் சமன்பாடு நிறையின் கீழ் உயரத்தின் வர்க்கமாகும். ( )
3. மனிதனின் அடிப்படைத் தேவை வீடு, ஆடை என்பனவாகும். ( )
4. பிழையான கொண்ணிலையை ஏற்படுத்துவதற்கு ஏதுவாக உள்ள காரணிகள் பரம்பரை அலகு சூழற்காரணிகள் நோய் நிலைமையாகும். ( )
5. தான் வாழும் அல்லது தொழில் புரியும் சுற்றாடலை நேர்த்தியாகப் பேணுவதற்கு 5 S எண்ணக்கரு உதவிபுரியும் ( )

(5x2 = 10 புள்ளிகள்)

02. இடைவெளி நிரப்புக

(உள ஆரோக்கியம், விபத்துக்களை, பாடும்போது,நீண்ட விரிவுரைகள் நடைபெறும் போது, தூய்மையானதை, தவிர்க்க)

1. உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது............................... தெரிவு செய்தல் வேண்டும்.
2. தியானப் பயிற்சி மூலம்.. கிடைக்கின்றது.
3. கொண்ணிலைகளை கடைப்பிடிப்பதால்................... இலகுவில் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.
4. சௌகரியமக நிற்றல் .... சந்தர்ப்பத்தில் ஆகும்.
5. மனவெழுச்சி ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தில் அதனை ....முயல்வது நன்று

(5x2 = 10 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

3. சரியான விடைகளுடன் தொடுக்க.

1. கொழுப்புணவுகள்	கற்குகை
2. கற்காலம்	கொண்ணிலை
3. சரியான இடுப்பளவு	அரசன் யார்
4. சௌகரியமான நிற்றல்	0.5 குறைவு
5. இருவராக ஆடக் கூடியது	தொற்றா நோய்கள்

(5x2 = 10 புள்ளிகள்)

பகுதி II

- எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1) ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?

2) சமூக ஆரோக்கியம் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும் சிறப்பியல்புகள் 3 தருக.

3) ஆரோக்கியமான உணவை உண்பதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 3 தருக.

4) உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் இரண்டு தருக.

5) உங்கள் தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் 2 தருக.

6) உங்களது நற்சுகாதார பழக்க வழக்கம் 3 தருக.

7) சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

8) குழுவாக விளையாடக்கூடிய சிறு விளையாட்டுக்கள் 2 தருக.

9) விளையாட்டின் விதிமுறைகள் ஒழுக்கங்களைப் பேணுவதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் 2 தருக.

10) பின்வரும் அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்க

ஆறு, வொலிபோல், இருவர், வலையும் கம்பமும் பந்தும்,

உதைபந்தாட்டம், ஏழு சிறுவிளையாட்டு

ஆடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை		
தேவையான உபகரணங்கள்		மாங்கொட்டை
அழைக்கும் பெயர்	மின்ரோநெற்	

kalvi.lk

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/=

Education கல்வி අධ්‍යාපන

KALVI.LK

WHATSAPP

075 287 1457