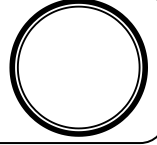




யா/ஹாட்லிக் கல்லூரி, பருத்தித்துறை J/ Hartley College, Point Pedro



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

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் 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 நின்றல்
- 2) செளகரியமாய் நின்றல்
- 3) பக்கமாய் நின்றல்
- 4) நிமிர்ந்து நின்றல்

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. தனியாளர் விளையாடக்கூடிய சிறு விளையாட்டுக்கள் எவை?

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

08. அருகிலுள்ள படத்தில் காட்டப்படும் கொண்ணிலையானது

1. நிறறல் 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 நிறறல் சந்தர்ப்பத்தில் ஆகும்.
5. மனவெழுச்சி ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தில் அதனை முயல்வது நன்று

(5x2 = 10 புள்ளிகள்)

3. சரியான விடைகளுடன் தொடுக்க.

1. கொழுப்புணவுகள் கற்குகை
2. கற்காலம் கொண்ணிலை
3. சரியான இடுப்பளவு அரசன் யார்
4. செளகரியமான நிற்பல் 0.5 குறைவு
5. இருவராக ஆட்க் 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	

ONLINE CLASSES

TAMIL AND ENGLISH MEDIUMS

அனைத்து பாடங்களும் ஒரே கல்வி நிறுவனத்தின் கீழ்....

GRADE

6

திறமை வாய்ந்த ஆசிரியர்களினூடான சிறந்த
வழிகாட்டலுடன் கூடிய வினைத்திறன் மிக்க
நிகழ்நிலை வகுப்புகள்.



075 287 1457

FREE

ADMISSION

தமிழ்
விஞ்ஞானம்
கணிதம்

வரலாறு
English
ICT

சுகாதாரம்
புவியியல்
குடியியல்

- Spoken English Classes.
- Sinhala Reading and Writing Classes.
- Map Marking Classes

தினமும் வகுப்பு RECORDING வழங்கப்படும்.

Whatsapp ஊடாக எம்மை தொடர்பு கொண்டு வகுப்புகள்
தொடர்பான மேலதிக விபரங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும்.
(குனிப்பாட அனுமதிகளையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்)



கல்வி
Digital Learning Platform

www.kalvi.lk



எங்கள் குறிக்கோள்

எண்ணிம உலகத்தில் மாணவர்களிற்கென சிறந்ததொரு கற்றல் கட்டமைப்பை உருவாக்குதல்.

அனைத்தும் டிஜிட்டல் மயப்படுத்தப்பட்ட இந்த காலத்தில் பல்வேறு துறைகளும் கால ஓட்டத்துடன் இணைந்து டிஜிட்டல் தளத்தில் பல்கிப்பெருகி வருகின்றன. அந்த வகையில் கல்வித்துறையும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. இணையவழி கல்வியின் மூலம் கல்வித்துறை புதியதொரு பரிமாணத்தை எட்டியுள்ளது. குறிப்பாக கொரோனா பேரிடர் காலத்தில் நாடே முடக்கப்பட்டிருந்தது. இதனால் மாணவர்களிற்கும் பாடசாலை, கல்வி நிறுவனங்களிற்கு இடையிலான தொடர்பு துண்டிக்கப்பட்டது. அந்த இக்கட்டான சூழ்நிலையில் இணையவழி வகுப்புகள் மாணவர்களிற்கு வரப்பிரசாதமாக அமைந்தது என்பதே உண்மை.

இன்று தொழில்நுட்பம் மாணவர்களை தவறான பாதைக்கு இட்டு செல்வதாக ஓர் எண்ண ஓட்டம் மக்கள் மத்தியில் உள்ளது. தொழில்நுட்பம் என்பது ஒரு கருவி மட்டுமே அதை எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறோம் என்பதில் அதன் ஆக்க மற்றும் அழிவு விளைவுகள் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. உளியை கொண்டு சிலையை செதுக்க நினைத்தால் அவன் நிச்சயம் சிற்பி ஆகலாம். இங்கு பிரச்சினையாக காணப்படுவது மாணவர்களை வழிப்படுத்த தொழில்நுட்ப உலகில் ஓர் முறையான கட்டமைப்பு இல்லாமையே. அதை உருவாக்குவதே எங்கள் நோக்கம். அதை நோக்கியே எங்கள் பயணம் அமையும்.

எமது இணையத்தினூடக ஊடக உங்களிற்கு தேவையான பரீட்சை வினாத்தாள்களை இலகுவான முறையில் தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளமுடியும்.

kalvi.lk

கல்வி சார் செய்திகளை உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள எமது சமூக ஊடக தளங்களின் ஊடக உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

