



யா/ கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி

முதலாம் தவணைப்பரீட்சை - 2018

தரம் - 06

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம் : 2 மணித்தியாலம்

கட்டெண் :- .....

பகுதி I

01. பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் "சரி" எனவும் பிழையாயின் "பிழை" எனவும் அடைப்புக்குள் குறிப்பிடுக.

- 1) ஆரோக்கியமான வாழ்வு சுகமான வாழ்க்கைக்கு உகந்தது. ( )
- 2) நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி ஆரோக்கிய வாழ்வின் இலச்சணங்களில் ஒன்றாகும். ( )
- 3) எமது மகிழ்ச்சிக்குத் தடையாகவுள்ள காரணிகளை நாம் நீக்குதல் கூடாது. ( )
- 4) உணவை அளவில் குறைத்து உண்பதால் மிகையூட்ட நிலை ஏற்படுகிறது. ( )
- 5) சுத்தமான வளியைச் சுவாசித்தல் ஆரோக்கிய வாழ்வின் அம்சங்களில் ஒன்றாகும். ( )
- 6) உமது உடற்றிணிவுச் சுட்டியைக் கணிப்பதற்கு உடல் நிறை இருந்தால் மட்டும் போதுமானதாகும். ( )
- 7) சமூகநல நன்னிலை ஆரோக்கியத்தின் பண்புகளில் ஒன்றாகும். ( )
- 8) உடற்றிணிவுச் சுட்டி அட்டவணையில் பச்சை நிறத்தால் குறித்துக் காட்டப்படுவது சாதாரண நிறையை ஆகும். ( )
- 9) ஆன்மீக நலம் உள்ள ஒருவரிடம் மரியாதை செலுத்தும் பண்பு காணப்படமாட்டாது. ( )
- 10) குழுவாகச் செயற்படுதல் மூலம் சமூக ஆரோக்கியத்தை வளர்த்துக் கொள்ளலாம். ( )

(10X2=20 புள்ளிகள்)

02. தொடர்புபடுத்துக.

A

B

- |                      |               |
|----------------------|---------------|
| 1) சமூக ஆரோக்கியம்   | மாணவர் திறமை  |
| 2) நேர முகாமைத்துவம் | சுறுசுறுப்பு  |
| 3) போசணை மட்டம்      | உள ஆரோக்கியம் |
| 4) ஆக்க சிந்தனை      | பரிவுணர்வு    |
| 5) உடலாரோக்கியம்     | மிகையூட்டம்   |

(5X2=10 புள்ளிகள்)



03. பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்து கீறிட்ட இடங்களை நிரப்புக.

1 - 2 ல், பிரகாசமான ஒளி, தராசு, முத்திரை சேகரித்தல், அளவுநாடா, நன்றியுடன், கருணை, மகிழ்ச்சியாக இருப்பது, 5 - 4 ல் , தசைகள், தியானம், ஓய்வும் உறக்கமும்.

- 1) ..... உளச்சுகாதாரத்தின் மிக முக்கியமான அம்சமாகும்.
- 2) தரம் 6 மாணவர்களாகிய நீங்கள் நாள் ஒன்றிற்கு ..... நீரை அருந்த வேண்டும்.
- 3) சிறந்த சுற்றாடலில் ..... அமைவதும் ஒரு இலட்சணமாகும்.
- 4) விளையாட்டின் மூலம் ..... பலமடையும்.
- 5) இடுப்புச் சுற்றளவை அளப்பதற்கு ..... பயன்படுத்தப்படும்.
- 6) ..... ஓர் பொழுது போக்கான அம்சமாகும்.
- 7) ..... செய்வதன் மூலம் உள நெருக்கீட்டைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.
- 8) நமக்கு உதவிகள் செய்பவர்களுக்கு ..... இருத்தல் வேண்டும்.
- 9) நாம் உயிர்களிடத்தில் ..... காட்ட வேண்டும்.
- 10) சிறந்த உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்கு ..... அவசியம்.

(10X2=20 புள்ளிகள்)

பகுதி II

❖ எல்லா வினாக்களிற்கும் விடை தருக.

1) சுகாதாரம் அல்லது ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?

.....

2) ஒருவரின் மகிழ்ச்சிக்குத் தடையாக இருக்கும் விடயங்கள் 5 தருக.

.....  
.....  
.....  
.....

3) சுகமாக வாழ்வதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 5 தருக.

.....  
.....  
.....  
.....



4) உயர் போசணையை நாம் வேறு எவ்வாறு அழைக்கலாம்?

.....

5) புரதம் அதிகளவு காணப்படும் உணவுகள் 2 தருக.

.....

.....

6) பந்துடன் விளையாடும் விளையாட்டு 5 தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

7) விளையாட்டில் ஈடுபடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 3 தருக?

.....

.....

.....

8) இல்ல மெய்வல்லுநர் போட்டியில் நடாத்தப்படும் விளையாட்டுக்கள் 2 தருக.

.....

.....

9) பாடசாலைக்கு வருமுன் நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 5 தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

10) WASH என்ற நீர் தொடர்பான எண்ணக்கருவின் விரிவாக்கத்தைக் குறிப்பிடுக.

WA - .....

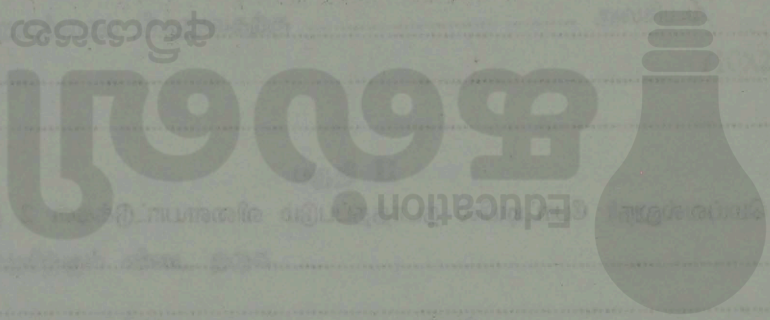
S - .....

H - .....

(5X10=50 புள்ளிகள்)



1) கருத்து தெரிவிக்கவும்  
2) கருத்து தெரிவிக்கவும்  
3) கருத்து தெரிவிக்கவும்  
4) கருத்து தெரிவிக்கவும்  
5) கருத்து தெரிவிக்கவும்  
6) கருத்து தெரிவிக்கவும்  
7) கருத்து தெரிவிக்கவும்  
8) கருத்து தெரிவிக்கவும்  
9) கருத்து தெரிவிக்கவும்  
10) கருத்து தெரிவிக்கவும்



11) கருத்து தெரிவிக்கவும்  
12) கருத்து தெரிவிக்கவும்  
13) கருத்து தெரிவிக்கவும்  
14) கருத்து தெரிவிக்கவும்  
15) கருத்து தெரிவிக்கவும்  
16) கருத்து தெரிவிக்கவும்  
17) கருத்து தெரிவிக்கவும்  
18) கருத்து தெரிவிக்கவும்  
19) கருத்து தெரிவிக்கவும்  
20) கருத்து தெரிவிக்கவும்

# GRADE 6,7,8

# STUDY WITH US..! MATHS ONLINE CLASSES

இலங்கை முழுவதும் உள்ள மாணவர்களை இணைத்து Zoom செயலி மூலமாக இணைய வழியில் நடைபெறும் கணித பாட வகுப்புகள்.

- ✓ மாறாத நேர அட்டவணையுடனான வகுப்புகள்.
- ✓ மாணவர்களின் அடைவு மட்டத்தை உயர்த்த தொடர்ச்சியான பரீட்சைகள்.
- ✓ பயிற்சி செயலட்டைகள் pdf வடிவில் வழங்கப்படும்.

**TAMIL MEDIUM**

850/= Monthly

**ENGLISH MEDIUM**

1000/= Monthly

Whatsapp ஊடாக எம்மை தொடர்பு கொண்டு வகுப்புகள் தொடர்பான மேலதிக விபரங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும்.



**075 287 1457**

தினமும் வகுப்பு RECORDING வழங்கப்படும்.



**கல்வி**  
Digital Learning Platform

[www.kalvi.lk](http://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.**



Viber  
Community



Whatsapp  
Channel



Facebook  
Page