# யா/ கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி

## முதலாம் தவணைப்பரீட்சை - 2018

| தரம் - 06 | சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் | நேரம் : 2 மணித்தியாலம் |
|---|---|---|

சுட்டெண் :- .....

### 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 ℓ, பிரகாசமான ஒளி, தராசு, முத்திரை சேகரித்தல், அளவுநாடா, நன்றியுடன், கருணை, மகிழ்ச்சியாக இருப்பது, 5 – 4 ℓ , 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)

# 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 අධ්‍යාපන Kalvi.lk

Whatsapp
075 287 1457