

## முதலாந் தவணைப் பரீட்சை-2020

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் 06

ஒரு மணி முப்பது நிமிடம்

பகுதி - 1

### 01) சரியான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

- உளஆரோக்கியத்தையும் உள சமநிலையையும் பேணுவது.....ஆகும்  
1. உடல் நலம் 2. உளநலம் 3. உடல் உளம் சமூகம் ஆன்மீக நலன் 4. சமூக நலன்
- ஒரு பிள்ளை நாளொன்றுக்கு துயில் வேண்டிய நேரம் எத்தனை மணித்தியாலங்கள்?  
1. 2-10 மணி 2. 8-10 மணி 3. 8-12 மணி 4. 3-10 மணி
- கொண்ணிலைகளில் ஒன்றாகக் கருதக் கூடியது எது?  
1. நிமிர்ந்து நின்றல் 2.செளகரியமாக நின்றல் 3. இலகுவாய் நின்றல் 4.மேற்கூறிய எல்லாம்
- சரியான நடத்தல் நிலையின்போது முதலில் நிலத்தைத் தொடவேண்டிய பகுதி,  
1. சுமமாடு 2. விரல்கள் 3. பாதம் 4. குதிகால்
- பின்வருவனவற்றுள் ஒழுங்கமைக்கப்படாத விளையாட்டுக்களின் தொகுதி எது ?  
1. எல்லே, வலைப்பந்து, மேசைப்பந்து ,பந்தைத் தோற்கடிப்போம்  
2. பூப்பந்தாட்டம், கரப்பந்து உதைபந்தாட்டம், நஞ்சு மிதித்தல்  
3. வலைப்பந்து கரப்பந்து உதைபந்தாட்டம், துடுப்பாட்டம்  
4. ஆடும் வீடும் கோழி கோட்டான் குளம் கரை
- விரியுரைகளின் போது போது எவ்வாறு நின்றல் சிறந்தது?  
1. இலகுவாகநின்றல் 2. நிமிர்ந்து நின்றல் 3.செளகரியமாக நின்றல் 4. கடினமாக நின்றல்
- வலைப்பந்தாட்ட குழு ஒன்றில் காணப்படும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?  
1. 10 2. 6 3. 5 4. 12
- .தேவைக்கு அதிகமான உணவினை உள்ளெடுப்பதனால் ..... ஏற்படும்.  
1. மந்த போசணை 2. குறையூட்டம் 3. மந்த போசணை 4. பொசாக்கற்ற நிலமை
- நீர் மற்றும் சுத்தம் தொடர்பான (WASH) எனும் எண்ணக்கருவில் “WA” எனும் எழுத்து குறித்து நிற்பது?  
I. நீர் II. சுகாதாரப் பழக்கவழக்கம் III. சுத்தமற்ற தன்மை IV. சுத்தம்
- தற்போது சீனாவை ஆட்டிப்படைக்கும் வைரஸ் நோய் எது?  
1. டெங்கு 2. மலேரியா 3. கொரோணா 4. யானைக்கால்  
(2x10=20புள்ளிகள்)

### 02) தரப்பட்டுள்ள கூற்றுக்கள் சரியாயின் (v) எனவும் பிழையாயின் (x) எனவும் கூட்டினுள் இடுக.

- நல் வாழ்வுக்கு உடல் உள, சமூக ஆன்மீக நலன்கள் அவசியமாகின்றன. ( )
- இன்று பொலித்தீன் பாவனை சுகாதாரத்துக்கு கேடாக அமைகின்றது. ( )
- தினமும் 30நிமிடம் களைக்க நடத்தல் சிறந்த உடற்பயிற்சியாகும் ( )
- வொலிபோல் இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு ஆகும். ( )
- புத்தகப்பையின் மொத்தச்சுமையானது உடல் பாரத்தின் 10%இற்குக் குறைவானதாயிருப்பின் மிகவும் சிறந்ததாகும். ( )  
(1x5=5புள்ளிகள்)

### 03.இணைக்குக

01.அதிக நிறை	உடை,நகம்,தலைமுடி
02.மித்திரபியச	நலக்குறைவு
03.உடற்றிணிவு	ஆலோசனை பெறுமிடம்
04.உடற்தோற்றம்	உள்தா
05. குறள் நிலை	உயரம், திணிவு

(1x5=5புள்ளிகள்)

### 04 மிகவும் பொருத்தமான சொற்களை வைத்து இடைவெளியை நிரப்புக

நீரை குடிக்க, வளி நீர், அதியூட்டம், முள்ளந்தண்டு, 800m

1. போசாக்கு அதிகமானால் ..... ஏற்படும்
2. .... என்பன அத்தியாவசிய தேவையாகும்
3. தடகள நிகழ்ச்சியாக கருதக்கூடியது ..... ஆகும்
4. தீய மனவெழுச்சி ஏற்படும் போது ..... வேண்டும்
5. கொண்ணிலைகளின் போது எமது உடலின்..... பிரதானமானது.

(5x2= 10 புள்ளிகள்)

### 04) சுருக்கமான விடை எழுதுக.

1. ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?
2. எம்மிடம் காணப்பட வேண்டிய தேர்ச்சிகள் இரண்டு தருக.
3. உடல் திணிவுச் சுட்டி என்றால் என்ன?
4. உள நலன் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகள் இரண்டு தருக.
5. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் இயல்புகள் இரண்டு தருக.
6. மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க செய்ய வேண்டியவை 2 தருக?
7. பாரமொன்றை உயர்த்தும் போது செய்யக் கூடாதவை எவை?
8. ஆரோக்கியமான உணவை தெரிவு செய்யும்போது கவனிக்க வேண்டியவைகள் இரண்டு தருக.
9. சரியாயான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?
10. தனியாகவும் கூட்டாகவும் ஆடக்கூடிய சிறு விளையாட்டுக்கள் மூன்று தருக?

(6x10 = 60 புள்ளிகள்)