

முதலாந் தவணைப் பரீட்சை-2020

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் 06

ஒரு மணி முப்பது நிமிடம்

பகுதி - 1

01) சரியான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

1. உளஆரோக்கியத்தையும் உள சமநிலையையும் பேணுவது.....ஆகும்
1. உடல் நலம் 2. உளநலம் 3. உடல் உளம் சமூகம் ஆன்மீக நலன் 4. சமூக நலன்
2. ஒரு பிள்ளை நாளொன்றுக்கு துயில் வேண்டிய நேரம் எத்தனை மணித்தியாலங்கள்?
1. 2-10 மணி 2. 8-10 மணி 3. 8-12 மணி 4. 3-10 மணி
3. கொண்ணிலைகளில் ஒன்றாகக் கருதக் கூடியது எது?
1. நிமிர்ந்து நின்றல் 2.செளகரியமாக நின்றல் 3. இலகுவாய் நின்றல் 4.மேற்கூறிய எல்லாம்
4. சரியான நடத்தல் நிலையின்போது முதலில் நிலத்தைத் தொடவேண்டிய பகுதி,
1. சுமமாடு 2. விரல்கள் 3. பாதம் 4. குதிகால்
5. 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
6. விரியுரைகளின் போது போது எவ்வாறு நின்றல் சிறந்தது?
1. இலகுவாகநின்றல் 2. நிமிர்ந்து நின்றல் 3.செளகரியமாக நின்றல் 4. கடினமாக நின்றல்
7. வலைப்பந்தாட்ட குழு ஒன்றில் காணப்படும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?
1. 10 2. 6 3. 5 4. 12
8. தேவைக்கு அதிகமான உணவினை உள்ளெடுப்பதனால் ஏற்படும்.
1. மந்த போசணை 2. குறையூட்டம் 3. மந்த போசணை 4. பொசாக்கற்ற நிலமை
9. நீர் மற்றும் சுத்தம் தொடர்பான (WASH) எனும் எண்ணக்கருவில் “WA” எனும் எழுத்து குறித்து நிற்பது?
I. நீர் II. சுகாதாரப் பழக்கவழக்கம் III. சுத்தமற்ற தன்மை IV. சுத்தம்
10. 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.

1. நல் வாழ்வுக்கு உடல் உள, சமூக ஆன்மீக நலன்கள் அவசியமாகின்றன. ()
2. இன்று பொலித்தீன் பாவனை சுகாதாரத்துக்கு கேடாக அமைகின்றது. ()
3. தினமும் 30நிமிடம் களைக்க நடத்தல் சிறந்த உடற்பயிற்சியாகும் ()
4. வொலிபோல் இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு ஆகும். ()
5. 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)

தரம்
6,7,8

தமிழ்

ONLINE CLASSES

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

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

மாதக் கட்டணம்

850/=

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





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.

