



யா/கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி
முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2015
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் :- 6

சுட்டெண்:-

நேரம்:- 1 மணி 30 நிமிடம்

பகுதி - I

❖ சரியான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

01) சிறந்த உடல் நலத்தை பேணுவதற்கு அவசியமான காரணி / காரணிகள் எவை?

- 1) சுகாதாரப் பழக்க வழக்கம்
2) ஆரோக்கியமான உணவு
3) ஓய்வும் உறக்கமும்
4) மேற்கூறிய யாவும் சரி

02) ஜப்பானிய எண்ணக்கருவான 5S இனூள் அடங்காதது எது?

- 1) வகைப்படுத்தல்
2) தூய்மைப்படுத்தல்
3) ஒழுங்குபடுத்தல்
4) உதவி செய்தல்

03) BMI அளப்பதற்குரிய ஓர் காரணி நிறையாகும் மற்றைய காரணி எது?

- 1) ஆண் பெண் வேறுபாடு
2) வளர்ச்சி
3) உயரம்
4) மேற்கூறிய யாவும் சரி

04) சிறந்த உள நலம் என்பது

- 1) சோகம்
2) மகிழ்ச்சி
3) அனுதாபம்
4) கோபம்

05) மனிதனின் அடிப்படைத் தேவை பின்வருவனவற்றுள் எது?

- 1) உடை
2) கல்வி
3) உறையுள்
4) வளி

06) சுகாதாரம் என்பது

- 1) உடல் உள ஆரோக்கியம்
2) உள சமூக நலம்
3) உடல் சமூக உள ஆன்மீக நலம்
4) ஆன்மீக நலம்

07) பதினொரு வயதுடைய மனிதன் ஒருவனுக்கு நாளொன்றுக்குத் தேவையான நீரின் அளவு

- 1) 1 லீற்றர் தொடக்கம் 5 லீற்றர் வரை
2) 2.5 லீற்றர் தொடக்கம் 3 லீற்றர் வரை
3) 1 லீற்றர்
4) 5 லீற்றர்

08) சரியான நடத்தலின் போது முதலில் நிலத்தை தொடும் காலின் பகுதி எது?

- 1) குதிக்கால்
2) சம்மாடு
3) விரல்கள்
4) காலின் வளைவு

09) சரியான கொண்நிலையை பேணுவதில் ஏற்படும் நன்மை

- 1) சுகாதாரமான வாழ்க்கை
2) விபத்து
3) உடல் நலம் கெடும்
4) தசைகள் எலும்புகள் பாதிப்படையும்

10) எமது நாளாந்த வாழ்க்கையில் சரியான கொண்ணிலையை பேணுவதால் எமக்குக் கிடைப்பது

- 1) அழகிய உடல் தோற்றம்
2) கூனல் ஏற்படும்
3) தசைகள் பலவீனமடையும்
4) மக்களை ஆரோக்கியமின்மைப்படுத்தும்

❖ தொகுதி A யிற்கு சரியான விடையை B யினுள் தேர்ந்தெடுத்து அருகேயுள்ள அடைப்புக் குறிக்குள் எழுதுக.

A

B

- | | | |
|------------------------|-----------------|-----|
| 01) அடிப்படைத் தேவைகள் | BMI | () |
| 02) சரியான கொண்ணிலை | தியானம் செய்தல் | () |
| 03) உடல் வளர்ச்சி | உணவு | () |
| 04) அனுதாபம் | உதவி செய்தல் | () |
| 05) உள ஆரோக்கியம் | அழகிய தோற்றம் | () |

சரியாயின் 'சரி' எனவும் பிழையாயின் 'பிழை' எனவும் எழுதுக.

- 01) வாழும் அல்லது தொழில் புரியும் சுற்றாடலை நேர்த்தியாக பேணுவதற்கு கட்டாயம் 5S எண்ணக்கருவைக் கடைப்பிடித்தல் அவசியம் ஆகும். ()
- 02) வளி மாசடைதலைக் குறைக்க மரங்களை நடுதல் வேண்டும். ()
- 03) சரியான நடத்தலுக்கு உயர்ந்த குதியுடைய சப்பாத்து உதவும். ()
- 04) "விருப்பு" என்பது வாழ்க்கைக்கு அவசியமான ஒரு காரணியாகும். ()
- 05) பொது நோக்கை அடைவதற்கு சிறந்த தலைவர் வழிவாட்டுவார். ()

பகுதி II

➤ விரும்பிய நான்கு வினாக்களுக்கு விடை தருக.

- 01)
- சுகாதாரம் என்றால் என்ன?
 - உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக கடைப்பிடிக்கும் 5 சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் எவை?
 - விளையாட்டு, உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதால் நீங்கள் அடையும் நன்மைகள் எவை?
- 02)
- உளநலம் என்றால் என்ன?
 - சிறந்த உள நலத்தினை பேணுவதற்கான வழிமுறைகள் எவை?
 - தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் 3 வழிகளைத் தருக.
- 03)
- சமூக ஆரோக்கியத்துடன் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும் தேர்ச்சிகள் நான்கினைத் தருக.
 - ஆன்மீக நலம் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகள் 3 தருக.
 - மகிழ்ச்சியற்ற உணர்வுகள் 3 தருக.
- 04)
- மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகள் எவை?
 - தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் நிறைவு செய்யும்போது நாம் கவனிக்க வேண்டிய 5 விடயங்கள் எவை?
 - மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகள் தவிர்ந்த ஏனைய தேவைகள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக.
- 05)
- சுய தோற்றத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகள் எவை?
 - சரியான கொண்ணிலையைப் பேணும் 3 சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
 - தீங்கினைக்கக்கூடிய 3 கொண்ணிலைகளைக் குறிப்பிடுக..

தரம் 01 - 10

3ம் தவணை

REVISION | PAPER DISCUSSION

புதிய அனுமதிகள்
வழங்கப்படுகின்றன..

கட்டண விபரங்கள்

ஆரம்பம் - 01.12.2024

மீட்டல் மற்றும் வினாத்தாள்
கலந்துரையாடல் வகுப்புகள்

இலங்கையின் எப்பாகத்திலிருந்தும்
இணைந்து கொள்ள முடியும்.

JOIN NOW

தமிழ் Medium

தரம் 01-02

2000/=

தரம் 03-05

2500/=

தரம் 06-10

3000/=

English Medium

தரம் 06-07

3500/=



KALVI.LK



WHATSAPP

075 287 1457