



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..

GRADE
6,7,8

STUDY WITH US..!
SCIENCE
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





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