யாழ்ப்பாணம் வலயக் கல்வி அலுவலகம்

மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை – 2019

தரம் : 06	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் சுட்டெண் :	நேரம் : 2.00 மணித்தியாலம்

பகுதி - I

❖ மிகச் சரியான விடையைத் தெரிந்தெடுத்து அதன் கீழ்க் கோடிடுக.

1. சமூக ஆரோக்கியமுள்ள ஒருவனிடம் இருக்க வேண்டியது
   1) ஆளிடைத் தொடர்பு 2) சுறுசுறுப்பு
   3) தியானம் செய்தல் 4) ஒழுக்கமின்மை

2. தேவைக்கு அதிகமான உணவினை உள்ளெடுப்பதனால் ஏற்படுவது
   1) குறையூட்டம் 2) மிகையூட்டம் 3) மெலிவு 4) சீரான ஊட்டம்

3. தேசிய கீதம் இசைக்கும்போது நிற்கும் கொண்ணிலை
   1) இலகுவாய் நிற்றல் 2) நிமிர்ந்து நிற்றல்
   3) சௌகரியமாய் நிற்றல் 4) சரியாக நிற்றல்

4. பின்வருவனவற்றில் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை வரையறுக்கப்பட்டிருப்பது
   1) நஞ்சு மிதித்தல் 2) பல்லாங்குழி 3) கூடைப்பந்து 4) கட்டம் பாய்தல்

5. வொலிபோல் மைதான நீள, அகலம் முறையே
   1) 18m, 9m 2) 9m, 18m 3) 30.5m, 15.25m 4) 18m, 8m

6. வலைப்பந்தாட்ட அணியில் விளையாடும் வீரர்கள்
   1) 6 2) 7 3) 11 4) 5

7. உடலுக்கு சக்தியைக் கொடுக்கும் போசணை
   1) புரதம் 2) கனியுப்பு 3) காபோவைதரேற்று 4) விற்றமின்கள்

8. தோலினால் தொகுக்கப்படும் விற்றமின்
   1) A 2) D 3) B 4) C

9. உணவுத்தட்டில் மாச்சத்து அடங்கிய உணவுகள் இருக்க வேண்டியது
   1) 2) 3) 4)

10. யாதேனும் ஒரு கருமத்தைக் குறைந்த நேரத்தில் செய்வதற்குள்ள திறன்
    1) பலம் 2) தாங்குதிறன் 3) வேகம் 4) ஒத்திசைவு

(10×1=10 புள்ளிகள்)

02) தரப்பட்ட கூற்றுக்கள் சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (×) எனவும் அடையாளமிடுக.

1. சிறந்த உடற்சமநிலையைப் பேணுவதற்கு சுத்தமான நீர் அவசியமாகும். [ ]
2. எமது வேளை உணவுகளில் எண்ணெய், சீனி அதிகளவு அடங்கியிருத்தல் வேண்டும். [ ]
3. போசணையை அதிகரிப்பதற்கு கலப்புணவு அவசியமன்று. [ ]
4. வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் காரணமாக மன அழுத்தம் ஏற்படுகின்றது. [ ]
5. கல்சியம் அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்வதால் பற்கள் உறுதி பெறும். [ ]

(5×1=5 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

03) பொருத்தமான சொற்களை வைத்து இடைவெளி நிரப்புக.

(விற்றமின்கள், கடத்துதல், வியர்வை, இதயநோய், வளி)

1. தொழிற்சாலை, வாகனங்களிலிருந்து வெளியேறும் புகை காரணமாக .... மாசடைகின்றது.
2. காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தைப் பேற்றுக் கம்பத்தை நோக்கிக் கொண்டு செல்லல் .... முறையாகும்.
3. உடலை நோயிலிருந்து பாதுகாப்பது .... ஆகம்.
4. தோலினால் வெளியேற்றப்படும் கழிவு ....
5. தொற்றா நோய்களில் ஒன்று .... ஆகும்.

(5×1=5 புள்ளிகள்)

பகுதி - II

❖ எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

01) 1. மனித உடலில் காணப்படுகின்ற தொகுதிகள் 3 தருக.
2. புலன் அங்கங்கள் எவை?
3. நாக்கினால் உணரப்படும் அடிப்படைச் சுவைகள் எவை? (4×3=12 புள்ளிகள்)
4. தோலின் தொழில்கள் 3 தருக.

02) 1. தகைமை என்றால் என்ன?
2. தகைமைகள் எத்தனை வகைப்படும்? அவை எவை?
3. சந்தம் என்றால் என்ன?
4. உடற்தகைமைப் பண்புகள் 4 தருக. (4×3=12 புள்ளிகள்)

03) 1. மனவெழுச்சி என்றால் என்ன?
2. மனவெழுச்சியில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் 3 தருக.
3. நல்ல, தீய மனவெழுச்சிக்கு ஒவ்வொரு உதாரணம் தருக.
4. மனவெழுச்சி சமநிலையைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவம் 2 தருக. (4×3=12 புள்ளிகள்)

04) 1. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் 3 தருக.
2. வலைப்பந்தாட்டத் திறன்கள் 3 தருக.
3. உதைப்பந்தாட்ட அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை எத்தனை?
4. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தின் நீளம், அகலம் எவ்வளவு?

(4×3=12 புள்ளிகள்)

05) 1. நோய்களின் பிரதான வகைகள் எவை?
2. தொற்றா நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் 3 தருக.
3. சூழலைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 3 தருக.
4. நாம் அன்றாட வாழ்க்கையில் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் 3 தருக.

(4×3=12 புள்ளிகள்)

kalvi.lk

GRADE 6-11

STUDY WITH US..!

ICT ONLINE CLASSES

இலங்கை முழுவதும் உள்ள மாணவர்களை இணைத்து Google Meet செயலி மூலமாக இணைய வழியில் நடைபெறும் ICT பாட நிகழ்நிலை வகுப்புகள்.

Conducted by
Pathmanathan Pathmaraj
(BIT, B.COM, PGDM, MBA, ACPM, MCP, N+)

TAMIL MEDIUM

ENGLISH MEDIUM

MONTHLY
600/=

Whatsapp ஊடாக எம்மை தொடர்பு கொண்டு வகுப்புகள் தொடர்பான மேலதிக விபரங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும்.

075 287 1457

கல்வி
Digital Learning Platform

www.kalvi.lk

Education கல்வி අධ්‍යාපන

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 கலவித்துறை 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 ஊடாக உங்களிற்கு தேவையான பரீட்சை வினாத்தாள்களை இலகுவான முறையில் தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளமுடியும்.

kalvi.lk

கல்வி சார் செய்திகளை உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள எமது சமூக ஊடக தளங்களின் ஊடாக உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

Viber Community

Whatsapp Channel

Facebook Page