



# மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் வடக்கு மாகாணம்



நிலையறிபரீட்சை - 2021

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் -I,II

பெயர் ∴ சுட்டெண் :- .....

தரம் :- 6

நேரம் :- 2 மணித்தியாலம்

## பகுதி 1

- ஆரோக்கிய வாழ்வு என்பது
  - 1) உடல் நலம்
  - 2) உளநலம்
  - 3) உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக நலம்
  - 4) ஆன்மீக, சமூகநலம்
- உடல் நலத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளுள் ஒன்று
  - 1) சுய சுத்தம்
  - 2) தியானம்
  - 3) பரிவுணர்வு
  - 4) அறிவுரைகளைஏற்றல்
- சரியான நடத்தலின் போது முதலாவதாக காலின் எப்பகுதி நிலத்தை தொடும்
  - 1) குதி
  - 2) சுமமாடு
  - 3) விரல்நுனி
  - 4) பாதம்
- வினோத விளையாட்டுக்களில் ஒன்று
  - 1) கபடி
  - 2) கட்டம் பாய்தல்
  - 3) கரம்
  - 4) உதைபந்து
- பாடசாலைக்கு செல்லும் நாம் நாளொன்றுக்கு அருந்த வேண்டிய நீரின் அளவு யாது?
  - 1) 1.2l
  - 2) 2.5 - 3l
  - 3) 1l
  - 4) 3.5 - 4l
- தேசிய கொடி ஏற்றும் போது எவ்வாறு நின்றல் வேண்டும்
  - 1) இலகுவாய் நின்றல்
  - 2) செளகரியமாய் நின்றல்
  - 3) நிமிர்ந்து நின்றல்
  - 4) யாவும் பிழை
- இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு
  - 1) வொலிபொல்
  - 2) காற்பந்து
  - 3) வலைப்பந்து
  - 4) கபடி
- WASH என்பதில் Hஎனும் எழுத்து குறிப்பது
  - 1) சுத்தம்
  - 2) நீர்
  - 3) சுகாதாரபழக்கம்
  - 4) யாவும் சரி
- அசுத்தமான இடங்களில் எதனைப் பாவிப்பதால் நுரையீரல் பாதிப்பைக் குறைக்கலாம்.
  - 1) தலைக்கவசம்
  - 2) காலணி
  - 3) பற்கவசம்
  - 4) முகக்கவசம்
- வொலிபால் விளையாட்டின் திறன்களில் ஒன்று
  - 1) பிடித்தல்
  - 2) பாய்தல்
  - 3) எறிதல்
  - 4) பணித்தல்
- மனிதனின் அடிப்படைத் தேவையில்லாதது
  - 1) நீர்
  - 2) கல்வி
  - 3) உணவு
  - 4) காற்று
- நாடோடி யுகத்தில் வாழ்ந்த மனிதனது உறைவிடம் எது

13. பின்வருவனவற்றுள் சிறந்த சுற்றாடலின் இலட்சணங்களுள் ஒன்றாகக் கருதமுடியாதது  
1) மாசடைந்த நீர் 3) மரம், செடி, கொடிகளை வளர்த்தல்  
2) சுத்தமான சுற்றுப்புறச் சூழல் 4) பிரகாசமான ஒளி
14. ஜப்பானிய எண்ணக்கரு எது?  
1) Who 2) 5S 3) 3R 4) UN
15. சிறு விளையாட்டு எது?  
1) கபடி 2) மீன்வலை 3) கரம் 4) சதுரங்கம்
16. ஒருவர் நாளொன்றுக்கு நித்திரை செய்ய வேண்டிய அளவு யாது?  
1) 4 மணித்தியாலயம் 3) 6 மணித்தியாலயம்  
2) 9 மணித்தியாலயம் 4) 5 மணித்தியாலயம்
17. உடந்திணிவுச் சுட்டியை அளவிட அவசியமான காரணி எது?  
1) வயது 3) இடுப்புச்சுற்றளவு  
2) நிறை 4) ஆரோக்கிய உணவு
18. மாபோசனைக் கூறுகளில் அடங்கும் போசனை எது?  
1) விற்றமின் 2) கனியுப்பு 3) புரதம் 4) நீர்
19. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஒரு அணியில் விளையாடக் கூடிய வீரர்கள் எத்தனை?  
1) 7 பேர் 2) 8 பேர் 3) 11 பேர் 4) 6 பேர்
20. பின்வருவனவற்றுள் உடற்றகைமைக் காரணி அல்லாதது எது?  
1) பலம் 2) வேகம் 3) உளம் 4) வளைதகவு

## பகுதி II

01. ஆரோக்கிய சூழலின் பண்புகள் எவை?
02. BMI கணிக்கும் சமன்பாட்டினைத் தருக,
03. வெளியகச் செயற்பாட்டிற்கு உதாரணம் 2 தருக?
04. போசணை கூறுகளின் இருபிரிவுகளும் எவை?
05. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் 2 தருக?
06. மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகள் எவை?
07. மனிதனின் மேலதிகத் தேவைகள் எவை?
08. தீய மனவெழுச்சிப் பண்புகள் எவை?
09. உணவின் முக்கியத்துவம் 2 தருக?
10. மனஅழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கு செய்யவேண்டிய 2 விடயங்கள் எவை?
11. நாம் தெரிவு செய்யும் உணவு எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்?
12. விளையாட்டு விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

(12x5 = 60)



# GRADE 6,7,8

# STUDY WITH US..! MATHS 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