



சுட்டெண்:

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம் : 1.30 மணித்தியாலம்

பகுதி I

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

- மிகச் சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.
01. உடல் நன்னிலைமை உள்ளவர்களது தன்மை அல்லாதது
 - 1) நேரத்திற்கு செயற்படுதல்
 - 2) வயதிற்கேற்ற உயரம்
 - 3) நோய்களைத் தாங்கிக் கொள்கின்ற தன்மை.
 - 4) வயதிற்கேற்ற நிறை
 02. ஒரு பிள்ளை நாளாந்தம் குறைந்தது எத்தனை மணித்தியாலங்கள் உறங்குவது அவசியமாகும்.?
 - 1) 5 - 6 மணித்தியாலங்கள்
 - 2) 7 - 8 மணித்தியாலங்கள்
 - 3) 8 - 10 மணித்தியாலங்கள்
 - 4) 10 - 12 மணித்தியாலங்கள்
 03. பின்வருவனவற்றில் 'WASH' என்ற எண்ணக்கருவில் 'S' என்ற எழுத்து எதனைக் குறிக்கின்றது?
 - 1) நீர்
 - 2) சுத்தம்
 - 3) சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள்
 - 4) திறன் விருத்தி
 04. பயனுள்ள தொடர்பாடல்கள் எவ் ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்பானது?
 - 1) உடல் ஆராக்கியம்
 - 2) உளஆரோக்கியம்
 - 3) சமூக ஆரோக்கியம்
 - 4) ஆன்மீக ஆரோக்கியம்
 05. தேசியக் கொடியை ஏற்றும் போதும் தேசிய கீதம் இசைக்கும் போதும் நாம் எவ்வாறு நிற்க வேண்டும்?
 - 1) நிமிர்ந்து நின்றல்
 - 2) இலகுவாக நின்றல்
 - 3) சௌகரியமாக நின்றல்
 - 4) பின்திரும்பி நின்றல்
 06. மனிதன் பலகைகள் மற்றும் மண்ணால் ஆக்கப்பட்ட நிரந்தர வீட்டை அமைத்த யுகம் எது?
 - 1) கற்காலம்
 - 2) நாடோடியுகம்
 - 3) விவசாய யுகம்
 - 4) தற்காலம்
 07. நாம் நடந்து செல்லும் போது முதலில் நிலத்தைத் தொட வேண்டிய கால்பாதத்தின் பகுதி எது?
 - 1) குதிக்கால்
 - 2) சும்மாடு
 - 3) விரல்கள்
 - 4) முழங்கால்
 08. கயிறு பாய்தல் என்ற விளையாட்டு பின்வருவனவற்றில் எதனைச் சார்ந்தவையாகும்?
 - 1) தனியாக விளையாடக்கூடிய சிறு விளையாட்டு
 - 2) இருவராக விளையாடக்கூடிய சிறு விளையாட்டு.
 - 3) குழுவாக விளையாடக்கூடிய சிறு விளையாட்டு
 - 4) சிலருடன் விளையாடக்கூடிய சிறு விளையாட்டு

09. இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு எது?

- | | |
|---------------|-------------|
| 1) கிரிக்கெட் | 2) உதைபந்து |
| 3) எல்லே | 4) வொலிபோல் |

10. மாணவர்களின் விளையாட்டுத் திறன்களை இனங்காண்பதற்கு பாடசாலையினால் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கை

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1) கல்வி சுற்றுலா செல்லுதல் | 2) பாடசாலைகளுக்கிடையிலான போட்டி |
| 3) விளையாட்டு வர்ணம் வழங்குதல் | 4) இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியை நடாத்துதல் |
- (10X1=10 புள்ளிகள்)

* பொருத்தமான சொற்களை வைத்து இடைவெளிகளை நிரப்புக.
(டெங்கு, உடற்பயிற்சி, புரதம், கொழுப்பு, நிறை)

11. உடற்றிணிவுச் சுட்டியைக் காண்பதற்காக உங்களது உடலின்யை, உங்களது உயரத்தின் வர்க்கத்தால் வகுத்தல் வேண்டும்.

12. பால், இறைச்சி, மீன், முட்டை ஆகியவற்றில் காணப்படும் உணவின் கூறு ஆகும்.

13. உடல் உறுதி பெறவும், உடல் தெம்படையவும் செய்ய வேண்டும்.

14. மழை காலங்களில் பரவ வாய்ப்புண்டு.

15. இடுப்பின் சுற்றளவைக் கண்டறிவதன் மூலம் உடலில் எந்தளவு அடங்கியுள்ளதென்பதைத் தீர்மானிக்க முடியும்.

(05X02=10 புள்ளிகள்)

* தொடர்புபடுத்துக.

அ

ஆ

16. நேரம் தாழ்த்தி பாடசாலைக்குச் செல்லுதல் - சுய ஒழுக்கம்

17. அன்றாடச் செயற்பாடுகளைச் சிறப்பாக மேற்கொள்வதற்காக எமக்குள் இருக்கும் ஆற்றல் - நிற்பல்

18. சமூகத்திற்கும் தமது கலாசாரங்களுக்கும் உகந்தவாறு நடப்பது - அதிபரின்/மாணவ தலைவனின் கண்டனத்துக்கு ஆளாதல்.

19. ஆடுதல், பாடுதல், நடத்தல், சித்திரம் வரைதல் - உடற்றகைமை

15. உடல் மெய்நிலைகளில் ஒன்று - பொழுதுபோக்கும் மகிழ்ச்சியான சந்தர்ப்பம்

(05X02=10 புள்ளிகள்)

பகுதி - ஆ

01. சுருக்கமாக விடை தருக.

01. உடற்றிணிவுச் சுட்டியைக் காண்பதற்காகத் தேவைப்படும் உபகரணங்கள் இரண்டைப் பெயரிடுக.

.....

.....

02. நீங்கள் மரியாதை செலுத்தும் நபர்களில் ஒருவர் ஆசிரியர் வேறு இரண்டு நபர்களைக் கூறுக.

.....

.....

03. சிறந்த சுற்றாடலின் இலட்சணங்களிலொன்று தூய்மையான வளி மற்றைய இலட்சணங்களில் இரண்டைத் தருக.

.....

.....

04. இருவர் சேர்ந்து விளையாடக்கூடிய சிறுவிளையாட்டுகள் இரண்டை எழுதுக.

.....

.....

05. சரியான கொண்ணிலை பேணப்பட வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களிலொன்று நின்றல், மற்றைய சந்தர்ப்பங்களில் இரண்டை எழுதுக.

.....

.....

agaram.lk

(05X02=10 புள்ளிகள்)

02. நாங்கள் ஒவ்வொருவரும் வெளித்தோற்றத்தைச் சிறப்பாகப் பேணுவதனால் மற்றவர்களால் விரும்பப்படுவோம்.

1) உங்களது தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் மூன்றை எழுதுக.

.....

.....

.....

2) நீங்கள் பாடசாலைக்குச் செல்லும் போது உங்களது சீருடையில் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் மூன்று தருக.

.....

.....

.....

3) நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டிய தனிநபர் சுகாதாரம் நான்கை எழுதுக.

.....

.....

.....

.....

(10 புள்ளிகள்)

முதலாந் தவணைப் பரீட்சை - மார்ச் 2017

தரம்

06



அக்கரைப்பற்று வலய அதிபர்கள் சங்கம் - அக்கரைப்பற்று வலய அதிபர்கள் சங்கம் அக்கரைப்பற்று
அக்கரைப்பற்று வலய அதிபர்கள் சங்கம் - அக்கரைப்பற்று வலய அதிபர்கள் சங்கம் அக்கரைப்பற்று
அக்கரைப்பற்று வலய அதிபர்கள் சங்கம் - அக்கரைப்பற்று வலய அதிபர்கள் சங்கம் அக்கரைப்பற்று
அக்கரைப்பற்று வலய அதிபர்கள் சங்கம் - அக்கரைப்பற்று வலய அதிபர்கள் சங்கம் அக்கரைப்பற்று
அக்கரைப்பற்று வலய அதிபர்கள் சங்கம் - அக்கரைப்பற்று வலய அதிபர்கள் சங்கம் அக்கரைப்பற்று

புள்ளி

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - செயன்முறைப் பரீட்சை

- 1) 1. நிமிர்ந்து நின்றல், இலகுவாய் நின்றல் இவ்விரு கொண்ணிலையை செய்துகாட்டல். (20 புள்ளிகள்)
- 2) சரியான முறையில் கதிரையில் அமர்தல் நிலையைச் செய்துகாட்டல். (20 புள்ளிகள்)
- 3) குழுக்களாக விளையாடும் சிறு விளையாட்டுக்களில் 'நஞ்சுமிதித்தல்' விளையாட்டை செய்து காட்டல். (10 புள்ளிகள்)



agaram.lk