

**கல்வியியல் அமைச்சு**  
**சப்ரகமுவ மாகாணக்கல்வித் திணைக்களம்**  
**Department of Education - Sabaragamuwa**

மீளாய்வு பரீட்சை 2015  
 இரண்டாம் தவணைப்பரீட்சை - 2015  
 Second Term Examination - 2015

6 ஆவது  
 தரம் - 6  
 Grade - 6

சுகாதாரம் மற்றும் உடற்கல்வியும் I,II  
 Health and Physical Education I,II

பேரேடு  
 காலம் 2 மணித்தியாலம்  
 Two Hours

பெயர்.....

பகுதி I	
பகுதி II	
மொத்தம்	

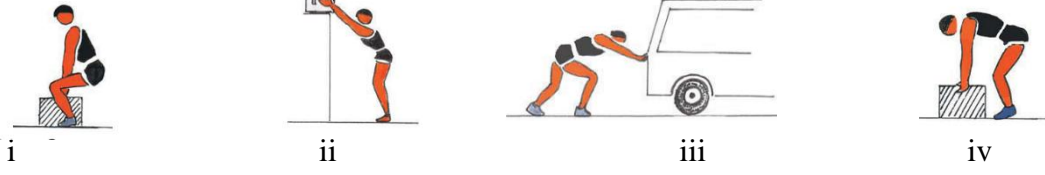
கூட்டுமதிப்பு.....

**பகுதி I**

கீழே தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு மிகப் பொருத்தமான விடையின் கீழ் கீறிடுக

- சுகாதாரம் என்பது
  - உடல் ஆரோக்கியமாகும்
  - உள ஆரோக்கியமாகும்
  - சமூக மற்றும் விழுமிய ஆரோக்கியமாகும்
  - உடல், உள, சமூக மற்றும் விழுமிய ஆரோக்கியமாகும்
- விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம்
  - வேகம் ஏற்படும்
  - சோம்பல் தன்மை ஏற்படும்
  - என்பு மூட்டுக்களின் சக்தி அதிகரிக்கும்
  - நோய் ஏற்படும்
- உடற் திணிவுச் சுட்டியை (BMI) அளவிட பயன்படும் சூத்திரம்
  - $\frac{\text{நிறை(Kg)}}{\text{உயரம்(M)} \times \text{உயரம்(M)}}$
  - $\frac{\text{நிறை(Kg)}}{\text{உயரம்(M)} \times \text{நிறை(Kg)}}$
  - $\frac{\text{உயரம்(M)}}{\text{நிறை(Kg)} \times \text{உயரம்(M)}}$
  - $\frac{\text{உடற் திணிவு(Kg)}}{\text{நிறை(Kg)} \times \text{நிறை(Kg)}}$
- உடலின் திணிவுச் சுட்டியை (BMI) முறையாக பேணிக் கொள்ள பின்பற்றுவது
  - உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்
  - நிறை உணவை உற்கொள்ளல்
  - சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கைக்கு பழகுதல்
  - மேற்குறித்த அனைத்தையும்
- உள ஆரோக்கியம் உடைய நபரின் பண்பு ஒன்று அல்லாதது
  - சரியான தீர்மானம் எடுத்தல்
  - குழப்பத்தை ஏற்படுத்தல்
  - சரியாக பிரச்சினைகளை தீர்த்தல்
  - மகிழ்ச்சியாகவும் சந்தோசமாகவும் இருத்தல்
- உளத்தாக்கத்துக்கு சரியான முறையில் முகங்கொடுக்க செய்யக் கூடாதவை
  - விளையாடுதல்
  - பிரச்சினை ஏற்படுத்தல்
  - பொழுது போக்கில் ஈடுபடல்
  - தியானம் செய்தல்

7) கீழே தரப்பட்ட உருக்களில் சரியான கொண்ணிலையை காட்டும் உரு எது?



8) கீழ்த்தரப்பட்டுள்ள சந்தர்ப்பங்களில் நிமிர்ந்து நிற்கும் சந்தர்ப்பம்

- i காலைக் கூட்டத்தின்போது ii தேசிய கீதம் இயற்றப்படும்போது  
iii கருத்தரங்கு ஒன்றின்போது  
iv இல்ல விளையாட்டு போட்டியின்போது

9) பிழையான கொண்ணிலையின் காரணமாக ஏற்படக் கூடிய பாதிப்பு

- i கூனல் ii உடற் தோற்றம் சீராகும்  
iii உடல் சுறுசுறுப்பாகும் iv உடல் ஆரோக்கியமாகும்

10) கீழ் தரப்பட்டுள்ள விளையாட்டுக்களில் சிறு விளையாட்டுக்கள் மாத்திரம் கொண்ட தொகுதி

- i மீன்வலை,வொலிபோல் ii எலிவலை,குளம்கறை  
iii வலைப்பந்து,எல்லே iv கிரிக்கட்,தொடுபந்து

11) கீழ் தரப்பட்டுள்ளவற்றில் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் தொகுதி

- i நஞ்சு மிதித்தல்,உதைப்பந்து ii கரடிக்குடும்பம்,வலைப்பந்து  
iii வலைப்பந்து,வொலிபோல் iv ஆடுபுலியாட்டம்,கோட்டுப்பந்து

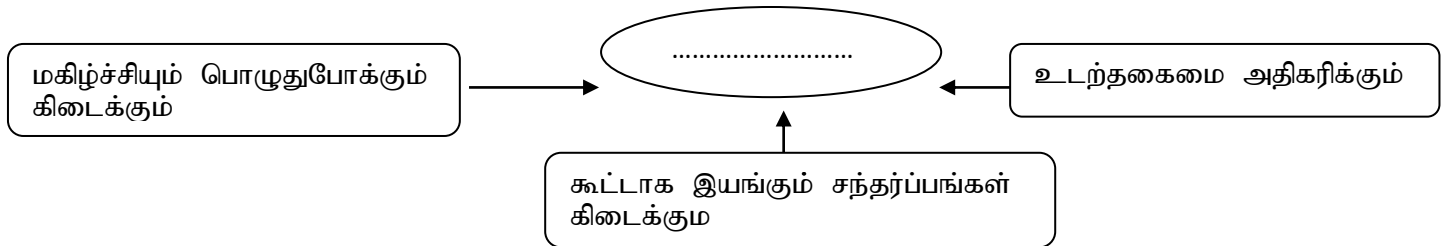
12) சூழலின் மாற்றங்களுக்கு செயற்படும் அங்கங்களில் புலன் அங்கம் அல்லாதது

- i கண் ii காது iii நகம் iv தோல்

13) மனிதத் தேவைகளில் பிரதானமான தேவையானது

- i பணம்,உணவு,வாகனம் ii சுத்தமான காற்று,நீர்,உணவு  
iv உடை,வாகனம்,வீடு iv கல்வி,உணவு,வாசனை திரவியம்

14) இடைவெளிக்கு பொருத்தமான தலைப்பை தெரிவு செய்க



- i விளையாட்டின் சட்ட திட்டங்களை பின்பற்றல் மூலம்  
ii பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்களின் மூலம்  
iii நண்பர்களுடன் சேர்தல் மூலம்  
iv ஆசிரியர்களுக்கு மரியாதை செய்தல் மூலம்

- 15) விளையாட்டின் கௌரவத்தை பாதுகாக்க செய்ய வேண்டியது  
 i சட்டதிட்டங்களை மதித்தல்  
 ii நடுவர்களின் முடிவுகளை ஏற்றுக் கொள்ளல்  
 iii மற்றவர்களுடன் முரண்பாடுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்  
 iv பொருத்தமற்ற உபகரணங்களை பயன்படுத்தல்

- 16) உணவின் மூலம் உடலுக்கு கிடைக்கும் பயன்களின் அடிப்படையில் உணவை வகைப்படுத்தலாம் அவ்வகையில் அடங்காத உணவுவகை  
 i சக்கியைத்தரக் கூடிய உணவுகள்  
 ii வளர்ச்சிகளை தரக் கூடிய உணவுகள்  
 iii உடற்பாதுகாப்பை தரக் கூடிய உணவுகள்  
 iv திடீர் உணவுகள் ( உடன் உணவுகள்)

- 17) முறையற்ற உணவுப்பழக்கம் மூலம் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்களையுடைய நபர்கள் இருவரின் உருவப்படங்கள் A B எனத் தரப்பட்டுள்ளன. ஆவைகளின் பாதிப்புக்கள் முறையே

- i A- மந்த போசனை B - அதியூட்டம்  
 ii A- அதியூட்டம் B- மந்தபோசனை  
 iii A -குறையூட்டம் B - நிறையூட்டம்  
 iv A -நிறையூட்டம் B- குறையூட்டம்

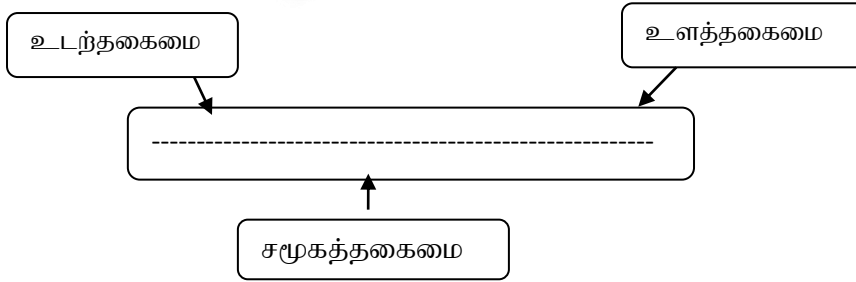


A

B

- 18) நுகர்வுக்கு உணவை தயாரிக்கும் போது பின்பற்ற கூடிய மிகப்பொருத்தமான முறை  
 i முடியுமானவறை வீட்டுத்தோட்டத்திலிருந்து உணவைப்பெறல்  
 ii கீரைகளை வெட்டமுன் கழுவுதல்  
 iii நிறை உணவு வேளை என்றை தயாரித்தல்  
 iv மேற்குறிப்பிட்ட அனைத்தும்

- 19) இடைவெளிக்குப் பொருத்தமான விடையை தெரிவுசெய்க



- i சுகாதாரம் ii வளர்ச்சி உணவுகள்  
 iii நோய்த்தடுப்பு உணவு iv திடீர் உணவு

- 20) தரப்பட்டுள்ள உருவின் மூலம் காட்டப்படும் உடற்தகைமை

- i வேகம் ii தாக்குதிறன் iii ஒத்திசைவு iv நெகிழும் தன்மை  
 (2x20=40 புள்ளிகள்)



**பகுதி II**

❖ எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக

1) இடைவெளிக்கு பொருத்தமான சொல்லை கூண்டிலிருந்து தெரிவு செய்து எழுதுக

முன்குதி	சமூக	தோல்	வீடு	விழுமியம்
----------	------	------	------	-----------

1. எமது சூழலில் நபர்களுடன் சிறந்த தொடர்பை பேணுதல் ..... ஆரோக்கியம் எனப்படும்.
2. எமது நடவடிக்கைகளில் மத ரீதியாவை ..... ஆரோக்கியம் எனப்படும்.
3. .... மனிதத் தேவைகளில் ஒன்றாகும்.
4. போட்டி நடையின்போது பாதத்தின் ..... பகுதி முதலில் நிலத்தைத் தொடும்.
5. உடலில் காணப்படும் பெரிய தொகுதி ..... ஆகும். (1X5=5புள்ளி)

2) கீழ் தரப்பட்டுள்ள வாக்கியங்கள் சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (✗) எனவும் அடையாளமிடுக

1. தனி நபர்களின் ஆரோக்கியம் நாட்டின் அபிவிருத்தியில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். ( )
2. மனிதனின் அன்றாட தேவைகளுக்கு நீர் அவசியமாகும் ( )
3. விளையாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உடல் சுறுசுறுப்பு இழக்கும் ( )
4. உயரமான அடியை உடைய பாதணி அணிவது சரியாக நடப்பதற்கு உதவும். ( )
5. அதிக உணவு உண்பதன் மூலம் மந்த போசணை ஏற்படும் ( )

(2X5=10 புள்ளி)

3) தரப்பட்டுள்ள அட்டவணையை உங்களின் விளையாட்டு அறிவைப் பயன்படுத்தி பூரணப்படுத்துக

விளையாட்டு	பயன்படுத்தும் உபகரணம்	ஒரு அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை
வொலிபோல்		
வலைப்பந்து		
எல்லே		
கிரிக்கட்		
உதைப்பந்து		

4) பகுதி A யிற்கு பொருத்தமான விடையை பகுதி B யிலிருந்து தெரிவு செய்து கோடிடுக

பகுதி A

பகுதி B

- |    |                               |                            |
|----|-------------------------------|----------------------------|
| 1. | தாம்பு தாண்டற் கயிறு அடித்தல் | தனிநபர் ஆரோக்கியத்தை பேணல் |
| 2. | வாள் உடைத்தல்                 | நிறை உணவு                  |
| 3. | நற்ககாதாரம் என்பது            | சந்தச் செயற்பாடாகும்       |
| 4. | இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு   | சிறு விளையாட்டாகும்        |
| 5. | போசணைகள் அடங்கிய உணவு         | வொலிபோல்                   |

5) பொருத்தமான விடையை தெரிவு செய்து அதன் கீழ் கோடிடுக

1. சந்தத்துக்கு இயங்குவதன் மூலம் நேரவிரயம் ( தவிர்க்கப்படும் / தவிர்க்கப்படாது )
2. விட்டமின் A குறைபாடு காரணமாக கண்பார்வை ( குறையும் / குறையாது )
3. முறையான கொண்ணிலை காரணமாக நல்ல உடல் தோற்றம் ( ஏற்படும் / ஏற்படாது )
4. சமூக ஆரோக்கியம் காரணமாக நபர்களுடன் நல்ல முறையில் தொடர்பு கொள்ள ( முடியும் / முடியாது )
5. விளையாட்டின் மூலம் பொறுமை விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை என்பன ( ஏற்படும் / ஏற்படாது )

6) பொருத்தமான விடை எழுதுக

1. உடல் ஆரோக்கியத்தை அளவிடப் பயன்படும் காரணிகள் 2 ஐ எழுதுக

- i.....
- ii.....

2. சமூக ஆரோக்கிமுடைய நபரிடம் காணப்படும் பண்புகள் 2 ஐ தருக

- i.....
- ii.....

3. தேவைகள் அல்லது விருப்பங்களை நிறைவேற்றும் போது எம்மிடம் காணப்பட வேண்டிய பொறுப்புக்கள் கடமைகள் 2 எழுதுக

- i.....
- ii.....

4. பிழையான கொண்ணிலை காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள் 2 தருக

- i.....
- ii.....

5. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் இயல்புகள் 2 தருக

- i.....
- ii.....

6. விளையாட்டு சட்டதிட்டங்களை மீறுவதன் மூலம் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள் 2 தருக  
i.....  
ii.....
7. விளையாட்டு சட்ட திட்டங்களை பின்பற்றுவதன் மூலம் வாழ்க்கைக்கு கிடைக்கக் கூடிய பயன்கள் 2 தருக  
i.....  
ii.....
8. உணவு உண்பதன் மூலம் உடலுக்கு கிடைக்கக் கூடிய நன்மைகள் 2 தருக  
i.....  
ii.....
9. உணவின் போசணைக் கூறுகள் 2 தருக  
i.....  
ii.....
10. பிரதான போசணையை அதிகமாக உற்கொள்வதன் மூலம் ஏற்படக் கூடிய நோய் நிலமை 2 தருக  
i.....  
ii.....