

**வலயக் கல்வீ அலுவலகம்**  
**ஓரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை – 2015**  
**சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்**

தரம் - 06

நேரம் - 1.30 மணித்தியாலம்

**பகுதி - I**

சரியான விடையின் கீழ் கீறிடுக.

1. உடலின் போசணை மட்டத்தை அளக்கும் அம்சம் அல்லாதது எது?  
i) உயரம்                      ii) நீளம்                      உடற்றிணிவுச்சட்டி                      iv) இடுப்புச்சுற்றளவு
2. பின்வருவனவற்றுள் எது மகிழ்ச்சிக்கு தடையாக இருக்கும்  
i) அன்பு                      ii) கோபம்                      iii) நோமை                      iv) நல்லபண்பு
3. சுகதேகி ஒருசருடைய இதயத்துடிப்பு யாது?  
i) 65                      ii) 75                      iii) 72                      iv) 55
4. மிகையூட்ட நிலை உள்ள போது  
i) கொழுப்பு, காபோவைதரேற் அதிகளவு அடங்கியுள்ள உணவுகள் குறைத்தல்  
ii) உடற்பயிற்சி செய்யாது இருத்தல்.  
iii) அதிக இனிப்பு உணவுகளை உண்ணல்  
iv) போசாக்கு நிறைந்த உணவுகளை உண்ணல்.
5. இடுப்பளவு ஒருவருக்கு எந்தளவிற்கு உட்பட்டதாக இருக்க வேண்டும்.  
i) 0.5                      ii) 0.6                      iii) 0.7                      iv) 0.8
6. எமது விருப்புக்களையும், தேவைகளையும் சமப்படுத்திக் கொள்வதற்கு  
i) விலையுயர்ந்த பொருள்களை வாங்க வேண்டும்.  
ii) விருப்பு, தேவைகளை நிறைவு செய்து கொள்ள செலவு செய்யும் பணம் சமனிலையாக இருத்தல்.  
iii) விருப்பு தேவைகளை நிறைவு செய்ய அதிக பணத்தைச் செலவு செய்ய வேண்டும்.  
iv) மேற்கூறிய எதுவுமில்லை.
7. சரியான மெய்நிலைகளைப் பேணுவதன் மூலம்  
i) குறைவான வேலைகளைச் செய்யலாம்  
ii) நோய்கள் ஏற்படும்  
iii) உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கலாம்  
iv) ஆற்றலை விருத்தி செய்ய முடியாது.
8. மனித உடலிலுள்ள என்புகளின் எண்ணிக்கை யாது?  
i) 206                      ii) 656                      iii) 208                      iv) 130

9. சரியாக நடக்கும் போது முதலில் நிலம்படுவது.

- i) சும்மாடு                      ii) விரல்                      iii) குதி                      iv) கால்நுனி

10. ஆரோக்கியமான ஒரு பிள்ளை

- i) ஒருவரிடமும் கதையாது ஒதுங்கி இருக்கும்.  
ii) சுறுசுறுப்பாகத் தமது வேலைகளைச் செய்யும்.  
iii) அடிக்கடி நோய் வாய்ப்படும்  
iv) வயதுக்கு அதிகமான உடல்நிறையைக் கொண்டிருக்கும்.

(10 x2 = 20 புள்ளிகள்)

## பகுதி - II

சரியாயின் சரி எனவும் பிழையாயின் பிழை எனவும் அடையாளம் இடுக.

1. எமது தோற்றத்தை வசீகரமாக்குவது கொண்ணிலையாகும் ( )
2. நுளம்பினால் டெங்கு, மலேரியா நோய் ஏற்படுகிறது. ( )
3. சிறுவிளையாட்டுக்களை தனியே கூட்டாக ஆடலாம் ( )
4. வளி, நீர், உணவு என்பன எமது ஆடம்பரத் தேவைகளாகும். ( )
5. வளரும் குழந்தைகள் அதிகளவு புரத உணவு உண்ண வேண்டும். ( )
6. 18x9 அளவுள்ள மைதானம் கர்ப்பந்தாட்டத்திற்கு பயன்படும் ( )
7. ஒரு அணியில் 7 வீராங்கனைகள் வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுவர் ( )
8. 1911 ல் இலங்கையில் காற்பந்தாட்டம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. ( )
9. தவறான மெய்ந்நிலைகள் காரணமாக தசைகளில் பிடிப்பு ஏற்படும். ( )
10. யூன்-5 உலக சுற்றாடல் தினம் கொண்டாடப்படுகிறது. ( )

(10 x1 = 10 புள்ளிகள்)

**இடைவெளி நிரப்புக.**

(, ஊக்கமருந்து,கரப்பந்தாட்டம் கொழுப்பு, 3.5மீ, தசை 30நிமிடமாவதுஉடற்பயிற்சி)

1. ஒவ்வொரு நாளும் ..... செய்ய வேண்டும்.
2. சந்தத்திற்கு இசைவான அசைவுகளின் போது ..... இசைவாக்கம் சீராக நிகழும்.
3. வலைப்பந்தாட்ட கம்பம் ..... உயரமானது.
4. ஒலிம்பிக் போட்டிகளின் போது பல வீரர்கள் ..... உட்கொண்டதாக நிரூபிக்கப்பட்டது
5. ஹொலியொக் நகரில் ..... ஆரம்பமானது.

(5x2 = 10 புள்ளிகள்)

**பகுதி - III**

**எவையேனும் பத்து வினாக்களுக்கு விடை தருக?**

1. ஆரோக்கியமான வாழ்வு என்றால் என்ன?
2. நலமான உடலினை பேண அவசியமான காரணிகள் 3 தருக?
3. உடற் திணிவுச் சுட்டியின் சமன்பாட்டைத் தருக?
4. உடற் நலத்தினை தீர்மானிக்கும் காரணிகள் 3 தருக?
5. நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் 4 தருக?
6. நாம் சுத்தமாக இருக்க செய்ய வேண்டியவை 3 தருக?
7. டெங்கு நோய் வராது தடுக்கு நீர்செய்ய வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 2 தருக?
8. சந்தம் என்றால் என்ன?
9. நிறற்றுகொண்ணிலைகள் 3ம் எவை?
10. ஒட்ட நிகழ்ச்சிக்கான பயிற்சிகள் 2 தருக?
11. சிறு விளையாட்டுக்கள் 3 தருக?
12. கரப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபட தேவையானவை 3 தருக?
13. உளஆரோக்கியத்தை பேண மேற்கொள்ள கூடிய பழக்க வழக்கங்கள் 4 தருக?
14. நீர்கற்ற சிறு விளையாட்டுப்பற்றி 3 தகவல் தருக?
15. பாடசாலை பொத்தகப் பை தொடர்பாக நீர் மேற்கொள்ளவேண்டிய செயற்பாடுகள் 3 தருக

(10x6= 60 புள்ளிகள்)