



வலயக்கல்வி அலுவலகம் - தீவகம்
இரண்டாம் தவணைப் பொதுப்பரீட்சை 2015

தரம்: 06

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம்: 1 1:2 மணித்தியாலம்

பகுதி I

01]

- மிகப்பொருத்தமான சொல்லின் கீழ்க்கோடிக
1) சுகாதாரம் என்பதால் விளங்கிக்கொள்வது யாது?
i. உடல், உளநலன்கள் ஆகும் ii. உடல், உள, சமூக நலன்களாகும்
iii. நோயற்றநிலையாகும் iv. உடல், உள, சமூக, ஆன்மீகங்களின் நன்நிலையாகும்
- 2) சிறுவர் ஒருவனுக்கு நாளாந்தம் எத்தனை மணித்தியாலம் ஓய்வு அவசியமாகும்?
i. 6-7மணித்தியாலம் ii. 8-10 மணித்தியாலம் iii. 5-6 மணித்தியாலம் iv. 8 மணித்தியாலம்
- 3) உள ஆரோக்கியத்தை தீர்மானிக்காத காரணி யாது
i. மகிழ்ச்சியற்றநிலை ii. பொழுதுபோக்கு iii. விளையாட்டு iv. தியானம்
- 4) அசையும் கொண்ணிலையைக் குறித்து நிற்பது
i. படுத்தல் ii. இருத்தல் iii. நடத்தல் iv. நிற்கல்
- 5) உதைபந்தாட்ட குழு ஒன்றில் காணப்படும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது
i. 12 ii. 13 iii. 11 iv. 10
- 6) விற்றமின் A குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய் யாது
i. மாலைக்கண் ii. ஸ்கேவி iii. குவாசியக்கோர் iv. என்பருக்கி
- 7) பாராம்பரிய உணவுவகைகளுள் அடங்காதது எது?
i. இடியப்பம் ii. நூடில்ஸ் iii. இலைக்கஞ்சி iv. பாற்சோறு
- 8) சிறு விளையாட்டைக் குறிப்பது எது?
i. உதைபந்தாட்டம் ii. கரம் iii. சதுரங்கம் iv. நாயும் இறைச்சியும்
- 9) வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களில் ஒன்றானது
i. எய்தல் ii. அறைதல் iii. பாய்தல் iv. உதைத்தல்
- 10) அடிப்படைத் தேவைகளுள் ஒன்றல்லாதது
i. வீடு ii. உணவு iii. நீர் iv. வளி

(10x2 = 20 புள்ளிகள்)

2] சரியாயின் சரி (✓) எனவும் பிழையாயின் பிழை (×) எனவும் அடையாளமிடுக

1. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் குருதிச்சுற்றோட்டத்தின் வேகம் குறையும் ()
2. பாரமொன்றை உயர்த்தும் போது முழங்காலை நேராக வைத்திருத்தல் சிறந்ததாகும் ()
3. வொலிபோல் விளையாட்டு முதன் முதலில் அமெரிக்காவில் தொடங்கியதாகும் ()
4. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் விளையாட்டு விதிமுறைகளை பேணுவது அவசியமில்லை ()
5. மனிதனின் வளர்ச்சிக்கு சக்தி அவசியமற்றது ()

(5x2=10 புள்ளிகள்)

3] பொருத்தமானவற்றை “அ” பகுதியிலிருந்து தெரிவுசெய்து “ஆ” பகுதிக்குள் இடுக
 “அ” “ஆ”

1. பாதம்	மாஜரின்	<input type="text"/>
2. கொழுப்பு	திணிவுச்சட்டி	<input type="text"/>
3. பசுவும் புலியும்	நீளம்	<input type="text"/>
4. நிறை, உயரம்	சும்மாடு	<input type="text"/>
5. பாய்தல்	சிறுவிளையாட்டு	<input type="text"/>

(5x2=10 புள்ளிகள்)

பகுதி II

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக

1] உமது பாடசாலை ஆசிரியரினால் இரண்டாம் தவணைக் கணிப்பீடாக “போசணை மிக்க உணவைத் தெரிவு செய்வோம்” எனும் தலைப்பின் கீழ் சுவரொட்டி ஒன்று தயாரிக்கும் படி கூறப்பட்டது. அதனைக் கருத்தில் கொண்டு கீழ்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக

- ஆரோக்கியமான உணவைத்தெரிவு செய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 3 இனைக் கூறுக?

- பாராம்பரிய உணவுகள் மூன்றினைக் குறிப்பிடுக?

- நுண்போசணைக் கூறுகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக?

- நெல்லரிசிச்சோற்றில் அதிகம் அடங்கியிருக்கும் சத்து எது?

- மனிதனுக்கு ஏன் உணவு அவசியமாகின்றது?

(5x3=15புள்ளிகள்)

2]

- சிறுவிளையாட்டுக்கள் மூன்றினை எழுதுக?

- விளையாட்டுச்சட்டங்களைப் பேணுவதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் 3 இனை எழுதுக?

.....
.....
.....
3. பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக?

.....
.....
4. எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் இரண்டினைத் தருக?

.....
.....
5. நடத்தலின் போது முதலில் நிலம்படும் பாதத்தின் பகுதி யாது?

.....
(5x3=15 புள்ளிகள்)

3]

1. கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

.....
.....
2. கொண்ணிலையின் வகைகள் இரண்டினையும் தருக?

.....
.....
3. உமது பாடசாலையில் நிமிர்ந்து நிற்கல் செயற்பாடு நடைபெறும் ஒரு நிகழ்வினைக் குறிப்பிடுக?

.....
.....
4. பாதத்தின் மூன்று பகுதிகளும் எவை?

.....
.....
5. அசையும் கொண்ணிலைகள் இரண்டினைக் குறிப்பிடுக?

.....
(5x3=15புள்ளிகள்)

4]

1. அடிப்படைத்தேவைகள் எவை?

.....
.....
2. சிறந்த ஆளிடைத்தொடர்பைப் பேணுவதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் 2 இனை எழுதுக?

.....
.....
3. உமது பாடசாலையில் நீர் தலைமைதாங்கிய நிகழ்வுகள் 2இனை எழுதுக?

.....
.....
4. பொழுதுபோக்குச் செயற்பாடுகள் 3இனை எழுதுக?

.....
.....
5. WASH எனும் பதத்தில் S எனும் எழுத்தின் பொருள் யாது?

.....
(5x3=15புள்ளிகள்)