



யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூரி முதலாம் தவணை மதிப்பீட்டு பரீட்சை - 2022

தரம் - 6

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம்: 1.30 மணித்தியாலம்

பெயர் / சுட்டெண்

பகுதி - I

01. பொருத்தமான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

1. உடற்றிணிவுச்சுட்டி கணிப்பதற்கான சமன்பாடு யாது?

- 1) $\frac{\text{திணிவு}}{\text{உயரம்}}$ 2) $\frac{\text{உயரம்}}{\text{திணிவு} \times \text{திணிவு}}$ 3) $\frac{\text{திணிவு}}{\text{உயரம்} \times \text{உயரம்}}$ 4) $\frac{\text{உயரம்}}{\text{திணிவு}}$

2. நாளொன்றிற்கு ஒருவர் பருக வேண்டிய நீரின் அளவு யாது?

- 1) 1.5ℓ - 2ℓ 2) 2ℓ - 2.5ℓ 3) 1ℓ - 2ℓ 4) 1.5ℓ - 2.5ℓ

3. ஒரு பிள்ளை நாளாந்தம் குறைந்தது எத்தனை மணி நேரம் உறங்குவது அவசியம்

- 1) 4 - 9 2) 8 - 10 3) 5 - 4 4) 3 - 5

4. உடற்றிணிவுச் சுட்டி அட்டவணையில் செம்மஞ்சள் நிறம் குறித்து நிற்பது

- 1) சாதாரண நிறை 2) அதிக நிறை 3) பருத்த உடல் 4) குறைவான நிறை

5. ஒரு நபர் நாளொன்றிற்கு உள்ளெடுக்க வேண்டிய உப்பின் அளவு யாது?

- 1) 5 கிராம் 2) 10 கிராம் 3) 15 கிராம் 4) 20 கிராம்

(5 x 2 = 10 புள்ளிகள்)

02. தொடர்புபடுத்துக.

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1) அடிப்படைத்தேவை | அதிக நிறை |
| 2) 5s எண்ணக்கரு | கோபம் |
| 3) இளம் ஊதா | வளி |
| 4) தீய மனவெழுச்சி | அதிக பருமன் |
| 5) மிகையூட்ட நிலை | வகைப்படுத்தல் |
- (5 x 2 = 10 புள்ளிகள்)

03. சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (✗) எனவும் அடையாளம் இடுக.

- 1) குழலில் உள்ள வளி உடற்சமநிலைக்கு அவசியமாகும். ()
- 2) உடல் சார்ந்த நல்வாழ்வு என்பது உடல் ஆரோக்கியத்தையும் உடல் சமநிலையையும் பேணுவதுமாகும். ()
- 3) அசுத்தமான இடங்களில் முகக்கவசம் (ஆயளம்) பாவிப்பதன் மூலம் நுரையீரல் பாதிப்பைத் தடுக்க முடியாது. ()
- 4) சிறந்த உடற் சமநிலையைப் பேணுவதற்குச் சுத்தமான குடிநீரைப் பயன்படுத்துவது அவசியமாகும். ()
- 5) தினமும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உடலின் ஆரோக்கியத்தைச் சிறப்பாகப் பேணமுடியும். ()

(5 x 2 = 10 புள்ளிகள்)

04. பொருத்தமான சொற்களை வைத்து இடைவெளி நிரப்புக.

(30 - 60 நிமிடங்கள், போசணை மட்டம், உடற்றகைமை, உடற்றிணிவுச் சுட்டி, மனவெழுச்சி)

- 1) அன்றாட செயற்பாடுகளைச் சிறப்பாக மேற்கொள்வதற்காக எமக்குள் இருக்கும் ஆற்றல் எனப்படும்.
- 2) தினமும் உடற்பயிற்சி அல்லது விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவது அவசியமாகும்.
- 3) எமது அக, புறச் செயற்பாடுகளில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய திடீர் மனநிலை எனப்படும்.
- 4) உயரத்திற்கேற்ற நிறை காணப்படுகிறதா என்பதனை அளக்கும் சுட்டி எனப்படும்.
- 5) ஒவ்வொரு நபரினதும் போசணை நிலைமை எனப்படும்.

(5 x 2 = 10 புள்ளிகள்)

பகுதி - II

❖ எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

01. ஆரோக்கியமான வாழ்வு என்பதன் பொருள் யாது?
02. சிறந்த உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள் 05 தருக.
03. ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள் 05 தருக.
04. WASH எண்ணக்கருவை விளக்குக.
05. ஆரோக்கியமான உணவினைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 04 தருக.
06. சீரான போசணை மட்டத்தை அளிவிடுவதற்குத் தேவையான அம்சங்கள் 03 தருக.
07. இடுப்பளவு கணிப்பதற்கான சமன்பாடு யாது?
08. உள ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான சிறந்த பழக்கவழக்கங்கள் 05 தருக.
09. “பரிவுணர்வு” என்பதன் பொருள் யாது?
10. ஆன்மிக நலன் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகள் 05 தருக.
11. நல்ல மனவெழுச்சிகள் 03 தருக?
12. தீய மனவெழுச்சிகள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அதனைத் தவிர்ப்பதற்கான செயற்பாடுகள் 05 தருக.

(12 x 5 = 60 புள்ளிகள்)