வலயக்கல்வி அலுவலகம் - வடமராட்சி

இரண்டாந் தவணைப் பரீட்சை - 2019

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் : 06 **நேரம் : 02.00 மணி**

சுட்டெண் : .....

பகுதி I

01. 1 - 10 வரையான வினாக்களுக்கு மிகப் பொருத்தமான விடையினைத் தெரிவுசெய்க.

01. எமது உடலை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும் போசணைப் பதார்த்தம் எது?
(1) காபோவைதரேற்று (2) இலிப்பிட்டு (3) கனியுப்புக்கள் (4) புரதம்

02. அயடீன் குறைபாட்டினால் ஏற்படக்கூடிய நோய் எது?
(1) கண்டமாலை (2) மாலைக்கண் (3) குருதிச்சோகை (4) தோல்நோய்கள்

03. சுத்தம் தொடர்பான எண்ணக்கரு எது?
(1) WHO (2) WASH (3) BMI (4) HYGIENE

04. சமூக நலனை பேணுவதற்காக நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகளில் ஒன்று எது?
(1) புத்தாக்க செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் (2) உடற்பயிற்சி செய்தல்
(3) குழுவாகச் செயற்படுதல் (4) போதியளவு ஓய்வு எடுத்தல்

05. அன்றாட செயற்பாடுகளை சிறப்பாக மேற்கொள்வதற்கு எமக்குள் காணப்படும் ஆற்றல் எவ்வாறு அழைக்கப்படும்?
(1) பூரண சுகாதாரம் (2) உடற்றிணிவுச் சுட்டி
(3) உளத் தகைமை (4) உடற்றகைமை

06. வொலிபோல் விளையாட்டு எந்த நாட்டில் தோற்றம் பெற்றது.
(1) அமெரிக்கா (2) ஜப்பான் (3) சீனா (4) ஜேர்மன்

07. நாடோடியுக மனிதன் எதனை தனது உறைவிடமாக பயன்படுத்திக் கொண்டான்?
(1) கற்குகைகள் (2) கூடாரங்கள்
(3) மண்வீடுகள் (4) சீமெந்திலான வீடுகள்

08. வலைப்பந்தாட்டத்தில் ஒரு அணிசார்பாக பங்குபற்றும் ஆகக்கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை யாது?
(1) 11 பேர் (2) 7 பேர் (3) 9 பேர் (4) 5 பேர்

09. பணித்தல் திறனுடன் ஆரம்பமாகும் விளையாட்டு எது?
(1) கரப்பந்தாட்டம் (2) துடுப்பாட்டம் (3) உதைபந்தாட்டம் (4) வலைப்பந்தாட்டம்

10. தற்போது இடம்பெற்று முடிந்த (2019 ம் ஆண்டு) உலகக் கிண்ண துடுப்பாட்ட போட்டிகள் எந்த நாட்டில் இடமபெற்றது?
(1) அமெரிக்கா (2) பிரான்ஸ் (3) சீனா (4) இங்கிலாந்து

(10x2=20 புள்ளிகள்)

www.lkedu.lk

02. சரியாயின் (√) எனவும் பிழையாயின் (×) எனவும் அடையாளமிடுக.

01. நாம் பொருட்களை மேலே உயர்த்தும் போது அதனை உடலுக்கு அண்மையில் வைத்திருத்தல் வேண்டும். ( )
02. அதிகளவு சக்தியைத் தரும் உணவுப் பதார்த்தம் புரதம் ஆகும். ( )
03. அதிகளவு எண்ணெய், சீனி, உப்பு அடங்கியுள்ள உணவுகளை உட்கொள்வது உடலுக்கு கேடானது. ( )
04. அனைவரிடத்திலும் கருணை காட்டல் என்பது உளநலமாகும். ( )
05. கற்கால மனிதன் இறைச்சியை தேனில் இட்டு பாதுகாத்துக் கொண்டான். ( )
06. விளையாட்டு விதிமுறைகளை பின்பற்றுவதனால் அதிகளவு விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றது. ( )
07. சரியான முறையில் ஓடும் போது முழங்கை 90^0 இல் மடிந்திருக்க வேண்டும். ( )
08. அளவுக்கதிகமாக உடல்நிறை அதிகரிப்பதால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படமாட்டாது. ( )
09. உப விளையாட்டுக்கள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் திறன்களை விருத்தி செய்வதற்கானதாகும். ( )
10. ஆரோக்கியமான ஒருவரின் இடுப்பு சுற்றளவு பெறுமானம் 0.5 ற்கு மேற்பட்டதாக இருக்க வேண்டும். ( )

(10x1=10 புள்ளிகள்)

03. பொருத்தமான சொற்களை வைத்து இடைவெளிகளை நிரப்புக.

(மலச்சிக்கல், நெருப்புக்காய்ச்சல், தசைகளின், கல்சியம், உப்பு)

01. நாம் தினமும் 5g ..... உட்கொள்ள வேண்டும்.
02. ..... பற்களின் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் இன்றியமையாதது.
03. சந்தத்திற்கு இசைவான அசைவுகளின் போது ..... இசைவாக்கம் சீராக நிகழும்.
04. நார்ப் பொருட்களை உட்கொள்வதனால் ..... தவிர்க்கப்படுகின்றது.
05. மாசடைந்த நீரைப் பருகுவதனால் ..... நோய் ஏற்படுகின்றது.

(5x2=10 புள்ளிகள்)

பகுதி II

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

01. 'ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை பின்பற்றி வாழ்வோம்'
    1) உணவில் அடங்கவேண்டிய போசணைக் கூறுகள் 4 தருக?
    2) ஆரோக்கியமான உணவுவேளை ஒன்றினை பெற்றுக் கொள்ளும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 4 தருக?
    3) குறையூட்டம் காரணமாக ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் 4 தருக?
    4) நாம் உட்கொள்ள வேண்டிய இடை உணவுகள் 4 தருக?
    5) பின்வரும் போசனைக் கூறுகள் அதிகளவில் அடங்கியுள்ள உணவுகள் தலா ஒன்று வீதம் தருக?
        a) புரதம்
        b) காபோவைதரேற்று
        c) இரும்பு
        d) விற்றமின் A

(4+3+3=10 புள்ளிகள்)

www.ikdu.lk

02. 'சிறந்த சுகாதார பழக்கவழக்கங்களை பின்பற்றி ஆரோக்கியம் பெறுவோம்'
1) நாம் பின்பற்ற வேண்டிய சுகாதார பழக்கவழக்கங்கள் 4 தருக?
2) உள ஆரோக்கியத்தை பேண மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகள் 3 தருக?
3) சமூக ஆரோக்கியமுள்ள ஒருவரில் காணப்படும் பண்புகள் 3 தருக?

(4+3+3=10 புள்ளிகள்)

03. 'விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க நெறிகளை பின்பற்றி செயலாற்றுவோம்'
1) விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க நெறிகளின் முக்கியத்துவங்கள் 4 தருக?
2) விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் ஏற்படும் தனிப்பட்ட பண்புவிருத்திகள் 3 தருக?
3) விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க நெறிகளை பின்பற்றாமையால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் 3 தருக?

(4+3+3=10 புள்ளிகள்)

04. 'மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்களின் நுட்பமுறைகளை அறிந்து செயற்படுவோம்'
1) சரியான முறையில் நடக்கும் போது எமது உடற்பாகங்கள் அமைந்திருக்கவேண்டிய முறைகள் 2 தருக?
2) உமது பாடசாலை இல்ல மெய்வல்லுநர் போட்டியின் போது இடம்பெறும் எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் 3 தருக?
3) பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளில் நிலம்படும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 3 தருக?

(4+3+3=10 புள்ளிகள்)

05. 'பெருவிளையாட்டுக்களில் பங்கு கொண்டு ஆரோக்கிய வாழ்வினை அமைத்துக் கொள்வோம்'
1) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் பண்புகள் 4 தருக?
2) உமது பாடசாலையில் இடம்பெறும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் 3 தருக?
3) பின்வரும் திறன்களையுடைய விளையாட்டினைக் குறிப்பிடுக?
   a) பணித்தல்
   b) பேற்றுக்கு எய்தல்
   c) உதைத்தல்

(4+3+3=10 புள்ளிகள்)

www.ikedu.lk