| | | |
|---|---|---|
| | தி.ஃகிண்.ஃஅல் அஹ்லா வித்தியாலயம் | தரம் 06 |
| | முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2020 | |
| | சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் | |
| சுட்டெண் : | | நேரம் : 02 மணி |

**பகுதி –I**

**சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.**

01) ஆரோக்கியமான வாழ்வு என்பது,

(1) உடல், உள, நலன்களில் பரிபூரண நிலை

(2) சமூக, ஆன்மீக நலன்களின் பரிபூரண நிலை

(3) உடல், உள, சமூக, பரிபூரண நிலை

(4) உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக பரிபூரண நிலை

02) சிறந்த உடல் நலத்தை பேணுவதற்கு அவசியமான காரணங்களில் ஒன்று,

(1) சுத்தமான நீர் (2) அசுத்தமான வளி

(3) ஆரோக்கியமற்ற உணவு (4) பிழையான பழக்கவழக்கங்கள்

03) விளையாட்டு உடற்பயிற்சி மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகளுள் ஒன்று,

(1) நோய் ஏற்படும் (2) சோர்வு

(3) சுறுசுறுப்பு (4) உடல் நிறை அதிகரிப்பு

04) கை கழுவும் படிமுறை எத்தனை,

(1) 02 (2) 06 (3) 04 (4) 08

05) உடல் நலத்தை தீர்மானிக்கும் காரணிகளுள் அல்லாதது,

(1) போசணை மட்டம் (2) உடற்றகைமை

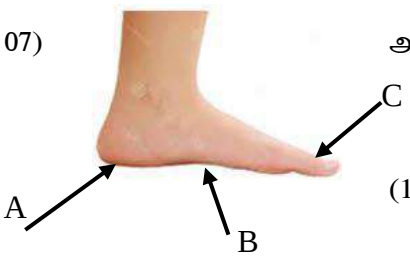
(3) விளையாட்டு (4) சுறுசுறுப்பு

06) சரியான கொண்ணிலையை பேணுவதனால் ஏற்படும் அனுகூலம்

(1) களைப்பு (2) உடல் சௌகரியம்

(3) விபத்து (4) சோர்வு

07) அருகில் உள்ள படத்தில் B பகுதியை குறிப்பது




(1) குதி (2) விரல் (3) சும்மாடு (4) பாதம்

www.ikdu.lk




zoom

மகத்தான கல்விக்கு
உங்கள் ஆசான்

- ICT
- Maths
- English
- Commerce
- Tamil
- History
- Science
- Sinhala
- இன்னும் பல

தரம்
01-A/L

Medium

தமிழ்/ English

76667-4945

தனித்துவமான புலமைப்பரிசில் பரீட்சை வகுப்புக்கள்
தரம் 1 தொடக்கம் 5 வரை நடைபெறுகின்றன

www.learneasy.lk || www.lkedu.lk

08) இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு எது?

(1) கபடி (2) வலைப்பந்து (3) எல்லே (4) வொலிபோல்

09) உடல் திணிவு சுட்டியை அளவிடும் சரியான சூத்திரம்

(1) $\frac{\text{திணிவு}}{\text{உயரம் x நீளம்}}$ (2) $\frac{\text{திணிவு}}{\text{உயரம்x அகலம்}}$

(3) $\frac{\text{திணிவு}}{\text{உயரம் x உயரம்}}$ (4) $\frac{\text{உயரம் x உயரம்}}{\text{திணிவு}}$

10) நிமிர்ந்து நிற்றல் முறை பேணப்படும் சந்தர்ப்பம்,

(1) நடத்தலில் (2) காலைக்கூட்டத்தில்

(3) பாடும்போது (4) தேசிய கீதம் பாடும் போது

(10x2=20 புள்ளிகள்)

**சரியான சொல்லை வைத்து இடைவெளி நிரப்புக.**

**(போசணைமட்டம், சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு, உயரத்திற்கு ஏற்ற நிறை, வளி, குதிகால்)**

01) மனிதனின் அடிப்படை தேவைகளுள் ..... ஒன்றாகும்.

02) சமூக ஆரோக்கியம் உள்ள ஒருவரிடம் ..... காணப்படும்.

03) உடல் திணிவுச் சுட்டி என்பது ..... காணப்படுகிறதா என்பதை அளக்கும் சுட்டி ஆகும்.

04) உடல் நலத்தை தீர்மானிக்கும் காரணிகளுள் ..... ஒன்றாகும்.

05) நாம் நடக்கும் போது முதலில் நிலம்படும் பகுதி ..... ஆகும்.

(2x5=10 புள்ளிகள்)

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

01) சிறு விளையாட்டு மூலம் மகிழ்ச்சி ஏற்படும் ( )

02) பாடசாலை செல்லும் வயதில் நாளொன்றுக்கு 1.5 தொடக்கம் 2 லீற்றர் நீர் அருந்த வேண்டும். ( )

03) குதி உயர்ந்த பாதணி அணிதல் சரியான நடைக்கு பொருத்தமாகும். ( )

04) நீர் மற்றும் சுத்தம் தொடர்பான எண்ணக்கரு WASH எனப்படும். ( )

05) ஆன்மீக நலன் உள்ள ஒருவரிடம் மரியாதை, கருணை என்பன காணப்படுவதில்லை. ( )

(2x5=10 புள்ளிகள்)

www.ikedu.lk

## பகுதி - II

**சுருக்கமான விடை தருக.**

01) ஆரோக்கியமான பழக்க வழக்கங்கள் 05 தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

02) உணவினை தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் மூன்றினை குறிப்பிடுக.

.....

.....

.....

03) விளையாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலம் நீங்கள் பெறும் நன்மைகள் 04 தருக.

.....

.....

.....

.....

04) ஒரு சிறந்த சுற்றாடலின் இலட்சனங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

05) போசணை மட்டம் 04 இனையும் குறிப்பிடுக.

.....

.....

.....

.....

06) உள நெருக்கீட்டை குறைக்க நாம் செய்யக்கூடிய விடயங்கள் நான்கு தரு.

.....

.....

.....

.....

07) ஆன்மீக நலன் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகள் 5 தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

www.lkedu.lk

STUDY ONLINE

# இணையத்தில் ஒரு கல்வி புரட்சி

தரம் 1 தொடக்கம்
A/L வரையான
எல்லா
தரத்தினருக்கும்
அனைத்துப்
பாடங்களையும்




## இணையத்தில் கற்றுக்கொள்ளலாம்

**WWW.LKEDU.LK**

facebook.com/lkedulk facebook.com/groups/lkedu

ஒவ்வொரு நாளும் புதிது புதிதாக, பார்க்க மறவாதீர்கள்...

08) கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

.....

09) பிழையான கொண்ணிலை ஏற்பட காரணங்கள் 3 தருக.

.....

.....

.....

10) சிறு விளையாட்டின் இயல்புகள் 3 தருக.

.....

.....

.....

11) குழுவாக விளையாடும் சிறுவிளையாட்டுக்கள் 3 குறிப்பிடுக.

.....

.....

.....

12) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு 5 தருக.

.....

.....

.....

.....

.....

(5x12=60 புள்ளிகள்)

www.lkedu.lk