T/KIN/MUSLIM LADIES COLLEGE
(National School)

Grade 6

முதலாம் தவணை மதிப்பீடு-2020
சுகாதாரம் - I-II

நேரம் 2Hrs

பகுதி – 1 சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

01. ஆரோக்கியமான பழக்க வழக்கங்களுள் ஒன்று
    1. தினமும் குளித்தல் 2. நகம் வெட்டுதல்
    3. பல் துலக்குதல் 4. யாவும் சரி

02. சிறந்த நலத்தைப் பேணுவதற்கு அவசிமற்ற காரணி
    1. தூய்மையான வளி 2. சிறந்த சுற்றாடல்
    3. அசுத்தமான நீர் 4. ஓய்வும் உறக்கமும்

03. நீர் மற்றும் சுத்தமான எண்ணக்கரு
    1. நீர் 2. சுத்தம் 3. சுகாதார பழக்க வழக்கம் 4. யாவும் சரி

04. உங்கள் உணவை தெரிவு செய்யும் போது கவணிக்க வேண்டிய விடயம்
    1. தூய்மையான 2. செயற்கை உற்பத்தி 3. பழைய உணவு 4. போசனை குறைந்த

05. சிறந்த சுற்றாடலின் இயல்பு அல்லாதது
    2. தூய்மையான வளி 2. பிரகாசமான ஒளி
    3. அசுத்தமான சுற்றாடல் 4. மரஞ் செடி, கொடி வளர்த்தல்

❖ தரப்பட்ட சொற்களைக் கொண்டு இடைவெளி நிரப்புக
(உடற் பயிற்சி, குழுவாக, போசனை மட்டம், மரியாதை, ஆரோக்கியமான)

06. உடல் நலத்தை தீர்மானிக்கும் காரணியாக ..... விளங்குகிறது.
07. உடல் சமநிலையைப் பேணுவதற்கு .....செயற்பாட்டில் ஈடுப வேண்டும்
08. ..... செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலம் சமூக ஆரோக்கியத்தைப் பேணலாம்
09. ஆன்மீக நலன் உள்ள ஒருவரின் பண்பாக ..... விளங்குகிறது.
10. உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக நலனுடையவர் ..... நபராக காணப்படுவார்.

சரியாயின் (√) எனவும் பிழையாயின் (x) எனவும் அடையாளமிடுக

11. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு சமூக ஆரோக்கியத்தை உருவாக்கும் ( )

12. ஆன்மீக நலன் உள்ள ஒருவரிடம் கருணை காணப்படாது ( )

13. உடற் துணிவு சுட்டி = $\frac{\text{தினிவு (Kg)}}{\text{உயரம்x உயரம்}}$ யின் சரியான சமன்பாடகும் ( )

14. பெற்றோரை மதித்தல் ஆன்மீகப் பன்பாகும் ( )

15. மனிதனுக்கு சுய கட்டுப்பாடு அவசியமாகும் ( )

இணைத்தல்

16. சமூக ஆரோக்கியம்	தூய வளி
17. சரியான கொண்ணிலை	நெகிழும் தன்மை
18. ஆரோக்கிமான சூழல்	தூய்மையான ஆடை அணிதல்
19. ஆன்மீக செயற்பாடு	சுறு சுறுப்பு, விருத்தி
20. சுகாதார பழக்கம்	வணக்க வழிபாடடில் ஈடுபடல்

www.ikeu.lk

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக

01. i. ஆரோக்கியமான வாழ்வு என்றால் என்ன?

……

……

ii. சிறந்த உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள் 2 தருக?

……

……

iii. விளையாடடில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 2 தருக?

……

……

02. i. உடல் நலத்தை தீர்மானிக்கும் காரணிகள் 02 தருக?

i…… ii……

ii. ஆரோக்கிமான பழக்க வழக்கங்கள் 02 தருக?

i…… ii……

iii. உடற் திணிவு சுட்டியின் பயன்பாட்டைத் தருக?

……

……

03. i. உள நலனுடைய ஒரு நபரின் சிறப்பம்சங்கள் 02 தருக

……

……

ii. உள நெருக்கடியை குறைக்க நாம் செய்ய வேண்டிய விடயம் 02 தருக

i…… ii……

iii. உள ஆரோக்கியத்தை பேணும் சிறந்த பழக்க வழக்கங்கள் 02 தருக?

i…… ii……

04. i. சமூக ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு பின்பற்ற வேண்டிய பண்புகள் 02 தருக?

i…… ii……

ii. சமூக ஆரோக்கியத்துடன் உள்ள ஒருவருடன் இருக்க வேண்டிய சிறப்பம்சங்கள் 02 தருக?

i…… ii……

iii. பொழுது போக்கு செயற்பாடுகள் 04 தருக

i…… ii……

iii…… iv……

05. i. ஆன்மீக நலனுக்கு தேவையான பண்புகள் 02 தருக

i…… ii……

ii. ஆரோக்கியமான நபரிடம் இருக்க வேண்டிய நலன்கள் 04 தருக?

i…… ii……

iii…… iv……

iii. ஆன்மீக செயற்பாடுகள் 02 தருக

i…… ii……

www.kedu.lk