தொண்டமானாறு தனு வெளியீட்டகம்
THONDAMANARU THANU PUBLICATIONS

முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2024

தரம் 6	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	இரண்டு மணித்தியாலங்கள்

பகுதி I

1. பின்வரும் வினாக்களுக்கு மிகப் பொருத்தமான விடையினைத் தெரிவு செய்க.

1. உடல் ஆரோக்கியமுள்ள ஒருவரிடம் இருக்க வேண்டியது
(1) தியானம் செய்தல் (2) ஒழுக்கமின்மை (3) சுறுசுறுப்பு (4) ஆளிடைத்தொடர்பு

2. உடல் திணிவுச் சுட்டி அட்டவணையில் ஊதா நிறம் குறித்து நிற்பது
(1) பருத்த உடல் (2) சாதாரண நிறை (3) அதிகநிறை (4) குறைவான நிறை

3. கொடி ஏற்றும் போது நாம் நிற்க வேண்டிய கொண்ணிலை
(1) கவனமாக நிற்றல் (2) இலகுவாய் நிற்றல்
(3) நிமிர்ந்து நிற்றல் (4) சௌகரியமாக நிற்றல்

4. உளவியல் தேவைகளுக்குள் அடங்குபவை
(1) உணவு, வளி (2) அன்பு, காப்பு (3) வீடு, நீர் (4) அணிகலன், ஆடை

5. வொலிபோல் விளையாட்டில் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை
(1) 6 (2) 11 (3) 7 (4) 16

6. இருவர் சேர்ந்து விளையாடக்கூடிய சிறுவிளையாட்டு எது?
(1) கயிறிழுத்தல் (2) மரம் இடம் மாறல் (3) அரசன் யார் (4) நஞ்சு மிதித்தல்

7. பாடசாலை செல்லும் வயதில் ஒரு நபர் அருந்த வேண்டிய நீரின் அளவு யாது?
(1) $2.5l - 3l$ (2) $1l - 2l$ (3) $2l - 4l$ (4) $1.5l - 2l$

8. தொற்றா நோய்களில் உள்ளடங்குவது
(1) டெங்கு (2) புற்றுநோய் (3) கொரோனா (4) எயிட்ஸ்

9. சரியான நடத்தலின் போது முதலில் நிலம்படும் பாதத்தின் பகுதி
(1) குதி (2) சும்மாடு (3) உள்ளங்கால் (4) விரல்கள்

10. விரும்பத்தகாத மனவெழுச்சிகளில் ஒன்று
(1) அன்பு (2) கருணை (3) கோபம் (4) பேராசை

(10×2 = 20 புள்ளிகள்)

www.lkedu.lk

zoom Online வகுப்புக்கள்

LEARN EASY

- KNOWLEDGE IS POWER -

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

76667-4945

பாலர் வகுப்பு முதல் A/L வரை



" தமிழ் மற்றும் ஆங்கில மொழி மூல வகுப்புக்கள் "

PRIMARY

- தமிழ்
- கணிதம்
- சுற்றாடல்
- நுண்ணறிவு
- பேச்சு சிங்களம்
- பேச்சு ஆங்கிலம்





SECONDARY

- ICT
- MATHS
- ENGLISH
- TAMIL
- HISTORY
- SCIENCE

தனித்துவமான
புலமைப்பரிசில் பரீட்சை
வகுப்புக்கள் தரம் I தொடக்கம்
5 வரை நடைபெறுகின்றன

76667-4945

2. பொருத்தமான சொற்களை வைத்து இடைவெளி நிரப்புக.

(போசணை மட்டம், உடற்திணிவுச்சுட்டி, தேவை, தூய்மையான வளி, உடற்பாகங்கள்)

1. சிறந்த சுற்றாடலின் ..... இலட்சணமாகும்.
2. ஒவ்வொரு தனிநபரினதும் போசணை நிலைமை ..... எனப்படும்.
3. நாம் ..... க்கு முன்னுரிமையளித்தல் அவசியமாகும்.
4. அசைவின் போது அல்லது ஓய்வான நிலையில் உள்ளபோது ..... சரியாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
5. உயரத்திற்கேற்ற திணிவு உள்ளதா என்பதை ..... மூலம் கணிக்கலாம்.

(5×2 = 10 புள்ளிகள்)

3. தரப்பட்ட கூற்றுக்கள் சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (X) எனவும் அடையாளமிடுக.

1. நல்வாழ்வு என்பது எந்த விதமான பாதிப்புக்களும் அற்ற நிலையாகும். ( )
2. கை கழுவும் முறைகள் பிரதானமாக நான்கு வகைப்படும். ( )
3. வலைப்பந்தாட்டத்தை இலங்கைக்கு அறிமுகப்படுத்தியவர் ஜெனிகீரின் அல்ல ( )
4. உடல் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான போசணைக்கூறு புரதமாகும். ( )
5. மனித படிமுறை வளர்ச்சியின் மூன்றாவது வளர்ச்சிப்படி விவசாய யுகம் ஆகும். ( )

(5×2 = 10 புள்ளிகள்)

பகுதி II

❖ **எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.**

1. "ஆரோக்கியமாக வாழ நற்பழக்க வழக்கங்கள் அவசியமாகும்"

   (1) ஆரோக்கிய வாழ்வு என்றால் என்ன?

   (2) விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் ஏற்படும் நன்மை இரண்டு தருக.

   (3) உடற்றிணிவுச் சுட்டி என்றால் என்ன?

   (4) சிறந்த உடல் நலத்தைப் பேண அவசியமான காரணிகள் இரண்டு தருக.

   (5) விரும்பத்தக்க மனவெழுச்சி இரண்டு தருக.

   (6) அசுத்தமான நீரைப் பருகுவதால் ஏற்படும் நோய் இரண்டு தருக.

   (7) ஒருவரின் சாதாரண நிறையைக் காட்டுவதற்கு பொருத்தமான நிறம் எது?

www.lkedu.lk

(8) வொலிபோல் விளையாட்டின் மைதான நீளம், அகலத்தைக் குறிப்பிடுக.

(9) பரிவுணர்வு என்றால் என்ன?

(10) தொற்று நோய்கள் இரண்டு தருக.

(10×2 = 20 புள்ளிகள்)

2. "தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் நிறைவு செய்வோம்"

(1) தேவைகள் என்றால் என்ன?

(2) இரண்டாம் தர தேவைகள் இரண்டு தருக.

(3) மனித வாழ்க்கை வளர்ச்சி படிமுறைகளைக் குறிப்பிடுக.

(4) ஆரம்பகால மனிதர்கள் உடைகளாக எவற்றைப் பயன்படுத்தினார்கள்?

(2+2+4+2 = 10 புள்ளிகள்)

3. "சரியான கொண்ணிலையை கடைப்பிடித்து வாழ்வோம்"

(1) சரியான கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

(2) சரியான நிற்றல் கொண்ணிலை எத்தனை வகைப்படும்? அவை எவை?

(3) ஒருவரின் வெளித்தோற்றத்தை வசீகரமாக்கும் அம்சங்கள் நான்கு தருக.

(4) பிழையான கொண்ணிலைக்கான காரணங்கள் நான்கு தருக.

(3+4+4+4 = 15 புள்ளிகள்)

4. "ஓய்வு நேரத்தை மகிழ்ச்சியாக விளையாட்டுக்களில் களிப்போம்"

(1) சிறுவிளையாட்டு என்றால் என்ன?

(2) தனியாக, குழுவாக சேர்ந்து விளையாடக்கூடிய விளையாட்டுக்கள் தலா இரண்டு வீதம் தருக.

(3) பெருவிளையாட்டுக்கள் நான்கு தருக.

(4) விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதால் கிடைக்கும் உடல்ரீதியான நன்மைகள் நான்கு தருக.

(3+4+4+4 = 15 புள்ளிகள்)

www.ikedu.lk













Learn Easy Books

அனைத்து தரங்களுக்குமான பயிற்சி புத்தகங்கள்,
செயலட்டைகள், தவணை பரீட்சை மாதிரிகள் போன்றவற்றை
உங்கள் முகவரியில் பெற்றுக்கொள்ள அழையுங்கள்

+94 767573 559

FB Page - https://www.facebook.com/lebslk

இணையத்தில் ஒரு கல்வி புரட்சி

தரம் 1 தொடக்கம் A/L வரையான
அனைத்து தரத்தினருக்கும் அனைத்துப் பாடங்களையும்

www.lkedu.lk

இணையத்தில்
இலவசமாக கற்றுக்கொள்ளலாம்

FB Page - https://www.facebook.com/learneasylk

FB Group - https://www.facebook.com/groups/lkedu