யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூரி

இடர் விடுமுறைக்கால சுயகற்றலுக்கான செயலட்டை – 2020

தரம் -06 | சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பெயர் / சுட்டெண் : ..... செல்வி.கை.கீதா. B.Sc, NDT

கேட்கப்பட்ட வினாக்கள் அனைத்திற்கும் பதிலளிக்குக.

அலகு – 01

01. சுகாதாரம் எனும் எண்ணக்கருவால் நீர் விளங்கிக்கொள்வது யாது?

.....

.....

02. சிறந்த உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள் 4 இனைக் கூறுக?

.....

.....

.....

.....

03. சுத்தமான வளியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு நாம் மேற்க்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 4 தருக?

.....

.....

04. ஆரோக்கியம் தொடர்பாக நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டிய விசேட அம்சங்கள் 3 இனை எழுதுக?

.....

.....

05. WASH என்னும் பதம் குறித்து நிற்கும் விடயத்ததை எடுத்துக் கூறுக?

.....

.....

06. கை கழுவும் முறைக்கான 6 படிமுறைகளை எடுத்துக் கூறுக?

.....

.....

.....

.....

07. சிறந்த உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய 4 விடயங்களை எழுதுக?

.....

.....

.....

.....

08. உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளின் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

www.lkedu.lk

09. சிறந்த சுற்றாடல் காணப்படும் அம்சங்கள் 4 இனைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

10. யப்பானிய முகாமைத்துவத்திலுள்ள 5S முறைகளை ஒழுங்கு முறையில் எடுத்துக் கூறுக?

.....

.....

11. உடல் நலத்தைத் தீர்மாணிக்கும் காரணிகள் 4ஐ எடுத்துக் கூறுக?

.....

.....

12. மிகையூட்டல் என்றால் என்ன?

.....

.....

13. குறையூட்ட நிலை என்றால் என்ன?

.....

.....

14. சீரான போசனை மட்டத்தை அளவிடுவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் காரணிகள் எவை?

.....

.....

15. உடற்திணிவுச் சுட்டியை எவ்வாறு கணிப்பிடலாம்?

.....

.....

16. இடுப்புச் சுற்றளவை எவ்வாறு கணிப்பிடலாம்?

.....

.....

17. உடற்றகமை என்றால் என்ன?

.....

.....

18. நிர்ப்பீடன சக்தி என்றால் என்ன?

.....

.....

19. அழகிய தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

.....

.....

20. உள ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான சிறந்த பழக்கவழக்கங்கள் 4 இனைக் எடுத்துக் கூறுக?

.....

.....

21. ஆக்கச் செயற்பாட்டிற்கு உதாரணம் 4 தருக?

.....

.....

22. பொழுதுபோக்குச் செயற்பாடுகளுக்கு 4 உதாரணம் தருக?

.....

.....

23. உளநலம் உடைய ஒருவரிடம் காணப்படும் சிறப்பு அம்சம் 4 இனைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

www.lkedu.lk

24. சுயகட்டுப்பாடு காணப்படும் பண்புகள் எவை?

.....

.....

25. மனவழுத்தங்களைக் குறைப்பதற்கு நாம் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் 4 இனைக் கூறுக?

.....

.....

.....

.....

26. மனவெழுச்சிச் செயற்பாடுகளை கட்டுப்படுத்துவதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

27. சமூக ஆரோக்கியத்தை பேணுவதற்கு பின்பற்றப்பட வேண்டிய 4 அம்சங்களைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

.....

28. சமூக ஆரோக்கியம் உள்ள ஒருவரிடம் இருக்க வேண்டிய தேர்ச்சி இலக்கணங்கள் 4 இனைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

.....

29. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பைப் பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

30. பரிவுணர்வு அல்லது பச்சாதாபம் என்பதால் நீர் விளங்கிக் கொள்வது யாது?

.....

.....

31. உமது பாடசாலையில் நீர் தலைமை தாங்கிய 4 நிகழ்வுகளை எடுத்துக் கூறுக?

.....

.....

.....

.....

32. நெகிழும் தன்மை என்பதால் விளங்கிக் கொள்வது யாது?

.....

.....

33. ஆன்மீக நலனுக்கு அவசியமான பண்புகள் 3 இனை எழுதுக?

.....

.....

.....

.....

www.lkedu.lk

34. ஆன்மீக நலன் உடைய ஒருவரிடம் காணப்படும் அம்சங்கள் 4 தருக?

.....
.....
.....
.....

35. சரியான ஓய்வும் உறக்கமும் ஆரோக்கியமான உடலமைப்பை பேண உதவும். விளக்குக.

.....
.....
.....
.....

36. தீர்மானம் ஒன்றை மேற்கொள்ளும் போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

.....
.....

37. தீயமனவெழுச்சிகளை ஏற்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்களைக் குறிப்பிடுக?

.....
.....
.....
.....

38. தீய மனவெழுச்சி தோன்றலை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தலாம்?

.....
.....
.....
.....

அலகு – 02

01. அடிப்படைத் தேவைகள் தேவைகள் எவை?

.....
.....

02. அடிப்படைத் தேவைகள் தவிர ஏனைய தேவைகள் எவை?

.....
.....

03. மனிதனுடைய வாழ்ந்த காலங்களை ஒழுங்கு முறையில் எடுத்துக் கூறுக?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

04. தேவைகளுக்கும், விருப்பங்களுக்கும் இடையில் உள்ள வேறுபாடுகளை எடுத்துக் கூறுக?

.....
.....
.....
.....

www.ikeju.lk

05. தேவைகளுக்கும் விருப்பங்களுக்கும் இடையில் உள்ள வேறுபாட்டை உதாரணங்களுடன் குறிப்பிடுக?

.....
.....
.....
.....

06. தேவைகளையும், விருப்பங்களையும் நிறைவு செய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் 3 தருக?

.....
.....
.....
.....

அலகு - 03

01. கொண்ணிலை என்றால் என்ன?

.....
.....

02. தனிப்பட்ட தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?

.....
.....
.....
.....

03. சரியான நிற்றல் கொண்ணிலையின் 3 வகைகளையும் எழுதுக?

.....
.....

04. கொண்ணிலையை எத்தனை வகையாக வகைப்படுத்தலாம்? அவை எவை?

.....
.....
.....
.....

05. அவற்றுக்கு பொருத்தமான உதாரணங்களையும் எடுத்துக் கூறுக?

.....
.....

06. உமது பாடசாலையில் நிமிர்ந்து நிற்றல் செயற்பாடு மேற்கொள்ளப்படும் சந்தர்ப்பங்களை எழுதுக?

.....
.....

07. உமது பாடசாலையில் இலகுவாக நிற்றல் செயற்பாடு நடைடபெறும் சந்தர்ப்பங்கள் 2 இனைத் தருக?

.....
.....

08. உமது பாடசாலையில் சௌகரியமாக நிற்றல் செயற்பாடு நடைபெறும் சந்தர்ப்பங்கள் 2 இனைக் கூறுக?

.....
.....

www.ikeyu.lk

09. உமது பாதத்தில் காணப்படும் மூன்று பகுதிகளும் எவை?

.....
.....
.....
.....

10. சரியான அமர்தல் செயற்பாட்டை விபரிக்குக?

.....
.....
.....
.....

11. சரியான நிற்றல் செயற்பாட்டை விபரிக்குக?

.....
.....
.....
.....

12. பாரம் ஒன்றை தூக்கும் போது எம்மால் மேற்கொள்ளக் கூடாத செயற்பாட்டை எடுத்துக் கூறுக?

.....
.....
.....
.....

13. உபகரணங்களை தள்ளும் போது, இழுக்கும் போதும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை எவை?

.....
.....
.....
.....

14. புத்தகப்பையின் நிறை உடலின் பாரத்தில் எத்தனை சதவீதத்திற்கு பேணப்பட வேண்டும்?

.....
.....
.....
.....

15. பிழையான கொண்ணிலைகளை ஏற்படுத்தக் கூடிய காரணிகள் எவை?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

16. சரியான கொண்ணிலை பேணலால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 3 தருக?

.....
.....
.....
.....

www.lkedu.lk

அலகு – 04

01. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கின்ற உடல் ரீதியான நன்மைகள் எவை?

.....
.....
.....
.....

02. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கின்ற உள, சமூக ரீதியான நன்மைகள் யாவை?

.....
.....
.....
.....

03. சிறு விளையாட்டுக்களில் காணப்படும் இயல்புகள் எவை?

.....
.....
.....
.....

04. உங்களால் தனியாக விளையாடக்கூடிய சிறு விளையாட்டுக்கள் 3இனைக் குறிப்பிடுக?

.....
.....
.....
.....

05. இருவர் சேர்ந்து விளையாடக் கூடிய சிறு விளையாட்டுக்கள் 4இன் பெயர்களைக் கூறுக?

.....
.....
.....
.....

06. குழுவாகச் சேர்ந்து விளையாடக் கூடிய சிறு விளையாட்டுக்கள் 3 இனைக் குறிப்பிடுக?

.....
.....
.....
.....

07. உப விளாயட்டின் முக்கியத்துவம் யாது?

.....
.....
.....
.....
.....

08. விளையாட்டில் விதிகள், ஒழுக்க விதிகளின் அவசியத்தை விளக்குக.

.....
.....
.....
.....
.....

***

www.ikeau.lk