SELF STUDY TASK SHEET 2ND TERM -2021

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - පොලොන්නරුව

வலயக் கல்விக் காரியாலயம் - பொலன்னறுவை

Zonal Education Office - Polonnaruwa

சுற்றாடல்

Grade 4

❖ **சரியான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக**

(01) போசாக்கான உணவுகள் உண்ணாவிட்டால் ஏற்படும் பாதிப்பு அல்லாதது

1. நோய்கள் ஏற்படும
2. உடல் வளர்சிக்கு உதவும
3. உடலுக்கு சக்தி கிடைக்காது போகும
4. போசாக்குக் கிடைக்கும

(02) புளிப்புச் சுவையுடைய பழங்களில் காணப்படும் விற்றமின் எது?

1. விற்றமின் A
2. விற்றமின் C
3. விற்றமின் B
4. புரதம்

(03) இரும்புச்சத்துக் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் என்ன?

1. மாலைக்கண்
2. ஸ்கேவி நோய்
3. குருதிச்சோகை
4. டெங்கு

(04) எமது பிரதான உணவு வேளைகளின் எண்ணிக்கை எத்தனை?

1. இரண்டு
2. நான்கு
3. மூன்று
4. ஐந்து

(05) எமது உணவு வேளையில் கண்டிப்பாக உள்ளடங்க வேண்டியவை

1. கலப்புணவு
2. மரக்கறி உணவு
3. இறைச்சி உணவு
4. தானியங்கள்

❖ **பொருத்தமான விடையைப் புள்ளிக்கோட்டில் எழுதுக.**

(01) போசாக்கான உணவுகளை உண்பதால் கிடைக்கும் பயன்கள் இரண்டு எழுதுக.

1. ……..
2. ……..

(02) விலங்குகளிலிருந்து பெறும் உணவுகள் நான்கு எழுதுக.

1. …… 2 ……..
3. …… 4……

(03) அவித்துப் பானமாகப் பருகக் கூடிய பூக்கள் இரண்டு எழுதுக.

1. ……
2. ……

(04) செயற்கைப் பானங்கள் பருகுவதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் இரண்டு எழுதுக.

1. ……
2. ……

(05) உணவை அசுத்தமடையச் செய்யும் சூழல் காரணிகள் இரண்டு எழுதுக.

1. ……..
2. ……

(06) சுத்தமற்ற உணவுகளை உண்பதால் ஏற்படும் நோய்கள் இரண்டு எழுதுக.

1. ……
2. ……

www.lkedu.lk

LEARN EASY

- KNOWLEDGE IS POWER -

www.learneasy.lk

zoom

மகத்தான கல்விக்கு
உங்கள் ஆசான்

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

Medium

தமிழ்/ English

தரம்
01-A/L

76667-4945

தனித்துவமான புலமைப்பரிசில் பரீட்சை வகுப்புக்கள்
தரம் 1 தொடக்கம் 5 வரை நடைபெறுகின்றன

www.learneasy.lk || 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...

(07) உணவை நீண்ட காலம் பாதுகாக்கும் பண்டைய முறைகள் நான்கு எழுதுக.

1. ..... 2.....
3. ..... 4. .....

(08) உணவை நீண்ட காலம பாதுகாப்பதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் நான்கு எழுதுக.

1. ..... 2. .....
3. ..... 4. .....

(09) உலர்த்திப் பேணக்கூடிய உணவகள் நான்கு எழுதுக.

1. ..... 2. .....
3. ..... 4. .....

(10) நீங்கள் அறிந்த உணவைப் பாதுகாக்கும் முறைகள் நான்கு எழுதுக.

1. ..... 2. .....
3. ..... 4. .....

❖ **பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் (√) எனவும் பிழையாயின் (×) எனவும் அடையாளமிடுக.**

(01) மாப்பொருள் அதிகமுள்ள உணவை உண்பதால் உடலுக்கு சக்தி கிடைக்கும் ( )

(02) விற்றமின் குறைபாட்டால் செவிட்டுத் தன்மை ஏற்படும் ( )

(03) உணவுகளை நீண்ட காலம் பயன்படுத்தும் முறைகளால் விற்றமின்கள் அழிவுறும் ( )

(04) செயற்கைப் பானங்களை விட இயற்கைப் பானங்கள் உடலுக்கு உகந்ததாகும் ( )

()5) உணவுகளுக்குச் சேர்க்கப்படும் சுவையூட்டிகளால் உடலுக்கு பாதிப்பு ஏற்படாது ( )

❖ **மிகப் பொருத்தமான விடையைக் கொண்டு இடைவெளியை நிரப்புக.**

(வாந்திபேதி, தாவர உணவுகள், புரதம், பொன்னாவரை, இலையான்)

(01) இறைச்சி, மீன், முட்டை போன்ற உணவுகளில் ..... அதிகளவில் உள்ளடங்கியுள்ளது.

(02) கிழங்குகள், தானியங்கள் என்பன ..... ஆகும்.

(03) ..... அவித்துப் பானமாகப் பருகுவது உடலுக்கு ஆரோக்கியமானதாகும்.

(04) வீட்டிலுள்ள உணவுப் பொருட்களை ..... அசுத்தமடையச் செய்யும்.

(05) அசுத்தமான உணவுகளை உண்பதால் ..... ஏற்படும்.

www.lkedu.lk