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 ஏற்படும்
2. உடல் வளர்சிக்கு உதவும்
3. உடலுக்கு சக்தி கிடைக்காது போகும்
4. போசாக்குக் கிடைக்கும்

(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

(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

பாதுகாப்பும் கரிசனையும்

01) சரியான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

I. இயற்கையாக ஏற்படும் விபத்து அல்லாதது

1. வெள்ளம்
2. சுனாமி
3. வாகன விபத்து
4. வரட்சி

II. மனிதனின் செயற்பாட்டால் ஏற்படும் விபத்து

1. மழை
2. மின்னல் தாக்குதல்
3. பாம்பு தீண்டுதல்
4. சூறாவளி

III. பாதுகாப்பற்ற சந்தர்ப்பங்களில் ஒன்று

1. தலைக்கவசம் அணிந்து மோட்டார் சைக்கிளில் செல்லுதல்
2. மின்னல் ஏற்படும் வேளையில் வெளியில் செல்வதைத் தவிர்த்தல்
3. பாதையின் இடது புறத்தின் வழியே நடந்து செல்லல்
4. முதலைகள் உள்ள நீர் நிலைகளில் இறங்காதிருத்தல்

IV. பாதுகாப்பற்ற இடங்களில் ஒன்று

1. வீடு
2. பாடசாலை
3. நீர் நிரம்பியுள்ள குழிகள்
4. பூந்தோட்டம்

V. பேரூந்தில் ஒருவர் ஏறி, இறங்க வேண்டிய பக்கங்கள்

1. முன் பக்கம் ஏறி பின் பக்கமாக இறங்குதல்
2. பின் பக்கம் ஏறி முன் பக்கமாக இறங்குதல்
3. முன் பக்கமாக ஏறி முன் பக்கமாகவே இறங்குதல்
4. மேற் கூறிய யாவும்

02) சரியாயின் (√) எனவும் பிழையாயின் (×) எனவும் அடையாளமிடுக.

i. பட்டாசு வெடித்தல் இயற்கையான விபத்தாகும் ( )

ii. மனிதனது தவறான நடத்தைகள் காரணமாகவே விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன ( )

iii. மின்சாரம் தாக்கிய ஒருவரை நாம் கையினால் இழுத்தெடுக்க வேண்டும் ( )

www.lkedu.lk

iv. மயக்கமடைந்த நோயாளிக்கு செய்யக் கூடாதவை ஒன்று, நோயாளியைச் சுற்றி கூட்டமாக நிற்றல் ( )

v. காடழிப்பதால் வரட்சி ஏற்படும் ( )

03) கீழ் வரும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

1. இயற்கையாக எற்படும் விபத்துக்கள் நான்கு எழுதுக.

I. .....

II. .....

III. .....

IV. .....

2. மனிதனது நடத்தைகளினால் ஏற்படும் விபத்துக்கள் நான்கு எழுதுக.

I. .....

II. .....

III. .....

IV. .....

3. பாதுகாப்பற்ற இடங்கள் நான்கு எழுதுக.

I. .....

II. .....

III. .....

IV. .....

4. பாதுகாப்பற்ற சந்தர்ப்பங்கள் நான்கு எழுதுக.

I. .....

II. .....

III. .....

IV. .....

5. விபத்துக்களினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் நான்கு எழுதுக.

I. .....

II. .....

III. .....

IV. .....

www.lkedu.lk

பாதுகாப்பும் கரிசனையும் (தொழில்நுட்ப சாதனங்களும், விபத்துகளும்)

(01) இயந்திரங்களைப் பயன்படுத்தும் போது ஏற்படும் விபத்துக்களைக் கொண்டு அட்டவனையை நிரப்புக.

இயந்திரங்கள்	விபத்துக்கள்
1. மரம் அரியும் வாள்	கை, விரல்கள் அகப்பட்டு இழப்புக்கள் ஏற்படல்
2. இயந்திர வாள்	
3. மின்னழுத்தி	
4. வாயு அடுப்பு	
5. புல் வெட்டும் இயந்திரம்	
6. கலக்கி	

(02) பொருத்தமான விடையைக் கொண்டு இடைவெளியை நிரப்புக.

1) வீட்டு வேலையை இலகுபடுத்தும் மின் உபகரணம் இரண்டு தருக.

   1. ……..…….. 2. ……

2) கட்டடத் தொழிலாளி பயன்படுத்தும் உபகரணம் இரண்டு தருக.

   1. ……. 2. ……

3) மின் உபகரணங்களை பயன்படுத்தும் போது விபத்துக்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் இரண்டு தருக.

   1. ……

   2. ……

4) தொழிலாளர்கள் அவர்களது தொழிலுக்குத் தகுந்த ஆடைகளையும், கருவிகளையும் பயன்படுத்துவதால் கிடைக்கும் பயன்கள் இரண்டு தருக.

   1. ……..

   2. ……..

5) அறிமுகமற்ற நபர்களிடம் இருந்து பாதுகாப்புப் பெற செயற்பட வேண்டிய விதம் இரண்டு தருக.

   1……..

www.lkedu.lk

2……..

(03) பின்வரும் உபகரணங்களின் பெயர்களையும் அவற்றால் ஏற்படக் கூடிய விபத்துக்களையும் எழுதுக.



பெயர்: ……...

ஏற்படக் கூடிய விபத்துக்கள்:

……..



பெயர்: ……..

ஏற்படக் கூடிய விபத்துக்கள்: ……..



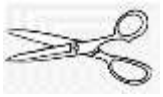
பெயர்: ……..

ஏற்படக் கூடிய விபத்துக்கள்: ……..



பெயர்: ……..

ஏற்படக் கூடிய விபத்துக்கள்: ……..



பெயர்: ……..

ஏற்படக் கூடிய விபத்துக்கள்: ……..

(04) பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் (√) எனவும் பிழையாயின் (×) எனவும் அடையாளமிடுக.

1. தொழில்நுட்ப சாதனங்களின் மூலமாகவும் பாரிய உயிர் ஆபத்துக்கள் ஏற்படும். ( )
2. சீருடைகளை அணிவதனால் தொழிலாளர்களை இனங்காண முடியும். ( )
3. தீயணைக்கும் கருவியினை ஒட்டுனர்கள் பயன்படுத்துவர். ( )
4. இனந்தெரியாத ஆட்களுடன் கவனமாக செயற்படத் தேவையில்லை. ( )
5. அறிமுகமற்றவர்கள் வாகனங்களில் செல்ல அழைத்தால் செல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ( )

www.lkedu.lk

தொற்று நோய்களும் தொற்றாத நோய்களும்

(01) சரியான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

1) மாப்பொருள் உணவுகளை அதிகம் உண்பதால் ஏற்படும் நோய்கள்
   1. நீரிழிவு
   2. குருதியமுக்கம்
   3. கொப்பளிப்பான்
   4. யானைக் கால்

2) பின்வருவனவற்றுள் தொற்றுநோய் எது?
   1. கொலரா
   2. நீரிழிவு
   3. குருதியமுக்கம்
   4. புற்றுநோய்

3) அசுத்தமான உணவுகளை உண்பதனால் ஏற்படும் நோய்
   1. மாலைக்கண்
   2. டெங்கு
   3. கழிச்சல் நோய்
   4. மலேரியா

4) தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் அல்லாதது
   1. புகைத்தல் பழக்கம்
   2. மதுபாவனைப் பழக்கம்
   3. உடற்பயிற்சி இன்மை
   4. பக்றீரியா, வைரஸ் கிருமித் தாக்கம்

5) நுளம்புகளால் அதிகமாகப் பரவும் நோய்
   1. கொப்பளிப்பான்
   2. டெங்கு
   3. சின்னமுத்து
   4. புற்றுநோய்

(02) கீழ்வரும் வினாக்களுக்கு மிகப் பொருத்தமான விடையினை புள்ளிக் கோட்டில் எழுதுக.

I. தொற்று நோய்கள் என்றால் என்ன?

……

II. தொற்று நோய்களைப் பரப்பும் கிருமிகள் இரண்டு தருக.

……

III. இன்று நாட்டில் மிக வேகமாகப் பரவும் தொற்று நோய் என்ன?

……

IV. நீங்கள் அறிந்த தொற்று நோய்கள் நான்கு எழுதுக.

1. …… 2. ……

3. …… 4. ……

www.lkedu.lk

V. தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படக் காரணம் இரண்டு தருக.

.....

(03) கீழே தரப்பட்டுள்ள நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களைக் கொண்டு அட்டவனையை நிரப்புக.

நோய்	ஏற்படக் காரணம்
1. மலேரியா	நோய்க்காவி நுளம்பு தீண்டுதல்
2. சீதபேதி	
3. கொப்பளிப்பான்	
4. புற்றுநோய்	
5. இதய நோய்	
6. இரப்பையழற்சி	

(04) பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் நீங்கள் செயற்படும் விதம் பற்றி எழுதுக.

1. பாத்திமா பாடசாலை விட்ட பின்னர் தன்னை அழைத்துச் செல்ல தாயார் வரும் வரை காத்திருக்கின்றாள். அப்போது முச்சக்கரவண்டி ஓட்டுநர் ஒருவர் வீட்டில் கொண்டு போய்விடுவதாக அழைத்தார். இவ்வாறானதொரு சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் எவ்வாறு நடந்து கொள்வீர்கள்?

.....

.....

.....

2. சாரா வீட்டில் தனியாக இருக்கின்ற சந்தர்ப்பத்தில் வியாபாரத்திற்காக வந்த ஒருவர் ரொபி, சொக்லேட் வாங்கித் தருவதாக அருகிலுள்ள கடைக்கு தம்முடன் வருமாறு சாராவை அழைத்தார். இச்சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

.....

.....

.....

www.lkedu.lk

நீர்

(01) பின்வரும் வினாக்களுக்கு சரியான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

I. மிகவும் சுத்தமான நீர்.

1. கிணற்று நீர் 2. போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட நீர்

3. மழை நீர்

II. நீராவி மூலம் பெறக்கூடிய பயன் அல்லாதது.

1. உணவு தயாரித்தல் 2. மூலிகைகளை நீராவியில் அவித்தல்

3. உடைகளை காய வைத்தல்

III. நீரின் பொதுவான இயல்பு.

1. நல்ல சுவை உடையது 2. வெள்ளை நிறம் கொண்டது

3. ஆவியாகும் தன்மை கொண்டது

IV. பனிக்கட்டியை நீரில் இட்டு அவதானிக்கும் போது ஏற்படும் மாற்றம் அல்லாதது.

1. பனிக்கட்டி கரையும் 2. நீர் குளிரும்

3. பனிக்கட்டி அமிழும்

V. நீரில் கரையும் போது நீரின் நிறத்தை மாற்றாத பொருள்.

1. மஞ்சள் தூள் 2. பனிக்கட்டி

3. பால்

(02) பொருத்தமான விடையினைப் புள்ளிக் கோட்டில் எழுதுக.

I. சுத்தமான நீரைப் பெறக்கூடிய வழிகள் இரண்டு தருக.

1. …….. 2. ……..

II. தீச்சுவாலையின் மேலே நீர் நிரம்பிய உலோகக் கோப்பையை பிடிக்கும் போது ஏற்படும் மாற்றம் இரண்டு தருக.

1. ……

2. ……

III. நீராவி மூலம் பெறக் கூடிய பயன்கள் நான்கு தருக.

1. …….. 2. ……

3. …… 4. ……

www.lkedu.lk

IV. நீரின் பொதுவான இயல்புகள் நான்கு தருக.

1. ..... 2. .....

3. ..... 4. .....

V. பனிக்கட்டியைப் பயன்படுத்தக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டு தருக.

1. .....

2. .....

(03) பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (×) எனவும் அடையாளமிடுக.

1. நீருக்கு திடமான வடிவம் உண்டு ( )
2. நீருக்கு பரவும் தன்மை கிடையாது ( )
3. பனிக்கட்டியை நீரில் இடும் போது பனிக்கட்டி நீரில் அமிழ்ந்து காணப்படும் ( )
4. பனிக்கட்டி குளிர்ந்த நீரில் மிக வேகமாகக் கரையும் ( )
5. நீரினைப் பயன்படுத்தி கைத்தொழில்களில் ஈடுபடலாம் ( )

(04) இணைக்குக.

1. நீர் இன்மையால் ஏற்படும் பாதிப்பு	நீர்க்குழாய்களை இறுக்கமாக மூடுதல்
2. நீரை சிக்கனமாக பயன்படுத்தும் வழி	சுவை இல்லை
3. நீர் விரயமாகும் சந்தர்ப்பம்	வறட்சி ஏற்படும்
4. தூய நீரின் இயல்பு	நீருக்குக் குளோரின் இடல்
5. நீர் மாசடைவதைத் தடுக்கும் முறை	நீருடன் கழிவுகள் சேர்தல்

www.lkedu.lk