மாகாணக்கல்வித் திணைக்களம்

வடக்கு மாகாணம்

தரம்:- 05 **நேரம்: 01.00 மணி**

சுற்றாடல் சார் செயற்பாடு (செயலட்டை) **- மாணவர் பெயர்:- .....**

அலகு- 01 எமது நல்வாழ்வு

☯ சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக?

1) பாடசாலைகளில் சீருடை அணிவதற்கான காரணம்?
   1. அழகிற்காக
   2. மலிவானதால்
   3. எளிமையான வாழ்க்கை அனுபவத்தை வழங்க
   4. தூய்மை பேண

2) பின்வருவனவற்றில் அநாவசியச் செலவாக அமைவது?.
   1. காலை உணவுச் செலவு
   2. வாசனைத்திரவியங்களுக்கான செலவு
   3. பாதணிகளுக்கான செலவு
   4. கல்விச் செலவு

3) மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும் செயற்பாட்டில் முதலில் செய்யவேண்டிய செயற்பாடு எது?
   1. உடலைத் தளர்த்துதல்
   2. திடசித்தம்
   3. உள்ளத்தைத் தளர்த்துதல்
   4. பிரார்த்தனை

4) எமது ஆன்மீக நல்வாழ்வுக்காக நாம் செய்யக் கூடியது?
   1. விளையாடுதல்
   2. பத்திரிகை வாசித்தல்
   3. தியானம் செய்தல்
   4. மாமிசம் உண்பதைத் தவிர்த்தல்

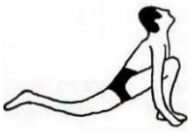
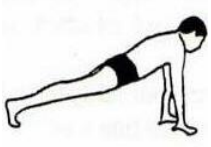
5) மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும் செயற்பாட்டில் இறுதிப் படிமுறை எது?
   1. பிரார்த்தனை 2. உதிப்பு 3. திடசித்தம் 4. உள்ளத்தைத் தளர்த்துதல்

6) மாணவர்கள் சுயமாகச் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டிய ஒன்று?
   1. துணி துவைத்தல்
   2. பல்துலக்குதல்
   3. குளித்தல்
   4. குளத்தில் நீராடல்

7) மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும் செயற்பாடுகளின் எண்ணிக்கை?
   1. மூன்று 2. ஐந்து 3. நான்கு 4. ஆறு

8)  படத்திலுள்ள சூரியநமஸ்காரத்தின் எத்தனையாம் படிமுறை?
   1. 1ம் படிமுறை
   2. 2ம் படிமுறை
   3. 3ம் படிமுறை
   4. 4ம் படிமுறை

9) சூரியநமஸ்காரத்தின் நான்காம் படிமுறையைக் காட்டும் படம் எது?

1. 
2. 
3. 
4. 

10) நாம் பின்வரும் எந்த உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்?
   1. தானியங்கள் 2. பொரித்த உணவுகள் 3. முட்டை 4. மரக்கறிகள்

www.keau.lk

11) நாம் அதிக இனிப்புச் சாப்பிடுவதால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்பு எது?

1. உடல் அழகு கெடும்
2. பற்சொத்தை ஏற்படும்
3. தலைவலி ஏற்படும்
4. வயிற்றுவலி ஏற்படும்

12) நாம் உடல் ஆரோக்கியம் பேணச் செய்யவேண்டியது?

1. விளையாட்டுச் செயற்பாடு
2. பிறருக்கு உதவுதல்
3. நன்றாகப் படித்தல்
4. தியானம் செய்தல்

13) முன்மாதிரியான மனிதரொருவருக்கு இருக்கவேண்டிய பழக்கமொன்று

1. நடுநிலை பேணுதல்
2. அவசரப்படல்
3. முரண்படுதல்
4. புன்னகைத்தல்

14) குறைவாக நீர் அருந்தும் ஒருவர் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளில் ஒன்று

1. வயிற்றுப் போக்கு
2. பல்வலி
3. தோல் உலர்தல்
4. வியர்த்தல்

15) பின்வருவனவற்றில் செய்யத்தகாத வழக்ககாறு ஒன்று?

1. மூத்தோரை எதிர்த்துப் பேசுதல்
4. சப்புக்கொட்டி உண்ணுதல்
3. கண்ட கண்ட இடங்களில் துப்புதல்
4. மூத்தோர் முன்னிலையில் எழுந்து நிற்றல்

☯ பொருத்தமான சொற்களைக் கொண்டு இடைவெளி நிரப்புக?

உதிப்பு , 2ம் படிமுறை, காலைவேளை, விற்றமின் D , 1ம் படிமுறை
உடலாரோக்கியம், உள ஆரோக்கியம்

1. காலை வெய்யிலில் சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதால் உடலுக்கு ..... கிடைக்கும்.
2. தியானத்தில் ஈடுபட ..... சிறந்தது.
3. தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதால் ..... அதிகரிக்கும்
4. மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும் செயற்பாட்டில் ..... இறுதிச் செயற்பாடாகும்.
5. உடலைத் தளர்த்துதல் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தும் செயற்பாட்டில் ..... ஆகும்.

☯ சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (✗) எனவும் அடையாளமிடுக?

1. சூரிய நமஸ்காரம் உடல் உள ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தது. ( )
2. நாம் தேவையான அளவு நீரருந்தாவிட்டால் மலச்சிக்கல் ஏற்படும் ( )
3. நாம் விருப்பிற்குரியனவற்றை நாடிச் செல்வதால் எளிமையான வாழ்வை வாழலாம் ( )
4. இன்றைய போட்டி உலகில் ஓய்வின்மை, பாதுகாப்பின்மை போன்றன ஏற்படுகின்றன. ( )
5. பண்டைய கிராம மக்கள் சிக்கலான வாழ்க்கை வாழ்ந்தனர். ( )

www.ikeu.lk

☯ **இடைவெளிகளில் உள்ளத்தை இதப்படுத்தும் பொருத்தமான படிநிலை எதுவென எழுதுக**

1. நான் இவ்வாறு மனவுறுதி பூணுகின்றேன். .....
2. நான் இவ்வாறு மலர்கின்றேன் .....
3. நான் எனது மனதைத் தளர்த்திக் கொள்கின்றேன் .....
4. எனது தலை தளர்ந்து விட்டது .....
5. எனது உள்ளத்தின் அமைதியை நண்பர்களும் உணரட்டும்.....

☯ **பின்வருவனவற்றிற்குரிய முகபாவனைப் படங்களை வரைக?**

1. எனக்கு உங்கள் செயல் பிடிக்கவில்லை

2. இன்று சுகவீனம் காரணமாக பிறந்த நாளுக்கு வரமுடியவில்லை

3. நான் சித்திரப் போட்டியில் முதலிடம் பெற்றேன்

4. எனக்கு பாம்பென்றால் பயம்

5. இந்தப்பழம் அழுகி விட்டது

☯ **சுருக்கமான விடை தருக?**

1. எமது சூழலில் காணப்படும் பொது இடங்கள் இரண்டு தருக?

   ....

2. நாம் பொது இடங்களில் பேணவேண்டிய பண்புகள் இரண்டு தருக?

   .....

   .....

www.ikedu.lk

3. உள்ளத்தை இதப்படுத்தும் செயற்பாட்டின் ஐந்து படிமுறைகளையும் எழுதுக?

…… …….. ……

…… ……

4. எமக்கு ஏற்படும் உளப்பிரச்சினைகள் மூன்று தருக?

……

……

……

5. சூரிய நமஸ்காரச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதால் எமக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் மூன்று தருக?

……

……

……

6. உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தும் இரண்டு நிகழ்வுகளை எழுதுக?

……

……

www.lkedu.lk

மாகாணக்கல்வித் திணைக்களம்

வடக்கு மாகாணம்

தரம்:- 05 **நேரம்: 01.00 மணி**

சுற்றாடல் சார் செயற்பாடு (செயலட்டை) **- மாணவர் பெயர்:- .....**

அலகு:- 02 நாம் இலங்கையர்

01). மிகப் பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக?

1.தேசியக் கொடியில் பச்சை நிறக்கீலம் குறிப்பது?

1.சிங்களவர் 2.தமிழர் 3.முஸ்லீம்

2.எமது நாட்டிற்கு குழு விளையாட்டின் மூலம் சர்வதேசரீதியில் புகழை ஏற்படுத்தியவர்?

1.எதிர்வீரசிங்கம் 2.சுசந்திகா ஜெயசிங்க 3.அர்ஜுன ரணதுங்க

3.ஒலிம்பிக் போட்டியில் பதக்கம் பெற்ற இலங்கையர்?

1.தமயந்தி தர்சா 2.சுசந்திகா ஜெயசிங்க 3.சிந்தன விதானகே

4.விண்வெளியுடன் தொடர்புடைய இலங்கையர்?

1.ஆதர். சி. கிளார்க் 2.பண்டித அமரதேவ 3. எதிர்வீரசிங்கம்

5.இலங்கையின் எல்லாப் பிரதேசங்களிலும் பிரதேசங்களிலும் பயிரிடப்படுவது?

1.தேயிலை 2.கொக்கோ 3. காய்கறிகள்

6.  **இப் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள தேசிய வீரரின் பெயர் என்ன?**

1. கொங்காலே கொடபண்டா
2. கெப்பட்டிப்போல திசாவை
3. வண. எஸ். மகிந்த

7.எமக்கே உரித்தான மரபுரிமைகளாகக் கொள்ளத்தக்கவை?

1.சிற்பங்கள் 2.ஓவியங்கள் 3.மேற்கூறப்பட்ட இரண்டும்.

8.இலங்கை எந்த நாட்டவர்களிடமிருந்து சுதந்திரம் பெற்றது?

1.போர்த்துக்கேயர் 2.ஆங்கிலேயர் 3. ஒல்லாந்தர்

9.இலங்கையில் வேடுவர் வசிக்கும் மாகாணங்களில் ஒன்று?

1.வடமத்திய மாகாணம் 2.மேல் மாகாணம் 3. கிழக்கு மாகாணம்

10.சிங்கள மக்களிடம் காணப்படும் விழுமியப் பண்புகளில் ஒன்று?

1.பெரியவர்களுக்கு கைலாகு கொடுத்தல்
2.பெரியவர்கள் காலில் விழுந்து ஆசீர்வாதம் பெறுதல்
3.பன்சலவிற்குச் செல்லுதல்

11.பிரதேசத்தில் பொதுச் சேவையை வழங்கும் அதிகாரி?

1.தபாலதிபர் 2.அதிபர் 3. சமுர்த்தி அதிகாரி

www.lkedu.lk

12. பிரதேச செயலாளர் அலுவலகத்தினால் ஆற்றப்படும் சேவைகளில் ஒன்று?

1. முதியோர் அடையாள அட்டை வழங்குதல்
2. நூலக சேவை வழங்குதல்
3. நன்னடத்தைச் சான்றிதழ் வழங்குதல்

13. 

படத்திலுள்ள அலங்காரப் பொருள் செய்யத் தேவையான மூலப் பொருள்?

1. தென்னோலை
2. பன்புல்
3. மூங்கில்

14. அரச இலட்சணை பொறிக்கப்பட்டுள்ள ஆவணம்?

1.வாகன இலக்கத்தகடு 2. கொப்பிகள் 3. பொலிசாரின் தொப்பி

15. " எனது தலை ஒரு வாழ்வீச்சில் இரண்டு துண்டுகளாக்கப்பட வேண்டும் " என்று துணிந்து கூறிய சுதந்திரப் போராட்ட வீரர் யார்?

1. கொங்காலே கொடபண்டா 2. கெப்பட்டிப்போல திசாவை 3. வண. எஸ். மகிந்த

02) சரியாயின் (சரி) எனவும் பிழையாயின் (பிழை) எனவும் எழுதுக?

1. **இலங்கையின் சுதேச வைத்தியத் துறை இன்று வளர்ச்சி கண்டு வருகின்றது.** ( )
2. **ஆதர் சீ. கிளார்க் இலங்கையில் பிறந்தவர்.** ( )
3. **தேயிலை எமது நாட்டிற்குரிய பயிர் வகையாகும்.** ( )
4. **எமது நாட்டின் தேசிய விளையாட்டு காற்பந்து ஆகும்.** ( )
5. **சிங்கராஜவனம் உலக மரபுரிமையாகப் பிரகடனப்படுத்தப்பட்டுள்ளது** ( )

03) மிகப் பொருத்தமாக இணைக்குக

1. **தைப் பொங்கல்**	**இந்து சமயம்**
2. **கரோல் பாடல்**	**சிங்களவர்**
3. **ஆடிவேல் ஊர்வலம்**	**முஸ்லிம் உணவு**
4. **பெரஹரா ஊர்வலம்**	**கிறிஸ்தவர்**
5. **வட்டிலப்பம்**	**தமிழர்**

www.lkedu.lk

04) பொருத்தமான சொற்களைக் கொண்டு இடைவெளி நிரப்புக?

(எதிர்வீரசிங்கம், லசித் மாலிங்க, செம்மஞ்சள் நிறக்கீலம், சுற்றியுள்ள மஞ்சள் நிறம், சி.வை. தாமோதரம்பிள்ளை, ருக்மணிதேவி, ஆனந்தக்குமாரசுவாமி)

1. **தேசியக் கொடியில் முழுக் கொடியைச் ..... இனங்களுக்கிடையிலான ஒற்றுமையைக் குறித்து நிற்கின்றது.**
2. **..... இலங்கையின் சிறந்த சினிமாக் கலைஞராகத் திகழ்ந்தார்.**
3. **..... , ... போன்றோர் சிறந்த தமிழறிஞர்களாவர்.**
4. **இலங்கைக்கு புகழைத் தேடிக் கொடுத்த குழு விளையாட்டு அல்லாத வீரர்களில் இவரும் ..... ஒருவர் ஆவார்.**
5. **இலங்கைக்கு 20இற்கு 20 உலகக் கிண்ணத்தை வென்று கொடுத்த வீரர் .... ஆவார்.**

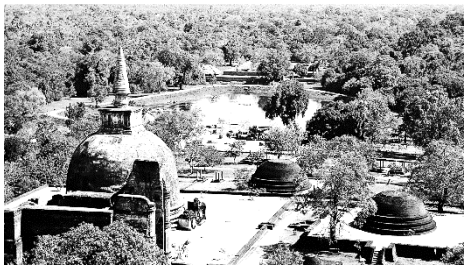
05) பின்வரும் சுதந்திரப் போராட்ட வீரர்களைப் பெயரிடுக?





....

06) பின்வரும் மரபுரிமைகளைப் பெயரிடுக?

....

07) சரியான விடை தருக?

1. உங்கள் பிரதேசத்தில் சேவை வழங்கும் அரச நிறுவனங்கள் 3 தருக?

1 .....

2 .....

3 .....

2. இலங்கைசார்பாக ஒலிம்பிக்போட்டிகளில் பங்குபற்றி பதக்கங்களை வென்றவர்கள் யார்?

1 .....

2 .....

3. உள்ளூராட்சி நிறுவனங்களால் ஆற்றப்படும் சேவைகள் 3 தருக ?

1 .....

.....

2 .....

.....

3 .....

.....

4. ஆதிவாசிகள் தொடர்பாக 3 வாக்கியங்கள் எழுதுக ?

1 .....

2 .....

3 .....

5. அஞ்சல் அலுவலகத்தால் ஆற்றப்படும் சேவைகள் 3 எழுதுக ?

1 .....

2 .....

3 .....

6. தேசிய மரபுரிமைகளைப் பாதுகாப்பதன் மூலம் எமது நாட்டிற்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் 3 தருக?

1 .....

.....

2 .....

.....

3 .....

.....

www.lkedu.lk