சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

இரண்டாந் தவணைக்குரிய செயலட்டைகள்

6

தயாரிப்பு
இ.முகுந்தன்
உடற்கல்வி ஆசிரியர்
யா/ஹாட்லிக் கல்லூரி

Design.ema.com0774084840

www.1kedu.lk





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

02.தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் இனங்காண்போம்

1. மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகள் என்றால் என்ன?

.....

.....

2.மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகள் எவை?

.....

3.அடிப்படைத் தேவைகள் தவிர ஏனைய தேவைகள் எவை?

.....

4.வளி எவ்வாறு மாசடைகிறது?

.....

5.வளி மாசடைவதால் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் எவை?

.....

6.பாவனைக்குரிய நீரை எங்கே பெற்றுக்கொள்ளலாம்?

.....

7.மாசடைந்த நீரைப்பருகுவதால் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

.....

8.உணவு ஏன் நமக்கு அவசியமாகின்றது?

.....

.....

.....

9.நலமாக வாழ எவ்வாறான உணவு வேளை ஒன்றை நாம் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.?

.....

.....

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

10. மனிதனுடைய வாழ்ந்த காலங்களையும் வாழ்விடங்களையும் இனங்காண்க?






11.விருப்பங்கள் என்பதனால் கருதப்படுவது யாது?

எமது அன்றாட வாழ்க்கைக்கு ..... நாம் ..... விடயங்களே விருப்பங்கள் எனப் படுகின்றன.

12. தேவைகளுக்கும், விருப்பங்களுக்கும் இடையில் உள்ள வேறுபாட்டை எடுத்துக் கூறுக?

.....

.....

.....

.....

13. தேவைகளுக்கும், விருப்பங்களுக்கும் இடையில் உள்ள வேறுபாட்டை உதாரணங்களுடன் குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

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

1. எமது சுகாதார நிலைக்குப் பொருந்தக் கூடிய வகையில் இருத்தல்
2. குடும்பத்தின் பொருளாதார நிலைக்கு ஏற்றதாக இருத்தல்

.....

.....

.....

.....

13.சரியான கூற்றுக்களுக்கு கீழே கோடிடுக. எந்தப்பக்கத்தில் எத்தனையாம் பந்தியில் உள்ளதெனவும் குறிப்பிடுக

தமது தேவைகளுடன் பொருந்தக்கூடியவாறு விருப்பங்களை அமைத்துக்கொள்வதன் மூலம் மிகவும் வெற்றிகர மானவாழ்க்கை ஒன்றை வாழ முடியும்

பக்கம் 50 மூன்றாவது பந்தி

1.உயிர்வாழ்வதற்குத் தேவையான ஏனைய காரணிகள் வேறுதேவைகள் என அழைக்கப்படுகின்றன

2. மாசடைந்த நீரைப் பயன் படுத்துவது ஆபத்தானது அல்ல

3. தற்காலத்தில் உணவு உற்பத்திச்செயற்பாடுகளின் போது பல்வேறு இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் அதிகளவில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன

4. ஆதிவாசிகள் மிருக என்புகளிலிருந்தும் கற்களிலிருந்தும் ஆயுதங்களைத் தயாரிக்கப் பழகிக்கொண்டனர்

5. நாம் மிட்டாய், சொக்லேட்டுகள் போன்ற இனிப்புப் பண்டங்களில் அதிக ஆர்வம் காட்டி, அடிக்கடி அவற்றை உண்டு வந்தால், எங்கள் பற்கள் சிதை வடைவதுடன் பிற்காலத்தில் நீரிழிவு போன்ற நோய்களுக்கு ஆளாகும் நிலையும் ஏற்படும்



R.Mugunthan
www.lkedu.lk

04.ஓய்வு நேரத்தை மகிழ்ச்சிகரமாக்க விளையாடுவோம்

1. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கின்ற உடல் ரீதியான நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

2. விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதனால் கிடைக்கின்ற உள, சமூக ரீதியான நன்மைகள் எவை?

.....

.....

.....

3.நீர் அறிந்த விளையாட்டுக்களைப் பட்டியற்படுத்துக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4.அவ்விளையாட்டுக்கள் சிலவற்றில் ஆடக்கூடிய வீரர்கள் தொடர்பான தகவல்களை திரட்டுங்கள்

.....

.....

.....

.....

.....

.....

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

5. சிறு விளையாட்டுக்கள் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....

.....

.....

6. நீங்கள் தனியாக விளையாடக்கூடிய சிறு விளையாட்டுக்கள் 3 இனைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

7. இருவர் சேர்ந்து விளையாடக்கூடிய சிறு விளையாட்டுக்கள் 4 இன் பெயர்களைக் கூறுக?

.....

.....

.....

.....

8. குழுவாகச் சேர்ந்து விளையாடக்கூடிய சிறு விளையாட்டுக்கள் 3 இனைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

9. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்குரிய பண்புகள் எவை?

.....

.....

.....

10. நீர் கற்கவிருக்கும் பெரு விளையாட்டுக்கள் தொடர்பாக தகவல்களை திரட்டி முன்வைக்குக

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

11. வொலிபோல் விளையாட்டில் பாதங்கள் தொடர்பான திறன்களை வளர்ப்பதற்கு மேற்கொள்ளப்படும் பயிற்சி முறைகள் சிலவற்றை கூறுக?

……

……

……

……

12. கரப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை பரீட்சயப்படுத்துவதற்கு தனியாக செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் 3 தருக?

……

……

……

……

……

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

13. கரப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை இலகுவாக கையாள சோடியாக இணைந்து செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகளைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

12. கரப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை இலகுவாக கையாள குழுவாக இணைந்து செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் 3 தருக?

.....

.....

.....

13. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பாத அசைவுகள் தொடர்பான பயிற்சிகளை வழங்கும் முறைகள் 2 இனைக் கூறுக?

.....

.....

.....

.....

14. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை பரீட்சயப்படுத்துவதற்கு தனியாக செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் 3 தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

15. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை இலகுவாக கையாள சோடியாக இணைந்து செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் 2 தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

16. காற்பந்தாட்டத்தில் பாத அசைவை விருத்தி செய்வதற்காக மேற்கொள்ளப் பயிற்சியினைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

19. உதைப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை பாதத்துடன் உதைப்பதற்கான பயிற்சி முறையினைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

6.விளையாட்டு விதிமுறைகளை மதித்து விளையாடுவோம்

1. உமக்கு நன்கு பரீட்சயமான விளையாட்டொன்றை பெயரிட்டு அவ்விளையாட்டை விளையாடும் போது கைக்கொண்ட நடைமுறைகளை பட்டியற்படுத்துக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.விளையாட்டு விதிமுறைகள் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

விளையாட்டுகளை .....

எல்லைகள் விளையாட்டு விதிமுறைகள் எனப்படும்.

3. விளையாட்டு ஒழுக்க நெறிகள் என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

விதிமுறைகளைப் பேணுவதற்குத் தேவைப்படும் .....

..... என்பன ஒழுக்க நெறிகள் எனப்படும்.

4. விளையாட்டு விதிமுறைகளைப் பேணுவதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் 5 இனைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

R Mugunthan

www.lkedu.lk

5. விளையாட்டு வீரர்கள் ஒவ்வொருவரும் விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது அவர்களிடம் சில தனிப்பட்ட பண்புகள் விருத்தியடைகின்றன. அப்பண்புகள் 4 இனை எழுதுக?

.....

.....

.....

.....

.....

6. விளையாட்டுக்களில் ஏற்படும் விபத்துக்களைக் குறைப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 3 இனைக் எழுதுக?

.....

.....

.....

.....

7. விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்கங்களை பேணாமையினால் உமக்கு ஏற்படும் இடர்கள் 4 இனை எழுதுக?

.....

.....

.....

.....

.....

8.கீழே தரப்பட்ட விடயம் சரியாயின் (சரி) எனவும் பிழையாயின் (பிழை)எனவும் எழுதுக?

1. விளையாட்டு வீர்களின் பாதுகாப்பிற்கு விளையாட்டு விதிமுறைகள் அவசியமாகும். ( )
2. விளையாட்டு ஒழுங்கமைப்புக் குழுவால் விளையாட்டுகளுக்கேற்ப வழங்கப்படும் எல்லைகளே விளையாட்டுப் பண்புகளாகும். ( )
3. விதிமுறைகளுக்கு அமைவாக நடக்கும் விளையாட்டுப் போட்டியைபார்வையிட ரசிகர்கள் விரும்பார் ( )
4. விதிமுறைகள் இல்லாதபோது விளையட்டின் கௌரவம் பாதுகாக்கப்படும். ( )
5. விளையாட்டு விதிமுறைகளை மீறும் போது தண்டனை வழங்கப்படுவதில்லை ( )

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

7.ஆரோக்கியமாக வாழ சரியான உணவுமுறைகளைக் கடைப்பிடிப்போம்

1. ஆரோக்கியமான உணவு வேளை என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

2.மனிதனுக்கு ஏன் உணவு அவசியமாகின்றது?

.....

.....

.....

3.சக்கியைத் தரும் உணவுகள் எவை?

.....

4.உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும் உணவுகள் எவை?

.....

5.நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெற உதவும் உணவுகள் எவை?

.....

6.மாபோசணைகள் எவை?

.....

7.நுண்போசணைகள் எவை?

.....

8. உணவுகளை பிரதானமாக 6 வகையாக வகைப்படுத்தலாம் அவை எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

9.உணவு வேளையொன்றில் பெற்றுக் கொள்ளும் உணவின் போது கவனத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

……

……

……

……

10. ஒரு வேளை உணவில் மாச்சத்து அடங்கிள உணவு, விலங்குணவு, காய்கறி பழங்கள் எத்தனை பங்கு காணப்படல் வேண்டும்?

……

……

……

11. ஆரோக்கியமான உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

……

……

……

……

……

……

……

12. ஆரோக்கியமான இடைவேளை உணவுகளை எடுத்துக் கூறுக?

……

……

……

13. பாரம்பரிய உணவு வகைக்கு உதாரணம் தருக?

……

……

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

14. மாவூட்டம் குறைவதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் இரண்டை எடுத்துக் கூறுக?

.....

.....

15. மாவூட்டம் கூடிய அளவில் கிடைக்கப் பெறுவதால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் 2 இனை எழுதுக?

.....

.....

16. நுண் ஊட்டம் குறைவடைவதால் ஏற்படும் குறைபாட்டு நோய்களைத் தருக?

.....

.....

.....

17. "குறளாதல்" என்பதால் நீர் விளங்கிக் கொள்வது யாது?

.....

.....

.....

18. "தேய்வடைதல்" எனும் பதத்தின் மூலம் நீர் விளங்கிக் கொள்வது யாது?

.....

.....

.....

19. குறையூட்டம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகளைத் தருக?

.....

.....

.....

20. அதிக போசனை காரணமாக ஏற்படக்கூடிய தாக்கங்களைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

21. அதிஊட்டம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய நோய் நிலைமைகள் 3 இனைக் கூறுக?

.....

.....

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

22.அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்க

ஊட்டங்கள்	பாதகமான விளைவுகள்
விற்றமின்கள் A	
விற்றமின்கள் B	
விற்றமின்கள் C	
விற்றமின்கள் D	
விற்றமின்கள் E	
விற்றமின்கள் K	
அயடின்	
கல்சியம்	
பொஸ்பரசு	
நாகம்	

24.இடைவெளிகளை நிரப்புக?

ஊட்டங்கள்	அடங்கியுள்ள உணவுகள்
	கரட் மஞ்சள் நிறப் பழங்கள்
விற்றமின்கள் B	
விற்றமின்கள் C	
விற்றமின்கள்	சூரிய ஒளி
....	நெத்தலி, சிறு மீன்கள்,முட்டை, பால் மற்றும் பாலுணவுப் பொருட்களை
அயடின்	
கல்சியம்	
புரதம்	
பொஸ்பரசு	
நாகம்	
காபோவைதரேற்று	
இலிப்பிட்டு	

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

9.ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான உடற்றகைமைகளைப் பேணுவோம்

1. தகைமை என்றால் என்ன? எத்தனை அவை எவை?
   தகைமை என்பது எமது செயற்பாடுகளை …….. மேற் கொள்வதற்கான ஆற்றலாகும்.

   ……

   1……

   2……

   3……

2.உடற்றகமை என்றால் என்ன?

   உடற்றகைமை என்பது ……. மிகக்

   கூடிய அளவிலும் செய்வதற்காக ஒருவரில் காணப்படும் ஆற்றலாகும்.

3.உளத்தகமை என்றால் என்ன?
   …… எதிர்கொண்டு,

   விளைதிறனுடனும் மகிழ்வுடனும்செயற்படுதல் உளத்தகைமை எனப்படுகிறது.

4. சமூகத் தகமை என்றால் என்ன?

   அன்றாட செயற்பாடுகளை ……

   ……சமூகத்தகைமை எனப்படும்

5.உடல், உள சமூகத் தகைமைகளைச் சிறப்பாகப் பேணும் நிலையில் எமக்குப் கிடைக்கப் பெறுகின்ற நன்மைகள் எவை?

……

……

……

……

……

……

6. சிறந்த தகமையுடைய ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகள் எவை?

……

……

……

……

R.Mugunthan

www.lkedu.lk

7.சந்தம் என்றால் என்ன?

……

……..

8. சந்தத்திற்கேற்ப மேற்கொள்ளப்படும் சில செயற்பாடுகளை கூறுக?

……

……

……

……

9. சந்தத்தினால் நாம் அடையும் நன்மைகள் எவை?

……

……

……

……

……

……

10. உடற்றகமைக் காரணிகள் 5 இனைக் குறிப்பிடுக?

……

……

……

……

……

11. சக்தி அல்லது பலம் என்றால் என்ன?

தடையொன்றுக்கு …… …… பலம் அல்லது சக்தி எனப்படும்.

உதாரணம்: ……

12. தாங்கும் திறன் என்றால் என்ன?

யாதேனும் ஒரு கருமத்தைக் …… செய்வதற்குள்ள திறன் வேகம் ஆகும்.

உதாரணம்: ……..

13. நெகிழும் தன்மை என்றால் என்ன?

யாதேனும் காரியத்தை குறைந்த களைப்புடன் கூடிய …….. செய்யும் திறன்தாங்குதிறன் ஆகும்.

உதாரணம்: ……..

R.Mugunthan

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...

14. ஒத்திசைவு என்றால் என்ன?

.....

.....

உதாரணம்.....

15. உடற்றகமைச் செயற்பாட்டை விருத்தி செய்வதற்கு அன்றாட வாழ்வில் மேற்கொள்ளக்கூடிய சில செயற்பாடுகளைக் கூறுக?

.....

.....

.....

.....

7. பூனையும், எலியும் போன்றசிறு விளையாட்டுகளில் ஈடுபடல்.
8. கயிறடித்தல்.
9. யாதேனும் விளையாட்டொன்றில் ஈடுபடல் (வொலிபோல்,வலைப்பந்து, காற்பந்து, கூடைப்பந்து, பட்மின்ரன்விளையாட்டுகள் போன்ற அல்லது இதனையொத்த விளையாட்டுக்கள்)

16. மனவெழுச்சி என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

17.மனவெழுச்சிகள் எத்தனை வகைப்படும்? அவற்றிற்கு உதாரணந் தருக?

.....

.....

18. மனவெழுச்சிச் சமநிலையில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள் 4 இனை எழுதுக?

.....

.....

.....

.....

19. மனவெழுச்சி சமநிலையைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவம் யாது?

.....

.....

.....

20. மனவெழுச்சி சமநிலையை எவ்வாறு பேணிக் கொள்ளலாம்?

1.உணர்வுகளை இனங்கண்டு கொள்ளல்.

2.அச்சந்தர்ப்பத்தில் காட்ட வேண்டிய துலங்கல் சம்பந்தமாகக் ஏனையவர்களுடன் கலந்தரையாடுதல்.

3.சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பைப் பேணுதல்

.....

.....

R.Mugunthan
www.lkedu.lk