வலயக் கல்வி அலுவலகம் - கிளிநொச்சி

மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை – 2020

தரம் :06	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	நேரம் :
	சுட்டெண்	2.00 மணி

பகுதி - I

❖ **மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவுசெய்க.**

1. சிறந்த உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணி
   1. விளையாட்டும் உடற்பயிற்சியும் 2. சரியான தீர்மானம் எடுத்தல்.
   3. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு 4. மற்றையவரின் கருத்துக்களை மதித்தல்.

2. பாடசாலை செல்லும் பிள்ளை நாள் ஒன்றிற்கு எத்தனை லீற்றர் நீர் அருந்த வேண்டும்.
   1. $1\ell - 2\ell$ 2. $1\ell - 2\ell$ 3. $1\ell - 2\ell$ 4. $1\ell - 2\ell$

3. உடற்றிணிவுச் சுட்டியின் படி உடலின் குறையூட்ட நிலையைக் காட்டுவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் நிறம்.
   1. ஊதா 2. கடும் ஊதா 3. செம் மஞ்சள் 4. பச்சை

4. எமக்கு ஏற்படும் உள நெருக்கீட்டைக் குறைப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டியது.
   1. விளையாடுதல் 2. ஒதுங்கியிருத்தல் 3. கோபப்படுதல் 4. சண்டைபிடித்தல்

5. தேசியக்கொடி ஏற்றும்போது நாம் நிற்கவேண்டிய நிலை.
   1. இலகுவாக நிற்றல் 2. ஒதுங்கியிருத்தல்
   3. சௌகரியமாக நிற்றல். 4. நிமிர்ந்து நிற்றல்

6. சரியான நடத்தலின் போது நிலத்தில் காலின் எப்பகுதி முதலில் நிலம்படும்?
   1. குதி 2. சும்மாடு
   3. விரல்கள் 4. காலின் எந்தப் பகுதியாவது.

7. பின்வருவனவற்றில் எது சிறு விளையாட்டுக்களின் தொகுதியைக் குறித்து நிற்பது?
   1. வலைப்பந்து , பிள்ளையார் கட்டை 2. கரப்பந்து, நாயும் இறைச்சியும்
   3. உதைபந்து , றபான் அடித்தல் 4. பிள்ளையார் கட்டை, குளம்கரை

8. கரப்பந்தாட்ட மைதானத்தின் நீள அகலம் என்ன?
   1. 9m , 9m 2. 9m , 18m 3. 18m , 9m 4. 6m , 3m

9. பின்வருவனவற்றில் கொறோனா நோயைத் தடுக்கும் நடவடிக்கை அல்லாதது.
   1. சமூக இடைவெளியைப் பேணுதல் 2. முகக்கவசம் அணிதல்
   3. அடிக்கடி கைகளைக் கழுவுதல் 4. விழாக்களில் கலந்துகொள்ளுதல்

10. அயடீன் குறைபாடு காரணமாக ஏற்படும் குறைபாட்டு நோய்.
   1. குருதிச் சோகை 2. மாலைக் கண் 3. முரசு கரைதல் 4. கண்டக்கழலை

(10x2=20 புள்ளிகள்)

2) கீழே அடைப்புக் குறிக்குள் காணப்படுபவற்றைக் கொண்டு பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக.
(விற்றமின் C, 20, 07, உடலைப் பாதுகாக்கின்றது, காலை உடற்பயிற்சி, தாங்குதிறன்)

1. எமது உடலால் நீண்ட நேர செயற்பாட்டை மேற்கொள்வதற்கு ....அவசியமாகும்.
2. இரும்புச் சத்து அகத்துறுஞ்சுவதற்கு .... தேவைப்படுகிறது.
3. பாற்பற்களின் எண்ணிக்கை .... ஆகும்.
4. பாடசாலையில் நடைபெறும் சந்தச் செயற்பாடு .... ஆகும்.
5. வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் .... வீரர்கள் விளையாடுவார்கள்.

(5x2=10 புள்ளிகள்)

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

1. எமக்கு ஏற்படும் இயற்கை அனர்த்தங்களில் சூறாவளியும் ஒன்றாகும். ( )
2. விளையாட்டு விதிமுறைகள் மீறும்போது தண்டனை வழங்கப்படுகிறது. ( )
3. ஆதிகால மனிதனது தேவைகள் மிக அதிகமாகக் காணப்பட்டது. ( )
4. உயரம் பாய்தல் கிடைப்பாய்ச்சல் வகையைச் சேர்ந்தது. ( )
5. உடற்றிணிவுச் சுட்டியைக் கணிப்பதற்கு உயரம், நிறை அவசியமாகும். ( )
6. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உடற்பயிற்சி அவசியமாகிறது. ( )
7. குதியுயர்ந்த பாதணிகளை அணிவது சரியான நடத்தலுக்குப் பொருத்தமானதாகும் ( )
8. எமது காதைச் சுத்தம் செய்வதற்கு காப்பூசி பஞ்சு போன்றவற்றை பயன்படுத்துவது சிறந்ததாகும். ( )
9. ஒருவர் நாள் ஒன்றிற்கு குறைந்தது 8 - 10 மணித்தியாலங்களாவது நித்திரை செய்தல் வேண்டும். ( )
10. விற்றமின்களும் கனியுப்புக்களும் எமது உடலை நோயிலிருந்து பாதுகாக்கின்றன. ( )

(10x1=10 புள்ளிகள்)

பகுதி - II

★ எவையேனும் ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை தருக.

01. "சிறந்த ஆரோக்கியத்தைப் பேணி நீண்ட காலம் உயிர்வாழ்வோம்"

1. சிறந்த உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள் நான்கு தருக.
2. சூழல் சுத்தம் பேணுவதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகள் மூன்று தருக.
3. நீங்கள் ஓய்வை பயனுள்ள முறையில் கழிக்கும் செயற்பாடுகள் நான்கு தருக.

(3x4=12 புள்ளிகள்)

02. "விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு பொழுதுபோக்கையும் நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பும் பெறுவோம்"

1. சிறு விளையாட்டுக்களுக்குரிய பண்புகள் மூன்று தருக.
2. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் நான்கு தருக.
3. வலைப்பந்தாட்டத்தில் பாத அசைவிற்காகப் பாதங்களைப் பரீட்சயமாக்கிக் கொள்ளும் செயற்பாடு கள் மூன்று தருக.

(3x4=12 புள்ளிகள்)

03. "சரியான கொண்ணிலைகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவோம் "

1. சரியான கொண்ணிலைகள் பேணவேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
2. பிழையான கொண்ணிலைகள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் நான்கு தருக.
3. நாற்காலியில் இருக்கும் போது சரியான முறையில் இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களைத் தருக.

(3x4=12 புள்ளிகள்)

04. "மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களின் நுட்பங்களை அறிந்து இலக்கை இலகுவாக அடைந்து கொள்வோம்"

1. உமது பாடசாலை மெய்வல்லுனர் போட்டிகளில் நடைபெற்ற மைதான நிகழ்ச்சிகள் மூன்று தருக.
2. நடத்தல் போட்டிக்கும் ஓட்டப் போட்டிக்கும் இடையிலான வேறுபாடுகள் இரண்டு தருக.
3. பாய்தல்கள் நடைபெறும்போது கவனத்தில்கொள்ள வேண்டியவை மூன்று தருக.
4. எறிதலின்போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியவை எவை?

(4x3=12 புள்ளிகள்)

05. "சரியான போசணைகளைக் கடைப்பிடித்து குறைபாட்டு நோய்களைத் தவிர்ப்போம்"

1. போசணைகளின் இரண்டு வகைகளையும் குறிப்பிடுக.
2. ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தெரிவு செய்யும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் மூன்று தருக.
3. மிகையூட்டம் ஏற்படுவதற்குரிய காரணங்கள் மூன்று தருக.
4. மிகையூட்டத்தால் ஏற்படும் விளைவுகள் எவை?

(4x3=12 புள்ளிகள்)

06. "எமக்கு ஏற்படும் சவால்களை இனங்கண்டு பாதுகாப்புப் பெறுவோம்"

1. எமது அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் சவால்கள் எவை.
2. சிறுவர்களுக்கு எதிரான துஸ்பிரயோகங்கள் மூன்று தருக.
3. துஸ்பிரயோகங்களில் இருந்து பாதுகாப்பதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் மூன்று தருக.
4. உமக்குத் தெரிந்த தொற்றுநோய்கள் மூன்று தருக. (4x3=12 புள்ளிகள்)