1383

யாழ்ப்பாணம் வலயக் கல்வி அலுவலகம்

மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை – 2019

தரம் : 06	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் சுட்டெண் :	நேரம் : 2.00 மணித்தியாலம்

பகுதி - I

❖ **மிகச் சரியான விடையைத் தெரிந்தெடுத்து அதன் கீழ்க் கோடிடுக.**

1. சமூக ஆரோக்கியமுள்ள ஒருவனிடம் இருக்க வேண்டியது
   1) ஆளிடைத் தொடர்பு 2) சுறுசுறுப்பு
   3) தியானம் செய்தல் 4) ஒழுக்கமின்மை

2. தேவைக்கு அதிகமான உணவினை உள்ளெடுப்பதனால் ஏற்படுவது
   1) குறையூட்டம் 2) மிகையூட்டம் 3) மெலிவு 4) சீரான ஊட்டம்

3. தேசிய கீதம் இசைக்கும்போது நிற்கும் கொண்ணிலை
   1) இலகுவாய் நிற்றல் 2) நிமிர்ந்து நிற்றல்
   3) சௌகரியமாய் நிற்றல் 4) சரியாக நிற்றல்

4. பின்வருவனவற்றில் பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை வரையறுக்கப்பட்டிருப்பது
   1) நஞ்சு மிதித்தல் 2) பல்லாங்குழி 3) கூடைப்பந்து 4) கட்டம் பாய்தல்

5. வொலிபோல் மைதான நீள, அகலம் முறையே
   1) 18m, 9m 2) 9m, 18m 3) 30.5m, 15.25m 4) 18m, 8m

6. வலைப்பந்தாட்ட அணியில் விளையாடும் வீரர்கள்
   1) 6 2) 7 3) 11 4) 5

7. உடலுக்கு சக்தியைக் கொடுக்கும் போசணை
   1) புரதம் 2) கனியுப்பு 3) காபோவைதரேற்று 4) விற்றமின்கள்

8. தோலினால் தொகுக்கப்படும் விற்றமின்
   1) A 2) D 3) B 4) C

9. உணவுத்தட்டில் மாச்சத்து அடங்கிய உணவுகள் இருக்க வேண்டியது
   1) $\frac{2}{8}$ 2) $\frac{4}{8}$ 3) $\frac{1}{8}$ 4) $\frac{3}{8}$

10. யாதேனும் ஒரு கருமத்தைக் குறைந்த நேரத்தில் செய்வதற்குள்ள திறன்
    1) பலம் 2) தாங்குதிறன் 3) வேகம் 4) ஒத்திசைவு

(10×1=10 புள்ளிகள்)

02) தரப்பட்ட கூற்றுக்கள் சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (×) எனவும் அடையாளமிடுக.

1. சிறந்த உடற்சமநிலையைப் பேணுவதற்கு சுத்தமான நீர் அவசியமாகும். [ ]
2. எமது வேளை உணவுகளில் எண்ணெய், சீனி அதிகளவு அடங்கியிருத்தல் வேண்டும். [ ]
3. போசணையை அதிகரிப்பதற்கு கலப்புணவு அவசியமன்று. [ ]
4. வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் காரணமாக மன அழுத்தம் ஏற்படுகின்றது. [ ]
5. கல்சியம் அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்வதால் பற்கள் உறுதி பெறும். [ ]

(5×1=5 புள்ளிகள்)

03) பொருத்தமான சொற்களை வைத்து இடைவெளி நிரப்புக.

(விற்றமின்கள், கடத்துதல், வியர்வை, இதயநோய், வளி)

1. தொழிற்சாலை, வாகனங்களிலிருந்து வெளியேறும் புகை காரணமாக .... மாசடைகின்றது.
2. காற்பந்தாட்டத்தில் பந்தைப் பேற்றுக் கம்பத்தை நோக்கிக் கொண்டு செல்லல் .... முறையாகும்.
3. உடலை நோயிலிருந்து பாதுகாப்பது .... ஆகும்.
4. தோலினால் வெளியேற்றப்படும் கழிவு ....
5. தொற்றா நோய்களில் ஒன்று .... ஆகும்.

(5×1=5 புள்ளிகள்)

பகுதி - II

❖ எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

01) 1. மனித உடலில் காணப்படுகின்ற தொகுதிகள் 3 தருக.
2. புலன் அங்கங்கள் எவை?
3. நாக்கினால் உணரப்படும் அடிப்படைச் சுவைகள் எவை?
4. தோலின் தொழில்கள் 3 தருக.

(4×3=12 புள்ளிகள்)

02) 1. தகைமை என்றால் என்ன?
2. தகைமைகள் எத்தனை வகைப்படும்? அவை எவை?
3. சந்தம் என்றால் என்ன?
4. உடற்தகைமைப் பண்புகள் 4 தருக.

(4×3=12 புள்ளிகள்)

03) 1. மனவெழுச்சி என்றால் என்ன?
2. மனவெழுச்சியில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் 3 தருக.
3. நல்ல, தீய மனவெழுச்சிக்கு ஒவ்வொரு உதாரணம் தருக.
4. மனவெழுச்சி சமநிலையைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவம் 2 தருக.

(4×3=12 புள்ளிகள்)

04) 1. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் 3 தருக.
2. வலைப்பந்தாட்டத் திறன்கள் 3 தருக.
3. உதைப்பந்தாட்ட அணியில் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை எத்தனை?
4. வலைப்பந்தாட்ட மைதானத்தின் நீளம், அகலம் எவ்வளவு?

(4×3=12 புள்ளிகள்)

05) 1. நோய்களின் பிரதான வகைகள் எவை?
2. தொற்றா நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் 3 தருக.
3. சூழலைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 3 தருக.
4. நாம் அன்றாட வாழ்க்கையில் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் 3 தருக.

(4×3=12 புள்ளிகள்)