



மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் வடக்கு மாகாணம்



நிலையறிபரீட்சை – 2021

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் –I,II

பெயர் : சுட்டெண் :-

தரம் :- 6

நேரம் :- 2 மணித்தியாலம்

பகுதி 1

- ஆரோக்கிய வாழ்வு என்பது
 - 1) உடல் நலம்
 - 2) உளநலம்
 - 3) உடல், உள, சமூக, ஆன்மிக நலம்
 - 4) ஆன்மீக, சமூகநலம்
- உடல் நலத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளுள் ஒன்று
 - 1) சுய சுத்தம்
 - 2) தியானம்
 - 3) பரிவுணர்வு
 - 4) அறிவுரைகளை ஏற்றல்
- சரியான நடத்தலின் போது முதலாவதாக காலின் எப்பகுதி நிலத்தை தொடும்
 - 1) குதி
 - 2) சுமமாடு
 - 3) விரல்நுனி
 - 4) பாதம்
- வினோத விளையாட்டுக்களில் ஒன்று
 - 1) கபடி
 - 2) கட்டம் பாய்தல்
 - 3) கரம்
 - 4) உதைபந்து
- பாடசாலைக்கு செல்லும் நாம் நாளொன்றுக்கு அருந்த வேண்டிய நீரின் அளவு யாது?
 - 1) 1.2l
 - 2) 2.5 – 3l
 - 3) 1l
 - 4) 3.5 – 4l
- தேசிய கொடி ஏற்றும் போது எவ்வாறு நின்றல் வேண்டும்
 - 1) இலகுவாய் நின்றல்
 - 2) செளகரியமாய் நின்றல்
 - 3) நிமிர்ந்து நின்றல்
 - 4) யாவும் பிழை
- இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு
 - 1) வொலிபால்
 - 2) காற்பந்து
 - 3) வலைப்பந்து
 - 4) கபடி
- WASH என்பதில் Hஎனும் எழுத்து குறிப்பது
 - 1) சுத்தம்
 - 2) நீர்
 - 3) சுகாதாரபழுக்கம்
 - 4) யாவும் சரி
- அசுத்தமான இடங்களில் எதனைப் பாவிப்பதால் நுரையீரல் பாதிப்பைக் குறைக்கலாம்.
 - 1) தலைக்கவசம்
 - 2) காலணி
 - 3) பற்கவசம்
 - 4) முகக்கவசம்
- வொலிபால் விளையாட்டின் திறன்களில் ஒன்று
 - 1) பிடித்தல்
 - 2) பாய்தல்
 - 3) எறிதல்
 - 4) பணித்தல்
- மனிதனின் அடிப்படைத் தேவையில்லாதது
 - 1) நீர்
 - 2) கல்வி
 - 3) உணவு
 - 4) காற்று
- நாடோடி யுகத்தில் வாழ்ந்த மனிதனது உறைவிடம் எது

13. பின்வருவனவற்றுள் சிறந்த சுற்றாடலின் இலட்சணங்களுள் ஒன்றாகக் கருதமுடியாதது
1) மாசடைந்த நீர் 3) மரம், செடி, கொடிகளை வளர்த்தல்
2) சுத்தமான சுற்றுப்புறச் சூழல் 4) பிரகாசமான ஒளி
14. ஜப்பானிய எண்ணக்கரு எது?
1) Who 2) 5S 3) 3R 4) UN
15. சிறு விளையாட்டு எது?
1) கபடி 2) மீன்வலை 3) கரம் 4) சதுரங்கம்
16. ஒருவர் நாளொன்றுக்கு நித்திரை செய்ய வேண்டிய அளவு யாது?
1) 4 மணித்தியாலயம் 3) 6 மணித்தியாலயம்
2) 9 மணித்தியாலயம் 4) 5 மணித்தியாலயம்
17. உடந்திணிவுச் சுட்டியை அளவிட அவசியமான காரணி எது?
1) வயது 3) இருப்புச்சுற்றளவு
2) நிறை 4) ஆரோக்கிய உணவு
18. மாபோசனைக் கூறுகளில் அடங்கும் போசனை எது?
1) விறற்றின் 2) கனியுப்பு 3) புரதம் 4) நீர்
19. வொலிபோல் விளையாட்டில் ஒருஅணியில் விளையாடக் கூடிய வீரர்கள் எத்தனை?
1) 7 பேர் 2) 8 பேர் 3) 11 பேர் 4) 6 பேர்
20. பின்வருவனவற்றுள் உடற்றகைமைக் காரணி அல்லாதது எது?
1) பலம் 2) வேகம் 3) உளம் 4) வளைதகவு

பகுதி II

01. ஆரோக்கிய சூழலின் பண்புகள் எவை?
02. BMI கணிக்கும் சமன்பாட்டினைத் தருக,
03. வெளியகச் செயற்பாட்டிற்கு உதாரணம் 2 தருக?
04. போசணை கூறுகளின் இருபிரிவுகளும் எவை?
05. வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் 2 தருக?
06. மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகள் எவை?
07. மனிதனின் மேலதிகத் தேவைகள் எவை?
08. தீய மனவெழுச்சிப் பண்புகள் எவை?
09. உணவின் முக்கியத்துவம் 2 தருக?
10. மனஅழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கு செய்யவேண்டிய 2 விடயங்கள் எவை?
11. நாம் தெரிவு செய்யும் உணவு எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்?
12. விளையாட்டு விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?

(12x5 = 60)