

வலயக்கல்வி அலுவலகம் - துணுக்காய் முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2020

பாடம்:- சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

சுட்டெண்:.....

தரம் - 06

நேரம் : 01.30 மணி

பகுதி - I

01) சரியாயின் சரி எனவும் பிழையாயின் பிழை எனவும் அடையாளமிடுக.

1. உடற்சமநிலையைப் பேணுவதற்கு சுத்தமான குடிநீரைப் பாவிப்பது அவசியமாகும். ()
2. வீதி விதிமுறைகளை அனுசரித்து நடத்தல் சுயஒழுக்கப் பண்புகளில் ஒன்றாகும். ()
3. நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு நீர், உணவு இரண்டும் போதுமானவையாகும். ()
4. சமய நெறிமுறைகளை பின்பற்றி வாழ்வதால் ஆன்மீகநலன் விருத்தியடையும். ()
5. தியானம் செய்தல், விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல் என்பன மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும். ()
(2x5=10 புள்ளிகள்)

02) பொருத்தமான சொல்லை வைத்து இடைவெளி நிரப்புக.

(முகக்கவசம், பூரணசுகாதாரம், கொண்நிலைகளை, உடற்றிணிவுச்சுட்டி, நிரப்பீடனம்)

1. உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக ரீதியிலான பரிபூரண நிலையை என அழைக்கின்றோம்.
2. எமது உடல் உயரத்திற்கு ஏற்ற நிறையை கொண்டுள்ளதா என்பதை கணிப்பதன் மூலம் அறியலாம்.
3. உடலில் குறைவடைவதே அடிக்கடி நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு காரணமாகும்.
4. எமது உடல் தோற்றத்தை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கு சரியாக பேணுதல் வேண்டும்.
5. அசுத்தமான இடங்களில் பாவிப்பதன் மூலம் நுரையீரல் பாதிப்பைத் தடுக்கலாம்.
(2x5=10 புள்ளிகள்)

03. தொடர்புபடுத்துக.

A
பரீட்சைக்கு தோற்றுதல்
வாகன புகை
மரம், செடி, கொடிகளை வளர்த்தல்
அதிக உடற்பருமன்
தியானம் செய்தல்

B
சிறந்த சுற்றாடல்
தொற்றா நோய்கள்
மன அழுத்தத்தை குறைத்தல்
மன அழுத்தம்
வளி மாசடைதல்

(2x5=10 புள்ளிகள்)

04. சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

- பாடசாலை செல்லும் வயதில் நாளொன்றுக்கு அருந்தவேண்டிய நீரின் அளவு.
1) 1 - 2l 2) 1.5l - 2l 3) 2l - 2.5l 4) 2.5l - 3l
- ஆரோக்கியமான சுகாதார பழக்கவழக்கமாக கருத முடியாதது
1) தினமும் குளித்தல்
2) நகங்களை வெட்டி தூய்மையாக வைத்திருத்தல்
3) தினமும் இருமுறை பல் துலக்குதல்
4) உணவு தயாரிக்கும் போதும், உண்ணும் போதும் கைகளை கழுவாமை
- உடற்பயிற்சி செய்வதால் கிடைக்கும் பயன்களாக கருதப்படுவது.
1) உடலின் நிறை கட்டுப்படுத்தப்படும்
2) விளையாட்டுத் திறன்கள் விருத்தியடையும்
3) என்புகள் தசைகள் பலவீனமடையும்
4) மேற்கூறிய மூன்றும் சரி
- உடலுக்குத் தேவையான போசணைப் பதார்த்தங்கள் சரியான அளவில் கிடைக்காது விடின் ஏற்படுவது
1) மந்த போசணை 2) மிகையூட்ட நிலமை
3) உடற்பருமன் 4) சரியான உடல்வளர்ச்சி
- எமது அழகிய தோற்றத்தை பெறுவதற்கு
1) சுத்தமான உடைகளை அணிதல் வேண்டும்
2) தலைமுடிகளை எண்ணெய் வைத்து சீவுதல் வேண்டும்
3) பற்களை சுத்தமாக துலக்குதல் வேண்டும்
4) எப்போதும் கோபமாக இருத்தல் வேண்டும்

(2x5=10 புள்ளிகள்)

பகுதி - II

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

- நாம் உயிர்வாழ அவசியமான காரணிகள் எவை?
.....
- தூய்மையான வளியை பெறுவதற்கு நாம் செய்யக்கூடியவை 3 தருக.
.....
.....
.....
- வயதுக்கேற்ற உயரம் நிறையைக் காட்டும் வரைபில் பின்வரும் நிறங்கள் எவற்றைக் காட்டுகின்றன.
அ. பச்சை -
ஆ. ஊதா -

4. தீய மனவெழுச்சிப் பண்புகள் 3 தருக.

.....
.....
.....

5. ஏனையோரின் அன்பைப் பெறவேண்டுமாயின் நாம் பின்பற்ற வேண்டியவை 3 தருக.

.....
.....
.....

6. உணவின் முக்கியத்துவம் 3 தருக.

.....
.....
.....

7. சுய ஒழுக்கப் பண்புகள் 3 தருக.

.....
.....
.....

8. மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கு செய்யவேண்டியவை 3 தருக.

.....
.....
.....

9. நாளொன்றுக்கு ஒருவர் எவ்வளவு நேரம் உறங்குதல் வேண்டும்?

.....

10. நாம் தெரிவு செய்யும் உணவு எவ்வாறானதாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்கு 3 விடயங்களைக் குறிப்பிடுக.

.....
.....
.....

(6x10=60 புள்ளிகள்)