

**மாதிரி வினாத்தாள் -01**  
**சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்**

**தரம் 6**

**நேரம் : 2 மணித்தியாலம்**

**பெயர் : .....**

பகுதி - 1

**\* எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.**  
**சரியான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.**

01. ஆரோக்கியம் (சுகாதாரம்) என்பதால் கருதப்படுவது யாது?  
1. உடல், உள நன்நிலை 2. சமூக, ஆன்மீக நன்நிலை  
3. உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆன்மீக நன்நிலை 4. நோய் நொடிகளற்ற நிலை
02. தூய வளியினைப் பெற்றுக்கொள்ள, மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளுள் ஒன்று,  
1. கழிவு முகாமைத்துவத்தை மேற்கொள்ளல்.  
2. வாகனத்திலிருந்து வெளியாகும் புகையின் அளவை அதிகரித்தல்.  
3. தினமும் குப்பைகளை எரித்தல்  
4. சிறந்த பொழுபோக்குகளில் ஈடுபடுதல்.
03. பின்வருவனவற்றுள் சிறந்த சுற்றாடலின் இலட்சணங்களுள் ஒன்றாகக் **கருதமுடியாதது**,  
1. மாசடைந்த நீர் 2. சுத்தமான சுற்றுப்புறச் சூழல்  
3. மரம், செடி, கொடிகளை வளர்த்தல் 4. பிரகாசமான ஒளி
04. நாடோடி யுகத்தில் வாழ்ந்த மனிதனது உறைவிடங்களுள் ஒன்று,  
1. கற்குகை 2. சீமெந்து வீடு 3. மண்வீடு 4. கூடாரம்
05. அருகேயுள்ள உருவின் மூலம் குறிக்கப்படும் சிறு விளையாட்டு எது?  
1. கட்டம் பாய்தல் 2. கயிறடித்தல் 3. அரசன் யார் 4. மீன் வலை



**\* பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (X) எனவும் அடையாளம் இடுக.**

06. மகிழ்வையும் திருப்தியையும் பெற சிறு விளையாட்டுக்கள் உதவுகின்றன. ( )
07. மிகையூட்ட நிலையில் இருப்போரது BMI ஊதா நிறத்தில் காட்டப்படும். ( )
08. விளையாட்டின் மூலம் இதயமும் குருதிச் சுற்றோட்டமும் சீராகத் தொழிற்படும். ( )
09. பெருவிளையாட்டுக்கு உதவுவன சிறு விளையாட்டுக்களாகும் ( )
- 10) கூட்டமொன்றில் சிறிது நேரம் ஓய்விலிருக்க நிமிர்ந்து நிற்கலாம் ( )

\* அடைப்புக்குள் தரப்பட்ட பொருத்தமான சொற்களைக் கொண்டு இடைவெளி நிரப்புக.

(மித்திர பியச, பற்கள், 8 மணி - 10 மணி, முட்டுக்கள், மந்த போசணை )

11. இனிப்புப் பண்டங்களை அதிகமாக உட்கொள்வதால் எமது ..... சிதைவடையும்.

12. ஒரு பிள்ளை நாளாந்தம் குறைந்தது..... நேரம் உறங்குவது அவசியமாகும்

13. உடல் அசைவிற்கு..... .உதவி செய்யும்.

14..... ஒரு போசாக்கற்ற நிலையாகும்.

15. வைத்தியசாலைகள்..... திட்டத்தின் மூலம் மன அழுத்தங்களுக்கு ஆலோசனைகளை வழங்குகிறது.

\* பொருத்தமான முறையில் தொடுக்குக.

16. 5S எண்ணக்கரு A) ஆக்கச் செயற்பாடு

17. தொற்று நோய் B) WHO

18. ஜெனீவா C) செய்சோ

19. பின்னுதல் D) காகம் காடை

20. சிறுவிளையாட்டு E) கொரோனா

(2x20=40புள்ளிகள்)

## பகுதி - II

முதலாம் வினாவுக்கும் ஏனைய 4 வினாக்களுக்குமாக மொத்தம் ஐந்து வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக

1. உமது ஊட்ட நிலையினைச் சரியாகக் கண்டறிவதற்காக அதாவது உடற்றிணிவுச் சுட்டியைக் (BMI) காண்பதற்காக செய்த மதிப்பீடுகளை ஞாபகத்திற் கொள்க.

1. உடற்றிணிவுச் சுட்டியை காண்பதற்கு உம்மிடம் அளவிடப்பட வேண்டியவை எவை?

2. உடற்றிணிவுச் சுட்டியைக் காண்பதற்கு நீர் உபயோகித்த சூத்திரம் யாது?

3. இடுப்பின் அளவு எவ்வளவாக பேணப்பட வேண்டும்?

4. உமது குழுவில் உடற்றிணிவுச் சுட்டி குறைந்த ஒருவருக்கு நீர் வழங்கும் ஆலோசனை ஒன்று தருக?
  5. உடற்றிணிவுச் சுட்டியை காண்பதற்கு பயன்படுத்திய உபகரணங்கள் 2தருக?
  6. உயரத்தை அளக்கும் போது பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்கள் 2தருக?
  7. நிறையை அளக்கும் போது உடல் நிலை எவ்வாறிருக்க வேண்டும்?
  8. அதிக உடல் நிறை கொண்ட ஒருவருக்கு நீர் கூறும் அறிவுரை யாது?
  9. அதியூட்டம் என்றால் என்ன?
  10. உமது உடல் ஆரோக்கியத்தினை சிறப்பாகப் பேணுவதற்கு எவ்வுணவுகளை உட்கொள்ளுவதைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்?
- 2.
  1. உடல் நலம் என்ற பதத்தை விளக்குக?
  2. உமது பாடசாலையில் சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக முன்னெடுக்கப்படும் செயற்பாடுகள் 3 தருக?
  3. சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு உதவும் நபர்கள் 4 வரை குறிப்பிடுக?
  - 3.
  1. நின்றல் கொண்ணிலைகளை தருக?
  2. எமது ஆரோக்கியத்தைப் பேண கடைப்பிடிக்கும் வழிமுறைகள் 2 தருக?
  3. தற்குகாதாரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் உடற்பகுதிகள் 4 தருக?
  - 4.
  1. விளையாட்டுக்களின் வகைகள் 3 தருக?
  2. விளையாட்டு செயற்பாட்டின் மூலம் நீர் பெறும் நன்மைகள் 3 தருக?
  3. சிறுவிளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாகும் திறன்கள் 4 தருக?
  - 5.
  1. மனமகிழ்வைத் தரும் விளையாட்டுக்கள் 3 தருக?
  2. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் 3 தருக?
  3. சிறுவிளையாட்டு என்றால் என்ன?
  4. மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுக்கள் சில தருக?