

# ST. PETER'S COLLEGE COLOMBO - 04

Special Evaluation Exam - 2022 விசேட மதிப்பீட்டுப் பரீட்சை - 2022  
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - Health & Physical Education



Grade 06

Time: 2 hours

பகுதி 1

மிகப் பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோழுக

01. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு தேவையான காரணி அல்லாதது  
a. சுத்தமான நீர். b. சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள்.  
c. நோய்கள். d. சுத்தமான காற்று.
02. சாதகமான சிந்தனை என்பது?  
a. நம்பிக்கையுடன் இருப்பது. b. மரியாதையுடன் இருப்பது.  
c. நன்றியுடன் இருப்பது. d. அமைதியாக இருப்பது.
03. பெளதீகச் சூழலின் இயல்பு அல்லாதது  
a. தூய வளி. b. அமைதியற்ற சூழல்.  
c. சுத்தமான குடிநீர். d. ஆரோக்கியமான உணவு.
04. பின்வருவனவற்றில் எது ஆரோக்கியமான பத்தகப் பையில் இருக்கக்கூடாது?  
a. குறைந்த பகுதியைக் கொண்டிருத்தல். b. அகலமான தோற்பட்டி காணப்படல்.  
c. சரிப்படுத்தும் கொக்கிகள் காணப்படல். d. இடுப்பட்டியொன்று காணப்படல்.
05. பாடசாலை செல்லும் மாணவர்களாகிய நீங்கள் நாளொன்றுக்கு அருந்தவேண்டிய நீரின் அளவு  
a. 1.5 - 2 லீற்றர். b. 1 - 2 லீற்றர்  
c. 1.5 - 2.5 லீற்றர். d. 1 - 5 லீற்றர்
06. சிறந்த உளநலம் கொண்ட ஒருவரில் இருக்கக்கூடாத பண்பு  
a. அடிக்கடி கோவமடைதல். b. சுய ஒழுக்கம்.  
c. ஆக்கச் சிந்தனை. d. எப்போதும் மனமகிழ்வுடன் இருத்தல்.
07. உடலில் காணப்படும் அளவை எந்தவாறு அளக்கப்படும்?  
a. பலம் எனப்படும். b. நர்ப்பீடனம் எனப்படும்.  
c. கொண்ணிலை எனப்படும். d. உளநலம் எனப்படும்.
08. சீரான போசணை மட்டத்தைப் பேணுவதால்  
a. உடல் வளர்ச்சி குறையும். b. மிகையூட்ட நிலை ஏற்படும்.  
c. தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படும். d. நோய்கள் ஏற்படாது.
09. கை கழுவும் படிமுறைகள் எத்தனை?  
a. 4 b. 6 c. 8 d. 3

10. பிழையான இசை இணிலையால் ஏற்படக்கூடியது  
 a. விபத்துக்களைத் தவிர்க்கலாம்.  
 b. உடல் சிந்தனை ஏற்படும்.  
 c. உடல் சிந்தனை ஏற்படும்.  
 d. மேற்கூறிய யாவும்.
11. விருப்பங்களைக் கருதக்கூடியது  
 a. உணவு இறைச்சி.  
 b. புத்தகம், விலைக்கடம் பென்சில்.  
 c. கண்டோஸ், பொம்மைவடிவ அழி.  
 d. கற்றல், உண்ணுதல்.
12. உடல் தினிவசு சபடி அட்டவணையில் பச்சை நிறம் குறிப்பது  
 a. மெலிந்த உடல்.  
 b. சரியான அளவுள்ள உடல்.  
 c. அதிகமான உடல்.  
 d. நோயற்ற உடம்பு.
13. நாம் உணவின்றித் தெரிவுசெய்யும்போது கவனிக்கவேண்டியது  
 a. சுவையுள்ள உணவு.  
 b. விலையுயர்ந்த பொதிசெய்யப்பட்ட உணவு.  
 c. இயற்கையான உணவுகள்  
 d. வாசனை உணவுகள்.
14. பாதத்தின் பகுதி அல்லாதது  
 a. குதிக்கால் b. சும்மாடு c. விரல்கள் d. முழங்கால்
15. வொலிபோல் விளையாட்டு ஆரம்பமான இடம்  
 a. அமெரிக்கா b. ஆபிரிக்கா c. இலங்கை d. ஜப்பான்
16. மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளுள் ஒன்றாக அமையாதது  
 a. நீர் b. உணவு c. வளி d. ஆடம்பரவீடு
17. ஆன்மீகச் சூழல் உள்ள வீட்டில் காணமுடியாதது?  
 a. யோக அடியியாசங்களில் ஈடுபடல் b. சமய வழிபாடுகளில் ஈடுபடல்  
 c. தியானம் செய்தல் d. தொலைக்காட்சி சத்தமாகப் பார்த்தல்
18. ஒருவேளை உணவில் எவ்வளவு விலங்குணவு அடங்கியிருத்தல் வேண்டும்?  
 a. 1/8 b. 3/8 c. 4/8 d. 5/8
19. காபோவைதேற்ற உணவு அல்லாதது  
 a. பாண் b. பருப்பு c. கிழங்கு d. தானியம்
20. கலப்புணவு வகை அல்லாதது  
 a. கூழ்க்கஞ்சி b. புட்டு c. பிரியாணி d. கலவன் சுண்டல்

## பகுதி II

### எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக

01.
  - a. ஆரோக்கியமான வாழ்வு என்றால் என்ன?
  - b. ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு தேவையான காரணிகள் எவை?
  - c. ஆரோக்கியம் தொடர்பாக கவனம் செலுத்தவேண்டிய விடயங்கள் எவை?
  - d. சுத்தமான நீரின் பயன்பாடுகள் மூன்று தருக.
  - e. உடற்பயிற்சி செய்வதனால் எமக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் நான்கு தருக.
  - f. போசணை மட்டம் என்றால் என்ன? உதாரணத்துடன் விளக்குக.
  - g. நல்ல - தீய மனவெழுச்சிகளுக்கு இரண்டு உதாரணங்கள் விதித்து தருக.
  - h. மனிதனது அடிப்படைத் தேவைகள் தவிர்ந்த மேலதிக தேவைகள் 4 தருக.
  - i. சிறந்த சுற்றாடலின் இலட்சணங்கள் எவை?
  - j. உயல் சார்ந்த சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் தங்கியுள்ள விடயங்கள் எவை?
02. பின்வரும் கூற்றுகள் சரியாயின் (✓)சரி எனவும் பிழையாயின் (X) பிழை எனவும் குறிப்பிடுக.
  - a. பாரம் ஒன்றைத் தூக்கும்போது முழங்காலை நேராக வைத்து உயர்த்தல் வேண்டும். ( )
  - b. தோற்றத்தை வசீகரமாக்குவதில் சுத்தம் செல்வாக்குச் செலுத்தும். ( )
  - c. விளையாட்டு விதிமுறைகளை மீறும்போது தண்டனை வழங்கப்படமாட்டாது. ( )
  - d. சரியான நடத்தை முறையினால் சிறந்த உடல் தோற்றத்தைப் பெறலாம். ( )
  - e. உணவில் பல்வேறு நிறங்களையும் பல்வேறு சுவைகளையும் சேர்ப்பதன் மூலம் உணவில் பல்வகைமையை ஏற்படுத்தலாம். ( )
  - f. மன ஒன்றை வாங்கும்போது நீல நிறமான பூக்களைக்கொண்டு மீன்களைத் தெரிந்தெடுத்தல் வேண்டும். ( )
  - g. தினமும் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளல் அத்தியாவசியமற்றதொன்றாகும். ( )
  - h. மாலைக் கன்னோய் விற்றமின் A குறைபாட்டால் ஏற்படுவதாகும். ( )

03. சிறு விளையாட்டுக்கள் போலன்றி, ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், விதிகள் மற்றும் விதிமுறைகளுக்கு உட்பட விளையாட்டுக்களாகும்.

- சிறுவிளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன? 3 உதாரணங்கள் தருக
- சிறு விளையாட்டுக்களின் அம்சங்கள் 4 தருக
- ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் என்றால் என்ன? 4 உதாரணங்கள் தருக
- புதுவருபவர்களுக்கு காலத்தில் விளையாடப்படும் கிராமிய விளையாட்டுகள் 5 தருக
- நண்பர்களுடன் விளையாடுவதால் நீர் பெறும் நன்மைகள் 4 தருக

04. மனித வாழ்க்கைக்கு நீர் இன்றியமையாத ஒரு பொருளாகும்.

- நீர் சுத்திகரிப்பை விளக்குக.
- 10 -15 வயதுக்கு இடைப்பட்டவர்கள் நாளொன்றுக்கு அருந்தவேண்டிய நீரின் அளவு யாது?
- நீர் மாசுபட்டும் வழிகள் இரண்டு தருக
- நீர் தேவையாகும் சந்தர்ப்பங்கள் 5 தருக
- சம நிலைப்பான உணவைத் தயாரிக்கும்போது கவனத்திற்கொள்ளவேண்டிய முக்கிய விடயங்கள் யாவை?

05. பின்வரும் வினாக்களுக்கு சுருக்கமாக விடையளிக்க

- உடந்திணிவுச் சுட்டி என்றால் என்ன?
- 50 கிலோக்கிராம் திணிவும் 1.2 மீற்றர் உயரமும் உடைய மனிதன் ஒருவனது உடந்திணிவுச் சுட்டியைக் காண்க

உடந்திணிவுச் சுட்டி =	திணிவு(kg)
	உயரம் (m) × உயரம்(m)

- 5 - 19 வயதுக்குடைய மாணவர்களின் பருமன்களின் உடந்திணிவுச் சுட்டியின் பருமன்களின் நிறங்களைப் பயன்படுத்தி அட்டவணையைப் பூரணப்படுத்துக

பருமன் (BMI)	பருமன் (BMI)
குறைவான நிறை	-----
சாதாரண நிறை	-----
அதிக நிறை	-----
பருத்த உடல்	-----

- இடுப்பின் அளவை சரியான அளவில் பேணாவிடின் ஏற்படும் பாதிப்பு யாது?
- உள ஆரக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான சிறந்த பழக்கவழக்கங்கள் 4 தருக