

**மாதிரிப் பரீட்சை-2**  
**சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்.**

தரம்-06

நேரம்-2.00 மணி

பகுதி 1

**01] மிகப்பொருத்தமான சொல்லின் கீழ்க்கோடிடுக**

- 1) ஆரோக்கியமான வாழ்வு என்பதால் விளங்கிக்கொள்வது யாது?  
i. உடல், உளநலன்கள் ஆகும்      ii. உடல், உள, சமூக நலன்களாகும்  
iii. நோயற்றநிலையாகும்      iv. உடல், உள, சமூக,ஆன்மீக நன்நிலைகொண்டிருத்தல்
- 2) நீர் மற்றும் சுத்தம் தொடர்பான (WASH) எனும் எண்ணக்கருவில் “H” எனும் எழுத்து குறித்து நிற்பது?  
i. நீர்      ii. சுகாதாரப் பழக்கவழக்கம்      iii. சுத்தமற்ற தன்மை      iv. சுத்தம்
- 3) மனிதன் ஒருவனின் அழகிய தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் எவை?  
i. உடை,வயது      ii. நகம்,உயரம்      iii. தலைமுடி, பற்கள்      iv. வயது,உயரம்
- 4) அசையா கொண்ணிலையைக் குறித்து நிற்பது  
i. பாய்தல்      ii. இருத்தல்      iii. எறிதல்      iv. ஓடுதல்
- 5) வொலிபோல் விளையாட்டிலுள்ள திறன்களில் ஒன்று எதுவாகும்  
i. பணித்தல்      ii. பிடித்தல்      iii.பாய்தல்      iv. துள்ளுதல்
- 6) சரியாக நடத்தலின் போது காலில் எப்பகுதி முதலில் தரையைத் தொடுகின்றது?  
i. சுமமாடு      ii. நுனிக்கால்      iii. பாதம்      iv. குதி
- 7) சரியாக நின்றலின் கொண்ணிலைகள் அல்லாதது?  
i. நிமிர்ந்து நின்றல்      ii. இலகுவாய் நின்றல்      iii.சாய்ந்து நின்றல்      iv. சௌகரியமாகநின்றல்
- 8) அசுத்தமான இடங்களில் எதனைப் பாவிப்பதால் நுரையீரல் பாதிப்பை குறைக்கலாம்?  
i. தலைக்கவசம்      ii. முகக்கவசம்      iii. காலணி      iv. பற்கவசம்
- 9) நபரொருவர் நாளொன்றுக்கு பருக வேண்டிய நீரின் அளவு?  
i. 1.2-4 லீற்றர்      ii. 1.6-1.9லீற்றர்      iii. 1.5-2 லீற்றர்      iv. 3-5 லீற்றர்
- 10) சமூக ஆரோக்கியத்தடன் உள்ள ஒருவரிடம் இருக்க வேண்டிய இலட்சணங்கள் எவை?  
i. நெகிழும் தன்மை      ii. தலைமைத்துவம்      iii. பின்பற்றுதல்      iv. மேற்கூறியஅனைத்தும்

01] சரியாயின் (சரி) எனவும் பிழையாயின் (பிழை) எனவும் அடைப்புக்குள் எழுதுக

- 01.முகக்கவசத்தை அணிவதால் கொறொனாவிலிருந்து நம்மை பாதுகாக்கலாம் ( )
- 02.அசுத்தமான வளியை சுவாசிப்பதால் நுரையீரல் பாதிப்படையும் ( )
- 03.நாளொன்றிற்கு 7-8 குவளை நீரை பருகுதல் நன்று ( )
- 04.கொதித்தாறிய நீரைப் பருகுதல் உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கும் ( )
- 05.பிள்ளைகள் தினமும் 8-10 மணிவரை தூங்க வேண்டும் ( )
- 06.சரியான இடுப்பளவு 0.5 க்கு கூடினால் இடுப்பின் அளவும் அதிகரித்திருக்கும் ( )
- 07.நிர்ப்பீடனம் குறைவதால் நோய்கள் ஏற்படாது ( )
- 08.ஆக்கச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் ஒருவருக்கு மன அமைதி, சுகம் கிட்டும் ( )
- 09.நமக்கு செய்யக் கூடியது தொடர்பில் உள்ள உறுதியே தன்னம்பிக்கை அகும். ( )
- 10.தலைமைத்துவம் உள்ளவர் மற்றவர்களின் கருத்தக்களை செவிமடுக்கார் ( )

2] இணைக்குக

01.பொழுது போக்குகள்	உடை,நகம்,தலைமுடி
02.மித்திரபியச	2SD க்கு குறைதல்
03.BMI	ஆலோசனை பெறுமிடம்
04.உடந்தோற்றம்	கதைப்புத்தகம் படித்தல்
05. குறள் நிலை	-2SD --- +1 SD

• பின்வரும் வினாக்களுக்கும் விடை தருக

1. உடல்நலமுள்ள ஒருவருக்கு இருக்க வேண்டிய பண்புகள் 2 தருக?

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

2. உமது உணவிணை தெரியும் போது கவனிக்க வேண்டிய மூன்றிணைக் குறிப்பிடுக?

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

3. உமது பாடசாலையில் நிமிர்ந்து நின்றல் செயற்பாட்டிணை மேற்க்கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்கள் 3 இணைக் குறிப்பிடுக?

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

4. விளையாட்டுக்கள் உடற்பயிற்சிகளினால் ஏற்படும் நன்மைகள் 3 இனைக் கூறுக?

.....

5. சரியாக நிற்கும் போது கவனிக்க வேண்டியவை மூன்றினைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

6. வொலிபோல் ஆட்டத்தில் ஈடுபட தேவையானவை எவை?

.....

.....

.....

7. சரியான கொண்ணிலை என்பதால் கருதப்படுவது யாது?

.....

.....

.....

8. ஆன்மீக நலமுடையோரின் பண்புகள் 3தருக?

.....

.....

.....

9. சிறுவிளையாட்டுக்கள் 3 ஜ குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

10. உமது பாடசாலையில் நடைபெற்றவிளையாட்டுப் போட்டியின் போது நடைபெற்ற ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளை பட்டியற்படுத்துக?

.....

.....

.....

(10x6=60 புள்ளிகள்)R.Mu