

- கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள வாக்கியங்கள் சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (X) எனவும் அடைப்புக்குறிக்குள் எழுதுக.
- 11. தேவைகளுக்கு முன் விருப்பங்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுக்க வேண்டும் ()
- 12. சரியான கொண்நிலைகளை பாவிப்பதன் மூலம் உடலுக்கு அழகிய தோற்றம் கிடைக்கும் ()
- 13. நீரிழிவு மற்றும் புற்றுநோய் பரவும் நோய்களாகும் ()
- 14. வெற்றிகரமான பேற்றுக்கெய்தல் மூலம் புள்ளியை பெற்றுக்கொள்ள முடியுமாவது வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் ஆகும் ()
- 15. ஏதேனும் ஓர் வேலையை குறைந்த நேரத்தில் செய்வதற்கு உள்ள ஆற்றல் வேகம் ஆகும் ()
- கீழே 16 முதல் 20 வரையான கேள்விகளுக்கு பொருத்தமான விடை அடைப்பினுள் இருந்து தெரிவு செய்து புள்ளிக் கோட்டின் மேல் எழுதுக.

(சுற்றுதல், குறைவான நிறை, மார்ச், இலகுவாய், நிறையுணவு, சௌகரியமாய், ஏழுகறி)

16. அடிப்படை பாத அசைவாகும்.
17. கலப்பு உணவாகும்.
18. உயரத்திற்கு ஏற்ற நிறை இல்லாமை என்று குறிப்பிடப்படும்.
19. நீண்ட உரையை செவிமடுக்கும் போது நின்றல் வேண்டும்.
20. எல்லா போசணைகளும் உள்ளடங்கிய உணவு எனப்படும்.
(40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

- ◆ முதலாம் வினா கட்டாயமானது. ஏனைய வினாக்களுள் 04 வினாக்களைத் தெரிவு செய்து மொத்தல் 05 வினாக்களுக்கு விடையளிக்க.
- 1. தரம் 6இல் கல்வி கற்கும் பசிது பூரண சுகாதாரத்துடனும் மிகுந்த உடல் தகைமையுடனும் காணப்படும் ஒரு சிறந்த மாணவனாவான். அவன் கால் பந்தாட்ட வீரர் என்பதுடன் ஓய்வு நேரத்தில் நண்பர்களுடன் வினோத விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவான்.
 - i) பசிதுவிடம் காணக்கூடிய பூரண சுகாதாரத்திற்கு உரித்தான இரண்டு பிரதான விடயங்களை குறிப்பிடுக.
 - ii) பசிது பற்சுகாதாரத்தை பாதுகாப்பதற்கும் பின்பற்றக்கூடிய நற்பழக்க வழக்கங்கள் 2 எழுதுக.
 - iii) பாடசாலையில் பசிது கலந்துகொள்ளக்கூடிய கால்பந்தாட்டம் தவிர்ந்த வேறு இரு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களை பெயரிடுக.
 - iv) பந்தை கால்களிற்கு பரீட்சயப்படுத்திக்கொள்வதற்கு பசிது தமது நண்பர்களுடன் செய்திருப்பார் என நீர் நினைக்கும் செயற்பாடு ஒன்றை எழுதுக.
 - v) உதைப்பந்தாட்ட வீரர் என்ற வகையில் விருத்தி செய்யவேண்டிய உடல் தகைமை காரணி ஒன்றை எழுதுக.
 - vi) ஓய்வு நேரத்தில் பசிது நண்பர்களுடன் செய்யக்கூடிய சிறு விளையாட்டுக்கள் 3 எழுதுக.
 - vii) பசிது போன்ற வீரர்களுக்கு தேவையான சக்தியை பெற்றுக்கொடுக்கும் போசணை கூறுகள் 2ம் எவை?
 - viii) சிறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதால் அபிவிருத்தி செய்யக்கூடிய அசைவு சார்ந்த திறன்கள் 2 எழுதுக.

(2x8=16 புள்ளி)

2. சுகாதாரமான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு தேவை மற்றும் விருப்பங்கள் என்பவற்றை பிரித்து அறிந்து கொள்ள வேண்டும்
- i) மனிதனின் அடிப்படை தேவைகள் 3 இனை பெயரிடுக. (3 புள்ளி)
- ii) தேவைகளை நிறைவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய காரணிகள் 2 எழுதுக. (4 புள்ளி)
- iii) கீழ் அடைப்பினுள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பொருட்களை தேவை மற்றும் விருப்பம் என வகைப்படுத்துக.

(அரிசி, விலை கூடிய பேனை, பருப்பு, ஐஸ்கிரீம், புத்தகம், டொபி, மருந்து, அழகிய ஆடை)

தேவை	விருப்பம்
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....

(4 புள்ளி)

3. உயிர் வாழ்வதற்கு உணவு முக்கியமான வகிபாகத்தை செய்கின்றது.
- i) உணவுகளில் அடங்கியுள்ள போசணை கூறுகளை இரு பிரதான பகுதிகளாக வகைப்படுத்தலாம். அவற்றைப் பெயரிடுக. (2 புள்ளி)
- ii) நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெற பெற்றுக்கொள்ள வேண்டிய போசணை கூறுகள் 2 எழுதுக. (2 புள்ளி)
- iii) ஊட்டக் குறைபாட்டினால் ஏற்படக்கூடிய 3 பிரச்சினைகளை குறிப்பிடுக. (3 புள்ளி)
- iv) கீழே A பகுதியில் காணப்படும் உணவு வகையில் அதிகமாக அடங்கியுள்ள போசணை பதார்த்தத்தை B பகுதியில் எழுதுக.

A பகுதி	B பகுதி
உணவுவகை	அடங்கியுள்ள போசணை பதார்த்தம்
1. சோறு
2. தேங்காய்
3. முட்டை
4. கீரைவகை

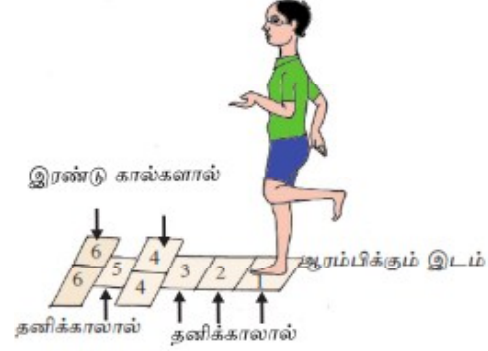
(4 புள்ளி)

4. இலங்கையில் தேசிய விளையாட்டு வொலிபோல் என்பதுடன் வலைப்பந்தாட்டம் பெண்கள் மத்தியில் பிரசித்தமான விளையாட்டாகும்.
- i) வொலிபோல் விளையாட்டில் ஒரு அணியில் விளையாட்டிலீடுபடக்கூடிய வீரர்களின் எண்ணிக்கை எத்தனை? (2 புள்ளி)
- ii) வொலிபோல் விளையாட்டுத் திடலின் நீளம் மற்றும் அகலத்தை குறிப்பிடுக. (2 புள்ளி)
- iii) ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களின் இயல்புகள் 3 எழுதுக. (3 புள்ளி)
- iv) வலைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் பந்தை கைகளுக்கு பரீட்சயப்படுத்துவதற்கு செய்கின்ற செயற்பாடுகள் இரண்டினை பெயரிடுக. (4 புள்ளி)
5. தகைமைகளை விருத்தி செய்வதனால் நல்ல சுகாதார கட்டமைப்பை விருத்தி செய்து கொள்ளலாம்.
- i) தகைமைகளின் பிரதான பகுதிகள் 2 இனை தருக. (2 புள்ளி)
- ii) சிறந்த தகைமைகளை பேணுவதினால் ஒரு நபரிற்கு கிடைக்கக் கூடிய நன்மைகள் 2 எழுதுக. (4 புள்ளி)
- iii) குழு என்ற அடிப்படையில் பொதுத் தீர்மானம் எடுப்பதில் நீர் வளர்த்துக் கொள்ளக்கூடிய பண்பு ஒன்றை எழுதுக. (1 புள்ளி)
- iv) உடற்றகைமை விருத்தியை மேலும் மேம்பாடடையத் தொடர்ந்து செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் 2 எழுதுக. (4 புள்ளி)

6. களைப்படைந்த மனதிற்கு ஓய்வு பெற்றுக்கொள்ள விளையாட்டு காரணமாகின்றது.
- i) சிறு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதால் உங்களுக்கு கிடைக்கும் பயன்கள் 2 எழுதுக. (2 புள்ளி)
- ii) கீழுள்ள படங்களில் காட்டப்பட்டுள்ள சிறு விளையாட்டுக்கள் 2 இனையும் பெயரிடுக.



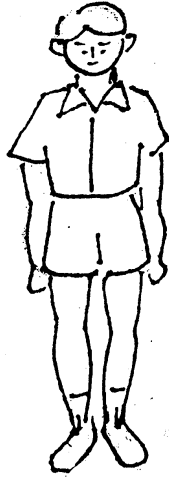
A



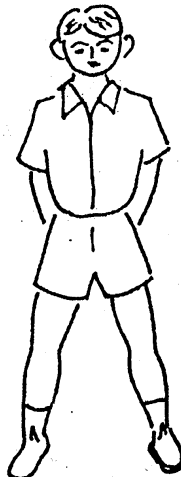
B

(2 புள்ளி)

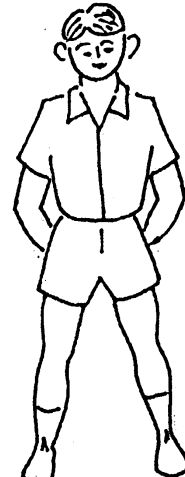
- iii) வீரர் ஒருவருக்கு விளையாட்டு சட்டத்திட்டம் முக்கியம் பெறுவதில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள் 3 எழுதுக. (3 புள்ளி)
- iv) விளையாட்டு சட்ட திட்டம் மற்றும் ஒழுக்க நெறிகளுக்கு ஏற்ப செயற்படாமையினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் 4 இனை எழுதுக. (4 புள்ளி)
7. சரியான கொண்ணிலைகளை பின்பற்றுவதால் விபத்துக்களை குறைத்துக்கொள்ள முடியும்.
- i) ஒவ்வொரு நாளும் வாழ்க்கையில் நாம் மேற்கொள்ளும் பல்வேறு பட்ட கொண்ணிலைகள் 2 இனை பெயரிடுக. (2 புள்ளி)
- ii) நீர் நிமிர்ந்து நிற்பது நிற்பது கொண்ணிலை இருக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் 2 இனை எழுதுக. (2 புள்ளி)
- iii) கீழ் காணப்படும் கொண்ணிலைகள் 3 இனையும் பெயரிடுக.



A



B



C

(3 புள்ளி)

- iv) பிழையான கொண்ணிலைகளை பின்பற்றுவதினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் 2 எழுதுக. (4 புள்ளி)