

විසම පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Provincial Department of Education

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - கனிய நவ அறிவு அறிவை

தரம் : 6

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2018

விடைகள்

பகுதி I

- | | | | |
|------|--------------------------------------|----------|------------------|
| 1) 2 | 6) விளையாட்டு தடைகளுக்கு உட்படுத்தல் | 11) பிழை | 16) மார்ச் |
| 2) 4 | 7) தியானம் செய்தல் | 12) சரி | 17) ஏழுக்கறி |
| 3) 3 | 8) வால் முறித்தல் | 13) பிழை | 18) குறைவான நிறை |
| 4) 4 | 9) உயரம் மற்றும் திணிவு | 14) சரி | 19) சௌகரியமாக |
| 5) 1 | 10) விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சி | 15) சரி | 20) நிறையுணவு |

(2x20=40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

- 1) உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக
- 2) நாள் தோறும் உணவு உண்டப்பின் பல்புலக்குதல், பற்பசை மற்றும் பந்தூரிகை பாவித்தல், சூடான உணவை உட்கொள்ளாமை, குளிரான உணவை உட்கொள்ளாமை, பந்தூரிகையை மாத்திற்கு ஒரு முறை மாற்றுதல், 3 மாதத்திற்கு ஒரு முறை பல் வைத்தியர் ஒருவரை சந்தித்து பரீட்சித்தல், கடினமான பொருட்களை கொண்டு பல் தீண்டுவதில் இருந்து தவிர்த்தல்
- 3) வொலிப்போல், வலைபந்து, எல்லே, ரகர், கூடைப்பந்து
- 4) இரண்டு பேருக்கிடையிலான பந்தை பரீட்சையப்படுத்தும் செயற்பாடுகள் இருப்பின் புள்ளி வழங்கவும்
- 5) வேகம், சக்தி, தாங்கும் ஆற்றல், வளைதகவு, ஒத்திசைவு
- 6) வால் முறித்தல், கட்டம் பாய்தல், கயிறடித்தல், மரம் இடம்மாறல்
- 7) காபோவைத்திரேட், கொழுப்பு
- 8) ஓடுதல், பாய்தல், வீசுதல், நுழைதல், திரும்புதல், ஊர்ந்து செல்லல்

- 1) வளி, நீர், உணவு
- 2)
 - தமது சுகாதாரத்திற்கு பொருத்தமானதாக இருத்தல்
 - குடும்ப பொருளாதாரம்
 - ஏனையோருக்கு பாதிப்பில்லாது இருத்தல்
 - சமூக கலாசாரத்திற்கு பொருத்தமானதாக இருத்தல்
 - நாட்டில் சட்டத்திற்கு தடையில்லாத இருத்தல்

4) தேவை	விருப்பம்
அரிசி	ஐஸ்கிரீம்
பருப்பு	டொபி
மருந்து	அலங்கார ஆடை
புத்தகம்	விலைகூடிய பேனை

- 1) மாபோசணை, நுண் போசணை
- 2) விட்டமின், கனியுப்புக்கள்
- 3)
 - தொற்றா நோய்களுக்கு இலகுவாக ஆளதால்
 - ஆளுமை வீழ்ச்சியடைதல்
 - கல்வி செயற்பாடுகளில் தடை ஏற்படல்
 - விளையாட்டு ஏனைய செயற்பாடுகளில் பங்குபற்றுவது குறைதல்

4) உணவுவகை	போசணை கூறு
சோறு	காபோவைத்திரேட்டு
தேங்காய்	கொழுப்பு
முட்டை	புரதம்
கீரைவகைகள்	விட்டமின் / கனியுப்புக்கள்

4. 1) 6 பேர்
 2) நீளம் 18m அகலம் 9m
 3) • ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட சட்டதிட்டங்கள் காணப்படும்
 • அனுமதிக்கப்பட்ட அளவுத்திட்டத்தை கொண்ட மைதானம் காணப்படும்
 • உரிய தரத்திற்கு ஏற்ப தயாரிக்கப்பட்ட விளையாட்டு உபகரணங்கள் பயன்படுத்தப்படல்
 • பங்குபற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை தீர்மானிக்கப்பட்டிருத்தல்
 4) தனியாக, இரண்டு பேராக குழுவாக செய்யப்படுகின்ற பந்தை பரீட்சயப்படுத்தும் 2 இருந்தால் புள்ளி வழங்குக.
5. 1) • உடற் தகைமை • உளத் தகைமை • சமூகத் தகைமை
 2) • ஆராக்கியமான உடலை பெற்றுக்கொள்ள முடிதல் • உடற்பருமனை குறைக்க முடிதல்
 • தொற்றா நோய்கள் ஏற்படும் நிலை குறைவு
 • செயற்படுதிறனும் வினைதிறனும் அதிகம் காணப்படல்
 • தமது ஆற்றல்களை இனங்கண்டு செயலாற்றுதல்
 • மகிழ்ச்சியுடன் குருமாற்றுதல்
 • சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கான சக்தி விருத்தியடைதல்
 • ஏனைய நண்பர்களிடையே சிறந்தவராக மிளிர் முடிதல்
 • தலைமை பொறுப்பிற்காக தகுதியை பெறல்
 3) • மற்றவர் கருத்தை ஏற்றுக்கொள்ள வளைந்து கொடுத்தல்
 • ஏனையவரின் கருத்துக்களை செவிமடுத்தல்
 • மற்றவர் கருத்துக்கள் மற்றும் யோசனைகள் பற்றி உன்னிப்பாக இருத்தல்
 4) • வேகமாய் நடத்தல் • மெதுவாய் ஓடுதல் • சைக்கில் மிதித்தல்
 • பல்வேறுபட்ட பாய்தல் செயற்பாடுகள் • நீந்துதல் • மணலில் ஓடுதல்
 • கயிறடித்தல் • செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் - (நபர்கள் கொண்ட விளையாட்டுக்கள்)
 • சூடோ விளையாட்டு
6. 1) • மாணவர்களின் இயல்பான ஆற்றல்களை மனவெழுச்சி போன்வற்றை விளங்க முடியும்
 • ஓடுதல், பாய்தல், வீசுதல், பிடித்தல், சுற்றுதல், திரும்புதல், காத்தல், பின்தொடர்தல், விட்டுவிலகுதல், என்ற அசைவுச் செயற்பாடுகள் முன்னேற்றமடைதல்
 • சட்டதிட்டங்களை மதித்தல், ஆசிரிய கட்டளைக்கு அடிப்பணிதல், தலைமைத்துவத்தை மதித்தல், விட்டுக் கொடுப்பு, ஒற்றுமையாக செயற்படல், நேர்மையாக செயற்படல், போன்ற சுய ஒழுக்கத்தை பெற்றுக்கொள்ளத் தேவையான ஆற்றல் வளர்ச்சியடையும்.
 2) • கயிறடித்தல் • கட்டம் பாய்தல்
 3) • வீரர்களின் உரிமை பாதுகாக்கப்படும் • உற்சாகத்துடன் விளையாட்டில் ஈடுபடமுடியும்
 • விபத்துக்கள் குறையும் • விளையாட்டில் கௌரவம் பாதுகாக்கப்படும்
 • நல்ல தனிநபர் குணதிசயங்கள் அபிவிருத்தியடையும்
 • உண்மையான வெற்றி கிடைக்கும் • பிரட்சினைகள் தீர்க்கப்படும்
 • அமைதி பாதுகாக்கப்படும் • அனைவருக்கும் சமத்துவம் கிடைக்கும்
 • சினேகிதம் வளரும் • சட்டத்தை மதிக்கும் பண்பு வளரும்
 4) • போட்டியில் இருந்து நீக்கப்படுதல் • விளையாட்டு தடைகளுக்கு உட்படுதல்
 • மற்றவர் பலிதீர்க்கும், குறைகளுக்கும் ஆளாகுதல்
 • சமூக ஏற்றுக்கொள்ளாத நபராக இருத்தல்
7. 1) • நிற்பல் • நடத்தல் • இருத்தல் • படுத்தல்
 2) • தேசிய கொடியை ஏற்றும் போது • தேசிய கீதத்தை இசைக்கும் போது
 • பாடசாலை கீதத்தை இசைக்கும் போது • அணி நடையின் போது
 3) A. நிமிர்ந்து நிற்பல் B. இலகுவாய் நிற்பல் C. நினைத்தவாறு நிற்பல்
 4) • தசைகள், என்புகள் மற்றும், இணைப்புக்களில் பாதிப்புகள் ஏற்படும்
 • விபத்துக்களுக்கு முகம் கொடுக்க நேரிடும்
 • சிறு வயதில் பிழையான கொண்ணிலைகளை பயன்படுத்துவதினால் வயதாகும் போது விரைவாக உபாதைகளை சந்திக்க வேண்டி ஏற்படும்.
 • தொடர்ச்சியாக பிழையான கொண்ணிலைகளைப் பயன்படுத்தும்போது அவற்றிலிருந்து மீழமுடியாமல் இருத்தல்
 • உபாதைகள் பாதிப்புக்கள் ஏற்படுவதால் வினைத்திறனும், விளை திறனும் குறைவடையும்