



யாழ்ப்பாணம் இந்துக் கல்லூர்

முதலாம் தவணைப் பரீட்சை - 2023

தரம் - 6

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

நேரம் :- 1.30 மணித்தியாலம்

பெயர் / சுட்டெண்

பகுதி I

(01) மிகச் சரியான விடையைத் தெரிந்தெடுத்து அதன் கீழ்க் கோடிடுக.

01. சமூக ஆரோக்கியமுள்ள ஒருவனிடம் இருக்க வேண்டியது.

- 1) ஆளிடைத்தொடர்பு
- 2) சுறுசுறுப்பு
- 3) தியானம் செய்தல்
- 4) ஒழுக்கமின்மை

02. பின்வருவனவற்றுள் எது ஒருவருடைய உடல் நலத்தைப் பாதிக்கும்?

- 1) விளையாட்டு
- 2) சுத்தமான நீர்
- 3) போதைப்பொருள்
- 4) ஆரோக்கியமான உணவு

03. நபர் ஒருவர் நாளொன்றுக்கு அருந்த வேண்டிய நீரின் அளவு யாது?

- 1) 1.5 ல்
- 2) 1.5 ல் - 2 ல்
- 3) 2 ல்
- 4) 2 ல் - 2.5 ல்

04. உடற்திணிவுச் சுட்டி கணிப்பதற்கான சமன்பாடு யாது?

- 1) $\frac{\text{திணிவு}}{\text{உயரம்}}$
- 2) $\frac{\text{திணிவு} \times \text{திணிவு}}{\text{உயரம்}}$
- 3) $\frac{\text{உயரம்}}{\text{திணிவு}}$
- 4) $\frac{\text{திணிவு}}{\text{உயரம்} \times \text{உயரம்}}$

05. ஆன்மீக நலத்திற்கு தேவையான பண்புகளில் ஒன்று.

- 1) இயற்கையை இரசித்தல்
- 2) புதற்றத்துடன் செயற்படல்
- 3) நேர முகாமைத்துவம்
- 4) விளையாட்டுக்களில் இடுபடல்

06. இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு எது?

- 1) கைப்பந்து
- 2) வொலிபோல்
- 3) வலைப்பந்து
- 4) கிரிக்கட்

07. Wash என்பதில் S என்பது யாது?

- 1) நீர்
- 2) சுகாதார பழக்கமுக்கம்
- 3) சுத்தம்
- 4) யாவும்சரி

08. யப்பானிய எண்ணக்கரு யாது?

- 1) BR
- 2) 5S
- 3) WHO
- 3) Un

09. ஒருவர் நாளொன்றுக்கு நித்திரை செய்ய வேண்டிய நேர அளவு யாது?

- 1) 8 - 10 மணித்தியாலங்கள்
- 2) 6 - 10 மணித்தியாலங்கள்
- 3) 7 - 9 மணித்தியாலங்கள்
- 4) 4 - 5 மணித்தியாலங்கள்

10. சீரான போசணை மட்டத்தை அளவிடுவதற்கு தேவையான அம்சங்கள் எவை?

- 1) உயரம்
- 2) உடற்திணிவுச் சுட்டி
- 3) இடுப்பு சுற்றளவு
- 4) யாவும்சரி

(10 x 2 = 20 புள்ளிகள்)

(02) சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (X) எனவும் அடையாளமிடுக.

01. உடற்திணிவுச் சுட்டி அட்டவணையில் பருத்த உடல் செம்மஞ்சள் நிறத்தினால் குறித்துக்காட்டப்படும். ()
02. எயிட்ஸ் நுளம்புகள் மூலம் பரவக்கூடிய நோய் ஆகும். ()
03. அசுத்தமான இடங்களில் முகக்கவசம் அணிவதால் நுரையீரல் பாதிப்பை குறைத்துக்கொள்ள முடியும். ()
04. தினமும் 50 – 90 நிமிடங்கள் வரை உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். ()
05. இடுப்புச் சுற்றளவின் பெறுமானம் 0.5 க்கு குறைவாக இருக்க வேண்டும்.()

(5 x 2 = 10 புள்ளிகள்)

(03) இணைக்குக.

- | | |
|------------------------|---------------|
| 01. நீரில் பரவும் நோய் | வகைப்படுத்தல் |
| 02. பருத்த உடல் | கருணை |
| 03. 5S எண்ணக்கரு | வாந்திபேதி |
| 04. ஆன்மீக நலன் | துக்கம் |
| 05. தீய மனவெழுச்சி | கடும் ஊதா |

(5 x 2 = 10 புள்ளிகள்)

பகுதி II

(01) எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

01. ஆரோக்கியமான வாழ்வு என்றால் என்ன?
02. Wash என்பதன் விரிவாக்கம் யாது?
03. ஆரோக்கியமான சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் நான்கு தருக.

(3 + 4 + 5 + = 12 புள்ளிகள்)

(02) 01. மனவெழுச்சி என்பதை விளக்குக?

02. தீய மனவெழுச்சியை கட்டுப்படுத்த மேற்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகள் 3 தருக?
03. சமூகத்தில் மகிழ்வுடனும், பயனுடையவராகவும் வாழும் உள நலனுடைய ஒரு நபரில் காணப்படும் சிறப்பம்சங்கள் 4 தருக?

(3 + 4 + 5 + = 12 புள்ளிகள்)

- (03) 01. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு என்றால் என்ன?
02. தலைமைத்துவமுள்ள ஒருவரிடம் இருக்க வேண்டிய பண்புகள் 3 தருக?
03. சமூக ஆரோக்கியத்துடன் உள்ள ஒருவரிடம் இருக்க வேண்டிய தேர்ச்சிகள் 4 தருக?

(3 + 4 + 5 = 12 புள்ளிகள்)

- (04) 01. ஆன்மீன நலனின் பேறுகள் எவை?
02. ஆன்மீக நலத்திற்கு தேவையான பண்புகள் 3 தருக?
03. ஆன்மீக நலன் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகள் 4 தருக?

(3 + 4 + 5 = 12 புள்ளிகள்)

- (05) 01. சீரான போசணை மட்டத்தை அளவிடுவதற்கு தேவையான அம்சங்கள் 3 தருக?
02. உடல் நலத்தை தீர்மானிக்கும் காரணிகள் 3 தருக?
03. விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 4 தருக?

(3 + 4 + 5 = 12 புள்ளிகள்)



LOL.Lk
Learn Ordinary Level

විභාග ඉලක්ක පහසුවෙන් ජයගන්න පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර



- Past Papers
 - Model Papers
 - Resource Books
- for G.C.E O/L and A/L Exams



විභාග ඉලක්ක ජයගන්න
Knowledge Bank



Master Guide

WWW.LOL.LK



**CASH
ON**

DELIVERY



Whatsapp contact
+94 71 777 4440

Website
www.lol.lk



**Order via
WhatsApp**

071 777 4440

Grade 1

Grade 2

Grade 3

Grade 4

Grade 5

Grade 6

Grade 7

Grade 8

Grade 9

Grade 10

Grade 11

G.C.E O/L

Grade 12

Grade 13

G.C.E A/L

GOVERNMENT EXAMS

O/L Past Paper Books

English Medium

Sinhala Medium

View All



O/L English language Past Paper Book – Master Guide

රු 900.00

or 3 X රු300.00 with *mintpay*



O/L Sinhala Language Past Paper Book – Master Guide

රු 850.00

or 3 X රු283.33 with *mintpay*



O/L History Past Paper Book – Master Guide

රු 900.00

or 3 X රු300.00 with *mintpay*



O/L Mathematics Past Paper Book – Master Guide

රු 850.00

or 3 X රු283.33 with *mintpay*



O/L Science Past Paper Book – Master Guide

රු 850.00

or 3 X රු283.33 with *mintpay*



O/L Buddhism Past Paper Book – Master Guide

රු 750.00

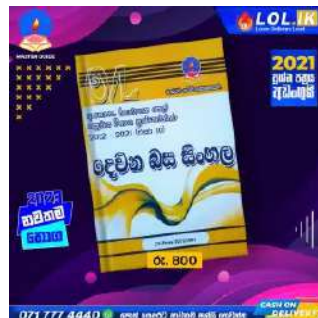
or 3 X රු250.00 with *mintpay*



O/L Second Language Tamil Past Paper Book – Master Guide

රු 700.00

or 3 X රු233.33 with *mintpay*



O/L Second Language Sinhala Past Paper Book – Master Guide

රු 800.00

or 3 X රු266.67 with *mintpay*



O/L Design And Mechanical Technology Past Paper Book – Master Guide

රු 650.00

or 3 X රු216.67 with *mintpay*

