



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත
மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வட மத்திய மாகாணம்
DEPARTMENT OF EDUCATION - NORTH CENTRAL PROVINCE



தரம்

6

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2019

பாடம் : சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பாடசாலைமீன் பெயர் :

மாணவர் பெயர்/ சுட்டெண் :

நேரம் : 2 மணித்தியாலம்

பகுதி - 1

➤ மிகப்பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்து அதன் கீழ்க் கோடிடுக.

01) ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை என்பது

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| 1. உடல் ஆரோக்கியம் | 2. உடல், உள,சமூக,ஆன்மீக நலன் |
| 3. சமூக, ஆன்மீக நலன் | 4. உடல், உள ஆரோக்கியம் |

02) பாடசாலை மாணவர்களாகிய நாம் நாளொன்றுக்கு அருந்த வேண்டிய நீரின் அளவு

- | | | | |
|------------|------------|--------------|--------------|
| 1. 1L - 2L | 2. 2L - 4L | 3. 1.5L - 2L | 4. 2.5L - 3L |
|------------|------------|--------------|--------------|

03) நீர் மற்றும் சுகாதார எண்ணக்கருவான WASH இல் S குறிப்பது

- | | |
|------------------------------|------------|
| 1. உணவு | 2. நீர் |
| 3. சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் | 4. சுத்தம் |

04) உடற்றிணிவுச்சட்டியின் சமன்பாட்டைக் குறிப்பது

- | | |
|--|--|
| 1. $\frac{\text{திணிவு (Kg)}}{\text{உயரம் (m)} \times \text{உயரம் (m)}}$ | 2. $\frac{\text{திணிவு (Kg)}}{\text{உயரம் (cm)} \times \text{உயரம் (cm)}}$ |
| 3. $\frac{\text{திணிவு (Kg)}}{\text{உயரம் (m)}}$ | 4. $\frac{\text{உயரம் (m)} \times \text{உயரம் (m)}}{\text{திணிவு (Kg)}}$ |

05) வொலிபோல் விளையாட்டு மைதானத்தின் நீள , அகலம் முறையே

- | | | | |
|------------|------------|------------|-------------|
| 1. 20m, 9m | 2. 18m, 9m | 3. 19m, 8m | 4. 21m, 14m |
|------------|------------|------------|-------------|

➤ சரியான விடையைத் தெரிவு செய்து இடைவெளி நிரப்புக.

- 06) வொலிபோல் விளையாட்டில் ஓர் அணியில் (6 / 11) பேர் விளையாடுவர்.
- 07) ஆன்மீக நலன் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும் ஒரு பண்பு (கோபம் / கருணை) ஆகும்.
- 08) BMI வரைபில் சாதாரண நிறையைக் காட்ட பயன்படும் நிறம் (ஊதா / பச்சை) ஆகும்.
- 09) சரியான அமர்தல் நிலையில் முள்ளந்தண்டும் (இடுப்பும் / கழுத்தும்) கதிரைக்கு செங்குத்தாக இருக்கும்
- 10) எமது பாடசாலைப் பையின் மொத்தச்சுமை உடல் பாரத்தின் (10 % / 20 %) ஆக இருத்தல் சிறந்தது.

➤ பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் (✓) எனவும் பிழையாயின் (✗) எனவும் அடைப்பினுள் இடுக.

- 11) விளையாட்டுக்கள், உடற்பயிற்சிகள் மூலம் என்புகள், தசைகள் பலவீனமடையும். ()
- 12) விளையாட்டு விதிமுறைகளை மீறுவது தண்டனைக்குரிய குற்றமாகும். ()
- 13) தினமும் குளித்தல் ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கமாகும். ()
- 14) இயற்கையை இரசித்தல் உளநலத்தில் அடங்கும். ()
- 15) தேசியக் கொடியை ஏற்றும் போது நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும் ()

➤ பொருத்தமாக இணைக்குக.

- | | | |
|---|---|---------------|
| 16) அடிப்படைத் தேவைகளில் ஒன்று | ♣ | ♣ பேராசை |
| 17) அதிக கொழுப்பு | ♣ | ♣ காற்பந்து |
| 18) தீய மனவெழுச்சி | ♣ | ♣ வளி |
| 19) சீனர்களால் ஆரம்பிக்கப்பட்ட விளையாட்டு | ♣ | ♣ ஸ்கிப்பிங் |
| 20) சிறு விளையாட்டு ஒன்று | ♣ | ♣ தொற்றா நோய் |

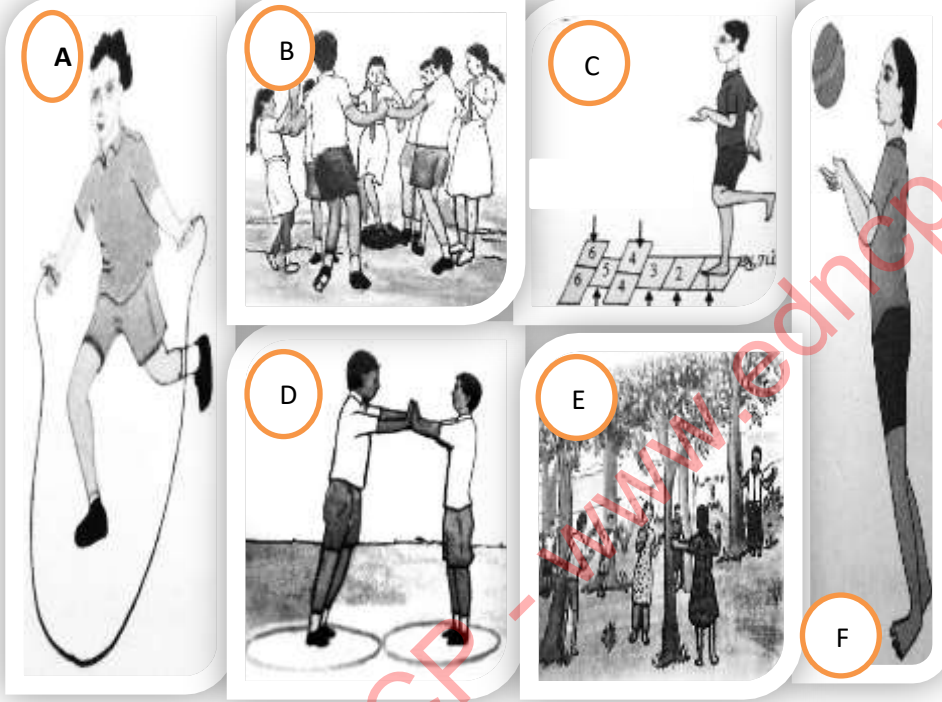
(1x20= 20புள்ளிகள்)

பகுதி 11

❖ சகல வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

❖ ஒவ்வொரு வினாவுக்குமான மொத்தப்புள்ளிகள் 5 ஆகும். ($5 \times 6 = 30$ புள்ளிகள்)

01) கீழே சில விளையாட்டுக்களின் படங்கள் தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றை அவதானித்து விடை தருக.



1. இவை எவ்வகை விளையாட்டுக்களாகும்? (1 புள்ளிகள்)
2. இவற்றுள் இருவர் விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் இரண்டைப் பெயரிடுக. (1 புள்ளிகள்)
3. இவற்றுள் குழுவாக விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் இரண்டைப் பெயரிடுக. (1 புள்ளிகள்)
4. இதில் C எனும் விளையாட்டு விளையாடும் முறையை விளக்குக. (1 புள்ளிகள்)
5. இவ்விளையாட்டுக்களை விளையாடுவதால் ஏற்படும் அனுகூலங்கள் 2 தருக (1 புள்ளிகள்)

02)

1. சிறந்த உடல் நலத்தை பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள் மூன்று தருக.
2. ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள் மூன்று தருக.
3. ஆன்மீக நலன் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகள் 4 தருக. ($1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}+2 = 5$ புள்ளிகள்)

03)

1. மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகள் மூன்று தருக.
2. அடிப்படைத் தேவைகள் தவிர்ந்த, வேறு தேவைகள் மூன்று தருக.
3. தேவைகளையும், விருப்பங்களையும் நிறைவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 4தருக. ($1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}+2 = 5$ புள்ளிகள்)

04)

1. சரியான கொண்ணிலையைப் பேணும் சந்தர்ப்பங்கள் மூன்று தருக
2. சரியான நடத்தல் நிலையின் (Correct walking) போது பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்கள் மூன்று தருக

3. பிழையான கொண்ணிலையால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் நான்கு தருக

($1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}+2 = 5$ புள்ளிகள்)

05)

1. காற்பந்தாட்ட விளையாட்டை நடாத்துவதற்கு தேவையான பொருட்கள் மூன்று தருக.
2. வலைப்பந்து விளையாடும் முறையை சுருக்கமாக விளக்குக.
3. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் நான்கு தருக.

($1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}+2 = 5$ புள்ளிகள்)

06)

1. உமக்குப் பிடித்த உணவுகள் ஆறு தருக.
2. உணவினைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் மூன்று தருக.
3. விளையாட்டுக்கள், உடற்பயிற்சிகள் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் 4 தருக.

($1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}+2 = 5$ புள்ளிகள்)

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை – 2019

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
தரம் 6 (புள்ளியிடல் திட்டம்)
பகுதி 1

- | | | | | |
|---------|-----------------|------------|---------------|----------------|
| 1. 2 | 2. 3 | 3. 4 | 4. 1 | 5. 2 |
| 6. 6 | 7. கருணை | 8. பச்சை | 9. கழுத்தும் | 10. 10 % |
| 11. × | 12. ✓ | 13. ✓ | 14. × | 15. ✓ |
| 16. வளி | 17. தொற்றா நோய் | 18. பேராசை | 19. காற்பந்து | 20. ஸ்கிப்பிங் |

பகுதி 11

1)

1. சிறு விளையாட்டுக்கள்
2. C, D
3. B , E , D
4. கட்டம் பாய்தல் விளையாடும் முறையை சிறிய விளக்கம் இருந்தாலும் முழுமையான புள்ளி வழங்குக.
5. பொருத்தமான விடை Health Science Book Page No : 74 (1+1+1+1+1= 5 புள்ளிகள்)

2)

1. தூயவளி , தூய நீர் , ஆரோக்கியமான உணவு , சுகாதாரப்பழக்க வழக்கம் , ஓய்வு உறக்கம், விளையாட்டு , உடற்பயிற்சி , சிறந்த குழல்
 2. பொருத்தமான விடைகளுக்கு புள்ளி வழங்குக
 3. மரியாதை , கருணை , நன்றியுணர்வு , நேரிய சிந்தனை சமாதானம் , இயற்கையை நேசித்தல் , சமய விழுமியங்களை பின்பற்றல்
- (1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

3)

1. வளி , நீர், உணவு
 2. பாதுகாப்பு , உடை , உறைவிடம் , அன்பு , கல்வி , ஓய்வு
 3. பொருத்தமான விடை Health Science book Page No: 51
- (1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

4)

1. நிற்கல் , நடத்தல் , அமர்தல் , படுத்தல்,
 2. பொருத்தமான விடை Health Science book Page No: 63
 3. பொருத்தமான விடை Health Science book Page No: 66
- (1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

5)

1. 90m x 45m அளவான மைதானம் , பேற்றுக் கம்பங்கள் 2 காற்பந்து
 2. பொருத்தமான விடை Health Science book Page No: 85
 3. Volley Ball , Net Ball , Foot Ball , Elle , Cricket , Badminton , Table Tennis , Basket Ball , Hockey
- (1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

6)

1. பொருத்தமான விடைக்கு புள்ளி வழங்குக
 2. பொருத்தமான விடை Health Science book Page No: 6
 3. பொருத்தமான விடை Health Science book Page No: 6
- (1½+1½+2 = 5 புள்ளிகள்)

குறிப்பு : புள்ளி 50 யை இரண்டால் பெருக்கி 100 இற்கு மாற்றுக



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