மட்/மம/மில்லத் மகளிர் மகாவித்தியாலயம், காத்தான்குடி

கொரோனா விடுமுறை கால செயலட்டை - 2020

தரம் - 06	சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	நேரம் : 2 மணித்தியாலங்கள்
சுட்டெண் /பெயர் :		புள்ளி :

பகுதி - I

01. சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

01. ஆரோக்கியமான வாழ்வு என்புத
    1. உடல் நலம் 2.உள நலம்
    3. சமூக நலம் 4. உடல், உள,சமூக

02. உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும் போசனைக் கூறாக அமைவது?
    1. கொழுப்பு 2. காபோவைதரேற்று
    3. புரதம் 4. கனியுப்பு

03.உடற்திணிவுச் சுட்டி கணிப்பதற்கான குறியீடு
    1. $\frac{\text{உயரம்(m)}}{\text{நிறை (Kg)}^2}$ 2. $\frac{\text{நிறை (Kg)}}{\text{உயரம்(m)}^2}$
    3. $\frac{\text{உயரம்(m)}^2}{\text{நிறை}}$ 4. $\frac{\text{நிறை(Kg)}}{\text{உயரம்(cm)}}$

04. பாடசாலை செல்லும் பிள்ளை நாளொன்றுக்கு பருகும் நீரின் அளவாக அமைவது?

    1. $2.2.5l$ 2. $4.5l$ 3. $3-3.5l$ 4. $1.5-2l$

05.மனிதனின் சுவாச செயற்பாட்டின் போது உள்ளெடுப்பது

    1. ஒட்சிசன் 2. காபனீரொட்சைட்டு 3. ஐநதரசன் 4. ஜதரசன்

06. சிறந்த சுற்றாடலின் இலட்சணமாக அமைவது.
    1. பிரகாசமான ஒளி வீசுதல் 2. பிரகாசமற்ற ஒளி வீசுதல்
    3. அசுத்தமாக இருத்தல் 3. துர்நாற்றம் வீசுதல்

07. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் ஏற்படும் நன்மையாக அமைவது
    1. என்பு பலவீனமடைதல் 2. நோய் ஏற்படல்
    3. உடல் நிறை அதிகரித்தல் 4. மனஅழுத்தம்

08. கைகளைச் சவர்க்காரம் இட்டுக் கழுவும் முறையின் வகையாக அமைவது
    1. இரண்டு 2. நான்கு 3. ஆறு 4. எட்டு

09. மனிதனின் அடிப்படைத் தேவையாக அமைவது.
    1. உணவு,உடை,நீர் 2. உணவு, உறையுள், நீர்
    3. உறையுள், உடை, நீர் 4. உணவு,வளி,நீர்

10. உடற்றிணிவுச் சுட்டியின் அட்டவணையில் செம்மஞ்சள் குறித்து நிற்பது
    1.மிகையூட்டம் 2. சரியான அளவு 3. அதிகபருமன் 4. மெலிவு

11. மனவழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கு செய்ய வேண்டியவை
    1. விளையாடுதல் 2. தியானம் செய்தல்
    3. நித்திரை செய்தல் 4. சண்டை பிடித்தல்

12. சரியான கொண்ணிலையைப் பேண வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களாக அமைவது?
    1. படுத்தல் 2. குந்திஎழும்புதல்
    3. நுனிக்காலில் நடத்தல் 4. ஒற்றைக்காலில் நடத்தல்

13. ஓடுதல் நிகழ்ச்சியாக அமைவது.
    1. முப்பாய்ச்சல் 2.நீளம்பாய்தல்3.உயரம்பாய்தல் 4.100M

14. சரியான கொண்ணிலையைப் பேணுவதன் நன்மையாக அமைவது.
    1. நோய் ஏற்படல் 2. ஆழகிய தோற்றம் ஏற்படல்
    3. உடல்பருத்தல் 4. ஊடல் மெலிவு ஏற்படல்

15. மிகையூட்டம் என்பது
    1. தேவைக்கதிகமாக உணவு உண்ணல்
    2. மிகையாக உள்ள உணவு உண்ணல்
    3. போசாக்குள்ள உணவு உண்ணல்
    4. போசாக்கற்ற உணவு உண்ணல்

02.சரியாயின் சரி எனவும் பிழையாயின் பிழை எனவும் அடையாளமிடுக.

16. ஓட்ட நிகழ்ச்சியில் ஒன்று200ஆ ஆகும் ( )

17. கரம் சிறு விளையாட்டாகும் ( )

18. காலையில் தினமும் பல் துலக்க வேண்டும் ( )

19. கதிரையில் அமர்ந்திருக்கும் போது நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும் ( )

20. மலசலம் கழித்த பின் கை,கால்களைக் கழுவக்கூடாது ( )

பகுதி - II

எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

01. ஆரோக்கியமான வகுப்பறையில் சூழல் , சுகாதாரம் எனக்கு மகிழ்வைத் தரக் கூடியது. ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு உணவு,நீர்,வளி என்பன இன்றியமையாததுடன் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் உடல், உளம் ஆரோக்கியம் பெறுகிறது.

    1. சிறந்த உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்கு அவசியமான காரணிகள் 2 தருக?

    .....

    .....

    2. நீரின் பயன்கள் 4 தருக?

.....

.....

.....

.....

3. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனால் ஏற்படும் நன்மை 4 தருக?

.....

.....

.....

.....

4. உடல் நலத்தைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகள் 4 தருக?

.....

.....

.....

.....

5. உள நலத்ததைப் பேண மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் 2 தருக?

.....

.....

6. ஆரோக்கியமான வகுப்பறையில் சூழலின் இயல்புகள் 2 தருக?

.....

.....

7. சுகாதாரம் என்றால் என்ன?

.....

.....

02. 1. மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகள் எவை?

.....

.....

2. விருப்பம் காரணமாக வாங்கும் பொருட்கள் 4 தருக.∴

.....

.....

.....

.....

3. தேவைகளையும், விருப்பங்களையும் நிறைவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 4 தருக?

.....

.....

.....

.....

03. 1. சரியான கொண்ணிலை என்பது யாது?

.....

.....

2. பிழையான கொண்ணிலையினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் 3 தருக?

.....

.....

.....

3. சுறுசுறுப்பான மாணவரிடம் காணப்படும் இயல்புகள் 4 தருக?

.....

.....

.....

.....