සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights Reserved Health

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Provincial Education Department (NWP)

மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை – 2025

தரம் - 6	**சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்**

சுட்டெண் : நேரம் : 2 மணித்தியாலம்

பகுதி – I

- **எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.**
- **மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்க.**

01. சஹீர் எப்போதும் நண்பர்களுடன் மகிழ்ச்சியுடன் விளையாடுவான். வகுப்பில் குழுச் செயற்பாடுகளில் ஆர்வத்துடன் செயற்படுவான். சஹீர், சிறந்த ..... நலன் காணப்படும் மாணவன் என ஆசிரியை கூறினார்.
மேலுள்ள கூற்றின் இடைவெளிக்குப் மிகப் பொருத்தமான விடை எது?
1. உள 2. சமூக 3. உடல் 4. ஆன்மீக

02. இப்படத்தில் காட்டப்படும் திறன் உள்ள விளையாட்டு எது?
1. வலைப்பந்து 2. ரகர்
3. வொலிபோல் 4. காற்பந்து



03. நீரிழப்பு என்பது நோய் நிலை ஒன்றாகும். அதற்குக் காரணமானது.
1. விளையாட்டின் போது நீர் அருந்தாமை.
2. காலை உணவை உட்கொள்ளாமை.
3. போதை பொருள் பாவனைக்கு அடிமையாதல்.
4. நித்திரை இல்லாமை.

04. நீர் மற்றும் சுத்தம் தொடர்பான (WASH) எண்ணக்கருவில் WA என்பதால் குறிப்பிடுவது.
1. சுத்தம் 2. நீர் 3. சுயசுத்தம் 4. வளி

05. எமது உடலில் உயிர் அற்ற கலங்களால் ஆக்கப்பட்டுள்ள அங்கம் ஒன்று எது?
1. நாக்கு 2. தோல் 3. நகம் 4. காது

- **பின்வரும் வாக்கியங்கள் சரியாயின் (√) எனவும் பிழையாயின் (X) எனவும் அடைப்புக்குள் இடுக.**

06. பார்வைக் குறைபாடு மற்றும் தோல் நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு காரணம் விற்றமின் A குறைபாடாகும். (.....)

07. உணவுகளில் உள்ள நுண் ஊட்டங்கள், குறைபாட்டு நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும். (.....)

08. விளையாட்டில் நற்பழக்கங்கள், சம்பிரதாயங்கள் என்பன பேணப்படுவது விளையாட்டு விதிமுறைகள் எனப்படும். (.....)

09. பாரமான பொருள் ஒன்றை உயர்த்தும் போது அல்லது கீழே வைக்கும் போது அப் பாரங்களை உடலுக்கு அண்மையில் வைக்கப்படல் வேண்டும். (.....)

10. கொண்ணிலையின் போது சமநிலை பேணப்படும் விதத்தில் முள்ளந்தண்டின் இருபுறமும் சமமான அளவு பாரத்தை வழங்க வேண்டும். (.....)

Past Papers Wiki

- **கீழே தரப்பட்ட வினாக்களுக்கு அடைப்பிலிருந்து விடையை தெரிவு செய்து எழுதுக.**

(குருதிச்சோகை, வெப்பநிலை சீராக்கத்தில், நோயெதிர்ப்பு தன்மை, குறையூட்டம், ஜெனி கிரீன்)

11. நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறும் ஆற்றல் ..... எனப்படும்.

12. ..... அம்மையார் இலங்கைக்கு வலைப்பந்து விளையாட்டை அறிமுகப்படுத்தினார்.

13. உடலின் ..... தோலும் பங்களிப்புச் செய்யும்.

14. குருதியில் ஈமோகுளோபினின் அளவு குறைவதால் ..... ஏற்படும்.

15. நாம் உட்கொள்ளும் உணவுகளில், மா ஊட்ட குறைபாட்டால் ..... ஏற்படும்.

- **A பகுதியில் உள்ளனவற்றுக்குப் பொருத்தமானவற்றை B பகுதியிலிருந்து தெரிவு செய்து இணைக்குக.**

	A	B
16.	பாதுகாப்பு, அன்பு, கல்வி	காற்பந்து
17.	போசாக்குள்ள கலப்புணவு	காசநோய்
18.	உலகில் பிரபல்யமான விளையாட்டு	வேறு தேவைகள்
19.	உடலில் அடங்கியுள்ள கொழுப்பின் அளவை மதிப்பிடல்	ஏழு கறி
20.	BCG தடுப்பூசியால் கட்டுப்படுத்தல்.	இடுப்பளவு

(2x20=40 புள்ளிகள்)

Past Papers Wiki

பகுதி – II

- **முதலாம் வினா கட்டாயமானது. அது தவிர வேறு நான்கு வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

01. சிரிபுர வித்தியாலயத்தின் மாகாண மட்ட வொலிபோல் விளையாட்டில் வெற்றி பெற்ற அணியை கௌரவிப்பதற்காக காலைக்கூட்டத்தை விமர்சையாக ஏற்பாடு செய்யும் பொறுப்பு தரம் 6 ற்கு ஒப்படைக்கப்பட்டிருந்தது. விசேட அதிதியாக பொலிஸ் நிலைய பொறுப்பதிகாரி, வாத்திய இசைக்குழுவால் மேடைக்கு அழைத்து வரப்பட்டார். வழமை போல் சமய வழிபாட்டுடன் கூட்டம் ஆரம்பமானது. கூட்டத்தை வழிநடத்திய டில்சானின் அழைப்பின்படி விசேட அதிதி எல்லோரதும் கைதட்டலுடன் வெற்றி பெற்ற அணியினருக்கு சான்றிதழ்கள் வழங்கினார். கூட்டத்தில் அவர் உரையாற்றும் போது வாழ்த்து தெரிவித்ததுடன், விளையாட்டின் மூலம் பெறப்படும் அனுபவத்தை பற்றிய பிரயோசனமான விளக்கம் ஒன்றை நிகழ்த்தினர். அதிபர், பங்கு பற்றிய அனைவருக்கும் மற்றும் தரம் 6 மாணவர்களுக்கும் நன்றி கூறியதுடன் கூட்டம் நிறைவு பெற்றது.

1. பாடசாலை வாத்திய இசைக்குழுவினரின் வெளி தோற்றத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
2. பந்தியில் குறிப்பிட்ட, ஆன்மீக நலனுடன் தொடர்பான காலைக் கூட்டத்தில் நிகழ்ந்த விடயம் எது? (02 புள்ளிகள்)
3. இங்கு குறிப்பிட்ட வொலிபோல் விளையாட்டு தவிர்ந்து ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட வேறு விளையாட்டுக்கள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
4. காலைகூட்டத்தை வழிநடத்திய டில்சானிடம் விருத்தியடைந்திருக்கும் என நீர் கருதும் பண்பு ஒன்று எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
5. வொலிபோல் விளையாட்டை நடாத்த ஒரு அணியில் இடம்பெற வேண்டிய வீரர்களை எத்தனை பேர்? (02 புள்ளிகள்)
6. சான்றிதழ்களைப் பெற்றுக் கொள்ளும் போது விளையாட்டு வீரர்களில் ஏற்பட்டிருக்கக் கூடிய நல்ல மனவெழுச்சி ஒன்றைக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)
7. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதால் விருத்தி அடையும் உடற்றகைமைக் காரணி ஒன்றை எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
8. பந்தியில் குறிப்பிட்ட சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பை பேணுபவர்கள் இரு வகையினரைக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)
9. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் போது விளையாட்டு வீரர்களின் உடலில் ஏற்படும் மாற்றம் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
10. பொலிஸ் நிலைய அதிகாரி கூறியதன்படி விளையாட்டு விதிமுறைகளை பின்பற்றுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

02. உணவு மனிதனின் அடிப்படைத் தேவையாகும். போசாக்கானதும் ஆரோக்கியமான உணவை பெற்றுக் கொள்வது நோயற்ற வாழ்க்கைக்கு காரணமாகும்.
1. மனித உடலுக்கு உணவால் கிடைக்கும் பயன்கள் இரண்டு குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)
2. ஆரோக்கியமான உணவைப் பெற்றுக் கொள்ளும் போது கவனிக்க வேண்டிய அம்சங்கள் மூன்று எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)
3. பிரதான உணவு வேளைக்கு மேலதிகமாக நாம் எடுக்கக் கூடிய இடை உணவுகள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
4. கீழே குறிப்பிடும் உணவு வகைகளைக் கொண்டு போசாக்குள்ள பகல் உணவு வேளை ஒன்றுக்காக உமது தாயாருக்கு நீர் வழங்கும் உணவுப் பட்டியலை தயார் செய்க. (03 புள்ளிகள்)
(வல்லாரை, மீன், முருங்கைக்காய், வாழைப்பழம், சோறு, பொன்னாங்காணி, இறைச்சி, பருப்பு, போஞ்சி, வட்டக்காய், முட்டை, பப்பாசிப்பழம்)

03. எமது உடலின் அபூர்வமான செயற்பாடுகள், எமது உயிர் வாழ்க்கைக்கு உதவுகின்றது.
1. மனிதன் உயிர் உள்ள ஒரு அங்கி என்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு இரு உதாரணங்கள் எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
2. எமது உடல் வளர்ச்சியடைகின்றது என்பதை அளக்கக் கூடிய மூன்று விடயங்களை எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)
3. எமது தோல் ஆற்றும் அபூர்வமான தொழில்கள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
4. புலன் அங்கங்களை பாதுகாக்க நாம் பின்பற்ற வேண்டி நற்பழக்கங்கள் மூன்று எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)

04. மனிதனின் அன்றாட செயற்பாடுகளின் அடிப்படையில் மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் உருவாக்கபட்டுள்ளன.



1. சரியான நடத்தலில் காணக் கூடிய பண்புகள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)

2. தினசரி வாழ்க்கையில் ஓடுதலைப் பயன்படுத்தும் மூன்று சந்தர்ப்பங்கள் குறிப்பிடுக. (03 புள்ளிகள்)

3. பாய்தல் நிகழ்ச்சியை பயிற்சி பெறும்போது நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய இரு காரணங்களைக் குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)



4. எறிதலைப் பயிற்சி பெறுவதற்கு, நீர் பாடசாலையில் ஈடுபடும் செயற்பாடு ஒன்றை எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)

05. விளையாட்டு செயற்பாடுகள் ஓய்வு நேரத்தை மகிழ்ச்சியாக கழிப்பதற்கும் உடற் செயற்பாடுகளை விருத்தி செய்வதற்கும் உதவும்.
1. குழுவாக விளையாடக் கூடிய சிறு விளையாட்டுக்கள் இரண்டை எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
2. வலைப்பந்து விளையாட்டின் போது புள்ளி ஒன்றை எவ்வாறு பெறலாம். (03 புள்ளிகள்)
3. காற்பந்து விளையாட்டை நடத்துவதற்கு அவசியமானவை எவை? (02 புள்ளிகள்)
4. வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்து பரீட்சயமாக பொருத்தமான செயற்பாடு ஒன்று எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)

06. தகைமை என்பது எமது அன்றாடச் செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்வதற்கான ஆற்றலாகும்.
1. உங்களால் செய்யக்கூடிய சந்தமான செயற்பாடுகள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
2. மனவெழுச்சி சமநிலையைப் பேணுவதால் உள்ள நன்மைகள் மூன்று எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)
3. உளத் தகைமை உள்ள நபர் ஒருவரில் காணக்கூடிய பண்புகள் இரண்டு குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)
4. திங்கட் கிழமை காலையில் வகுப்பிற்கு செல்லும் போது அன்றைய தினம் வகுப்பைச் சுத்தம் செய்யும் குழுவில் ஒருவர் மாத்திரம் தனியாக வேலையில் ஈடுபடுவதை நீர் காண்கிறீர். அச்சமயத்தில் நீர் எவ்வாறு செயற்படுவீர் என எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)

07. அன்றாடம் வாழ்வில் பல்வேறு சவால்களை எதிர் கொள்கின்றோம். அவற்றைப் பொருத்தமான முறையில் எதிர்கொள்வதன் மூலம் எமக்கு மகிழ்ச்சிகரமான ஒரு வாழ்க்கையை வாழலாம்.
1. தொற்று நோய்கள் பரவும் முறைகள் இரண்டு குறிப்பிடுக. (02 புள்ளிகள்)
2. தொற்று நோய் பரவுவதை தடுக்க பின்பற்றக் கூடிய நற்பழக்க வழக்கங்கள் மூன்று எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)
3. நாம் எதிர் கொள்ள வேண்டிய இயற்கை அனர்த்தங்கள் இரண்டு எழுதுக. (02 புள்ளிகள்)
4. சமூகத்தில் காணப்படும் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் துன்புறுத்தல்களிலிருந்து பாதுகாப்பதற்காக கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விடயங்கள் மூன்று எழுதுக. (03 புள்ளிகள்)

PAST PAPERS WIKI
WWW.PastPapers.WiKi

Downloaded From Past Papers WiKi - Sri Lanka's Largest Past Paper Bank