



NST Campus

மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை - 2026

தரம் 06

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

1.30 மணித்தியாலம்

சுட்டிலக்கம் :

புள்ளிகள்

பகுதி - I

சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

- சிறப்பான உடல் சார்ந்த நல்வாழ்வு என்பது எவ்வாறான நன் நிலையை சார்ந்தது?
i. உள நன்நிலை
ii. சமூக நன்நிலை
iii. உடல் நன்நிலை
iv. ஆண்மீக நன்நிலை
- விளையாட்டுக்கள் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதால் கிடைக்கும் நன்மை அல்லாதது?
i. குருதி சுற்றோட்டம் சீராக அமையும்
ii. உடலின் நிறை கட்டுப்படுத்தப்படும்
iii. விளையாட்டுத் திறன்கள் விருத்தியடையும்
iv. என்புகள், தசைகள் பலவீனமடையும்
- உடற் திணிவுச் சுட்டியின் இளம் ஊதா நிறம் குறித்து நிற்கும் நிறைகளாவன?
i. அதிக நிறை
ii. குறைவான நிறை
iii. சாதாரண நிறை
iv. பருத்த நிறை
- கற்காலத்தில் மனிதன் இருப்பிடத்தினை எவ்வாறு அமைத்துக் கொண்டான்?
i. பலகையினால் ஆக்கப்பட்ட வீடு
ii. கற்குகை மரப்பொந்து
iii. கல்வீடு
iv. மண்ணால் ஆக்கப்பட்ட நிரந்தர வீடு
- சரியான கொண்ணிலை பேணப்பட வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களாவன?
i. நிறறல்
ii. நடத்தல்
iii. அமர்தல்
iv. மூன்றும் சரி
- தனியாக விளையாடக் கூடிய சிறு விளையாட்டு எது?
i. கயிறு அடித்தல்
ii. கட்டம் பாய்தல்
iii. மரம் இடம்மாறல்
iv. அரசன் யார்
- கரப்பந்தாட்டம், வலைப்பந்தாட்டம், காற்பந்தாட்டம் விளையாடும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை முறையே?
i. 11, 07, 09
ii. 7, 12, 11
iii. 06, 07, 011
iv. 12, 07, 06

8. விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க நெறிகளின் முக்கியத்துவம் அல்லாதவை?
i. பிரச்சினைகள் தீரும் ii. வீரர்களின் உரிமைகள் மறுக்கப்படல்
iii. விபத்துக்கள் குறையும் iv. நற்பண்பு வளர்ச்சியடையும்
9. பிள்ளை பிறந்தவுடன் முளைக்கும் நிரந்தரமற்ற பாற்பற்களின் எண்ணிக்கை யாது?
i. 15 ii. 10 iii. 20 iv. 32
10. எமது அன்றாட வாழ்க்கையில் எதிர்நோக்கும் சவால்களாக அமைவது?
i. விபத்துக்கள் ii. அனர்த்தங்கள்
iii. பாலியல் துஷ்பிரயோகம் iv. மூன்றும் சரி

(10x2 =20 புள்ளிகள்)

இடைவெளி நிரப்புக.

(மரியாதை, வகைப்படுத்தல், 30-60, சந்தர்ப்பம், 8-10)

1. சுற்றாடலில் காணப்படும் தேவையற்ற பொருள்களை இனங்கண்டு அகற்றுதல் ஒன்றாகும்.
2. ஆண்மீக நலன் உள்ள ஒருவரிடம் காணப்படும்.
3. வளர்ந்த பருவத்தில் தினமும் மணி நேர நித்திரை அவசியமாகின்றது.
4. உடலிலிருந்து வியர்வை வெளியேறுவதற்கு தினமும் நிமிடம் வரை உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
5. மனவெழுச்சி சமநிலையில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகளில் ஒன்றாகும்.

சரி பிழை கூறுக.

1. உபகரணங்களை தூக்கும் போது எமது உடலை எப்போதும் நேராக வைத்து தனிக்கையாள் தூக்க வேண்டும். ()
2. விதிமுறைகளுக்கு அமைவாக நடக்கும் விளையாட்டினை ரசிகர்கள் பார்வையிட விரும்புவதில்லை. ()
3. தேவைக்கு அதிகமாக உணவை உட்கொள்வதால் மிகையூட்ட நிலை ஏற்படும். ()
4. காற்பந்தாட்டமானது இலங்கையில் 1972 ஆண்டு ஆரம்பிக்கப்பட்டது. ()
5. வீதி ஒழுங்கு சட்டங்களை கடைப்பிடிப்பதால் விபத்துக்கள் குறையும். ()

இணைக்குக.

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1. ஆண்மீக பண்பு | தொற்றா நோய் |
| 2. குருதிச்சோகை | புலன் அங்கம் |
| 3. புற்று நோய் | 32 |
| 4. கண் | நேரமுகாமைத்துவம் |
| 5. நிரந்தரப் பற்கள் | இரும்புச்சத்து குறைபாடு |

பகுதி – II

01) 1. நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு அவசியமான அடிப்படைத் தேவைகள் 3 தருக?

i..... ii..... iii.....

2. அடிப்படைத் தேவைகள் தவிர்ந்த ஏனைய தேவைகள் 2 தருக?

i..... ii.....

3. சமூக ஆரோக்கியத்துடன் உள்ள ஒருவரிடம் இருக்க வேண்டிய தேர்ச்சிகள் 3 தருக?

i..... ii.....

iii.....

4. சிறு விளையாட்டுக்கள் 2 தருக?

i..... ii.....

(3+2+3+2=10 புள்ளிகள்)

02) 1. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் 3 தருக?

i..... ii..... iii.....

2. வொலிபோல் விளையாட்டு மைதானத்தின் நீளம், அகலம் யாது?

i..... ii.....

3. சரியான நடத்தல் முறையினால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 3 தருக?

i..... ii.....

iii.....

4. ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டின் இயல்புகள் 2 தருக?

i..... ii.....

03) 1. மாபோசனை பதார்த்தங்கள் 3 தருக?

i..... ii..... iii.....

2. குறையூட்டம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள் 2 தருக?

i..... ii.....

3. காதின் மூன்று பகுதிகளும் எவை?

i..... ii..... iii.....

4. புலன் அங்கங்கள் 2 தருக?

i..... ii.....

(3+2+3+2=10 புள்ளிகள்)

04) 1. தோலினால் நிறைவேற்றப்படும் பணிகள் 3 தருக?

i. ii. iii.....

2. உடற்றகைமைப் பண்புகள் 2 தருக?

i..... ii.....

3. மனவெழுச்சி சமநிலை பேணுவதன் முக்கியத்துவம் 3 தருக?

i..... ii..... iii.....

4. சந்ததிற்கு ஏற்ப செயற்படும் செயற்பாடுகள் 2 தருக?

i..... ii.....

(3+2+3+2=10 புள்ளிகள்)

05) 1. தொற்று நோய்கள் 2 தருக?

i.....

ii.....

2. தொற்றா நோய்கள் 2 தருக?

i.....

ii.....

3. பெருவிளையாட்டு 2 தருக?

i.....

ii.....

4. அன்றாடம் நாம் எதிர்நோக்கும் சவால்கள் 2 தருக?

i.....

ii.....

(2+2+2+2+2=10 புள்ளிகள்)