



தரம்  
6

இரண்டாம் தவணை பரீட்சை - 2023

பாடம்: சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

விடைகள்

பகுதி 1

- |                 |                 |                 |            |                 |
|-----------------|-----------------|-----------------|------------|-----------------|
| 1) 2            | 2) 3            | 3) 4            | 4) 1       | 5) 3            |
| 6) 1            | 7) 1            | 8) 2            | 9) 3       | 10) 1           |
| 11) சரி         | 12) சரி         | 13) பிழை        | 14) பிழை   | 15) சரி         |
| 16) பயிற்சியும் | 17) ஆரோக்கியமான | 18) புற்று நோய் | 19) இருண்ட | 20) மிகையூட்டம் |

பகுதி 11

- 1) 1. விளக்கத்திற்கு புள்ளி வழங்குக  
2. சுத்தமான வளி, சுத்தமான நீர், ஆரோக்கியமான உணவு, விளையாட்டு , சிறந்த சுற்றாடல்,  
3. போசணைமட்டம் , உடற்றுகைமை , அழகிய தோற்றம் , சுறுசுறுப்பு  
4. குழுவாக செயற்படல், மற்றவர்களின் கருத்தை செவிமடுத்தல், நெகிழும் தன்மை, மற்றவரின் செயல்களை மதித்தல்  
5. நண்பர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பு , தொடர்பு வைப்பவரின் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பு , மற்றவர்கள் இவர்களுடன் உரையாட விரும்புவர், வீடு மற்றும் பொது இடங்களில் பங்களிப்பு அதிகம்
- 2) 1. ▶ சக்தி வழங்கல் , உடல் வளர்ச்சியடைதல் , நோயிலிருந்து பாதுகாத்தல்  
2. ▶ காபோவைதரேற்று : மாவினால் செய்யப்பட்ட உணவுகள், கிழங்கு வகைகள், சோறு  
புரதம் : தாவரப் புரதங்கள், விலங்குப்புரதங்கள்  
விறற்றமின் : பழங்கள் மற்றும் மரக்கரிக்கறிகள்  
கணியுப்புக்கள் : கீரை வகைகள்  
3. ▶ போசணைமட்டம், பல்வகைமை, போதுமான தன்மை, செழுமை, தூய்மை, உணவு பாதுகாப்பு
- 3) 1. காற்பந்து, கரப்பந்து, வலைப்பந்து, கிரிக்கெட், ஹொக்கி, எல்லே  
2. அனுமதிக்கப்பட்ட அளவுதிட்டத்தை கொண்ட மைதானம் காணப்படல், விளையாட்டுக்கேற்ப உபகரணம் பயன்படுத்தல், பங்கு பற்றும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை தீர்மானித்தல்  
3. பக்கம் 82 – 83 இல் பார்க்க.
- 4) 1. நிறறல், நடத்தல், அமர்தல், படுத்தல்  
2. நிமிர்ந்து நிறறல், இலகுவாய் நிறறல், சௌகரியமாய் நிறறல்  
3. சுத்தமும் ஒழுங்கும், உயரத்திற்கு பொருத்தமான உடல் தோற்றம், சரியான கொண்ணிலை, நோயற்ற தன்மை
- 5) 1. கிடை பாய்ச்சல் , நிலைகுத்து பாய்ச்சல்  
2. கிடை பாய்ச்சல் : நீளம் பாய்தல், முப்பாய்ச்சல்  
நிலைகுத்து பாய்ச்சல் : உயரம் பாய்தல் , கோலூன்றிப் பாய்தல்  
3. ஈட்டிஎறிதல் , தட்டெறிதல், சம்மட்டி எறிதல் மற்றும் குண்டு போடுதல்  
4. 96 ம் பக்கத்தை பார்க்க
- 6) 1. பொதுவாக எழுதும் போது பொருத்தமானவற்றிற்கு புள்ளி வழங்குக  
2. வீதி ஒழுங்கை கடைபிடித்தல், தூக்கம் வரும் போது வாகனத்தை செலுத்தாதிருத்தல், சரியாக திருத்தம் செய்து வாகனத்தை பயன்படுத்தல், போதையில் வாகனம் செலுத்துவதை தவிர்த்தல்,  
3. சுணாமி, மன்சரிவு, புயல் காற்று, வெள்ளம், வரட்சி