



சப்ரகமுவ மாகாணக்கல்வி திணைக்களம்  
விடுமுறை கால செயலட்டை( வாராந்த பாடசாலை)  
பாடம் - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் -06 (வாரம் ஒன்பது)  
மாவனல்லை கல்வி வலையம்  
தயாரிப்பு- M.I. Riyas Ahmed

எல்லா வினாக்களுக்கு விடை தருக

• தொடர்புபடுத்திக

பகுதி A	பகுதி B
1. புலன் அங்கமாவது	உணவு
2. சந்தம் சார்ந்த செயற்பாடு	உடை
3. நிலைக்குத்து பாய்ச்சல்	100 மீட்டர்
4. உடற்கைமை பரிசோதனை	காது
5. குருந்தூர ஓட்டம்	ஜிம்னாஸ்டிக் அப்பியாசம்
6. அடிப்படை தேவைகளில் ஒன்று	50 மீட்டர் வேக ஓட்டம்
7. இரண்டாம் நிலைத்தேவை	உயரம் பாய்தல்
8. தொற்றாத நோய்	விற்றமின் D உற்பத்தி
9. தோலின் தொழில்	விற்றமின் A அடங்கிய உணவு உண்ணல்
10. கண்ணை பாதுகாப்பதற்கு	நீரிழிவு நோய்

• கீழ் தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடை தருக

1. உமக்கு தெரிந்த மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் சில தருக
2. அன்றாட வாழ்வில் முகம் கொடுக்கும் சவால்கள் 4ஐ குறிப்பிடுக
3. நோய்களுக்கு காரணமான நோய்க் காரணிகள் 2 தருக
4. நுளம்பு மூலம் பரவும் நோய்கள் 2 தருக
5. நீர் அறிந்த உடற்றகைமை காரணிகள் 3ஐ குறிப்பிடுக
6. வீட்டில் ஏற்படக் கூடிய விபத்துக்களை தடுப்பதற்கு நாம் செய்யக் கூடியவைகள் 3 தருக
7. உயிருள்ளவைக்கும் உயிரற்றவைக்கும் இடையிலுள்ள வேறுபாடு 3 தருக
8. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நற்பழக்கவழக்கம் 4 தருக
9. நாக்கின் மூலம் உணரும் சுவைகளை தருக
10. மனவெழுச்சி சமநிலை பேணுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 4ஐ குறிப்பிடுக