



SJK (T) KANGAR, PERLIS
தேசிய வகை கங்கார் தமிழ்ப்பள்ளி

Markah/புள்ளி

PEPERIKSAAN AKHIR TAHUN /இறுதியாண்டுச் சோதனை
PENDIDKAN KESIHATAN /நலக்கல்வி
TAHUN 3 /ஆண்டு 3
1JAM /1மணி நேரம்

பெயர் : _____

வகுப்பு : _____

அ. சரியான விடைக்கு வட்டமிடுக

1. கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?
A) வழலைக்கட்டுயைக் கொண்டு கைகளை நன்கு கழுவ வேண்டும்.
B) சுத்தமாகக் குழிக்க வேண்டும்.
C) மெல்லிழைத்தானைக் கழிவறையில் போட வேண்டும்.
D) உடலை நன்கு துவட்ட வேண்டும்.
2. நாம் எப்பொழுதும் எப்படிப்பட்ட உணவை உண்ண வேண்டும்?
A) கொழுப்புச்சத்து நிறைந்த உணவை உண்ண வேண்டும்.
B) சரிவிகித உணவை உண்ண வேண்டும்.
C) சீனி மற்றும் உப்பு நிறைந்த உணவை உண்ண வேண்டும்.
D) புரதச்சத்து மட்டுமே நிறைந்த உணவை உள்ள வேண்டும்.
3. அதிக _____ கொண்டுள்ள உணவுகளை உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
A) உப்பு
B) சீனி
C) சீனி, உப்பு, கொழுப்பு
D) உப்பு மற்றும் சீனி
4. வெண்கருட்டின் புகை _____ பாதிப்படையச் செய்கிறது.
A) சிறுநீரகத்தைப்
B) மூளையைப்
C) நுரையீரலைப்
D) கண்களைப்
5. வெண்கருட்டின் உள்ளடக்கங்கள் யாவை?
I) தார்
II) நிக்கோத்தின்
III) கார்பன் மோனோக்சைடா
IV) அமினோ அசிட்
A) I, II & III
B) I, II & IV
C) I, III & IV
D) II, III & IV

(5 புள்ளிகள்)

அ) உணவு மிகுதியினால் ஏற்படும் விளைவுகள் யாவை?

பெள்ளிகள்

01.	
02.	
03.	

ஆ. கீழ்க்கண்ட அட்டவணையை நிறைவு செய்க

வெண்கருட்டு

குமுட்டிப்பழம்

நொருக்குத்தீனி

மதுபானம்

பழச்சாறு

போதைப்பெருள்

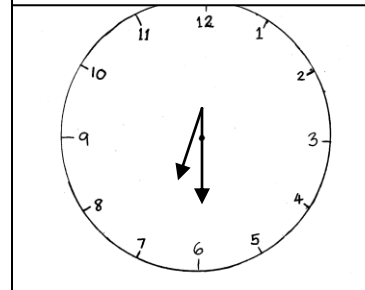
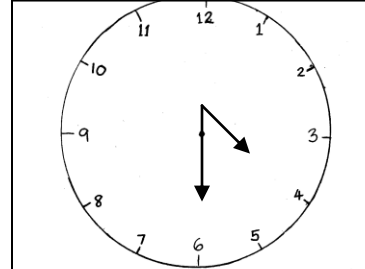
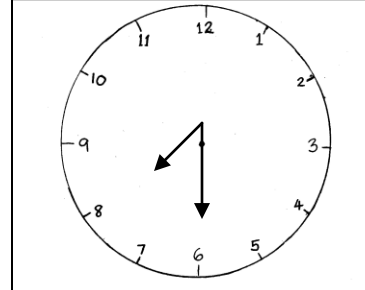
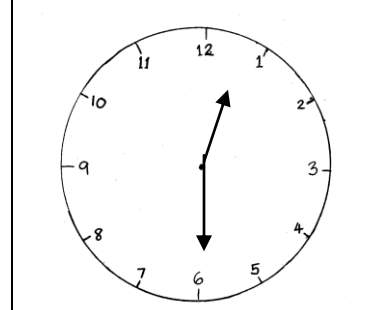
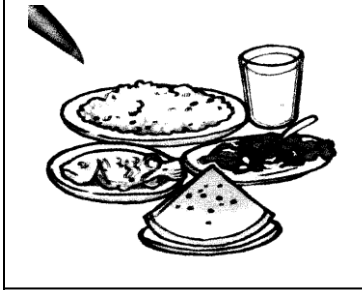
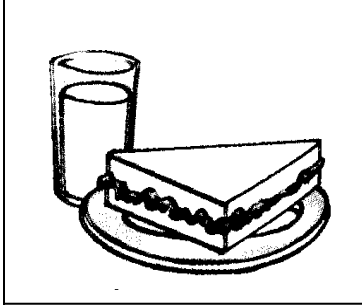
காய்க்கறிகள்

பால்

உடல் நலத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும் பொருள்கள்	உடல் நலத்திற்கு நன்மை விளைவிக்கும் பொருள்கள்
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____

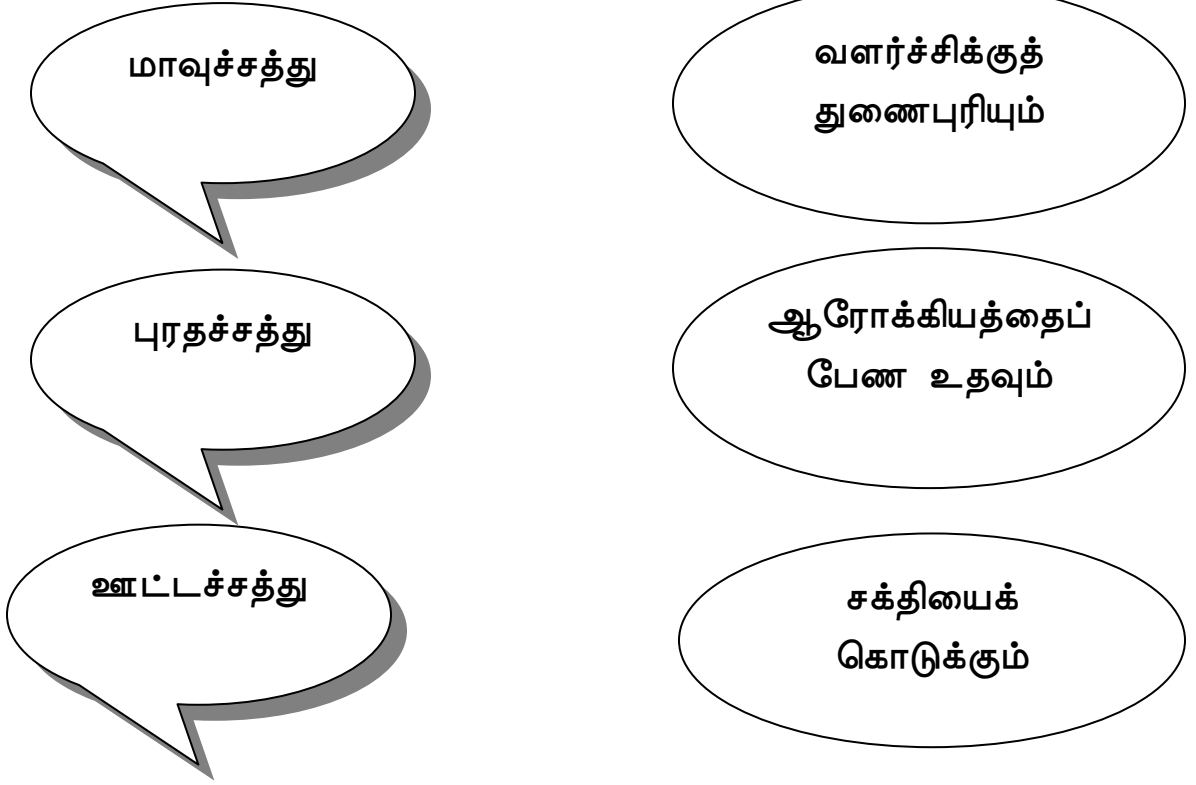
(8 புள்ளிகள்)

இ. உணவு முறையைச் சரியான நேரத்தோடு இணைத்திடுக



(4 புள்ளிகள்)

ஈ. சத்துக்களின் பயன்களை இணைத்திடுக



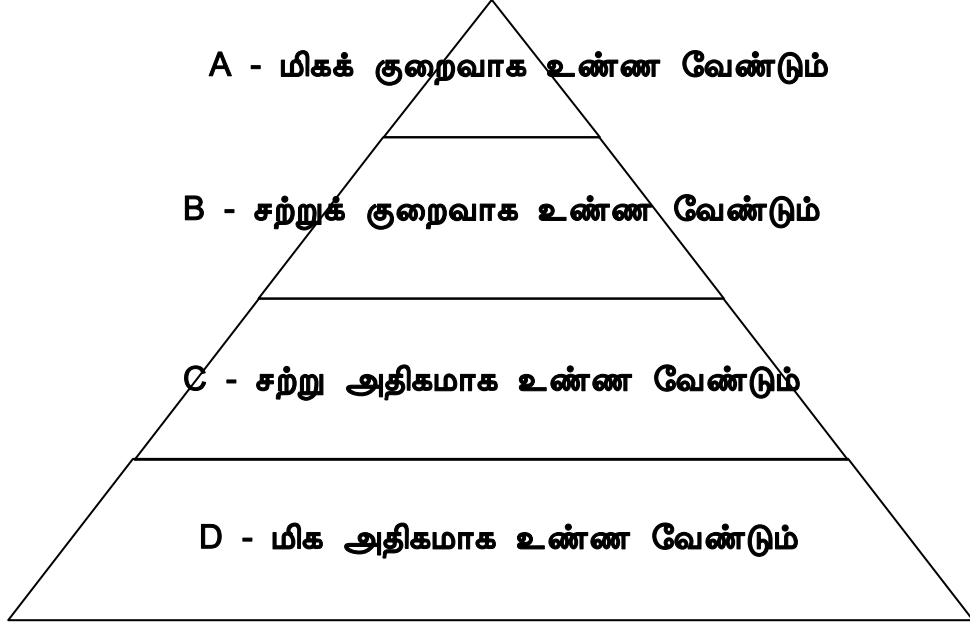
(6 புள்ளிகள்)

உ. வெண்கருட்டினால் ஏற்படும் கெடுதிகளை எழுதுக

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

(8 புள்ளிகள்)

ஊ. உணவு கூம்பகத்தின் படிநிலைக்கேற்ப 2 உணவு வகைகளை எழுதுக



A : _____

B : _____

C : _____

D : _____

(8 புள்ளிகள்)

எ. சரியான கூற்றுக்கு (/) என்றும் பிழையான கூற்றுக்கு (x) என்றும் குறியிடுக

1. வாணி தெரியாதவர்களிடம் பேசினாள். ()
2. பேருந்தைத் தவற விட்ட மேகலா தன் தந்தையைத் தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொண்டாள். ()
3. தெரியாதவர்களிடமிருந்து கோபால் எதையும் வாங்க மாட்டான். ()
4. மாலையில் தன் நண்பர்களுடன் விளையாடத் திடலுக்குச் செல்லும் முன் முகிலன் தன் தாயாரின் அனுமதி கேட்டான். ()
5. வாணன் தன் தோழியைத் தவறான முறையில் தொட்டுப் பேசினான். ()

(5 புள்ளிகள்)