



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education NWP

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 6 ශ්‍රේණිය - 2017

Second Term Test - Grade 6 - 2017

නම : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය කාලය : පැය 2යි.

සැලකිය යුතුයි:

v සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

I කොටස

v නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

- (1) මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවයකි.

(i) නිවාස	(ii) මුදල්	(iii) ආහාර	(iv) සෙල්ලම් බඩු
-----------	------------	------------	------------------
- (2) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය අනුව නිසි බර පෙන්වුම් කරන වර්ණය වන්නේ,

(i) කොළ පාට	(ii) තැඹිලි පාට	(iii) ලා දම් පාට	(iv) තද දම් පාට
-------------	-----------------	------------------	-----------------
- (3) පතිත වීමකදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණක් නොවන්නේ,

(i) දණහිස් නවා ශරීරය පහතට ගෙන ඒම.	(ii) විලුඹ මත පතිත වීම.
(iii) සමබරතාවය රැක ගැනීම.	(iv) පාද කොටට වලින් පතිත වීම.
- (4) සුළු ක්‍රීඩාවල (විනෝද ක්‍රීඩාවල) යෙදීමේදී,

(i) වින්දනයක් ලැබේ.	(ii) සතුටක් ලැබේ.
(iii) ශාරීරික යෝග්‍යතාව ලැබේ.	(iv) ඉහත සියල්ලම ලැබේ.
- (5) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූ රට වන්නේ,

(i) චීනය	(ii) ජපානය	(iii) ඇමරිකාව	(iv) ඉතාලිය
----------	------------	---------------	-------------

v A කොටසට ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

A කොටස

B කොටස

- | | |
|--|-----------------------------|
| (6) වැරදි ඉරියව්වල නිරත වීමෙන් | * 5 යි. |
| (7) පාපන්දු කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩා කළ හැකි සම්මත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව | * ජෙනී ග්‍රීන් මහත්මිය. |
| (8) පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි මිශ්‍ර ආහාරයකි. | * මුං කිරිබත් |
| (9) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දුන්නේ | * අනතුරු ඇති වේ. |
| (10) පෞද්ගලික ස්වස්ථතාවයකි. | * රොබට් වෝල්ටර් කැමැක් මහතා |
| | * කඩල |
| | * 11 යි |
| | * දිනපතා ස්නානය |

v පහත සඳහන් ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් (3) ලකුණ ද වැරදි නම් (8) ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.

- (11) රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමෙන් ශරීරය වෙහෙසට පත්වේ. ()
- (12) පාසල් යන දරුවෙකුට දිනකට බීමට අවශ්‍ය ජලය ප්‍රමාණය ලීටර් 1.5 - ලීටර් 2 අතර වේ. ()
- (13) ජාතික ගීය ගායනා කරන විට පහසුවෙන් සිටිය යුතුය. ()

- (14) අවශ්‍යතාවයන්ට වඩා ආශාවන්ට මුල් තැන නොදිය යුතුය. ()
- (15) බරක් එසවීමේදී ශරීරය ඉදිරියට නවා බර එසවීම කළ යුතුය. ()
- v අංක 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට සුදුසු පිළිතුරු වරහන් තුළින් තෝරා ගිස්තැන් මත ලියන්න.
(නීති රීති, Wash, බයිසිකල් පැදීම, ස්ථුලතාවය, Smart, ගැඹුරින්, ඉක්මනින්, කෘෂ බව)
- (16) උසට සරිලන ප්‍රමාණයට වඩා බර වැඩි වීම ලෙස හැඳින්වේ.
- (17) ජලය හා සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ සංකල්පය නමින් හඳුන්වයි.
- (18) ශාරීරික යෝග්‍යතාවය දියුණු කිරීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමකි.
- (19) ක්‍රීඩා නොමැති වූ විට ක්‍රීඩාවේ ගෞරවයට හානි සිදු වේ.
- (20) අයහපත් චිත්තවේගයක් ඇති වූ විට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කිරීම කළ යුතුය.
(ලකුණු 2 x 20 = 40)

II කොටස

v පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

- (01) විජය විද්‍යාලයේ 6 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන මලීෂ පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් හෙබි දීප්තිමත් ශිෂ්‍යයෙකි. පාසලේ පාපන්දු කණ්ඩායමේ නායකයා ද වන ඔහු විවේක කාලයේදී යහළුවන් සමග සුළු ක්‍රීඩාවල නිරත වෙයි. ඔහු දිනපතා සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් ලබාගනී.
- (i) මලීෂ තුළ දැකිය හැකි පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අයත් අංග 02 ක් නම් කරන්න.
 - (ii) පාපන්දු ක්‍රීඩාව හැර වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 02 ක් නම් කරන්න.
 - (iii) නායකයකු ලෙස මලීෂ තුළ දැකිය හැකි ගුණාංගයක් සඳහන් කරන්න.
 - (iv) සෞඛ්‍යමත් ආහාර වේලක් නොගැනීමෙන් වැළඳිය හැකි බෝ නොවන රෝග 02 ක් සඳහන් කරන්න.
 - (v) පාපන්දු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින්ගේ උසට සරිලන බරක් තිබේ දැයි බැලීමට යොදාගත හැකි දර්ශකය කුමක්ද?
 - (vi) මලීෂගේ මානසික යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු 02 ක් ඉදිරිපත් කරන්න.
 - (vii) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් දියුණු වන ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගයක් නම් කරන්න.
 - (viii) ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට අනුව පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නොලැබීම නිසා වැළඳිය හැකි පෝෂණ උග්‍රතා රෝගයක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2 x 8 = 16)
- (02) අපට ජීවත් වීමට විවිධ දේ අවශ්‍ය වේ. එවැනි දේ අවශ්‍යතා ලෙස හඳුන්වන අතර පුද්ගල අවශ්‍යතා විවිධ වේ.
- (i) මූලික අවශ්‍යතා යන්න කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 2)
 - (ii) ජීවිතයේ යහපැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය වෙනත් අවශ්‍යතා හෙවත් ද්විතියික අවශ්‍යතා 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
 - (iii) පහත දැක්වෙන දේ අවශ්‍යතා සහ ආශාවන් අනුව වර්ග කරන්න.
(වොක්ලට් එකක්, ලුණු පැකට් එකක්, පැණි බීම බෝතලයක්, පිටු 80 තනි රූල් පොතක්, හොඳින් මැකිය හැකි මකනයක්, පැණිරස වූයින්ගම් එකක්, දිලිසෙන මිල අධික ජෙල් පෑනක්, හාල් 1kg) (ලකුණු 4)
 - (iv) අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
- (03) අප සියලු දෙනාටම ජීවත්වීම සඳහා ආහාර අවශ්‍ය වේ.
- (i) ආහාර ගැනීමෙන් සිරුරට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 4)
 - (ii) ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ බෙදා දැක්විය හැකි ප්‍රධාන කොටස් 02 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
 - (iii) මන්ද පෝෂණයෙන් පෙළෙන දරුවකුට මුහුණ පෑමට සිදුවන ගැටළු 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - (iv) ආහාර පරිභෝජනයේදී අප සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
- (04) යහපත් සෞඛ්‍යය තත්ත්වයක් ගොඩනගා ගැනීම සඳහා ශාරීරික, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතාවය වැදගත් වේ.
- (i) යෝග්‍යතාවය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමෙන් ඇති වාසි 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 4)
 - (ii) ශාරීරික යෝග්‍යතාවය දියුණු කරගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
 - (iii) රිද්මයානුකූලව ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
 - (iv) ඔබ ඉගෙනගත් මූලික පා වලන 02 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
- (05) ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වොලිබෝල් වන අතර පාපන්දු ක්‍රීඩාව ලෝකයේ ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව වේ. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාවකි.
- (i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී එක් පිලකට ක්‍රීඩා කරන සම්මත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව කොපමණද? (ලකුණු 2)
 - (ii) සම්මත වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියක දිග සහ පළල සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
 - (iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පාදයට හුරු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 3)
 - (iv) වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් වැනි ක්‍රීඩාවල පන්දු හුරුව සඳහා සිදුකරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම්වලින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 2 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 4)

- (06) අධ්‍යාපන කටයුතුවල ඒකාකාරීත්වය ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් මගින් මග හරවා ගත හැක.
- (i) අනු ක්‍රීඩා යොදාගනු ලබන්නේ කුමක් සඳහා ද? (ලකුණු 2)
 - (ii) සුළු ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් දියුණු කරගත හැකි වාලක හැකියා 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
 - (iii) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීමෙන් ඔබට ලබා ගත හැකි කායික වාසි 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
 - (iv) ඔබ දන්නා සුළු ක්‍රීඩාවක් ලියා සිදු කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 4)
- (07) සියලු ක්‍රීඩකයින් ක්‍රීඩා නීති ඊති වලට ගරුකරමින් ක්‍රීඩාවේ නිරත විය යුතුය.
- (i) ක්‍රීඩා නීති යනු කුමක්දැයි කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 2)
 - (ii) ක්‍රීඩකයකු ලෙස ක්‍රීඩා නීති ඊති පිළිපැදීමෙන් ඔබට ලබා ගත හැකි වාසි 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
 - (iii) ක්‍රීඩා නීති ඊති කඩ කිරීමෙන් සිදුවන අවාසි 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - (iv) ක්‍රීඩා නීති ඊති හා ආචාර ධර්ම වලට අනුව ක්‍රීඩා කිරීමෙන් සමාජයට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 4)


 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 6 ශ්‍රේණිය - 2017
Second Term Test - Grade 6 - 2017

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

- | | | | |
|---------|--------------------------|------------|---------------------|
| (1) - 3 | (6) අනතුරු ඇති වේ. | (11) (8) | (16) ස්ථුලතාවය |
| (2) - 1 | (7) 11 යි. | (12) (4) | (17) WASH |
| (3) - 2 | (8) මුං කිරිබත් | (13) (8) | (18) බයිසිකල් පැදීම |
| (4) - 4 | (9) ජෙනී ග්‍රීන් මහත්මිය | (14) (4) | (19) නීති රීති |
| (5) - 3 | (10) දිනපතා ස්නානය | (15) (8) | (20) ගැඹුරින් |

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

II කොටස

- (01) (i) කායික, මානසික, සමාජීය, අධ්‍යාත්මික
 (ii) නෙට්බෝල්, වොලිබෝල්, ක්‍රිකට් ආදිය.
 (iii) I කණ්ඩායම් සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම.
 I අන් මතවලට ඇහුම්කන් දීම.
 I ජය පරාජය සමසේ විඳ දරා ගැනීමට හැකිවීම.
 I ඉවසීම ආදී....
 (iv) දියවැඩියාව, පිළිකා, අධි රුධිර පීඩනය.... ආදිය
 (v) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය/BMI අගය
 (vi) ක්‍රීඩා කිරීම, භාවනා කිරීම, සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම..... ආදිය
 (vii) ශක්තිය, වේගය, නම්‍යතාවය, දරා ගැනීම ආදිය.
 (viii) මන්දපෝෂණය, යකඩ උග්‍රතාවය, අයඩින් උග්‍රතාවය, විටමින් A උග්‍රතාවය, කැල්සියම් උග්‍රතාවය

(ලකුණු 2 x 8 = 16)

- (02) (i) ජීවිතයේ යහපැවැත්ම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය සාධක/ ජීවත්වීම සඳහා නැතිවීම බැරි සාධක (ලකුණු 2)
 (ii) නිවාස, මිල මුදල්, අධ්‍යාපනය, ඖෂධ, ප්‍රවාහනය, ඇඳුම්, පැළඳුම් ආදී..... (ලකුණු 3)

(iii)

අවශ්‍යතා	ආශාවන්
හොඳින් මැකිය හැකි මකනයක්	දිලිසෙන ජෙල් පෑනක්
හාල් 1kg	පැණි බීම බෝතලයක්
පිටු 180 තනි රූල් පොත් 2 ක්	චුයින්ගම් එකක්
ලුණු පැකට් එක	වොක්ලට් එක

(ලකුණු 4)

- (iv) ආශාවන්ට වහල් නොවීම, අරපිරිමැස්මෙන් කටයුතු කිරීම, වෙළඳ ප්‍රචාරවලට හසු නොවීම.....ආදිය. (ලකුණු 2)
- (03) (i) ශක්තිය ලබා ගැනීමට, රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට, ශරීර වර්ධනයට ආදී..... (ලකුණු 4)
 (ii) මහා පෝෂක, ක්ෂුද්‍ර පෝෂක (ලකුණු 2)
 (iii) බෝවන රෝගවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම, වර්ධනය අඩු වීම, මතක ශක්තිය අඩු වීම, අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා වීම, ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගී වීම අඩු වීම ආදී.... (ලකුණු 2)
 (iv) විවිධත්වය, නැවුම් බව, ස්වභාවික බව, පිරිසිදු බව, පෝෂ්‍යදායී බව (ලකුණු 3)

- (04) (i) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගතකළ හැකිවීම, කාර්යක්ෂම බව දියුණු වීම, ක්‍රීඩා කුසලතා වර්ධනය වීම, පෞරුෂය වර්ධනය වීම, අභියෝගවලට මුහුණදීමේ ශක්තිය වර්ධනය වීම ආදී (ලකුණු 4)
- (ii) සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම, ප්‍රමාණවත් නින්දක් හා විවේකයක් ලබා ගැනීම, ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාමවල දිනපතා නිරතවීම. (ලකුණු 2)
- (iii) ශාරීරික වෙහෙස අඩුවීම, සතුටින් ක්‍රියා කිරීමට හැකිවීම, වැඩි වේලාවක් ක්‍රියා කළ හැකිවීම, සිත් ගන්නා ලෙස වලන දැක්විය හැකිවීම ආදී..... (ලකුණු 3)
- (iv) මාර්ච්, ජොග්, ස්කිප්, නීලිෆ්ට්, කික්, ලන්ච්, ජම්පින් ජැක් (ලකුණු 2)
- (05) (i) 7 යි. (ලකුණු 2)
- (ii) දිග = 18 m පළල = 9m (ලකුණු 2)
- (iii) අදාළ පිලිතුරු සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 3)
- (iv) පන්දුව අතට හුරු වීම, සතුව හා විනෝදය ලැබීම, කණ්ඩායම් හැඟීම ආදිය (ලකුණු 4)
- (06) (i) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා හෝ මලල ක්‍රීඩා දක්ෂතා දියුණු කරගැනීම සඳහා (ලකුණු 2)
- (ii) දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම, කැරකීම, ඇල්ලීම, හැප්පීම ආදී..... (ලකුණු 3)
- (iii) කායික → මාංශපේෂි හා අස්ථි ශක්තිමත් වීම.
ශරීරයට මනා පෙනුමක් හා පෞරුෂත්වයක් ලබාගත හැකිවීම. ආදිය... (ලකුණු 2)
- (iv) අදාළ පිලිතුරට ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 4)
- (07) (i) ක්‍රීඩා කිරීමේදී පිළිපැදිය යුතු සීමාවන් ය. (ලකුණු 2)
- (ii) ක්‍රීඩා අනතුරු අවම වීම, සාධාරණය ඉටු වීම, ජය පරාජය විඳි ගැනීමේ ශක්තිය ඇතිවීම, මිත්‍රත්වය වර්ධනය වීම.ආදිය. (ලකුණු 3)
- (iii) | තරඟයෙන් ඉවත් වීම.
| ක්‍රීඩා තහනම් පැනවීම.
| අන් අයගේ අවඥාවට ලක්වීම.
| මිතුරන් නොසලකා හැරීම.
| සමාජය මගින් නොපිලිගන්නා කෙනකු බවට පත්වීම.
| අන් අයගේ දෝෂ දර්ශනයට ලක්වීම. (ලකුණු 2)
- (iv) | නීති රීති පිළිපැදීමට හුරුවීම.
| නීති ගරුක පුරවැසියෙක් බිහිවීම.
| එකමුතු බව වර්ධනය වීම.
| රටේ සංවර්ධනයට දායක වීම.
| අන් අයගේ දක්ෂතා අගය කිරීමට හුරුවීම. (ලකුණු 4)