

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි/ All Rights Reserved



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

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 06 ශ්‍රේණිය - 2023

Third Term Test - Grade 06 - 2023

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 02 යි

නම / විභාග අංකය:

I කොටස

• වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

- පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ නොවන ක්ෂේත්‍රය මේ අතරින් කුමක් ද?
 - ආධ්‍යාත්මික
 - සහජීවනය
 - සමාජීය
 - මානසික
- නිසි ශරීර ස්කන්ද දර්ශකය පවත්වා ගැනීම සඳහා ඔබ කළයුතු වන්නේ,
 - එකතැන වාඩි වී වැඩි වේලාවක් ක්‍රියාකාරකම් කිරීම.
 - සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීම.
 - අධික සිනි සහිත ආහාර ගැනීම.
 - ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා නොගැනීම.
- "WASH" යන සංකල්පයේ H අකුරෙන් කියවෙන්නේ
 - සනීපාරක්‍ෂාව
 - ජලය
 - ස්වස්ථතාව
 - වාතය
- උදෑසන රැස්වීමේ දී ඔබ සිටිය යුත්තේ,
 - සිත්සේ
 - සමබරව
 - පහසුවෙන්
 - සීරුවෙන්
- සුළු ක්‍රීඩා සම්බන්ධයෙන් මේ අතරින් නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ කුමක්ද?
 - සම්මත ක්‍රීඩා පිටියක් ඇත.
 - සම්මත ක්‍රීඩා පිටියක් නොමැත
 - සම්මත නීති මාලාවක් ඇත.
 - සම්මත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් ඇත
- මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා හැරුණු විට අනෙකුත් අවශ්‍යතාවයක් වන්නේ කුමක්ද?
 - ආහාර
 - නිවාස
 - ජලය
 - වාතය
- වොලිබෝල් හා නෙට්බෝල් කණ්ඩායමකට එක්වර සෙල්ලම් කළ හැකි අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව කොපමණ ද?
 - 06 - 07
 - 06 - 05
 - 05 - 07
 - 06 - 06
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවකි.
 - පිරිනැමීම
 - ප්‍රහාරය
 - විදීම
 - ලබාගැනීම
- ගෝල් සීමාව වෙත පන්දුව යොමුකිරීමෙන් ලකුණක් ලබා ගන්නේ මින් කුමන ක්‍රීඩාවේ දී ද?
 - වොලිබෝල්
 - එල්ලේ
 - පාපන්දු
 - ක්‍රිකට්
- නිවැරදි සිරිත් විරිත් සහ සම්ප්‍රදායන් වර්ධනය වන පිළිපැදීම ක්‍රීඩාවේ,
 - නීතිරීති වේ
 - ආචාර ධර්ම වේ
 - සම්මතයන් වේ
 - අනිවාර්ය වේ

(ලකුණු 10x2 = 20 යි)

● පහත වාක්‍ය හරිනම් (✓) ලකුණ ද වැරදිනම් (X) ලකුණ ද වරහන් තුළින් යොදන්න.

11. ලෙඩ රෝග හා දුබලතාවලින් තොරවීම පූර්ණ සෞඛ්‍යය වේ. ()
12. රිද්මය වැඩි දියුණුකර ගැනීමට ස්වායු ව්‍යායාමවල නිරත විය යුතුය. ()
13. එක් පියලි ධාන්‍ය හා බත්වල කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගුවේ. ()
14. කෘෂ බව යනු උසට සරිලන බරක් තිබීමයි. ()
15. අයඩින් උෞෂතාව නිසා ශරීරයේ වර්ධනය බාල වේ. ()

● හිස්තැනට සුදුසු වචනය වරහන් තුළින් තෝරා වාක්‍ය සම්පූර්ණ කරන්න.

(විලුඹ, දිවීම, ශක්තිය, පා ඇගිලි, දහඩිය, BCG, නම්‍යතාවය, යෝග්‍යතාවය, පෝලියෝ)

16. යනු සන්ධියක් ක්‍රියාත්මක කළ හැකි පරාසයයි.
17. ශරීර උෂ්ණත්වය ඉහලයාම පාලනය සඳහා දැමීම සිදුවේ.
18. යෝග්‍යතා ගුණාංගයකි
19. ඇවිදීමේ දී තෙවනුව පොළව හා ස්පර්ෂ වන්නේ පාදයේ ය.
20. ඉප්දී පැය 24 ක් ඇතුලත දරුවකුට දෙනු ලබන්නේ එන්නතයි.

(ලකුණු 5x2 = 10 යි)

II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ.
- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

01. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපට හමුවන එක් අභියෝගයක් ලෙස රෝග දැක්විය හැකිය. රෝග වැළඳීමට විවිධ හේතු බලපායි. සමහර රෝග ඇති වීමට පුද්ගලයාගේ වැරදි වර්ග හේතුවේ. ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාමවල නිරත වීමෙන් බෝ නොවන රෝග පාලනය කරගත හැකිය. අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දීමෙන් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කිරීමට හැකි වනු ඇත.

1. ඔබ දන්නා බෝවන රෝග 2 ක් සඳහන් කරන්න.
2. එම රෝග බෝවීමට හේතුවන රෝග කාරක 2 ක් ලියා දක්වන්න.
3. බෝනොවන රෝග ඇති වීමට බලපාන වැරදි පුරුදු දෙකක් ලියන්න.
4. රෝග බෝවිය හැකි ආකාර දෙකක් සඳහන් කරන්න.
5. පවුලේ කෙනෙකු රෝගී වීම නිසා ඔබට මුහුණ දීමට සිදුවන අපහසුතා දෙකක් ලියා දක්වන්න.
6. පෞද්ගලික ස්වස්තාව පවත්වාගැනීමට ඔබ අනුගමනය කරන යහ පුරුදු 2ක් ලියන්න.
7. පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි 2ක් සඳහන් කරන්න.
8. ඡේදයේ සඳහන් අභියෝගය හැරුණු විට ඔබ ඉගෙනගත් වෙනත් අභියෝග 2 ක් ලියන්න.
9. අභියෝගවලට මුහුණ දීම සඳහා ඔබ විසින් ගොඩනගා ගතයුතු නිපුණතා 2 ක් ලියා දක්වන්න.
10. ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාමවල යෙදීමෙන් ලැබෙන වාසි 2ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2x10= 20 යි)

02. කායික මානසික සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම හොඳින් තබා ගැනීමෙන් නිරෝගී සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකිය.

1. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය හොඳින් තබා ගැනීමට ඔබ අනුගමනය කළ යුතු පුරුදු 3ක් ලියන්න.
2. වයසට සරිලන උස ගණනය කිරීමේ වාටි සටහනට අනුව දී ඇති උස ඉදිරියෙන් අදාල වර්ණය සඳහන් කරන්න.
 1. මිටි බව -
 2. නිසි උස -
 3. උස වැඩි -
3. මානසික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයෙකුගේ ලක්ෂණ 2ක් ලියන්න.
4. පහත දැක්වෙන්නේ ඉණ මිම්ම ගණනය කිරීම සඳහා භාවිතා කරන සමීකරණයයි. එයට අදාල හිස්තැන් සම්පූර්ණ කරන්න.

$$\text{නිසි ඉණ මිම්ම} = 1. \frac{\text{.....}}{2. \text{.....}}$$

(ලකුණු 3+3+2+2 = 10)

03. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායීලෙස ගත කළ හැකිය.

1. නෙට්බෝල් හැර ඔබ ඉගෙනගත් ප්‍රධාන ක්‍රීඩා 2 ක් නම් කරන්න.
2. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව යැවිය හැකි ප්‍රධාන ක්‍රම 2 ක් ලියන්න.

3. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ

දිග -

පළල -

එක් පිලකට සෙල්ලම් කළ හැකි ක්‍රීඩකාවන් ගණන ලියා දක්වන්න.

4. ඔබ සඳහන් කළ එක් ක්‍රීඩාවක දක්ෂතා 2 ක් ලියන්න.

04. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී කාර්යයන් සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, විසිකිරීම වැනි විවිධ ඉරියව් භාවිතා කරයි. ඒවාගේම තම අවශ්‍යතා ආශාවන්ද ඉටුකර ගනියි.

1. ඇවිදීමේ දී පළමුව හා දෙවනුව පොළව හා ස්පර්ශ වන්නේ පාදයේ කුමන කොටස් ද?

2. ඔබ දන්නා මලල ක්‍රීඩා ඉසව් 3 ක් සඳහන් කරන්න.

3. රිද්මය පවත්වා ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි 3ක් ලියන්න.

4. ආශාවන් ඉටුකර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 2 ක් සඳහන් කරන්න.

05. මිනිසාට ජීවත් වීම සඳහා ආහාර අත්‍යවශ්‍ය වේ. සෞඛ්‍යමත් ආහාර ගැනීමෙන් හා ක්‍රියාශීලීව කටයුතු කිරීමෙන් නිරෝගිමත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකිය.

1. මන්ද පෝෂණයට ලක් වූ දරුවෙකුගේ ලක්ෂණ 2ක් ලියන්න.

2. පහත සඳහන් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අඩුවීම නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්ව එක බැගින් ලියන්න.

i කැල්සියම් :

ii විටමින් A :

iii අයඩින් :

3. ආහාර පරිභෝජනයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 2 ක් සඳහන් කරන්න.

4. ශරීර වර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථය නම් කර එම පෝෂ්‍ය පදාර්ථය අඩංගු ආහාර 2 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 2+3+2+3 = 10)

06. අපේ සිරුර අවයව හා පද්ධතීන් රැසක් එකතු වී නිර්මාණය වී ඇත. විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී ඊට උචිත පරිදි ශරීරය වෙනස් වේ.

1. විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමේ දී සිරුරේ සිදුවන වෙනස්වීම් 2 ක් සඳහන් කරන්න.

2. ඔබ දන්නා සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් 03 ක් ලියන්න.

3. ඉන් එක් සංවේදී ඉන්ද්‍රියක් ආරක්ෂා කර ගැනීම අනුගමනය කළ යුතු පුරුදු 3 ක් ලියන්න.

4. ජීවින් හා අජීවින් අතර ඇති වෙනස්කම් 2 ක බැගින් ලියන්න.

(ලකුණු 2+3+3+2 = 10)

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි/ All Rights Reserved



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

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 06 ශ්‍රේණිය - 2023

Third Term Test - Grade 06 - 2023

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

- | | | | |
|---------|---------|----------------------|---------------|
| 01. - 2 | 06. - 2 | 11. - X | 16. නම්‍යතාවය |
| 02. - 2 | 07. - 2 | 12. - $\sqrt{\quad}$ | 17. දහඩිය |
| 03. - 3 | 08. - 3 | 13. - $\sqrt{\quad}$ | 18. ශක්තිය |
| 04. - 1 | 09. - 3 | 14. - X | 19. පා ඇඟිලි |
| 05. - 2 | 10. - 2 | 15. - $\sqrt{\quad}$ | 20. BCG |

II කොටස

- සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, සරම්ප, පැපොල, නිව්මෝනියාව, ඩෙංගු, ඒඩ්ස් ...
 - වෛරස්, බැක්ටීරියා, ප්ලස්මෝඩියම්
 - වැරදි ජීවන රටා, ආරමය සාධක
 - වාතය, ජලය, ආහාර, මැස්සන්, මදුරුවන්, ජීවීන්, ස්පර්ශය ...
 - අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාල වීම, අපහසුතාවයන් ඇතිවීම සතුව බිඳ වැටීම, ආර්ථිකය දුර්වල වීම, වෙනත් අයට රෝගය පැතිරීම.
 - දින පතා කෑම, දවසට දෙවරක් දත් මැදීම, සතුවත් සිටීම හිස නිය පවිත්‍රව තබා ගැනීම.
 - මදුරුවන් බෝවීම නැතිවීම. පරිසරය ලස්සන වීම, හොඳ වාතාශ්‍රයක් ලැබීම, මානසික සතුටක් ලැබීම ...
 - අපවාර, අපයෝජන, අනතුරු, ආපදා, ජලයේ ගිලීම, ...
 - දැනුවත්වීම, නිපුණතා සංවර්ධනය ...
 - ලෙඩ රෝග අඩුවීම, සතුවත් සිටීම, ක්‍රියාශීලීවීම, සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම ...
02. 1 පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම - නිසි නින්ද හා විවේකය, ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම වල යෙදීම, සතුවත් සිටීම, ක්ෂණික ආහාර තොග ගැනීම, අධික තෙල් හා සීනි ගැනීම අඩු කිරීම ...
- 2 මිටි බව - තැඹිලි පාට
 නිසි උස - කොල පාට
 උස වැඩි - රතුපාට - තද දම්පාට
3. නිවැරදි තීරණ ගැනීම, ගැටලු විසඳීම, සතුවත් සිටීම, ආත්ම අභිමානය, ප්‍රබෝධමත් බව ...
4. නිසි ඉන මිමීම = $\frac{1. \text{ඉන වට ප්‍රමාණය}}{2. \text{උස}}$

03. i. වොලිබෝල්, පාපන්දු, ක්‍රිකට්, එල්ලේ, ...

ii. තනි අතින් යැවීම දෙඅතින් යැවීම

iii. දිග :- අඩි 100

පලල :- අඩි 50

ක්‍රීඩිකාවන් ගණන :- 07

iv. සඳහන් කර ඇති ක්‍රීඩාවේ දක්‍ෂතා අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න ...

04. i පළමුව විදුහල, දෙවනුව ගෝල කොටස

ii. 100 m, 200 m, 400 m, 800 m ...

උස පැනීම, දුර පැනීම ...

iii ශාරීරික වෙනස අඩුවීම

අවම ශක්තිය වැය වීම

ශාරීරික ආබාධ අවම වීම

වැඩි වේලාවක් ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම ...

iv අන් අයට බාධා නොවී, තම ආර්ථිකය ආශාවන්ට වහල් නොවීම, සිටින සම්පත් පරිස්සමෙන් භාවිතා කිරීම අවශ්‍යතාවන්ට මුල්තැන දීම.

05. i. මිටිබව, කෘෂ බව

ii. කැල්සියම් - දත් හා අස්ථිවර්ධනය දුර්වල වීම

විටමින් A - ඇස්පෙනීම දුර්වල වීම, සමේ රෝග

අයඩින් - ශරීර වර්ධනය බාලවීම, අයඩින් උභ්‍යතාව

iii. විවිධත්වය, නැවුම් බව, පිරිසිදු බව පෝෂ්‍යදායී බව, ප්‍රමාණාත්මක බව ...

iv. ප්‍රෝටීන්

මස්, මාළු, කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන

දඹල, පරිප්පු ...

06. i. දහඩිය දැමීම, උෂ්ණත්වය ඉහල යාම, හෘද ස්පන්දනය වැඩිවීම ස්වසන වේගය වැඩිවේ ...

ii. ඇස, කණ, දිව, සම, නාසය

iii. සඳහන් කර ඇති ඉන්ද්‍රියට අනුව ලකුණු ලබා දේ

iv. ජීවීන්

අජීවීන්

ආහාර ගනී

ආහාර නොගනී

වර්ධනය වේ

වර්ධනය නොවේ

ප්‍රජනනය සිදු කරයි

නොකරයි

.....

.....

.....

.....