

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

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 06 ශ්‍රේණිය - 2024
 Second Term Test - Grade 06 - 2024

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II

කාලය පැය 02 යි

නම / විභාග අංකය:

I කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

- තමාගේ හැඟීම්, අදහස්, අපේක්ෂාවන්, දක්ෂතා පිළිබඳව ඔබට තිබිය යුතු තක්සේරුව වන්නේ,
 - ආත්ම අභිමානයයි.
 - ආත්ම අබබෝධයයි.
 - ආත්ම විස්වාසයයි.
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව හා පූර්ණ සෞඛ්‍ය තත්වය ඇති කිරීමට දිනකට ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම වල නිරත විය යුතු කාලය වන්නේ
 - මිනිත්තු 15 න් 20 න් අතර කාලයයි.
 - මිනිත්තු 20 න් 30 න් අතර කාලයයි.
 - මිනිත්තු 30 න් 60 න් අතර කාලයයි.
- රූප සටහනේ දැක්වෙන්නේ මිනිසාගේ නිවාස අවශ්‍යතාවය සපයා ගත් කුමන යුගය ද?
 - ගල් යුගය
 - ඵචේර යුගය
 - කෘෂිකාර්මික යුගය
- පාසලේ උදෑසන රැස්වීමේ දී දිගු වේලාවක් සිටගත සිටීමට සිදු වන අවස්ථාවක භාවිත කරන නිවැරදි සිට ගැනීමේ ඉරියව්ව වන්නේ,
 - සිරුවෙන් සිටීම
 - පහසුවෙන් සිටීම
 - සිත් සේ සිටීම
- රූප සටහනේ දැක්වෙන ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දෙන ලද්දේ,
 - විලියම් පී මෝගන් මහතාය.
 - රොබට් වෝල්ටර් කැමැක් මහතාය.
 - ජෙනී ග්‍රීන් මහත්මියය.



- පහත සඳහන් වාක්‍ය හරි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (x) ලකුණ ද වරහන් තුළ යොදන්න.

- ක්‍රීඩාවල නීති රීති කාලීන අවශ්‍යතා මත වෙනස් වීමට ලක් වේ. ()
- ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය නිසි අනුපාතය 0.5 ට වඩා වැඩි වීම සුදුසු වේ. ()
- ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ දී අපගේ ශරීරයේ කොඳු ඇට පෙළ ප්‍රධාන අංගයක් වේ. ()

9. අයඩින් උග්‍රතාවයේ අහිතකර බලපෑමක් ලෙස රක්තහීනතාව ඇති වේ. ()

10. ස්වස්ථතා පුරුද්දක් ලෙස ආහාර අනුභවයට පසු සබන් යොදා දැන් සේදිය යුතු වේ. ()

● පහත දී ඇති ප්‍රශ්නවල හිස්තැනට ගැළපෙන පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.
(දෙදෙනෙක් / හත් මාළුව / ආචාර ධර්ම / තුනක් / සුව සැරිය / ක්‍රීඩා නීතිරීති)

11. ක්‍රීඩාවේ පැවැත්මට පනවා ඇති සීමාවන් නමින් හැඳින් වේ.

12. පෝෂ්‍ය ගුණය වැඩි කිරීමට භාවිත කරන මිශ්‍ර ආහාරයකි.

13. කොටු පැනීම සමග කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩාවකි.

14. සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශයේ මගින් උපදේශන සේවාව ලබා ගත හැකිය.

15. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා ගණන වේ.

● “අ” කොටසට ගැළපෙන පිළිතුර “ආ” කොටසින් තෝරා ලියන්න.

“අ”

“ආ”

16. සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා මහා පෝෂක ගැනීමෙන් ඇතිවන ගැටළුවකි.

A සහකම්පනය යි.

17. ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව කර ගැනීමට ඇති හැකියාවයි.

B ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය යි.

18. සතුටට පත් වූ අය සමග සතුට බෙදා ගැනීමට හැකි වීම.

C අධි පෝෂණය යි.

19. පෝෂණ මට්ටම නිවැරදිව පවතිදැයි මැන බලන දර්ශකයකි.

D සනීපාරක්ෂාව යි.

20. ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය වන තත්ත්වය.

E යෝග්‍යතාව යි.

(ලකුණු 2x20=40)

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

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 06 ශ්‍රේණිය - 2024
 Second Term Test - Grade 06 - 2024

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

● පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

01. “සුන්දර මිහිතලය සෑම සත්ත්වයකුටමය. බැලූ බැලූ හැමතැනම අලංකාර වනාන්තර කෙත් වතු, මල් ආදියයි.”

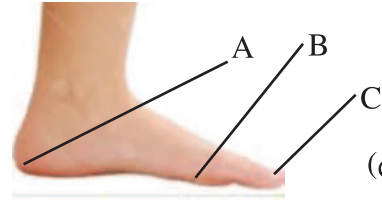
සුන්දර සිනාමුසු මුහුණකින් යුත් 6 ශ්‍රේණියේ මලිති විසින් පාසලේ උදෑසන රැස්වීමේ දී ඉදිරිපත් කළ යහපත් පරිසරය ගැන කළ කතාවක කොටසක් ඉහතින් දැක් වේ. ඇය කථනයට මෙන් ම ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවටද ඉතා දක්ෂය. ඇයට ශක්තියක් වන මව විසින් සෑම දිනම ඇයව සෞඛ්‍යවත් ආහාර වලින් පෝෂණය කරමින් ගුණවත් දරුවෙක් කිරීමට වෙහෙසෙන්නීය.



- යහපත් පරිසරයට අමතරව නිසි කායික යහපැවැත්මට සඳහා අවශ්‍ය වන සාධක 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - මලිතිගේ බාහිර පෙනුම වැඩිදියුණු කළ හැකි ඡේදයේ සඳහන් නොවන ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - පාසලේ උදෑසන රැස්වීමේ පාසල් ගිනය ගායනා කරන අවස්ථාවේ සිටිය යුතු සිටගැනීමේ ඉරියව්ව කුමක් ද? (ලකුණු 2)
 - ඡේදයේ සඳහන් වන ආත්මාභිමානය කෙරෙහි බලපාන සාධක 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - මලිති පවසන ආකාරයට සුන්දර මිහිතලයක ජීවත් වීමේ දී ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මක් ඇති පුද්ගලයකුගේ දක්නට ලැබෙන ගුණාංග 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - ඡේදයේ සඳහන් ක්‍රීඩාව හැර වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - මලිතිට ලබා දෙන ලද සෞඛ්‍යවත් ආහාර වල අඩංගු වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාව සඳහා මලිතිට වඩාත් වැදගත් වන ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගය නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
 - මලිතිගේ මව විසින් සපුරාලන ලද අවශ්‍යතාවය හැර අනෙකුත් මූලික අවශ්‍යතා 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - ගුණවත් දරුවකු ලෙස මලිති තුළ දක්නට ඇතැයි ඔබ සිතන යහපත් ගුණාංග 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
02. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට මෙන් ම පුද්ගල සෞඛ්‍ය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සංකල්පය වැදගත් වේ,
- සෞඛ්‍යවත් බව යනු කුමක් ද? (ලකුණු 2)
 - අයහපත් චිත්තවේගයක් ඇති වූ අවස්ථාවක කළ හැකි දේවල් 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 4)
 - සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 4)

03. එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්වල දී නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය කාර්යක්ෂමව කාර්යයන් ඉටු කර ගැනීමට උපකාරී වේ.
- i. බරක් එසවීමේ දී ඔබ විසින් නොකළ යුතු දේවල් 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)

- ii. රූප සටහනේ දැක්වෙනුයේ නිවැරදි ඇවිදීමක දී පාදවල පතුළ පොළව හා ස්පර්ශ වන ආකාරයයි. A, B, C කොටස් නම් කරන්න.



- iii. වැරදි ඉරියව් ඇති වීම සඳහා බලපාන හේතු සාධක 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 4)

04. මිනිසාට ජීවත් වීමට අවශ්‍ය වන මානව අවශ්‍යතා ලෙස මූලික අවශ්‍යතා හා වෙනත් අවශ්‍යතා හැඳින්විය හැකියි.

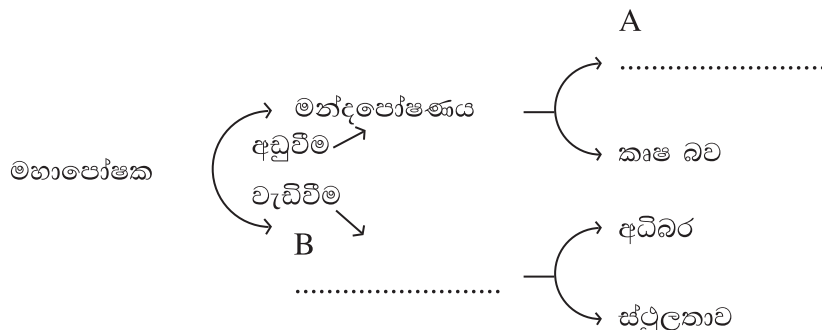
- i. මිනිසාට ජීවත් වීමට අවශ්‍ය වන වෙනත් අවශ්‍යතා 02 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 2)
- ii. ඔබ ටොෆි, වොකලට් වැනි පැණිරස කැමට වැඩි ආශාවක් දක්වමින් නිතර ඒවා ආහාරයට ගනියි නම් ඇති විය හැකි ආසාදන 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 4)
- iii. අවශ්‍යතා හා ආශාවන් සපුරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 4)

05. විවේකය ඵලදායීව හා විනෝදයෙන් ගත කිරීම සඳහා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත විය යුතුය.

- i. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග හා පළල කොපමණ ද? (ලකුණු 2)
- ii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම හුරු කර ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න. (ලකුණු 4)
- iii. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වල දැකිය හැකි ලක්ෂණ 02 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 4)

06. සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව ගැනීම සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

- i. පෝෂක ගැටලු ඇතුලත් සටහනේ A හා B හිස්තැන් සම්පූර්ණ කරන්න.



- ii. සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු අංග 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 4)
- iii. ඔබට ආහාරයට ගත හැකි සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 4)

07. යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයකින් යුතුව කාර්යක්ෂමව හා සාර්ථකව ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙමින් නීති රීති වලට ගරු කරමින් ක්‍රීඩාව පවත්වා ගෙන යා යුතුය.

- i. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම රැකීමේ වැදගත්කම 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- ii. ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග 02 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 4)
- iii. ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක වැඩි දියුණු කර ගැනීමට ඔබට නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 4)

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි. / All Rights Reserved



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 06 ශ්‍රේණිය - 2024
Second Term Test - Grade 06 - 2024

සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය I, II

පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

- | | | | |
|---------|---------|----------------------|-------|
| 1. ii. | 6. (✓) | 11. ක්‍රීඩා නීතිරිති | 16. C |
| 2. iii. | 7. (x) | 12. හත් මාළුව | 17. E |
| 3. i. | 8. (✓) | 13. දෙදෙනෙක් | 18. A |
| 4. iii. | 9. (x) | 14. සුව සැරිය | 19. B |
| 5. ii. | 10. (x) | 15. තුනක් | 20. D |
- (ලකුණු 2x20=40)

II කොටස

1.
 - i. පිරිසිදු වාතය / පිරිසිදු ජලය / සනීපාරක්ෂාව හා ස්වස්ථතාව / සෞඛ්‍යවත් ආහාර / ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම / නිසි විවේකය හා නින්ද
 - ii. පිරිසිදුකම සහ පිළිවෙළ / උසට සරිලන මහත / නිවැරදි ඉරියව් පිළිපැදීම / නිරෝගි බව
 - iii. සීරුවෙන් සිටීම
 - iv. සිනාමුසු මුහුණින් යුක්ත වීම / කථන හැකියාව / ක්‍රීඩා හැකියාව / ගුණවත් දරුවෙක් වීම
 - v. සොබා දහමට ළඳි බව / සොබා සුන්දරත්වය විඳීමට කැමති වීම / පරිසරය රැකීමට උනන්දු වීම
 - vi. වොලිබෝල් / නෙට්බෝල් / පාපන්දු / එල්ලේ / ක්‍රිකට් / පැසි පන්දු / බැඩ්මින්ටන් / මේස පන්දු ... ආදිය
 - vii. කාබෝහයිඩ්‍රේට් / ප්‍රෝටීන් / ලිපිඩ / විටමින් / ඛනිජ ලවන
 - viii. නම්‍යතාව
 - xi. ජලය / වාතය
 - x. ඉවසීම / කරුණාව / නම්‍යශීලී බව / අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාවය / නීතිගරුක බව ... ආදිය

(ලකුණු 2x20=40)
02.
 - i. ලෙඩ රෝගවලින් වැළකී සිටීමත්, කායිකව, මානසිකව, සමාජීයව හා අධ්‍යාත්මිකව යහපත් ලෙස සිටීමත්ය.

(ලකුණු 2)
 - ii. ඊට හේතු වන අවස්ථාව මග හැරීම
 සිත වෙනත් දෙයකට යොමු කිරීම
 1 සිට 10 ට ගණන් කිරීම
 ගැඹුරින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම
 වතුර වීදුරුවක් සෙමින් පානය කිරීම

(ලකුණු 4)
 - iii. කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම / අන් අයගේ අදහස් වලට ඇහුම්කන් දීම / අන් අයට ගරු කිරීම / නම්‍යශීලී වීම / විවිධ පුද්ගලයන් සමග අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම

(ලකුණු 4)

03.

- i. ■ දණහිස් සෘජුව තබා ගෙන බර එසවීම
■ ශරීරය නවා බර එසවීම
■ බර එසවීම සඳහා තනි අත භාවිතය (ලකුණු 2)
- ii. A - විලුබ (Heel) C - ඇඟිලි (Toe)
B - පාද කොට්ටා (Ball) (ලකුණු 4)
- iii. ■ සිට ගැනීමේ දී එක් පාදයකට පමණක් බර දීම. ■ වාඩි වී සිටින පුටුව පැදීම.
■ සිට ගැනීමේ දී ඇවිදීමේ දී කුණු ව සිටීම. ■ පාසල් බෑගය නිවැරදිව එල්ලා නොගැනීම ... ආදිය
■ ඉතා උස අඩි සහිත පාචනයන් පැළඳීම. (ලකුණු 4)

04.

- i. නිවාස / ඇඳුම් පැලඳුම් / උපකරණ / වාහන යන භෞතික අවශ්‍යතා ද / ආරක්ෂාව / ආදරය / අධ්‍යාපනය
/ ව්‍යායාම / නින්ද සහ විනෝදය (ලකුණු 2)
- ii. දත් දිරායාම / දියවැඩියාව ආදිය (ලකුණු 4)
- iii. ■ තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය ගැලපීම.
■ පවුලේ ආර්ථික තත්වයට ඔරොත්තු දීම
■ බුද්ධිමත්ව තීරණ ගැනීම.
■ නාස්තිය අඩු වීම.
■ අන් අයගේ සිතූම් පැතුම් වලට හානි නොවීම ... ආදිය (ලකුණු 4)

05.

- i. දිග - මීටර් 30.5 පළල - මීටර් 15.25 (ලකුණු 2)
- ii. සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 4)
- iii. ■ සම්මත නීති රීති ඇත.
■ සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩා පිටි උපයෝගී කර ගැනීම.
■ නියමිත ප්‍රමිතියට සකස් කළ ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතය.
■ සහභාගී විය හැකි නියමිත ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාවක් සිටීම.
■ උපකරණ සහිත හෝ රහිත වීම (ලකුණු 4)

06.

- i. A - මිටි බව B - අධිපෝෂණය (ලකුණු 2)
- ii. ■ පොෂ්‍යදායී බව ■ නැවුම් බව ■ ස්වාභාවික බව
■ විවිධත්වය ■ පිරිසිදු බව
■ ප්‍රමාණාත්මක බව ■ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව (ලකුණු 4)
- iii. පලතුරු හෝ නැවුම් පලතුරු බීම / තැම්බූ මඤ්ඤාක්කා හෝ බතල පොල් සමග / සවි කැඳ / යෝගට්
හෝ මුදවපු කිරි / හැලප / තැම්බූ කඩල හෝ මුං ඇට / තලගුලි / රටකපු හෝ කපු / බඩ ඉරිඟු කරලක්. (ලකුණු 4)

07.

- i. ක්‍රීඩක අයිතීන් සුරැකේ / ගැටලු විසඳේ / සත්‍ය ජයග්‍රහණ ලැබේ / යහපත් ගුණාංග සංවර්ධනය වේ / ක්‍රීඩාවේ
ගෞරවය රැකේ / අනතුරු අවම වේ / උද්යෝගිමත්ව ක්‍රීඩාවට සහභාගී විය හැකි වේ. (ලකුණු 2)
- iii. ■ ශක්තිය (Strength) ■ නම්‍යතාව (Flexibility)
■ වේගය (Speed) ■ සමායෝජනය (coordination)
■ දරා ගැනීමේ හැකියාව (Endurance) (ලකුණු 4)
- iii. වේගයෙන් ඇවිදීම / සෙමින් දිවීම / බයිසිකල් පැදීම / විවිධ පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම් / පිහිනීමේ නිරත වීම
/ වැල්ලේ දිවීම / සුළු ක්‍රීඩා වල නිරත වීම / ස්කිපින් / රෝප් පැනීම / කිසියම් ක්‍රීඩාවක නිරත වීම (ලකුණු 4)