



දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 06 ශ්‍රේණිය - 2023
Second Term Test - Grade 06 - 2023

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 02 යි

නම / විභාග අංකය:

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

1 6 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන දිනිඳු ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය යහපත් මට්ටමක පවතින බව සෞඛ්‍ය ගුරුතුමිය පැවසුවාය. වර්ධක සටහනේ ඔහුට අදාළ වර්ණය වන්නේ කුමක්ද?

- 1 දම් පාට 2 කොළ පාට 3 නැඹිලි පාට 4 රතු පාට

2 මෙම රූප සටහනෙන් පෙන්වන්නේ



- 1 ධාවන ඉරියව්වකි.
2 පැනීම ඉරියව්වකි
3 විසිකිරීම ඉරියව්වකි
4 පිහිනීමේ ඉසව්වකි

3 විවේක කාලයේදී ඔබ, සතුට හා විනෝදය සඳහා කරනු ලබන්නේ

- 1 අනු ක්‍රීඩා ය 2 සුළු ක්‍රීඩා ය 3 ප්‍රධාන ක්‍රීඩා ය 4 ජන ක්‍රීඩා ය

4 මෙම රූප සටහනේ පෙන්වන දක්ෂතාවයන් සහිත ක්‍රීඩාව කුමක්ද?

- 1 වොලිබෝල්
2 නෙට්බෝල්
3 පාපන්දු
4 පැසි පන්දු



5 ක්‍රීඩා පිටියේදී ක්‍රීඩකයින්ට, නරඹන්නන්ට හා විනිසුරුවන්ට ගරු කිරීම.

- 1 ක්‍රීඩා යහපුරුදු 2 ක්‍රීඩා නීතිය 3 ක්‍රීඩා රීතිය 4 ක්‍රීඩා ආචාරධර්මය

- පහත දැක්වෙන වාක්‍ය හරි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (X) ලකුණ ද වරහන් තුළ යොදන්න.

- 6 අප ගන්නා ආහාර වේල කෘත්‍රීම රසකාරක වර්ණකාරක යොදා සකස් කර ගත යුතුය. ()
- 7 මානසික යෝග්‍යතාවය යනු අප, එදිනෙදා අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දීමයි. ()
- 8 නම්‍යතාව දියුණු ක්‍රීඩකයෙකුට ජම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම පහසු වේ. ()
- 9 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වන්නේ කාන්තාවන් පමණි. ()
- 10 ආශාවන්ට වහල් නොවී අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීම යහපත් ගුණාංගයකි. ()

- පහත දී ඇති ප්‍රශ්න වලට ගැලපෙන පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.
(සමබල ආහාර, අනුගාමිකත්වය, ඩී විටමින්, ස්වයං විනය, පැයක්)

- මානසික යහපැවැත්මකින් යුත් පුද්ගලයකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණයකි.
- මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවයක් ලෙස වැදගත් වේ.
- අප දිනපතා ව්‍යායාමී සඳහා ම වෙන්කර ගත යුතුය.
- අපගේ සම හිරු එළිය යොදා ගනිමින් නිෂ්පාදනය කර ගනියි.
- ක්‍රීඩාවේ නිරතවීමෙන් නායකත්වය මෙන්ම ද දියුණු වේ.

- A කොටසට ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

- | A | B |
|---|--------------------|
| 16 දිගු වේලාවක් දේශනයකට සවන් දීමට සුදුසු ඉරියව්වකි. | ආත්මාභිමානයයි |
| 17 ක්‍රීඩා අනතුරු අවම කර ගැනීමට හේතු වේ. | කෘශ බව |
| 18 උසට සරිලන බරක් නොමැති වීම. | නීතිරීති පිළිපැදීම |
| 19 තමාගේ හැකියාව පිළිබඳව ඇතිවන නිහතමානී ආචම්බරය. | ස්කිපිං පැනීම |
| 20 ඔබට තනිව කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩාවකි. | සිත්සේ ඉරියව්ව |

II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

1 පැවැති නියඟය අවසන් කරමින් වැසි ලැබීම අප කාටත් සතුටට කරුණකි. ගැමුණු විදුහලේ විදුහල්පතිතුමා, ආචාර්ය මණ්ඩලය සමග කළ සාකච්ඡාවේ දී පාසල් පරිසරය අලංකාර කරගැනීම මෙම දිනවල පහසු බව පෙන්වා දෙන ලදී. එසේම වැස්ස නිසා මුහුණ දීමට සිදුවන ගැටලු කිහිපයක් පිළිබඳවද මතක් කළ එතුමා දෙමවුපියන්ගේ, පාසල් සිසුන්ගේ, සහය ලබාගෙන මෙම කාර්යයන් සිදුකර ගැනීමට වැඩසටහන් කිහිපයක් ද යෝජනා කළේය.



- වැසි කාලයේ දී පාසල් පරිසරයේ කළ හැකි ප්‍රයෝජනවත් කාර්යයන් 02ක් ලියා දක්වන්න.
- වැස්ස නිසා පාසලේ එදිනෙදා කටයුතුවලට බාධාවන අවස්ථාවක් ලියා දක්වන්න.
- වැසි කාලයේ දී ජලය එක්රැස් වීම නිසා මදුරුවන් මගින් බෝවන රෝගයක් නම් කරන්න.
- පාසලේ ජලය එක්රැස්වීම වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කරන ආකාරයක් ලියා දක්වන්න.
- මදුරුවන් බෝ වීම පිළිබඳව සොයා බැලීමට පැමිණෙන රජයේ නිලධාරියෙකු නම් කරන්න.
- අප භාවිතයට ගන්නා ජලය අපිරිසිදු විය හැකි ආකාරයක් සඳහන් කරන්න.
- අපිරිසිදු ජලය පානය කිරීම නිසා බෝවන රෝගයක් ලියන්න.
- ඔබ නිවසේ දී පානීය ජලය පිරිසිදු කර ගන්නා ක්‍රමයක් ලියා දක්වන්න.
- වැසි කාලයේදී බහුලව අසන්නට ලැබෙන ස්වාභාවික අනතුරක් ලියන්න.
- පාසලේ ජල කරාම අසල ප්‍රදර්ශනයට සුදුසු වැදගත් පණිවිඩයක් සහිත වැකියක් ලියා දක්වන්න.

2 සෞඛ්‍යමත් බව යනු ලෙඩ රෝගවලින් වැළකී සිටීමත්, කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මිකව යහපත්ව සිටීමයි.

1 අපගේ කායික යහපැවැත්ම මැනගත හැකි ආකාරයක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

2 ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාම්වල නිරතවීම මගින් අපිට ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියා දක්වන්න (ලකුණු 4)

3 පෞද්ගලික පිරිසිදුකම පවත්වා ගැනීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කරන යහපුරුදු දෙකක් ලියන්න (ලකුණු 4)

3 ශාරීරික පෙනුම හා සෞඛ්‍යවත් බව රැක ගැනීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් මනා පිටුවහලක් වේ.

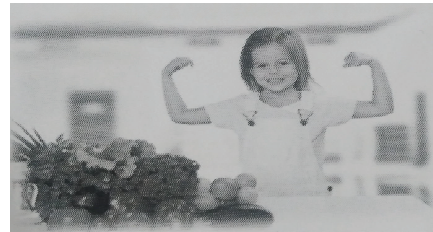
1 ඔබ එදිනෙදා ජීවිතයේදී පවත්වා ගනු ලබන ඉරියව් දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 2)

2 නිවැරදි ඉරියව් හැර ඔබේ ශාරීරික පෙනුම සඳහා බලපාන තවත් සාධකයක් ලියන්න (ලකුණු 4)

3 ජාතික ගීය ගායනා කරන විට ඔබ සිරුර පිහිටුවා ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරන්න (ලකුණු 4)

4

සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක් නිරන්තරයෙන් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට උදව් කරයි.



1 අප ගන්නා ආහාරවල ප්‍රධාන කාර්යයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න (ලකුණු 2)

2 ඔබ කැමති ආහාර වර්ග තුනක් ලියා ඒවායේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ඉදිරියෙන් ලියන්න. (ලකුණු 4)

3 ගෙවත්තේ ආහාර ප්‍රයෝජනයට ගැනීමෙන් අපිට ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න (ලකුණු 4)

5 ක්‍රීඩාවේ පැවැත්මට හා ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ආරක්ෂාවට පනවා ඇති සීමා ක්‍රීඩා නීති රීති නම් වේ.

1 අපට ගැලපෙන පරිදි නීති රීති වෙනස් කර ගනිමින් කළ හැකි ක්‍රීඩාවක් නම් කරන්න (ලකුණු 2)

2 ක්‍රීඩා නීති රීති නොපිළිපැදීම නිසා අපහට මුහුණ දීමට සිදුවන අපහසුතාවයක් ලියන්න (ලකුණු 4)

3 ක්‍රීඩා තරගයක් නැරඹීමට යන ඔබ එහි දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් ලියා දක්වන්න (ලකුණු 4)

6 සම්මත නීති රීති අනුව පැවැත්වෙන ක්‍රීඩා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා නම් වේ

1 පාපන්දු ක්‍රීඩාව සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)

2 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ලකුණක් ලබාගන්නේ කෙසේද? (ලකුණු 4)

3 ක්‍රීඩාවේදී වොලිබෝල් පන්දු හුරුව සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 4)

7 යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවතින විට එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් කාර්යක්ෂමව හා සාර්ථකව කරගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

1 ඔබේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දුර්වල වීම නිසා ඔබ මුහුණ දෙන ගැටලු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)

2 ඔබේ ශාරීරික යෝග්‍යතාවය දියුණු කර ගැනීමට ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 4)

3 උපන්දින තැග්ගට ලැබුණු ඔබ වඩාත් ආශා කරන චතුර බෝතලය මිතුරකු අතින් බීමට වැටේ. එවිට ඔබ කටයුතු කරන අයුරු පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 4)

1 - 2	2 - 1	3 - 2	4 - 3	5 - 4
6 - x	7 - √	8 - √	9 - x	10 - √

- (11) ස්වයං විනය (12) සමබල ආහාර (13) පැයක් (14) ඩී වීටමින් (15) අනුගාමිකත්වය
(16) සින්ස් ඉරියව්ව (17) නීති රීති පිළිපැදීම (18) කාශ බව (19) ආත්ම අභිමානය (20) ස්කිපිං පැනීම

II කොටස

- 1 1 ගෙවතු වගාව, මල් සිටුවීම, පරිසර අලංකරණය
- 2 උදේ රැස්වීම, ශරීර සුවතා වැඩසටහන, ක්‍රීඩා පුහුණුවීම්
- 3 ඩෙංගු, මැලේරියා,
- 4 අපද්‍රව්‍ය කුමන්ත්‍රණ බැහැර කිරීම, වැහිපිළි කානු පිරිසිදු කිරීම
- 5 මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, ග්‍රාම නිලධාරී
- 6 කුණු කසල එකතු වීම, රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු වීම, සත්ව අපද්‍රව්‍ය එකතු වීම
- 7 පාවනය, කොලරාව,
- 8 උණුකර පෙරා ගැනීම, පිල්වරයක් භාවිතා කිරීම,
- 9 ගංවතුර, නාය යෑම, අකුණු සැර වැදීම
- 10 ජලය අරපරෙස්සමෙන් භාවිතා කරමු
- 2 1 පෝෂණ මට්ටම (උස, බර, ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය), බාහිර පෙනුම,
- 2 අස්ථි හා පේශී ශක්තිමත් වීම, බර පාලනය, විනෝදය
- 3 දිනපතා ස්නානය, පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳීම, හොඳින් දැන් සේදීම
- 3 1 වාඩිවීම, සිටගැනීම, ඇවිදීම, දිවීම,
- 2 පිරිසිදු බව, ඇඳුම,
- 3 සිරුවෙන් සිටින ඉරියව්ව කර තිබීම
- 4 1 ශක්තිය ලබාදීම, ආරක්ෂාව, වර්ධනය
- 2 අදාළ පිළිතුරු ලකුණු දෙන්න
- 3 පිරිසිදු බව, ස්වාභාවික බව, මුදල් ඉතිරිය
- 5 1 සුළු ක්‍රීඩා, වලිගය කැඩීම, ස්පිකිං පැනීම
- 2 තරගයෙන් ඉවත් කිරීම, අනතුරු සිදු වීම
- 3 අන් අයට කරදරයක් නොවීම, ජය පරාජය සමඟ ඉවසා කටයුතු කිරීම
- 6 1 පන්දුව, දැල, පාපන්දු ගෝල් කණු
- 2 විදුම් කලය තුළින් පන්දුව යැවූ විට
- 3 අදාළ පිළිතුරු ලකුණු දෙන්න
- 7 1 පාසල් වැඩ අතපසු වීම, බෙහෙත් ගැනීමට සිදුවීම,
- 2 ඇවිදීම, බයිසිකල් පැදීම, ස්කිපින් රෝප් පැනීම
- 3 ඔහුට සිදු වූ වරද සාමකාමීව පැහැදිලි කරදීම, රණ්ඩු නොකිරීම