



දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2025
Second Term Test - 2025

86 S I

6 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 02 යි

නම/ විභාග අංකය:

I කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.

- වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. සෞඛ්‍යය ගුරුතුමිය සයුරිගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අනුව ඇගේ කායික සෞඛ්‍යය යහපත් බව පැවසුවා ය. එසේ නම් වර්ධක සටහනේ ඇයට හිමි වර්ණය වන්නේ,

- (1) දම් පාට (2) කොළ පාට (3) තැඹිලි පාට

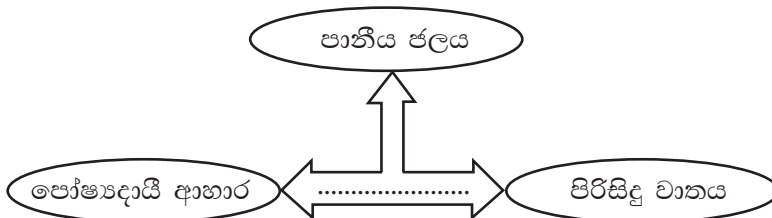
02. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී මීටර් 100 තරගයට සහභාගී වූ දම්රු පහසුවෙන් ප්‍රථම ස්ථානය දිනා ගන්නා ලදී. දම්රු තුළ දියුණු වී ඇති ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගය කුමක් ද?

- (1) නම්‍යතාවය (2) ශක්තිය (3) වේගය

03. ලෝකයේ ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව සඳහන් පිළිතුර තෝරන්න.

- (1) වොලිබෝල් (2) පාපන්දු (3) ක්‍රිකට්

04.



ඉහත සටහනේ හිස් තැනට වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

- (1) අවශ්‍යතා (2) ආශාවන් (3) අසීමිත සම්පත්

05. පරිගණකය භාවිතා කරන අවස්ථාවක් පහත රූප සටහනේ දැක්වේ. මෙය

- (1) වැරදි ඉරියව්වකි.
 (2) නොගැලපෙන ඉරියව්වකි.
 (3) නිවැරදි ඉරියව්වකි.



• නිවැරදි පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ගිස් තැන් පුරවන්න.

(ආශාවන් / නම්‍යශීලී බව / කෘතීම / ආධාරක තලය / ඒකාකාරීත්වය)

06. අධ්‍යාපන කටයුතුවල ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් මගින් මගහරවා ගත හැක.
07. ඇදීමක දී හෝ තල්ලුවක දී පාද ඇතින් තබා පිහිටුවා ගත යුතු ය.
08. මිනිසා තුළ නොමැතිකම නිසා සමාජයේ ගැටුම් බහුල වී ඇත.
09. පාලනය කිරීම තුළින් අර්ථවත් සරල ජීවිතයක් ගත කළ හැක.
10. බෝනොවන රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා ආහාර භාවිතය අවම කළ යුතු ය.

• පහත සඳහන් වාක්‍ය හරි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද වරහන් තුළ යොදන්න.

11. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වන්නේ කාන්තාවන් පමණි. ()
12. ස්වභාවික ආහාරවල වර්ණකාරක හා රසකාරක අඩංගු නොවේ. ()
13. ජම්පින් ජැක් රිද්මයානුකූල පා චලන ක්‍රියාකාරකමකි. ()
14. ස්ථූලතාවය යනු උසට සරිලන නිසි බරක් තිබීමයි. ()
15. පියළි දෙකක් සහිත මාෂ බෝග ප්‍රෝටීන් කාණ්ඩයට අයත් වේ. ()

• A කොටසට ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

A කොටස

16. සම්මත නීතිරීති අනුව ක්‍රියාත්මක වේ.
17. ක්‍රීඩා පිටියේ දිග මීටර් 18 ක් සහ පළල මීටර් 9 කි.
18. මානසික වර්ධනය දුර්වල කරයි.
19. ආත්ම අභිමානයෙන් යුක්තව කටයුතු කරයි.
20. ස්නායු හා ජෛෂ අතර සම්බන්ධතාවය

B කොටස

- * අයඩින් උෞෂතාවය
- * මානසික යෝග්‍යතාවය
- * සමායෝජනය
- * සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා
- * වොලිබෝල්

(එක් පිළිතුරකට ලකුණු 02 බැගින් මුළු ලකුණු - 40 යි)

II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. තවත් ප්‍රශ්න හතරක් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

01 ගැමුණුපුර ගම්වැසියෝ මෙවර අලුත් අවුරුදු උත්සවය ඉතාමත් අලංකාරව සංවිධානය කර පවත්වන ලදී. උත්සවය පැවැත්වීමට අවශ්‍ය ක්‍රීඩා පිටිය සකස් කර ගත්තේ ගම්වැසි සියලු දෙනාගේම සහභාගිත්වයෙනි. පැරණි වාරිකු වාරිකු අගයමින්, ආගමික වතාවත් ඉටුකර උත්සවය ආරම්භ කෙරිනි. ආරම්භක උත්සවය ඇමතු ආරාධිත අමුත්තා මෙවැනි කටයුතුවල වටිනාකම පහදා දුනි. අනතුරුව ගම්වාසී තරුණ පිරිසට පමණක් නොව වැඩිහිටියන්ට සහ කුඩා ළමුන්ට ද සහභාගි විය හැකි ගම හරහා දිවීම, කඹ ඇදීම වැනි තරග ත් රඹන් ගැසීම, ජන ගායනා වැනි සෞන්දර්යාත්මක විශේෂාංග ත් පැවැත්වීය. පෞරාණික දේශීය ආහාර පාන යොදා ගනිමින් සහභාගී වූවන්ට සංග්‍රහ කරන ලදී. එසේම තරග ජයග්‍රහණය කළ සියලු දෙනාටම වටිනා ත්‍යාග පිරිනමන ලදී. උත්සවය අවසානයේ සියලු දෙනා එක්ව ක්‍රීඩා පිටිය මනාව පිරිසිදු කර සතුටින් තම නිවෙස් කරා ගියහ.

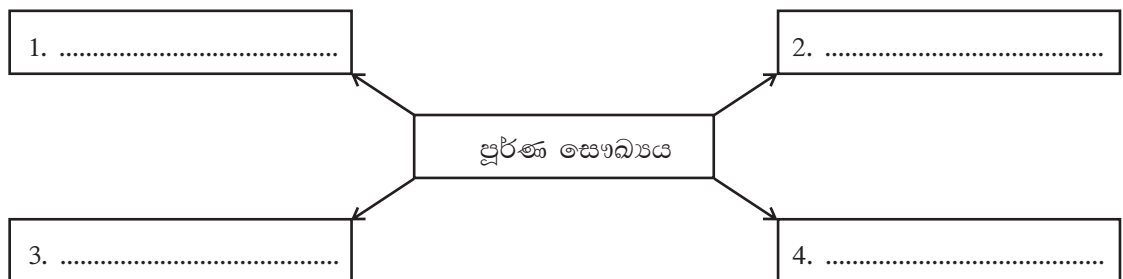
- (1) ගැමුණුපුර ගම්වැසියන් තුළ දක්නට ලැබුණු යහපත් ගුණාංග දෙකක් ලියා දක්වන්න.
- (2) ආරාධිත අමුත්තා පැවසූ මෙවැනි අවුරුදු උත්සවයක් පැවැත්වීමේ වටිනාකමක් සඳහන් කරන්න.
- (3) මෙම අවුරුදු උත්සවයේ පවත්වන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන තනිව සහභාගි විය හැකි ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.
- (4) ගම හරහා දිවීමේ තරගයට සහභාගී වීම සඳහා තිබිය යුතු සුවිශේෂී ශාරීරික යෝග්‍යතාවය කුමක් ද?
- (5) කඹ ඇදීමේ තරගයේ දී අපගේ සමබරතාවය සඳහා සිරුර පිහිටුවා ගත යුත්තේ කෙසේ ද?
- (6) එදින තරුණ පිරිස උනන්දුවෙන් සහභාගී වූ ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව නම් කරන්න.
- (7) අවුරුදු උත්සවය අලංකාර කිරීමට යොදාගත් රිද්මයානුකූල අංගයක් ලියන්න.
- (8) ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම්වල නිරතවීමෙන් ශාරීරිකව ලැබෙන වාසියක් සඳහන් කරන්න.
- (9) අවුරුදු උත්සවයට සහභාගී වූවන්ට ලබාදුන් පෝෂ්‍යදායී දේශීය ආහාර දෙකක් ලියා දක්වන්න.
- (10) ක්‍රීඩා පිටියේ තිබූ කසල බැහැර කිරීමේ දී වෙන් කළ හැකි ආකාරය කෙටියෙන් ලියා දක්වන්න.

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

02. සෞඛ්‍යවත් බව යනු ලෙඩ රෝගවලින් තොරවීම පමණක් නොවන බව ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානය පවසයි.

- (1) ඉහත ප්‍රකාශයට අනුව හිස් තැනට ගැලපෙන පිළිතුරු යොදා පහත සටහන සම්පූර්ණ කරන්න.

(ලකුණු 04)



- (2) පන්ති භාර ගුරුතුමිය ඔබේ පන්තියේ සිසුන්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) ගණනය කරන ලෙස කණ්ඩායම් පැවරුමක් ලබාදුනි. මේ සඳහා ඔබ ලබාගත් ශාරීරික මිනුම් දෙක ලියා දක්වන්න.

(ලකුණු 02)

- (3) යහළුවන් සමග යහපත් සබඳතා පවත්වා ගැනීමට ඔබ කටයුතු කරන ආකාර 02 ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 04)

03. සිරුරේ පෙනුම සහ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වර්ධනය කර ගැනීමට නිවැරදි ඉරියව් ඉතා වැදගත් වේ.

(1) පහත දැක්වෙන ශාරීරික කොටස් ඇසුරෙන් හිස් තැනට ගැලපෙන පිළිතුර වගුව තුළ ලියන්න.

(ලකුණු 04)

ශාරීරික කොටස	සෞඛ්‍යවත්ව පවත්වා ගැනීමට කළ යුතු දේ
1. සම	උදා : i. සම දිනපතා පිරිසිදු කිරීම. ii.
2. කෙස්	උදා : i. දිනපතා සබන් යොදා පිරිසිදු කිරීම. ii.
3. නිය	උදා : i. නිය කොටට කපා පිරිසිදු කිරීම. ii.
4. දත්	උදා : i. දිනපතා දවසට දෙවරක් දත් මැදීම. ii.

(2) පහත දැක්වෙන අවස්ථාවල දී ඔබ පවත්වා ගන්නා නිවැරදි ඉරියව්ව ඉදිරියෙන් ලියා දක්වන්න.

- (i) උදය රැස්වීමේ දී විදුහල්පති තුමාගේ දේශනයකට සවන්දීම -
- (ii) බිම ඇති බරක් ඉහළට එසවීම -
- (iii) ආචාර පෙළපාලියක දී කෙටි වේලාවක් විවේකීව සිටීම -
- (iv) ජාතික කොඩිය එසවීම -

(ලකුණු 04)

(3) උපකරණ සමග කටයුතු කිරීමේ දී ඔබ සැලකිලිමත් වන කරුණු දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 02)

04. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමෙන් සතුට, ප්‍රබෝධමත් බව මෙන්ම නිරෝගී බව ද ලබාගත හැකි වේ.

(1) ඔබට විවේක කාලයේ දී යහළුවන් සමග කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා 02ක් සඳහන් කරන්න.(ලකුණු 02)

(2) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ලකුණක් ලැබෙන ආකාරය ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04)

(3) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව සඳහා ඔබ කළ ක්‍රියාකාරකම් 02ක් විස්තර කරන්න.(ලකුණු 04)

05. අප තුළ ඇති ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග එදිනෙදා කටයුතුවල දී විශාල මෙහෙයක් ඉටුකරයි.

(1) ඔබ උදෑසන පාසල් ක්‍රීඩා පිටියේ දී සහභාගී වන රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් කුමක් ද? (ලකුණු 02)

(2) පහත ශාරීරික යෝග්‍යතා මැන බැලීමට සුදුසු පරීක්ෂණයක් බැගින් වගුවය තුළ ලියන්න.

(ලකුණු 04)

යෝග්‍යතාවය	ක්‍රියාකාරකම
1. දරාගැනීමේ හැකියාව	උදා: මීටර් 600/800 දුර දිවීම
2. ශක්තිය	
3. නම්‍යතාවය	

(3) ශාරීරික යෝග්‍යතාවයන් දියුණුකර ගැනීම සඳහා අපට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියා දක්වන්න.

(ලකුණු 04)

06. පෝෂක නිවැරදි ලෙස අඩංගු සෞඛ්‍යවත් ආහාරවේලක් ගැනීමෙන් නිරෝගී දිවියක් ගත කිරීමට හැකි වේ.

(1) අප ගන්නා ආහාරවල ප්‍රධාන කාර්යයන් 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(2) මහා පෝෂක අඩුවීම නිසා වැළඳෙන මන්දපෝෂණයේ ගැටලු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(3) සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරාගැනීමේ දී ඔබ සැලකිලිමත් වන කරුණු 02ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04)

07. ක්‍රීඩා නීතිරීති මගින් ක්‍රීඩාව පාලනය කරන අතර, සැමට සාධාරණයක් ඉටුකරනු ලබයි.

(1) ඔබ පාසලේ දී නිරත වූ ක්‍රීඩාවක් නම් කර එයට අදාළ නීති දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02)

(2) ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම කඩකිරීමෙන් සිදුවන අවාසි දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04)

(3) ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලින් ජීවිතයට ලැබෙන ප්‍රයෝජන හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

- (01) කොළ පාට (02) වේගය (03) පාපන්දු (04) අවශ්‍යතා (05) නිවැරදි ඉරියව්වකි
 (06) ඒකාකාරීත්වය (07) ආධාරක තලය (08) නම්‍යශීලී බව (09) ආශාවන්
 (10) කෘත්‍රීම (11) ✗ (12) ✓ (13) ✓ (14) ✗ (15) ✓
 (16) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා (17) වොලිබෝල් (18) අයඩින් උෞෂ්ණතාවය
 (19) මානසික යෝග්‍යතාවය (20) සමායෝජනය

(එක් පිළිතුරකට ලකුණු 02 බැගින් මුළු ලකුණු 40 යි)

II කොටස

01. (1) එකමුතුකම, සහයෝගීතාවය, කැපවීම, උනන්දුව
 (2) අන්තර් පුද්ගල සබඳතා දියුණුවීම, නායකත්වය, අනුගාමිකත්වය, හැකියා සංවර්ධනය
 (3) කොට්ට පොරය, බැලුන් පිපිරවීම
 (4) දරාගැනීමේ හැකියාව
 (5) දෙපා ඇතින් තබා සිරුර පිටුපසට නැඹුරු වනසේ සිටීම
 (6) වොලිබෝල්
 (7) ගැමි නැටුම්, රබන් ගැසීම, ගායනා තරග
 (8) අස්ථි හා පේෂි ශක්තිමත් වීම, පද්ධති නිරෝගී වීම, සිරුරේ බර පාලනය,
 (9) මුංකිරිබත්, හැලප, ලඩ්ඩු
 (10) දිරන ද්‍රව්‍ය / නොදිරන ද්‍රව්‍ය හෝ පොලිතින්, කඩදාසි, වීදුරු ආදී වශයෙන් (ල. 2 x 20 = 20)
02. (1) කායික / මානසික / සමාජීය / අධ්‍යාත්මික
 (2) උස සහ බර
 (3) කණ්ඩායම් ලෙස ක්‍රියා කිරීම / අන්මන ඉවසීම / නම්‍යශීලී බව / අන් අයට ගරුකිරීම.....
03. (1) අදාළ පිළිතුරට ලකුණු ලබාදෙන්න.
 (2) (i) සිත්සේ සිටීම (ii) ඔසවන බරට ආසන්නව කඳ සෘජුව සිටීම.....
 (iii) පහසුවෙන් සිටීම (iv) සිරුවෙන් සිටීම
 (3) තමාගේ ආරක්ෂාව / අන් අයගේ ආරක්ෂාව / ශරීරයේ සමබරතාව / උපකරණයේ බර.....
04. (1) බට්ටා පැනීම / ගල් පෙරලීම / අල්ලන සෙල්ලම් / පන්දුව ඇල්ලීම
 (2) විරුද්ධ පිළි සිදුකරන සෑම වරදකදීම ලකුණක් ලැබේ.
 (3) ඉදිරියට දිවීම / පසුපසට දිවීම / වමට, දකුණට දිවීම / ගැලොප් කිරීම
05. (1) ශරීර සුවතා වැඩසටහන
 (2) පන්දුව විසිකිරීම / හිටිදුර පැනීම.....
 (3) බයිසිකල් පැදීම / පිහිනීම / ස්කිප් පැනීම.....
06. (1) සිරුරට ශක්තිය ලබාදීම / ආරක්ෂාව ලබාදීම / සිරුර වර්ධනය වීම
 (2) සිරුරේ බර, වර්ධනය අඩුවීම / බෝවන රෝගවලට ගොදුරුවීම / මතක ශක්තිය දුර්වල වීම
 (3) පෝෂ්‍යදායී බව / විවිධත්වය / නැවුම් බව / පිරිසිදු බව / ස්වභාවික බව
07. (1) නම් කර ඇති ක්‍රීඩාවට ගැලපෙන පිළිතුරු වලට ලකුණු ලබාදෙන්න.
 (2) තරගයෙන් ඉවත් කිරීම / අන් අයගේ දෝෂ දර්ශනයට ලක්වීම / කොන්වීම / මිතුරන් ඇත්වීම
 (3) යහපත් සබඳතා ඇතිවීම / පිළිගැනීම / ජනප්‍රිය වීම / ජයග්‍රහණ ලැබීම.....