

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2019
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය தரம் } 06 Grade	විෂයය பாடம் } Subject	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය சෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය வினாத்தாள் } I, II Paper	පිළිතුරු පත්‍රය
--------------------------------	-----------------------------	--	---------------------------------------	-----------------

I කොටස

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 01. 1 | 06. 3 | 11. ✗ | 16. 5 |
| 02. 4 | 07. 4 | 12. ✓ | 17. 4 |
| 03. 1 | 08. 4 | 13. ✗ | 18. 1 |
| 04. 3 | 09. 2 | 14. ✗ | 19. 3 |
| 05. 2 | 10. 1 | 15. ✓ | 20. 2 |

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

II කොටස

- | | |
|---|---|
| <p>01. (i) මහා පෝෂක, ක්ෂුද්‍ර පෝෂක
(ii) පෝෂ්‍යදායී බව, විවිධත්වය, ප්‍රමාණාත්මක බව
(iii) හත්මාළුව, මුං කිරිබත්, පොත්ගල්, බුරියානි
(iv) පැණිරස, ඇඹුල් රස, තිත්ත රස, ලුණු රස
(v) කවපෙන්ත විසිකිරීම, හෙල්ල විසිකිරීම, මිටිය විසිකිරීම.
(vi) ජය පරාජය ඉවසීමට පුරුදු වීම, විනය ගරුක බව, නායකත්වයට ගරු කිරීම.
(vii) - පාදවල ඇඟිලි ඉදිරියට යොමුවන ලෙස පාද තබා ඇවිදීම.
- අත්ලිහිල්ව තබා ගැනීම.
- සෑම විටම එක් පාදයක් පොළොව සමඟ සම්බන්ධ වීම.
(viii) දණහිස් නවා ශරීරය පහතට ගෙන ඒම පාද කොට්ටාවලට පතිත වීම. සමබරතාව රැක ගැනීම.</p> | <p>03. (i) බෝවන රෝග සෛම්ප්‍රතිශ්‍යාව, ක්ෂය රෝගය, පාචනය, ඩෙංගු.....
බෝනොවන රෝග - දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය - හෘදයාබාධ, මානසික රෝග - පිළිකා
(ii) - ලුණු, සීනි හෝ මේදය අධික ආහාර අවම කිරීම.
- මත්පැන්, මත් ද්‍රව්‍ය, දුම් පානයෙන් වැළකීම.
- මානසික ආතතිය නැති කර ගැනීම.
(iii) - තියුණු ආයුධ, උල් උපකරණ ආදියෙන් තුවාල වීම.
- අනාරක්ෂිත උස තැන්වලින් වැටීම.
- අනාරක්ෂිත ලිංචලට කුඩා දරුවන් වැටීම.
- ආහාර විෂවීම.
(iv) - මාර්ග නීති සහ ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම.
- බීමත්ව රිය පැදවීමෙන් වැළකීම.
- වෙහෙසට පත්ව රිය පැදවීමෙන් වැළකීම.
- නිදිමත දූතෙන විට පැදවීමෙන් වැළකීම.
(v) - නිවසේ හෝ වෙනත් ස්ථානවල තනිව සිටීමෙන් වැළකීම.
- නාදුනන පුද්ගලයින් සමට කතාබහට නොයාම.</p> |
|---|---|

04. (i) - ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැකේ.
 - අනතුරු අවම වේ.
 - ක්‍රීඩක අයිතීන් සුරැකේ.
 - ගැටළු විසඳේ.
- (ii) - නියමිත ප්‍රමාණයට ක්‍රීඩාපිටිය
 සැකසීම, නියමිත උපකරණ
 - ක්‍රීඩාව සඳහා සුදුසු ඇඳුම් ඇඳීම.
 - මලල ක්‍රීඩාවල දී අංක පැළඳීම.
- (iii) - තරඟයෙන් ඉවත් කිරීම.
 - ක්‍රීඩා තහනමට ලක් කිරීම.
 - මිතුරන් නොසලකා හැරීම.
- (iv) වස පැහීම, මියෝ මීමෝ, ගස් මාරුව,
 පන්දුව පරදවමු.

05. (i) - පන්දුව මදක් උඩ දමා ඇල්ලීම.
 - පන්දුව ඇඟ වටා කැරකැවීම.
 - පන්දුව බිම ගසා ඇල්ලීම.
- (ii) - හත් දෙනයි.
- (iii) - නිදහසේ ඇවිදීම.
 - එක තැන දිවීම.
 - දිශාව වෙනස් කරමින් දිවීම.
- (iv) පාපන්දුව, ගෝල් කණු
- (v) ලියා ඇති ක්‍රියාකාරකම් අනුව ලකුණු
 ලබා දෙන්න.