

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

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2017
Year End Evaluation

පිළිතුරු පත්‍රය
Marking Scheme

ශ්‍රේණිය } தரம் } 6 Grade }	විෂයය } பாடம் } Subject } සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය } வினாத்தாள் } I, II Paper }
-----------------------------------	--	---

I කොටස

- | | | | |
|----------------------|-------------|--------|---------------------|
| (1) 4 | (2) 3 | (3) 4 | (4) 1 |
| (5) 2 | (6) 3 | (7) 2 | (8) 4 |
| (9) 4 | (10) 2 | | (ලකුණු 2 x 10 = 20) |
| (11) ✓ | (12) ✓ | (13) ✗ | (14) ✓ |
| (15) ✓ | | | (ලකුණු 2 x 5 = 10) |
| (16) 1. ශක්තිය | 2. ගොදුරු | | |
| (17) 1. බෝවන | 2. බෝ නොවන | | |
| (18) 1. නිවැරදි තීරණ | 2. විත්තවේග | | |
| (19) 1. සිරුවෙන් | 2. සින්සේ | | |
| (20) 1. අස්ථි | 2. ජේෂි | | (ලකුණු 2 x 10 = 20) |

II කොටස

- (01) (1) A- තෙල් හා සීනි
 C- එළවලු හා පළතුරු
 D- ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය ආහාර
- (2) කාබෝහයිඩ්‍රේට් , ප්‍රෝටීන් , මේදය, විටමින්, හා ඛනිජ ලවණ
- (3) කාබෝහයිඩ්‍රේට්/මේදය - ශරීරයට ශක්තිය ලබා දීම.
 ප්‍රෝටීන් - ශරීරය වර්ධනය කිරීම
 විටමින් හා ඛනිජ ලවණ - ශරීරය රෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීම
- (4) මිටි බව, කෘෂ බව
- (5) යකඩ, විටමින් A, අයඩින් , කැල්සියම් , සින්ක්
- (6) නීරෝගී බව රැකගත හැක.
 දිනපතා පාසල් යා හැක.
 අධ්‍යාපන කටයුතු සාර්ථකව කළ හැක.
 පවුලේ සතුට ඇති වේ
 මුදල් ඉතිරිවේ. ආදී.....

- (02) (1) පිරිසිදු වාතය, පිරිසිදු ජලය, සනීපාරක්ෂාව හා ස්වස්ථතාව, සෞඛ්‍යමත් ආහාර, ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම, නිසි විවේකය, යහපත් පරිසරය
 (2) පිළිතුරු ලියා ඇති ආකාරයට ලකුණු ලබා දෙන්න.
 (3) WASH
 (4) නිවරදි තීරණ ගැනීම, ආත්ම අවබෝධය හා ආත්ම අභිමානය, ගැටළු විසඳීම ආදී
 (5) කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම
 අන් මත ඉවසීම
 නායකත්වය
 අන් අයට ගරු කිරීම ආදී (මුළු ලකුණු 11)
- (03) (1) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය, ස්වසන පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය, අස්ථි පද්ධතිය ආදී
 (2) වෛරස්, බැක්ටීරියා
 (3) සම දැඩි හිරු රශ්මියෙන් ආරක්ෂා කිරීම
 උපදෙස් වලින් තොරව ආලේපණ ගැල්වීමෙන් වැළකීම
 නිතර සබන් යොදා සේදීමෙන් වැළකීම ආදී
 (4) පැණි රස, ඇඹුල් රස, තිත්ත රස, ලුණු රස
 (5) අධික ශබ්දයෙන් යුත් ශබ්ද නිතර ඇසීමෙන් වැළකීම, කන පිරිසිදු කිරීමට ද්‍රව්‍ය දැමීමෙන් වැළකීම ආදී... (මුළු ලකුණු 11)
- (04) (1) ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක් නියමිත හා උපරිම අන්දමින් කිරීමට පුද්ගලයෙකුට ඇති හැකියාව
 (2) ඉන ඉදිරියට නැගීමේ පරීක්ෂණය, මි 50 වේගයට නැගීමේ පරීක්ෂණ ආදී
 (3) නිරෝගී හා ශක්තිමත් සිරුරක් ලබා ගැනීමට හැකිවීම
 අධික තරබාරුව අඩුකර ගැනීම
 බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමේ අවධානම අඩුවීම
 ක්‍රියාශීලී බව
 (4) වේගයෙන් ඇවිදීම, සෙමෙන් ඇවිදීම, බයිසිකල් පැදීම, ක්‍රීඩාවක නිරත වීම ආදී
 (5) හුස්ම ගැනීම, හෘද ස්පන්දනය (මුළු ලකුණු 11)
- (05) (1) සංඝාත ඉදිරියට ඇවිදීම, අත් අල්ලා ඉදිරියට ඇවිදීම, මාර්ග සලකුණු ඔස්සේ පේළියට ඇවිදීම වේගය වැඩිකරමින් ඇවිදීම, අක්වක් ක්‍රමයට ඇවිදීම, රේඛාව දෙපස පියවර නැගීම ඉදිරියට ඇවිදීම. ආදී
 (2) සංඝාතවට සෙමෙන් දිවීම, දණහිස ඔසවමින් ඉදිරියට දිවීම, ශරීරයේ පිටුපස කොටසට පාද වදින සේ දිවීම ආදී..
 (3) ඉදිරියට පැනීම, පසුපසට පැනීම, පැත්තට පැනීම, රේඛාව මත පැන යාම, උපකරණ මතින් පැන පැන යාම ආදී (ලකුණු 03)
 (4) දණහිස නවා ශරීරය පහතට ගෙන ඒම
 පාද කොට්ටා වලින් පතිත වීම
 සමබරතාව රැක ගැනීම
 (5) පන්දු, වලලු, යෂ්ඨි ආදී.. (මුළු ලකුණු 11)
- (06) (1) රොබට් වෝල්ටර් කැමැක් මහතා
 (2) පන්දුව මදක් උඩට දමා දැනින් ඇල්ලීම, බිම ගසා ඇල්ලීම, පන්දුව ඇඟ වටා මාරු කිරීම ආදී
 (3) ජෙනි ග්‍රීන් මහත්මිය
 (4) නිදහසේ ඇවිදීම, එක තැන දිවීම, ඉදිරියට පසුපසට පැත්තට දිවීම, දිශාව වෙනස් කරමින් ආදී
 (5) පන්දු, ගෝල් කණු, නලාව , කොඩි
 (6) පන්දුව බිම තබා පාදයේ ඉදිරියෙන්, පිට පැත්තෙන් ඇතුළු පැත්තෙන්, විලිඹිත් පහරදීම. සෙමෙන් පහර දෙමින් ඉදිරියට ගෙන යාම. බාධක අතරින් සෙමෙන් පහර දෙමින් ඉදිරියට යාම ආදී... (මුළු ලකුණු 11)