

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

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
 ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2017
 Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය } තරම } 6 Grade }	විෂයය } பாடம் } සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය Subject }	පත්‍රය } வினாத்தாள் } I, II Paper }	කාලය } காலம் } පැය 02 Time }
----------------------------------	---	---	------------------------------------

නම :- විභාග අංකය :-

සැලකිය යුතුයි:

- අංක 01 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

- (01) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට හේතුවන සාධක වන්නේ,
 - (1) කායික, මානසික, යහපැවැත්මයි
 - (2) සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි
 - (3) කායික, මානසික හා සමාජීය යහපැවැත්මයි
 - (4) කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි
- (02) රෝග වලින් සිරුර ආරක්‍ෂා කිරීමට ප්‍රකාරී වන්නේ,

(1) ප්‍රෝටීන් හා විටමින් වේ	(2) මේදය හා ඛනිජ වේ
(3) විටමින් හා ඛනිජ වේ	(4) ප්‍රෝටීන් හා මේදය වේ
- (03) දත් දිරායාමට හේතුවකි,
 - (1) නිසි උපුටුන් දත් පිරිසිදු කිරීම
 - (2) අධික පැණිරස ආහාර නිතර නොගැනීම
 - (3) කැල්සියම් අඩංගු ආහාර ගැනීම
 - (4) නිතරම අධික උෂ්ණ හෝ අධික සීතල ආහාර ගැනීම
- (04) විත්තවේග සමතුලිතව පවත්වා ගැනීම සඳහා,

(1) හැඟීම් හඳුනාගත යුතු වේ	(2) මානසික ආතති ඇතිකර ගත යුතු වේ
(3) ආක්‍රමණශීලී විය යුතු වේ	(4) ගැටුම් ඇතිකර ගතයුතු වේ
- (05) මිනිසාගේ ද්විතීයික අවශ්‍යතාවයක් වන්නේ,

(1) වාතය	(2) ආරක්‍ෂාව	(3) ආහාර	(4) ජලය
----------	--------------	----------	---------
- (06) ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම වලට අනුව කටයුතු නොකිරීම නිසා ඇතිවිය හැකි අපහසුතාවකි,

(1) විනය ගරුක බව ඇතිවීම	(2) සමාජයේ පිළිගැනීමට ලක්වීම
(3) තරගයෙන් ඉවත් කිරීම	(4) මිතුරන්ගේ පිළිගැනීමට ලක්වීම

(07) බරක් එසවීමේදී කළ යුතු දෙයකි,

- (1) දණහිස සෘජුව තබාගෙන බර එසවීම
- (2) දණහිස වලින් පාද නවා සිරුරේ සමබරතාව රැකගැනීම
- (3) බර එසවීම සඳහා තනි අත භාවිතා කිරීම
- (4) ශරීරය නවා බර එසවීම

(08)



ඉහත රූප සටහනින් පෙන්වුම් කෙරෙන්නේ,

- (1) ඇවිදීමේ වැරදි ඉරියව්වකි
- (2) සිටගැනීමේ ඉරියව්වකි
- (3) සිත්සේ සිටීමේ ඉරියව්වකි
- (4) ඇවිදීමේ නිවැරදි ඉරියව්වකි

(09) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීමෙන් ලැබෙන වාසියකි,

- (1) පහසුවෙන් විඩාවට පත් නොවීම
- (2) මානසික ප්‍රබෝධයක් ඇතිවීම
- (3) එකිනෙකාට උදව්කිරීමට හුරුවීම
- (4) ඉහත සියල්ලම ඇතිවීම

(10) නිවැරදි ක්‍රමයට අත් සේදීමේදී පියවරවල් හයක් ඇත. ඉන් පළමුව කළ යුත්තේ,

- (1) අත්ලේ පිටපැත්ත අතුල්ලන්න
- (2) අත්ල එකට පවතින ලෙස අතුල්ලන්න
- (3) ඇඟිලි වල පිට පැත්ත අතුල්ලන්න
- (4) ඇඟිලි කටු අතර අතුල්ලන්න

● පහත සඳහන් ප්‍රකාශ හරි නම් "✓" ලකුණ ද, වැරදි නම් "✗" ලකුණ ද යොදන්න.

- (11) තමාගේ හැකියාව පිළිබඳ ඇතිවන විශ්වාසය ආත්මාභිමානය වේ. ()
- (12) අභියෝග වලට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය ජීවන නිපුණතා වැඩිදියුණු කරගත යුතු වේ. ()
- (13) අපවාර හා අපයෝජන වලින් වැළකීම සඳහා තනිව සිටිය යුතුයි ()
- (14) මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටි වලින් වැළකීම නිවැරදි ජීවන රටාවකි ()
- (15) මදුරුවන් බෝ විය හැකි ජලය රැඳෙන ස්ථාන විනාශ කළ යුතු වේ. ()

- වරහන් තුළ දී ඇති වචන වලින් සුදුසු වචන තෝරා හිස්තැන් පුරවන්න.

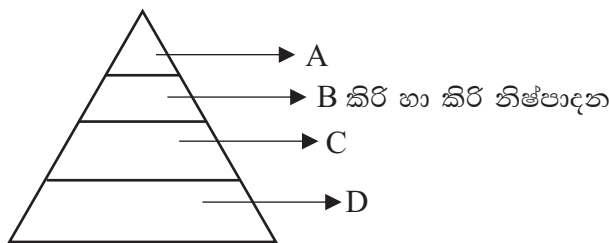
(අස්ථි, ශක්තිය, බෝවන, චිත්ත වේග, ජෛෂ්, දරාගැනීමේ, බෝ නොවන, නිවැරදි තීරණ, සිත්සේ, සිරුවෙන්)

- (16) ප්‍රතිරෝධයකට විරුද්ධව යම් කාර්යයක් කිරීමට ඇති හැකියාව 1. වන අතර 2. හැකියාව වර්ධනය කර ගැනීමට වැඩි දුරක් පහසුවෙන් දිවිය යුතුය.
- (17) අපට වැළඳිය හැකි රෝග ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකි. 1. හා 2. රෝග යනුවෙනි.
- (18) 1. ගැනීම අභියෝග වලට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය නිපුණතාවක් වන අතර මානසික ආතතිය අවම කර ගැනීමට 2. සමතුලිත තාවය පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.
- (19) පාසල් ශිෂ්‍ය ගායනා කරන විට 1. සිටිය යුතු අතර දිගු දේශනයකට සවන් දීමේදී 2. සිටිය යුතුයි.
- (20) ශරීරය වලනය කිරීමට 1. හා 2. අධාර වේ.

II කොටස

- ♦ පළමු ප්‍රශ්නයේ හා තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

- (01) සියළුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලැබෙන පරිදි ආහාර වේල සකසා ගැනීම තුළින් නිරෝගී දිවිපැවැත්මක් ගතකළ හැක. ඒ සඳහා ආහාර පිරමීඩය ඉතා වැදගත් වේ.
පහත සඳහන් ආහාර උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර පිරමීඩය සම්පූර්ණ කරන්න.
(එළවළු හා පළතුරු, තෙල් හා සීනි, කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන, ප්‍රෝටීන බහුල ආහාර, ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය ආහාර)



- (1) A අක්ෂරය සඳහා සුදුසු ආහාර නම් කරන්න.
C අක්ෂරය සඳහා සුදුසු ආහාර නම් කරන්න.
D අක්ෂරය සඳහා සුදුසු ආහාර නම් කරන්න.
- (2) ආහාර වල අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අතරින් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- (3) ඉහත සඳහන් කළ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වලින් ඉටු වන කාර්යයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (4) මන්දපෝෂණ තත්වය නිසා ඇතිවන ගැටළු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (5) ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අඩුවෙන් ගැනීම නිසා ඇතිවන උග්‍රතා තත්වයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (6) නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය කිරීමෙන් ලැබෙන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (02) පූර්ණ සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන සාධක යහපත්ව පවත්වා ගන්නේ නම් නිරෝගී ජීවිතයක් ගතකළ හැක.
- (1) නිසි කායික යහපැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය සාධක අතරින් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (2) එම සාධක ප්‍රමාණවත් පරිදි නොලැබීමෙන් මතු වන ගැටළු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (3) ජලය හා සනීපාරක්‍ෂාව පිළිබඳ කෙටි යෙදුම ලියන්න.
 - (4) මානසික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැකි කුසලතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (5) සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු තුනක් සඳහන් කරන්න.
- (03) ක්‍රියාකාරී ජීවිතයක් පවත්වාගෙන යාම සඳහා ශරීරයේ පිහිටා ඇති පද්ධති වල අසිරිය ආරක්‍ෂා කර ගැනීමට අප වගබලා ගත යුතු වේ.
- (1) ශරීරයේ පිහිටා ඇති පද්ධති දෙකක් ලියන්න.
 - (2) රෝග බෝකරන ක්ෂුද්‍රජීවීන් වර්ග දෙක සඳහන් කරන්න.
 - (3) සමේ ආරක්‍ෂාව රැකගැනීම සඳහා අවශ්‍ය කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (4) දිවට දූෂණ රස වර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න.
 - (5) කන්වල සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා පිළිපැදිය යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (04) ක්‍රියාකාරකම් සූචක කර ගැනීම සඳහා තිබෙන්නා වූ හැකියාව වර්ධනය කර ගැනීමට යෝග්‍යතා සාධක වැදගත් වේ.
- (1) ශාරීරික යෝග්‍යතාව කෙටියෙන් පහදන්න.
 - (2) ශාරීරික යෝග්‍යතාව මැන බැලීම සඳහා පරීක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (3) මනා යෝග්‍යතාවයක් ඇති පුද්ගලයෙකුට අත්වන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (4) ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් තුනක් සඳහන් කරන්න.
 - (5) අපගේ ශරීරය තුළ රිද්මානුකූලව සිදුවන ක්‍රියාවලීන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (05) දෛනික ජීවිතයේ නොයෙකුත් වැඩකටයුතු වලදී මෙන්ම බොහෝ ක්‍රීඩා වලදී ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, විසිකිරීම යොදාගනියි. නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය තුළින් වාසි රැසක් ඇතිකර ගැනීමට හැක.
- (1) ඇවිදීම පුහුණුවීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2ක් සඳහන් කරන්න.
 - (2) දිවීම පුහුණු වීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2ක් සඳහන් කරන්න.
 - (3) පැනීම පුහුණු වීම සඳහා තනිපාදයෙන් කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සහ දෙපයින් කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් සඳහන් කරන්න.
 - (4) පතිතවීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02ක් සඳහන් කරන්න.
 - (5) විසිකිරීම සඳහා යොදාගත හැකි උපකරණ 3ක් සඳහන් කරන්න.

(06) සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩා පිටි උපයෝගී කර ගනිමින් සිදුකරන වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු වැනි ක්‍රීඩා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වේ.

- (1) ශ්‍රී ලංකාවට වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දුන්නේ කවුරුන් විසින් ද?
- (2) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව හුරු කර ගැනීම සඳහා තනිව සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න.
- (3) ශ්‍රී ලංකාවට නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දුන්නේ කවුරුන් විසින් ද?
- (4) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී වලනය සඳහා පාද හුරු කර ගැනීමට කළ ක්‍රියාකාරකමක් කෙටියෙන් පහදන්න.
- (5) පාපන්දු ක්‍රීඩාව පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය උපකරණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (6) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පාදයෙන් පන්දුවට පහරදීමේ හුරුව සඳහා සිදුකළ ක්‍රියාකාරකම් 3ක් සඳහන් කරන්න.

Department of Education – Western Province