



සමස්ත ශ්‍රේණි පාලන දෙපාර්තමේන්තුව Department of Education - Western Province இலங்கைப் பல்கலைக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province	<b>බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව</b> <b>மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்</b> <b>Department of Education - Western Province</b>	ශ්‍රේණි පාලන දෙපාර්තමේන්තුව Department of Education - Western Province இலங்கைப் பல்கலைக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province
---	--	---

**වර්ෂ අවසාන ඇගයීම**  
**ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2019**  
**Year End Evaluation**

ශ්‍රේණිය } தரம் } 06 Grade }	විෂයය } பாடம் } සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය Subject }	පත්‍රය } வினாத்தாள் } I, II Paper }	කාලය } காலம் } පැය 02යි. Time }
------------------------------------	--	---	---------------------------------------

නම :-..... විභාග අංකය:-.....

**I කොටස**

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

- (01) පුද්ගලයකුගේ පෝෂණ මට්ටම තීරණය කිරීම සඳහා භාවිත කරන දර්ශකයකි.
- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| (1) ඉතෙහි වට ප්‍රමාණය | (2) ක්‍රියාශීලීතාවය    |
| (3) මනා පෙනුම         | (4) ශාරීරික යෝග්‍යතාවය |
- (02) අයහපත් චිත්තවේගයක් ඇති වූ මොහොතක කළ යුතු වන්නේ,
- |                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| (1) වේගයෙන් දිවීම.   | (2) හයියෙන් ඇඬීම.         |
| (3) තරහින් කෑ ගැසීම. | (4) 1 සිට 10ට ගණන් කිරීම. |
- (03) මිනිසාගේ මූලික ම අවශ්‍යතාවයකි.
- |          |                   |
|----------|-------------------|
| (1) වාතය | (2) නිවාස         |
| (3) සතුට | (4) ඇඳුම් පැළඳුම් |
- (04) වැඩෙන වයසේ පසුවන මධ්‍යම පැය කීයක නින්දක් අවශ්‍ය ද?
- |               |              |
|---------------|--------------|
| (1) පැය 6-7ක  | (2) පැය 2-3ක |
| (3) පැය 8-10ක | (4) පැය 5-6ක |
- (05) පාපන්දු ක්‍රීඩාව ලොවට හඳුන්වා දුන්නේ,
- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| (1) ඇමරිකන් ජාතිකයන් | (2) චීන ජාතිකයන්     |
| (3) එංගලන්ත ජාතිකයන් | (4) බ්‍රසීල ජාතිකයන් |
- (06) මලල ක්‍රීඩාවල දී දැකිය හැකි පැනීමේ වර්ගයකි.
- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| (1) තාරකා පිම්ම     | (2) පැන්තට පැනීම |
| (3) තුන්පිම්ම පැනීම | (4) ඉදිරි පිම්ම  |

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

(07) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණයකි.

- (1) පවතින ඉඩකඩ අනුව සංවිධානය කරගත හැකි වීම.
- (2) නීති රීති අවම වීම.
- (3) ඕනෑම පිරිසකට සහභාගි විය හැකි වීම.
- (4) සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩා පිටි තිබීම.

(08) ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම නොදැකීමෙන්,

- |                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| (1) ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැකේ. | (2) අනතුරු අවම වේ.     |
| (3) ගැටළු විසඳේ.          | (4) ජය පරාජය නොවිසිඳේ. |

(09) රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් මඟින් අපට ලැබෙන වාසියකි.

- |                          |                                       |
|--------------------------|---------------------------------------|
| (1) ශරීරය වෙහෙස වීම.     | (2) වැඩි වේලාවක් ක්‍රියා කළ හැකි වීම. |
| (3) අනතුරුවලට භාජනය වීම. | (4) ඉහත සියල්ල ම                      |

(10) පසුගියදා නිමාවට පත් වූ ලෝක කුසලාන ක්‍රිකට් තරගාවලියේ ජයග්‍රහණය ලබාගත් රට වන්නේ,

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| (1) එංගලන්තය      | (2) නවසීලන්තය |
| (3) ඕස්ට්‍රේලියාව | (4) ඉන්දියාව  |

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

● අංක 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්න සඳහා වගන්ති හරි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (X) ලකුණ ද යොදන්න.

- (11) නිවැරදි ඇවිදීමක දී අඩි උස පාවහන් පැළඳීම ඇවිදීමට පහසුවක් වේ. (.....)
- (12) ක්‍රීඩක/ ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ආරක්ෂාවට නීති රීති ඉතාමත් වැදගත් වේ. (.....)
- (13) විටමින් අඩංගු ආහාර ලබාගැනීමෙන් ශරීරයට ශක්තිය ලැබේ. (.....)
- (14) ජලභීතිකා රෝගය මියත් මඟින් බෝවේ. (.....)
- (15) ජීවින්ගේ ගති ලක්ෂණ පරපුරෙන් පරපුරට ගෙනයාම සිදුවන්නේ ජාන නම් වන සාධකය මඟිනි. (.....)

(ලකුණු 2 x 5 = 10)

● අංක 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න සඳහා A කොටසේ ඇති යෙදුම්වලට වඩාත් ම ගැළපෙන යෙදුම B කොටසින් තෝරා ඊට අයත් අංකය වරහන් තුළ ලියන්න.

- | A   |  | B                  |
|---|--|--------------------|
| (16) ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගයකි. (.....)    |  | 1. උණුසුම් ලබාදීම. |
| (17) මානසික සෞඛ්‍යය වැඩිදියුණු වේ. (.....)  |  | 2. වස පැහීම        |
| (18) සමෙන් ඇති ප්‍රයෝජනයකි. (.....)         |  | 3. B, C, G         |
| (19) දරුවෙකුට මූලින් ම ලබාදෙන එන්නත (.....) |  | 4. භාවනාව          |
| (20) සුළු ක්‍රීඩාවකි. (.....)               |  | 5. වේගය            |

(ලකුණු 2 x 5 = 10)

II කොටස

● ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.

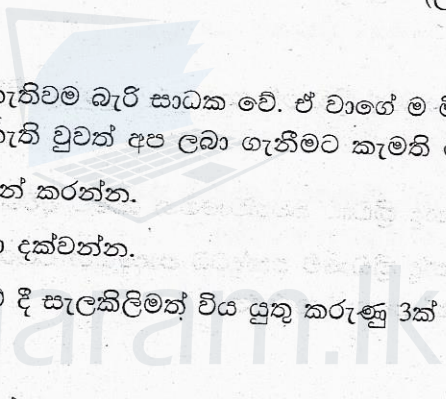
(01) ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම, වැනි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ශරීරය වලනය කිරීමට අස්ථි/ සන්ධි/ පේශි ආධාර වේ. මේ සියලු ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට ශක්තිය අවශ්‍යවන අතර අප ගන්නා ආහාර මගින් අපට ශක්තිය ලැබේ.

- (i) අපගේ ආහාරයේ අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂක වර්ග දෙක සඳහන් කරන්න.
- (ii) සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු ප්‍රධාන අංග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) මිශ්‍ර ආහාර වර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (iv) අපගේ දිවට දූනෙන ප්‍රධාන රස වර්ග හතර සඳහන් කරන්න.
- (v) මලල ක්‍රීඩාවේ එන විසිකිරීම් ඉසව් දෙකක් ලියා දක්වන්න.
- (vi) ක්‍රීඩා කිරීමෙන් අපට ලැබෙන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (vii) නිවැරදි ඇවිදීමක දී සැලකිලිමත් විය යුතු ප්‍රධාන කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (viii) ඉහළ සිට පැනීමක දී, බිමට පතිත වීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2 x 8 = 16)

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!



(02) මිනිසාට අවශ්‍යතා ඇත. ජීවත්වීම සඳහා ඒවා නැතිවම බැරි සාධක වේ. ඒ වාගේ ම මිනිසාට ආශාවන් ද ඇත. ආශාවන් යනු ජීවත් වීමට අත්‍යවශ්‍ය නැති වුවත් අප ලබා ගැනීමට කැමති දේවල් වේ.

- (i) මිනිසාගේ මූලිකම අවශ්‍යතා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
  - (ii) මිනිසාගේ මානුෂික අවශ්‍යතා දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
  - (iii) අප විසින් ආශාවන් ඉටුකර ගැනීමට යාමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
  - (iv) මිනිසාගේ අතිරේක අවශ්‍යතා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
  - (v) ගල් යුගයේ දී මිනිසා ගින්දර ලබාගත් ආකාරය විස්තර කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ලකුණු 11)

(03) අපට එදිනෙදා ජීවිතයේ දී නොයෙක් අභියෝගවලට මුහුණදීමට සිදුවේ. රෝග, අනතුරු, ආපදා, අපවාර ඉන් කිහිපයකි.

- (i) අපට සෑදෙන බෝවන රෝග දෙකක් සහ බෝනොවන රෝග දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04)
  - (ii) බෝනොවන රෝගවලින් වැළකීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
  - (iii) නිවසේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරු දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
  - (iv) මාර්ග අනතුරු වළකාගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
  - (v) අපවාරවලින් වැළකීමට ඔබට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ගයක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 01)
- (ලකුණු 11)

- (04) ක්‍රීඩාවේ පැවැත්මට හා ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ආරක්ෂාවට පනවා ඇති සීමාවන් ක්‍රීඩා නීති රීති ලෙස හැඳින්වේ. ක්‍රීඩාවෙන් ක්‍රීඩාවට නීති වෙනස් වේ.
- (i) නීති රීති හා ආචාර ධර්ම රැකීමෙන් ලැබෙන වාසි තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
  - (ii) ඔබ දන්නා ක්‍රීඩා නීති රීති දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
  - (iii) ක්‍රීඩකයන් ක්‍රීඩා නීති රීතිවලට අවනත නොවීම නිසා ඔවුන්ට සිදුවන අපහසුතා තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
  - (iv) හය ශ්‍රේණියේ දී ඔබ ඉගෙනගත් සුළු ක්‍රීඩා තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

- (05) ඔබ මෙම වසරේදී වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු යන ක්‍රීඩාවල මූලික දැනුම ලබා ගැනීමට ඇත. එදා දැනුම උපයෝගී කරගෙන පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු හුරුව ලබාගැනීම සඳහා ඔබට තනිව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
  - (ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරතවීම සඳහා එක් පිලකට ක්‍රීඩිකාවන් කී දෙනෙකු ඇතුළත් වේද? (ලකුණු 01)
  - (iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව පුහුණු කිරීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
  - (iv) පාපන්දු ක්‍රීඩාව පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය උපකරණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
  - (v) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීමට හුරු කිරීම සඳහා තනිව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

agaram.lk

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK Keep your dreams alive!