



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	විෂය பாடம் } සෞඛ්‍ය 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 පෙණුම | (4) ශාරීරික යෝග්‍යතාවය |

(02) අයහපත් චිත්තවේගයක් ඇති වූ මොහොතක කළ යුතු වන්නේ,

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| (1) වේගයෙන් දිවීම. | (2) හසියෙන් 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 ඔබට 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 දෑකිය හැකි පැනීම වර්ගයකි.

- | | |
|---------------------|------------------|
| (1) තාරකා පිම්ම | (2) පැත්තට පැනීම |
| (3) තුන්පිම්ම පැනීම | (4) ඉදිරි පිම්ම |

(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) ලකුණු 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) ජලශීතිකා රෝගය මියත් මඟින් බෝවේ. | (.....) |
| (15) ජීවීන්ගේ 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. උණුසුම ලබාදීම. |
| (17) මානසික සෞඛ්‍යය වැඩිදියුණු වේ. | (.....) | 2. වස පැරීම |
| (18) සමෙන් ඇති ප්‍රයෝජනයකි. | (.....) | 3. B. C. G |
| (19) දරුවෙකුට මුලින් 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 චලනය 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 දූෂණ 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)

(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 පුළු ක්‍රීඩා තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ලකුණු 11)

(05) ඔබ මෙම වසරේදී වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු යන ක්‍රීඩාවල මූලික දැනුම ලබා ගැනීමට ඇත. එම 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)
- (ලකුණු 11)