

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි . All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education, Southern Province
දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education, Southern Province

21

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2022
Second Term Test

6 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

1.11

පැය දෙකයි

නම/ විභාග අංකය -

1 කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
- 1 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. නිසි කායික යහපැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය සාධකයකි.

1. පෝෂ්‍යදායී ආහාර 2. ඇඳුම් පැළඳීම 3. මුදල් 4. යාන වාහන

02. ස්වස්ථතාව යනු

1. නියපොතු කොටට කපා පිරිසිදුව තබා ගැනීමයි 2. දිනපතා නෑම හෝ ඇඟ සේදීමයි.
3. පොද්ගලික පිරිසිදුකම රැකගැනීමයි 4. නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීමයි.

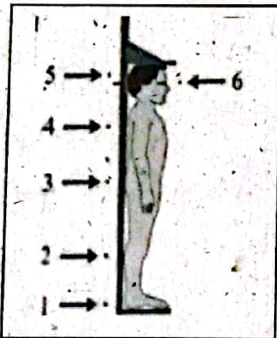
03. සමාජීය යහපැවැත්මෙන් යුතු තැනැත්තෙකු තුළ දැකිය හැකි විශේෂ කුසලතාවයක් වන්නේ.

1. ගැටළු විසඳීම 2. ඵලදායී සන්නිවේදනය
3. විත්තවේග සමතුලිතතාව 4. නිර්මාණශීලී චින්තනය

04. ගල් යුගයේ ජීවත්වූ මිනිසුන් ආහාර සංරක්ෂණය සඳහා යොදාගත් ක්‍රමවේදයක් වූයේ,

1. පිළිස්සීම. 2. උණු දැමීම. 3. ජලයේ ගිල්වීම. 4. මී පැණි යෙදීම.

05.



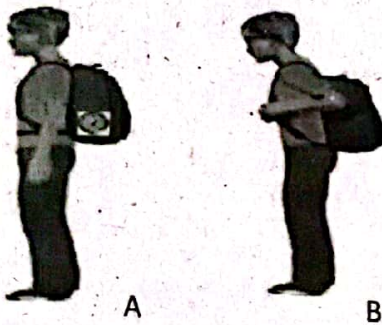
මෙම රූපයෙන් පෙන්වුම් කරන්නේ,

1. නිවැරදිව සිටගන්නා ආකාරයයි.
2. නිවැරදිව උස මනින ආකාරයයි.
3. සිරුවෙන් සිටගන්නා ආකාරයයි.
4. කෙලින් ඉදිරිය බලා සිටගන්නා ආකාරයයි

06. සිරුවෙන් සිට ගැනීමේදී පාද තබාගත යුත්තේ,

1. විචලිත ඵකට ගැවෙන සේ V අකුරේ හැඩයට ය. 2. උරහිසේ පළල ප්‍රමාණයට පාද දෙක ඇත් කර ය.
3. විලුඹ හා මාපට ඇගිලි ඵකට ගැවෙන සේ පාද ලංකර ය. 4. පාද දෙක මදක් ඇත්තර සමාන්තරව තබා ගෙන ය.

07.



පාසල් බැගය පැළඳ ඇති ආකාරය මෙම A හා B රූපවලින් දක්වා ඇත. ඒ අනුව

- 1) A හා B දෙක නිවැරදිය 2) A පමණක් නිවැරදිය
3) B පමණක් නිවැරදිය 4) A හා B දෙකම වැරදිය

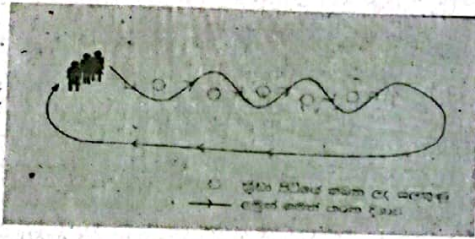
08. සුළු ක්‍රීඩාවක් වන්නේ මින් කුමක් ද?

- 1) ක්‍රිකට් 2) ඵල්ලෙ 3) ගස්මාරු කිරීම 4) පාපන්දු

09. තම පිළේ ක්‍රීඩිකාවන් අතර පන්දුව ගෙනයමින් අවසානයේ විදුම් කණුව වෙතට ගොස් ලකුණක් ලබාගන්නා ක්‍රීඩාව,

- 1) බැඩ්මින්ටන්. 2) පාපන්දු 3) වොලිබෝල් 4) තෙට්බෝල්

10. පහත රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම යොදාගත හැක්කේ,



- 1) දිවීම පුහුණුවීම සඳහා ය.
2) විසිකිරීම පුහුණුවීම සඳහා ය.
3) පැනීම පුහුණුවීම සඳහා ය.
4) ඇවිදීම පුහුණුවීම සඳහා ය.

(ලකුණු 2X10 = 20)

• පහත සඳහන් වාක්‍ය කියවා නිවරදි නම් හරි (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් වැරදි (×) ලකුණ ද යොදන්න.

11. මූලික මිනිස් අවශ්‍යතාවලට අමතරව වෙනත් අවශ්‍යතා ද අපට ඇත. (.....)
12. සුවඳ විලවුන් සහ ක්ෂණික ආහාර අපගේ අවශ්‍යතා වේ. (.....)
13. අන් අයගේ හැගීම් තමන්ගේ මෙන් දැනීම සහකම්පනයයි. (.....)
14. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සෙවීමට උස හා බර අවශ්‍ය වේ. (.....)
15. අයඩින් උපතතාවය නිසා ගලගන්ඩය ඇති වේ. (.....)

(ලකුණු 2X5 = 10)

• A කොටසට ගැළපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

A

B

- | | |
|--|---------------------------------|
| 16. පිරිනැමීම මෙම ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි. | - මන්දපෝෂණය. |
| 17. මහා පෝෂක අපට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නොලැබීම නිසා ඇතිවේ | - සිරුවෙන් සිටගත යුතුය. |
| 18. ජාතික ගීය ගායනා කරනවිට | - වොලිබෝල්. |
| 19. ඔබ තනිව කරන ක්‍රීඩා | - ඒකල ක්‍රීඩා වේ. |
| 20. ආශාවන් ඉටුකරගත යුත්තේ, | - ආර්ථික තත්ත්වයට සරිලන අයුරිනි |

(ලකුණු 2X5 = 10)

• පහත සඳහන් වාක්‍ය කියවා හිස්තැනට සුදුසු වචනය වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න. (සිරුරේ අසිරිය, හන් මාළුව, නිති රිති හා ආචාර ධර්ම, ඇවිදීමේදී, පාපන්දු)

21. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවකි.
22. නිවැරදි සෞඛ්‍යය පුරුදු තුළින් රැකගත හැකිය.
23. පෝෂණ ගුණය වැඩි මිශ්‍ර ආහාරයකි.
24. රැකීමෙන් ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැකේ.
25. පළමුවෙන් පොළව ස්පර්ෂ කළ යුත්තේ විලුඹය.

(ලකුණු 2X5 = 10)

- පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න තුනකට පිළිතුරු සපයන්න.

01.6 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ප්‍රභා සහ කුමාරි සමීප මිතුරියන් ය. ප්‍රභාගේ ඇඳුම පිරිසිදු ය. පිළිවෙළ ය. ඇය ඉගෙනීමට මෙන්ම ක්‍රීඩාවට ද දක්ෂය. ඇයගේ BMI අගය යහපත් මට්ටමක පවතින බව වෛද්‍ය පරීක්ෂණයේ දී හෙළිවිය. කුමාරි එසේ නොවේ. කම්මැලිය ක්‍රීඩාවට ද අකමැති ය.

- මෙම දෙදෙනාගෙන් වඩා සෞඛ්‍යය සම්පන්න සිසුවිය කවුරුන් ද?
- ප්‍රභා සතු කුසලතා දෙකක් ලියන්න.
- කුමාරිට BMI අගය සෞඛ්‍ය ගැනීමට අවශ්‍ය වී ඇති බැවින් එය ගණනය කරන ආකාරය ලියා දක්වන්න.
- ප්‍රභා අනුගමනය කරන යහපත් සෞඛ්‍යය පුරුදු දෙකක් ලියන්න.
- කුමාරි විසින් ඇතිකරගත යුතු සෞඛ්‍යය පුරුදු දෙකක් ලියන්න.
- ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම මගින් ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න.
- සමාජීය යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු සතු කුසලතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- මූලික අවශ්‍යතාවලට අමතර වෙනත් අවශ්‍යතා දෙකක් ලියන්න.
- ප්‍රභාට සහ කුමාරිට සහභාගීවිය හැකි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.
- සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දැකිය හැකි ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 2X10 = 20)

02. තිළිණගේ පවුලේ සාමාජිකයන් එක්ව පාසල් නිවාඩුවේදී විනෝද වාරිකාවකට සහභාගී විය. එහිදී අවශ්‍ය ආහාර හා ජලය රැගෙනයාම අපහසු බැවින් ආපනශාලාවලින් මිලදී ගන්නා ලදී.

- අපගේ මූලික අවශ්‍යතා මොනවාද? (ලකුණු 3)
- ආපනශාලාවලින් ආහාරපාන ලබා ගැනීම නිසා සිදුවිය හැකි අහිතකර ප්‍රතිඵල තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
- විටමින් අඩංගු ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබාගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)

03. ශරීරයේ නිරෝගී පැවැත්මටත්, බාහිර අලංකාරයටත් නිවැරදි ඉරියව් බෙහෙවින් ඉවහල් වේ.

- පහත A හා B රූපවලින් දැක්වෙන නිවැරදි ඉරියව් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)



- නිවැරදි ඇවිදීමකදී පාදයක කොටස් පොළවට ස්පර්ශවන ආකාරය පිළිවෙලින් ලියන්න. (ලකුණු 3)

- iii. පුටුවක ඉදගැනීමේදී නිවැරදි ඉරියව්ව රූප සටහනක් මගින් දක්වන්න. (ලකුණු 3)
- iv. පුටුවක වාඩිවීමේදී වැරදි ඉරියව්ව ඇතිවීම සඳහා බලපාන හේතු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)

04. ස්වාභාවික පරිසරයෙන් ඇත් වෙමින් කාර්යබහුල දිවිපැවැත්මකට යොමු වූ මිනිසුන්ට ව්‍යායාමය හා විවේකය ලබා ගැනීම සඳහා වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු වැනි ප්‍රධාන ක්‍රීඩා ඇති වූ බව අපි දනිමු.

- i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ආරම්භය සිදුවූයේ කොහිදීද? (ලකුණු 2)
- ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග හා පළල වෙන වෙනම සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
- iii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ උපකරණ හුරුව ලබා ගැනීම සඳහා ඔබ ඉගෙනගත් තනිව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් හා දෙදෙනෙකු සමඟ කළහැකි ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහන් ඇසුරින් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 6)

05. ඔබ ඉගෙනගත් ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, විසිකිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් තරගවලට පමණක් නොව ඔබේ, ජීවිත කාලය පුරාම භාවිතා කිරීමට සිදුවේ.

- i. මලල ක්‍රීඩාවේදී දැකිය හැකි දිවීමේ ඉසව් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
- ii. දිවීමේදී දැකිය හැකි ඇවිදීමකදී දැකිය නොහැකි ලක්ෂණය කුමක්ද? (ලකුණු 3)
- iii. මලල ක්‍රීඩාවේදී දැකිය හැකි පැනීම් ඉසව් දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
- iv. විසිකිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3)





LOL.Lk
Learn Ordinary Level

විභාග ඉලක්ක පහසුවෙන් ජයගන්න පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර



- Past Papers
 - Model Papers
 - Resource Books
- for G.C.E O/L and A/L Exams



විභාග ඉලක්ක ජයගන්න
Knowledge Bank



Master Guide

WWW.LOL.LK



**CASH
ON**

DELIVERY



Whatsapp contact
+94 71 777 4440

Website
www.lol.lk



**Order via
WhatsApp**

071 777 4440