



தேவன வர பரிக்ஷை - 6 டிச்டீம் - 2019

# **Third Term Test - Grade 6 - 2019**

නම/විභාග :..... සෞඛ්‍යය හා ගාලීරික අධ්‍යාපනය කාලය: පැය 02කි.

සැලකිය යුතුයි :

- \* පළමු කොටසේ ප්‍රශ්න සියලුව ම පිළිතුරු සපයන්න.
  - \* දෙවන කොටසේ පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර තවත් ප්‍රශ්න 04 ක් තෝරාගෙන පිළිතුරු සපයන්න.

I කොටස

- අංක 01 - 05 දක්වා දී ඇති ප්‍රශ්නවලට ගැළපෙන පිළිතුර තේරු යටින් ඉරක් අදින්න.
  - (1) රුවනි පාසලේ දක්ෂ මලල ක්‍රිඩිකාවකි. ඇය තුළ වඩාත් දැකිය හැකි වන්නේ,
    1. කාසික යහ පැවැත්මයි.
    2. සමාජීය යහ පැවැත්මයි.
    3. මානසික යහපැවැත්මයි.
  - (2) උදෑසන ගරීර සූචනා වැඩසටහන විධිමත් වීමට බලපාන ප්‍රධාන සාධකයකි.
    1. වේගය
    2. ගක්තිය
    3. රිද්මය
  - (3) වැඩිහිටියකුගේ මුබයේ පිහිටා ඇති දත් වර්ග ගණන කියද?
    1. කුනකි.
    2. හතරකි.
    3. පහකි.



ඉහත රැපයේ දැක්වෙන ක්‍රිබාව කුමක් ද?

1. ටොලි බෝල් 2. නෙට් බෝල් 3. බේස් බෝල්

- (5) වයඹ පළත බහුලව ම මූහුණ දෙණ අපදා තත්වයකි.

1. ഭൂമി കമ്പിപ്പാ 2. സ്റ്റോമി റലെ പബർ 3. നീഡിഗ്രേ

- පහත සඳහන් වාක්‍ය හරි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද ඉදිරියේ ඇති වරහනෙහි යොදන්න.

- (6) අප ප්‍රමාණවත් විවේකයක් හා නින්දක් ලබා ගැනීම අත්‍යාච්‍යා වශය වේ. ( )
- (7) නිවැරදි ඇට්‌ඩීමක දී පා ඇගිලි කුඩා ඉදිරියට යොමු වී තිබිය යුතු ය. ( )
- (8) මධ්‍යවරුන් විදේශ ගතවීම දරුවන්ගේ ආරක්ෂාවට බලපෑමක් ඇති තොකරයි. ( )
- (9) අප පාසල් කාලයේ දී පමණක් නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගත යුතු ය ( )
- (10) ක්‍රිඩා නිතිරිකි ක්‍රිඩාව පාලනය කරමින් සැමට සාධාරණයක් ඉටු කරයි. ( )

- පහත දී ඇති ප්‍රශ්නවල හිස්තැනට ගැලපෙන පිළිතුර වරහන් තුළින් තොර ලියන්න.

(ක්‍රේඛ පෝෂක / චේගය / ආගාව / ධාවනය / ඔක්සිජන් / අවශ්‍යතා)

- (11) ඔබ අලංකාර පාසල් උපකරණ මිලදී ගැනීමට වැඩි මුදලක් වැය කරන්නේ ..... නිසා ය.
- (12) ව්‍යායාම කරන විට වේගයෙන් ආශ්‍රාප කරන්නේ සිරුරට වැඩිපුර ..... ලබා ගැනීමට ය.
- (13) පාද දෙකම එකවර ගුවනේ පවතින්නේ ..... සිදුවන විට ය.
- (14) බනිජ ලවණ හා විටමින් ..... ලෙස හඳුන්වයි.
- (15) ..... යනු යම් කාර්යයක් අඩුම කාලයකින් කිරීමට ඇති හැකියාව යි.

- A කොටසට ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසින් තොරා යා කරන්න.

(A)

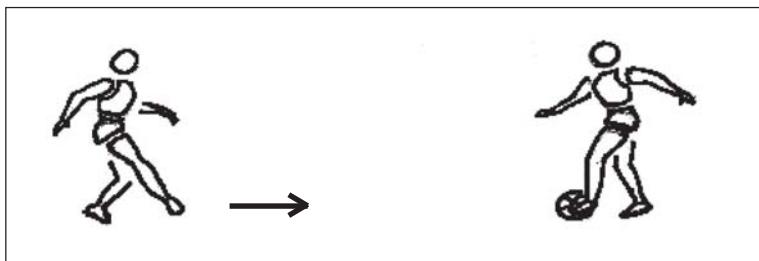
(B)

- (16) උපතේ දී පළමුව ලදරුවෙකුට ලබා දෙන එන්නතයි. සමාජීය යහපැවැත්ම
- (17) සමාජයේ වැඩි දෙනෙකුට වැළදී ඇති බෝ තොවන රෝගයකි. කාෂ බව
- (18) කථනය සඳහා දායක වන ඉන්දියකි. ඩී. සී. ජී.
- (19) අන් අය සමග සුහදිලිව කටයුතු කිරීම. දියවැඩියාව
- (20) උසට සරිලන බරක් තොමැති වීම. දිව (C. 2 × 20 = 40)

## II කොටස

- පලමු වන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර තවත් ප්‍රශ්න 04 ක් තෝරාගෙන පිළිබුරු සපයන්න.
- (1) නිවාසාන්තර ක්‍රිඩා උත්සවය දිනය අපට අමතක නොවන දිනයකි. අප සැවොම එක් වී අලංකාර නිවාස කුඩාරම් ඉදි කළමු. පාසලේ ලුම්න් සහභාගි වූ සරණ සංදර්ජන, තුරය වාදක සංදර්ජන, ආචාර පෙළපාලිය නැරඹු සියල් දෙනාම ඉතාමත් සතුවට පත් වූහ. විවේක කාලයේ දී රසවත්, පෝෂණයේ ආහාර වේලක් අපට ලබා දුන්හ. පෙර දිනවල පැවති ක්‍රිඩා තරගවලින් ජය ලැබුවන්ට තැහැ හා සහතිකපත් උත්සව සහාවේ දී පිරි නමත ලදී.
- (i) නිවාසාන්තර ක්‍රිඩා තරග සඳහා ඇතුළත් කරන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන සංවිධානත්මක ක්‍රිඩාවක් නම් කරන්න. (C. 02)
- (ii) ඔබ පන්තියේ සිසුන් සහභාගි වූ මලල ක්‍රිඩා ඉසවිවක් නම් කරන්න. (C. 02)
- (iii) උත්සවයේ ධේ ඔසවන විට ඔබ සිටිය යුතු නිවැරදි ඉරියවිව කුමක් ද? (C. 02)
- (iv) නිවාස කුඩාරම් සැකසීමේ දී ඔබ සහාය වූ ආකාරයක් ලියන්න. (C. 02)
- (v) අප එක්ව කටයුතු කිරීමෙන් දියුණු වන ගුණාගයක් ලියන්න. (C. 02)
- (vi) ක්‍රිඩකයින්ට ලබා දීමට සැකසු දාඩම් පානයේ අඩංගු විටමිනය කුමක් ද? (C. 02)
- (vii) ජේදයේ සඳහන් රිද්මය සහිත ක්‍රියාකාරකමක් ලියා දක්වන්න. (C. 02)
- (viii) සිසුන්ට ලබා දුන් ආහාර වල තිබිය යුතු වැදගත් ලක්ෂණයක් සඳහන් කරන්න. (C. 02)
- (ix) මිටර 100 අවසාන කළ නුවන්ගේ සිරුරේ සිදුව තිබූ වෙනසකමක් ලියන්න. (C. 02)
- (x) එදින ඔබගේ නිවාසය ජය ලැබූ බව ප්‍රකාශ කළ අවස්ථාවේ ඔබ කටයුතු කළ ආකාරය ලියා දක්වන්න. (C. 02)
- (C. 2 × 10 = 20)
- (2) සමබල ආහාර ප්‍රශ්න සෞඛ්‍යයක් ගොඩ නො ගැනීමට උපකාරී වේ.
- 
- (i) ආහාර පිගානෙහි වැඩියෙන් ම තිබිය යුතු ආහාර වර්ගයක් නම් කරන්න.. (C. 2)
- (ii) සෞඛ්‍යයවත් ආහාර වේලක අඩංගු පෝෂණ පදාර්ථ දෙකක් නම් කරන්න. (C. 4)
- (iii) සෞඛ්‍යවත් ආහාර මගින් ලැබෙන ප්‍රයෝගන දෙකක් ලියන්න. (C. 4)
- (3) එදිනෙදා කරුණු ලබන දිවිම්, පැනීම සහ විසි කිරීම ඇසුරෙන් මලල ක්‍රිඩා නිර්මාණය වී ඇත.
- (i) ඔබ එදිනෙදා ජීවිතයේදී දිවිම සිදු කළ අවස්ථාවක් සඳහන් කරන්න. (C. 2)
- (ii) ඔබ පාසලේදී ප්‍රහුණු වූ පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම දෙකක් ලියන්න. (C. 4)
- (iii) විසිකිරීම ප්‍රහුණු විමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් පැහැදිලි කරන්න. (C. 4)
- (4) බෝවන රෝග අපේ එදිනෙදා කටයුතු සඳහා බාධා ඇති කරයි.
- (i) අපට රෝග බෝවන ආකාරයක් ලියන්න. (C. 2)
- (ii) රෝග වැළදීම නිසා අපට මුහුණ දීමට සිදුවන ගැටුව දෙකක් ලියන්න. (C. 4)
- (iii) රෝගවලින් වැළකීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කරන සෞඛ්‍ය පුරුදු දෙකක් ලියන්න. (C. 4)

- (5) අපගේ එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමට ඇති කායික, මානසික හා සමාජීය හැකියාව යෝග්‍යතාවය ලෙස හඳුන්වයි.
- (i) නදුන් දිනපතා ප්‍රබෝධමත්ව හා සතුවින් කටයුතුවල නිරත වේ. එමගින් ඔහු තුළ දිසුණු වන යෝග්‍යතාවය කුමක් ද? (ල. 2)
  - (ii) ඔබ දත්තා ගාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 4)
  - (iii) පන්තියේ යහාලවෙකු සින රිදෙන ආකාරයෙන් බැන වැශිත විට ඔබ කටයුතු කරන ආකාරය ලියා දක්වන්න. (ල. 4)
- (6) පසුගිය දිනවල පැවති අධික වර්ෂාව නිසා ලංකාවේ බොහෝ ප්‍රදේශවල අපදා තත්ව කිහිපයක් ඇතිවිය.
- (i) වර්ෂාව නිසා මූහුණදීමට සිදුවන ආපදා තත්වයක් නම් කරන්න. (ල. 2)
  - (ii) පරිසර දූෂණය නිසා පැතිර යා හැකි බෝච් රෝග දෙකක් ලියන්න. (ල. 4)
  - (iii) අපදා තත්වයන් පැවති ප්‍රදේශවල දරුවන් මූහුණ දෙන වෙනත් ගැටළු දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ල. 4)
- (7) විවේකය එලදායී ලෙස ගත කිරීමට ක්‍රිඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වැදගත් වේ.



- (i) ඉහත රුප සටහනේ දක්වෙන ක්‍රියාකාරකමට අදාළ ක්‍රිඩාව කුමක් ද? (ල. 2)
- (ii) ඔබට සිදුකල හැකි පුළු නම් ක්‍රිඩා දෙකක් නම් කරන්න. (ල. 4)
- (iii) බොලුබෝල් ක්‍රිඩාවේ පන්දු පුරුව සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම දෙකක් ලියන්න. (ල. 4)



### තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 6 ගෞරීය - 2019

### Third Term Test - Grade 6 - 2019

### සේවය හා ගාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

#### I කොටස

- |       |        |                |                       |
|-------|--------|----------------|-----------------------|
| (1) 1 | (6) ✓  | (11) ආගාව      | (16) ඩී. සී. ඒ.       |
| (2) 3 | (7) ✓  | (12) ඔක්සිජන්  | (17) දියවැවියාව       |
| (3) 2 | (8) ✗  | (13) බාවනය     | (18) දිව              |
| (4) 2 | (9) ✗  | (14) ක්ෂේදපෝෂක | (19) සමාජීය යහපැවැත්ම |
| (5) 3 | (10) ✓ | (15) වේගය      | (20) කංශ බව           |
- (ල. 2 × 20 = 40)

#### II කොටස

- (1) (i) වොලිබෝල්, නෙවිබෝල්, පාපන්දු, ක්‍රිකට්, එල්ලේ ..... වැනි සංවිධානාත්මක ක්‍රිබාවන්ගෙන් එකක්  
 (ii) මේර 100, 200, 400, දුර පැනීම, උස පැනීම, යගුලිය.....වැනි මලල ක්‍රිබා ඉසවිවක්  
 (iii) සිරුවෙන් සිටීම  
 (iv) පිරිසිදු කිරීම, අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සපයා දීම .... වැනි පිළිතුරක්  
 (v) සමගිය, එකමුතුකම, සහයෝගය වැනි ගණාග  
 (vi) සී විටමින්  
 (vii) සරඟ සංදර්ජනය, තුරුය වාදක සංදර්ජන, ආවාර පෙළපාලිය  
 (viii) පිරිසිදු බව, පෝෂ්‍යදායී බව, රසවත් බව, ආදි පිළිතුරක්  
 (ix) දහවිය දුමීම, සිරුර උණුසුම් වීම, ස්වසනය වේගවත් වීම, හඳු ස්ථන්දනය වේගවත් වීම වැනි පිළිතුරක්  
 (x) සතුටින් කැ ගැසීම, අත්පුළු ගැසීම, වැනි පිළිතුරක්  
 (ල. 2 × 10 = 20)
- (2) (i) බත්, ඉදි ආප්ප, පිටුව, බතල, මක්සේසේක්කා..... (ල. 2)  
 (ii) කාබෝහයිබුට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය, බනිඡ ලවණ, විටමින් (ල. 4)  
 (iii) ගක්තිය ලැබීම, ගරීර වර්ධනය, ලෙඩ රෝග වැනින් ආරක්ෂා වීම, කුසහිනි නිවීම.... (ල. 4)
- (3) (i) සෙල්ලම් කරන විට, සතෙකු පසුපස පැන්නීම, හදිසි අවස්ථාවක දී..... (ල. 2)  
 (ii) උස පැනීම, දුර පැනීම, දැන් පදවා ඉදිරියට පැනීම, තනි පාදයෙන් පැනීම, උස් ස්ථානයක සිට පැනීම..... (ල. 4)  
 (iii) අදාළ පිළිතුරට ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 4)
- (4) (i) වාතයෙන්, ජලයෙන්, ආහාර මගින්, සතුන් මගින් .... (ල. 2)  
 (ii) එදිනෙදා කටයුතු අතපසු වීම, අමතර මූලක් වැය වීම, දුකට පත්වීම..... ආදි (ල. 4)  
 (iii) පිරිසිදු ආහාර පාන ගැනීම, පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනම, නිය කැපීම, දත් මැදීම..... ආදි (ල. 4)

**Answer**

- (5) (i) මානසික යෝගතාවය (ල. 2)  
(ii) ගක්තිය, වේගය, නමුෂතාවය, දූරීමේ හැකියාව, සමායෝජනය යන පිළිබුරු දෙකක් (ල. 4)  
(iii) ඉවසා සිවීම, තමාගේ වරද පිළිබඳව විමසා බැලීම, ගුරුතුමියට දැනුම දීම වැනි ධනාත්මක පැහැදිලි කිරීමකට ලක්ෂු ලබා දෙන්න. (ල. 4)
- (6) (i) ගංවතුර, නාය යාම (ල. 2)  
(ii) කොළරාව, පාවනය, බේංගු රෝගය, මැලේරියාව වැනි රෝග දෙකක් (ල. 4)  
(iii) නිවාස අභිම් වීම, දේපල විනාශ වීම, පාසල් ගමන නැවතීම..... (ල. 4)
- (7) (i) පාපන්දු (ල. 2)  
(ii) වලිගය කැඩීම, වස පැශීම, සෙවණැල්ල පැනීම, කටිච පැනීම වැනි ක්‍රිඩාවන් දෙකක් (ල. 4)  
(iii) පන්දුව උඩ දමා ඇල්ලීම, බිම ගසා ඇල්ලීම, බිම දිගේ රෝල් කර යැවීම.....අවැශ්‍ය ක්‍රියාකාරකමක් (ල. 4)