

මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය - 2015
 இரண்டாம் தவணைப்பரீட்சை - 2015
 Second Term Examination - 2015

6 - ශ්‍රේණිය
 தரம் - 6
 Grade - 6

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I,II
 சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I,II
 Health and Physical Education I,II

පැය දෙකයි
 காலம் 2 மணித்தியாலம்
 Two Hours

නම :- විභාග අංකය:-

පහත සඳහන් ප්‍රශ්න සියල්ල කියවා වඩාත් සුදුසු පිළිතුර තෝරන්න.
 සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

I පත්‍රය	
II පත්‍රය	
එකතුව	

1. සෞඛ්‍යය යනු,
 1. කායික යහපැවැත්මයි.
 2. මානසික යහපැවැත්මයි.
 3. සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි .
 4. කායික,මානසික,සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පූර්ණත්වයයි .

2. ක්‍රීඩා ව්‍යායාම වල නිරතවීමෙන්,

1. ආවේගශීලී වේ.	2. අලස වේ.
3. අස්ථි හා ජේශි ශක්තිමත් වේ .	4. රෝගී වේ.

3. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) අගය මනිනු ලබන නිවැරදි සූත්‍රය වන්නේ,

1. $\frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස(m) x උස(m)}}$	2. $\frac{\text{බර(kg)}}{\text{උස(m) x බර(kg)}}$
3. $\frac{\text{උස(m)}}{\text{බර(kg) x උස(m)}}$	4. $\frac{\text{ස්කන්ධය (kg)}}{\text{බර(kg) x බර(kg)}}$

4. ශරීරයේ නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) අගය පවත්වා ගැනීමට වඩාත්ම යෝග්‍ය වන්නේ,

1. ව්‍යායාම කිරීමය .	2. සමබර ආහාර ගැනීමය.
3. ක්‍රියාශීලී දිවියකට හුරුවීමය.	4. ඉහත සියල්ලම.

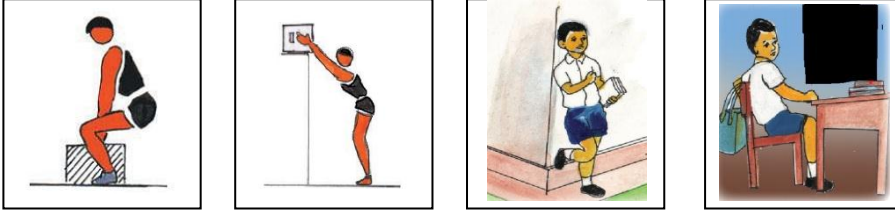
5. මානසික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයෙකුගේ ලක්ෂණයක් නොවිය යුත්තේ,

1. නිවැරදි තීරණ ගැනීම	2. ප්‍රචණ්ඩකාරී බව
3. යහපත් ලෙස ගැටලු විසඳීම	4. ප්‍රබෝධමත් බව හා සතුටින් සිටීම.

6. ආතතියට හොඳින් මුහුණ දීමට කළහැකි ක්‍රියාකාරකමක් නොවන්නේ,

1. ක්‍රීඩා කිරීම	2. කළහකාරී වීම
3. විනෝදාංශයක නිරතවීම.	4. භාවනා කිරීම.

7. පහත සඳහන් රූප සටහන් වලින් නිවැරදි ඉරියව්වක් වන්නේ,



8. පහත අවස්ථා අතුරින් සිරුවෙන් සිටිය යුතු ම අවස්ථාව,

- | | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| 1. උදැසන රැස්වීම | 2. ජාතික ගීය ගායනා කිරීමේ දී |
| 3. දේශනයකට සවන් දීමේ දී | 4. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී, |

9. වැරදි ඉරියව් භාවිතය නිසා ඇතිවන අයහපත් ලක්ෂණයක් වන්නේ,

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1. කුඳු වීම. | 2. යහපත් ශාරීරික පෙනුම. |
| 3. ක්‍රියාශීලී බව | 4. නිරෝගී බව. |

10. පහත සඳහන් ක්‍රීඩා අතුරෙන් සුළු ක්‍රීඩා පමණක් දැක්වෙන පිළිතුර තෝරන්න.

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. මාළු දැල, වොලිබෝල් | 2. ගල්හත, වස පැහීම. |
| 3. නෙට්බෝල්, වොලිබෝල් | 4. ක්‍රිකට්, මියෝ මීමෝ |

11. මේවා අතුරින් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා යුගලය තෝරන්න.

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 1. වස පැහීම, පාපන්දු | 2. වලස් පවුල, නෙට්බෝල් |
| 3. නෙට්බෝල්, වොලිබෝල් | 4. කොටු පැනීම, කවුදු රජා |

12. අවට පරිසරය හා සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමට ප්‍රධාන වශයෙන් සංවේදී වන ඉන්ද්‍රියක් නොවන්නේ,

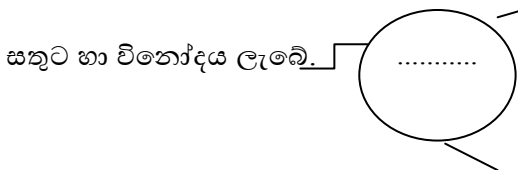
- | | | | |
|-------|-------|------------|-------|
| 1. ඇස | 2. කණ | 3. නියපොතු | 4. සම |
|-------|-------|------------|-------|

13. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා නිවැරදි ලෙස දැක්වෙන්නේ,

- | | |
|-----------------------|----------------------------------|
| 1. මුදල්, ආහාර, වාහන | 2. පිරිසිදු වාතය, ජලය, ආහාර |
| 3. ඇඳුම්, වාහන, නිවාස | 4. අධ්‍යාපනය, ආහරණ, සුවඳ විලවුන් |

14. හිස්තැනට යෙදිය හැකි මාතෘකාව වනුයේ,

ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය වේ.



සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට අවස්ථාව ලැබේ.

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 1. ක්‍රීඩා නීති රීති පිළිපැදීම. | 2. විනෝද ක්‍රීඩා කිරීමේ වාසි. |
| 3. මිතුරන් ඇසුරු කිරීම. | 4. ගුරුවරුන්ට අවනතවීම. |

15. ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂාවීමට නම්, කළ යුත්තේ,

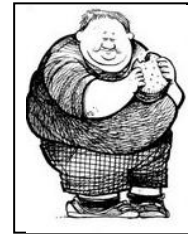
- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| 1. නීති රීති පිළිපැදීම. | 2. විනිසුරු තීරණ පිළි නොගැනීම. |
| 3. අඩ දබර ඇති කර ගැනීම | 4. නුසුදුසු උපකරණ භාවිතය. |

16. ආහාර මගින් සිරුරට කෙරෙන කාර්යය අනුව ආහාර වර්ග කළ හැක. ඒවාට අදාළ නොවන වරණය වනුයේ,

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. ගක්කි ජනක ආහාර | 2. වර්ධක ආහාර. |
| 3. ආරක්ෂක ආහාර | 4. ක්ෂණික ආහාර . |

17. වැරදි ආහාර පුරුදු නිසා රෝගී වූ දෙදෙනාගේ රූප A හා B මගින් දක්වා ඇත. නිවැරදිව එම ගැටළු නම් කර ඇති පිළිතුර තෝරන්න.

1. A මන්ද පෝෂණය - B අධි පෝෂණය
2. A අධි පෝෂණය - B මන්ද පෝෂණය
3. A දුෂ් පෝෂණය - B නිසි පෝෂණය
4. A නිසි පෝෂණය - B දුෂ් පෝෂණය



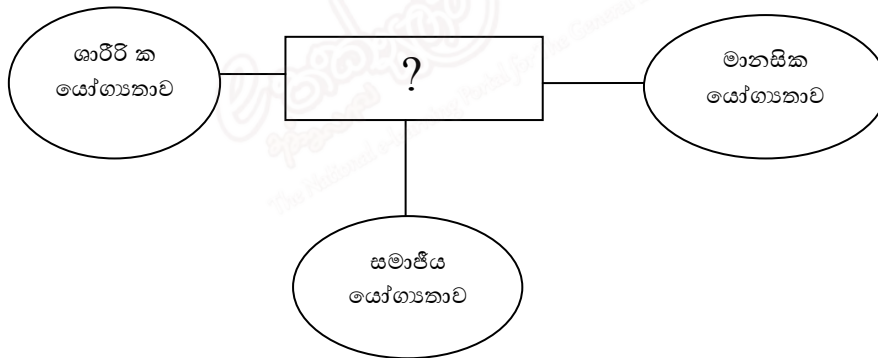
A

B

18. අප ගන්නා ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී වඩාත්ම යෝග්‍ය වන්නේ,

1. හැකි සෑම විටම ගෙවත්තේ එළවළු පළතුරු යොදා ගැනීම.
2. එළවළු පලා කැපීමට පෙර සේදීම.
3. සමබර ආහාර වේලක් පිළියෙල කිරීමය.
4. ඉහත සියල්ලමය.

19. හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර තෝරන්න.



- | | |
|----------------|----------------|
| 1. සෞඛ්‍යය | 2. යෝග්‍යතාව |
| 3. ආරක්ෂක ආහාර | 4. ක්ෂණික ආහාර |

20.



මෙම රූපයෙන් දැක්වෙන යෝග්‍යතා සාධකය නම් කරන්න.

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. වේගය | 2. දරා ගැනීම |
| 3. සමායෝජනය | 4. නම්‍යතාවය |

(ලකුණු 02 x 20 = 40)

සැලකිය යුතුයි.

- o ප්‍රශ්න සියල්ලට පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්ය වේ.

1. හිස්තැනට සුදුසු වචනය තෝරා ලියන්න. (විලුඹ, සමාජයීය, සම, නිවාස, අධ්‍යාත්මික)

- I. අප අවට සිටින අන් අය සමඟ යහපත් ලෙස කටයුතු කිරීම යහපැවැත්මයි.
- II. ආගමානුකූලව ජීවත් වීමෙන් අපගේ යහපැවැත්ම දියුණු වේ.
- III. ද්විතීයික අවශ්‍යතාවක් වේ.
- IV. නිවැරදිව ඇවිදීමේ දී පළමුව පොළව මත ස්පර්ශ වන්නේ පාදයේ කොටසයි.
- V. සිරුරේ විශාලතම ඉන්ද්‍රිය වේ. (ලකුණු 1 x 5 = 5)

2. පහත සඳහන් ප්‍රකාශ හරිනම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (X) ලකුණ ද යොදන්න.

- I. පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය රටේ යහපැවැත්මට වැදගත්වේ. (.....)
- II. මිනිසාගේ ඵදිනෙදා ජීවිතයට ජලය අත්‍යවශ්‍ය වේ. (.....)
- III. ක්‍රීඩාවේ නිරතවීමෙන් ශාරීරික දුබලතා ඇතිවේ. (.....)
- IV. අඩි උස පාවහන් පැළඳීම නිවැරදි ඇවිදීමකට හේතු වේ. (.....)
- V. සමබල ආහාර ලබා ගැනීමෙන් මන්ද පෝෂණය ඇතිවේ. (.....) (ලකුණු 2 x 5 = 10)

3. පහත දැක්වෙන වගුව ඔබගේ ක්‍රීඩා දැනුම ඇසුරෙන් සම්පූර්ණ කරන්න.

ක්‍රීඩාව	අවශ්‍ය උපකරණය	ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව
වොලිබෝල්		
තෙට් බෝල්		
එල්ලේ		
ක්‍රිකට්		
පාපන්දු		

(ලකුණු 1 x 10 = 10)

4. A තීරුව හා B තීරුව නිවැරදිව ගලපන්න.

A	B
1) ස්කිපින් රෝප් පැනීම.	පෞද්ගලික පිරිසිදු බව රැකීම.
2) වලිගය කැඩීම	හත්මාඵව
3) ස්වස්ථතාවය යනු	රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකමකි.
4) ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව	සුඵ ක්‍රීඩාවක් වේ.
5) පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ ආහාරයකි.	වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවයි. (ලකුණු 1 x 5 = 5)

5. නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

- I. රිද්මයට වැඩ කිරීමෙන් කාලය නාස්ති නොවේ. වෙහෙස අඩුවේ./ වැඩිවේ.
- II. විටමින් A උෞනතාවය නිසා ඇස් පෙනීම දුර්වල වේ./ නොවේ.
- III. සමාජයීය යෝග්‍යතාව මගින් සුභදශීලීව කටයුතු කිරීමට හැකියාව ලැබේ./ නොලැබේ.
- IV. නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කිරීමෙන් ශාරීරික පෙනුම දියුණු වේ./ නොවේ.
- V. ඉවසීම හා ජය පරාජය විඳගැනීම තුලින් ක්‍රීඩකයෙකුගේ පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය වේ/නොවේ. (ලකුණු 2 x 5 = 10)

6. නිවැරදි පිළිතුරු ලියන්න.

- I. කායික සහපැවැත්ම මැනිය හැකි ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
 - 1.
 - 2.
- II. සමාජයේ යහපැවැත්ම ඇති අයෙකු සතු , කුසලතා දෙකක් ලියන්න.
 - 1.
 - 2.
- III. අවශ්‍යතාවන් හෝ අශාවන් ඉටුකර ගැනීමේ දී අප සතු යුතුකම් හා වගකීම් දෙකක් නම් කරන්න.
 - 1.
 - 2.
- IV. වැරදි ඉරියව් නිසා ඇතිවන භානිකර තත්ත්ව දෙකක් නම් කරන්න.
 - 1.
 - 2.
- V. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
 - 1.
 - 2.

VI. ක්‍රීඩා වල නීති රීති කඩ කිරීමෙන් ඇතිවන අවාසි දෙකක් ලියා දක්වන්න.

1. 2.

VII. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළි පැදීමෙන් ඔබේ ජීවිතයට ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් සඳහන් කරන්න.

1. 2.

VIII. ආහාර ලබා ගැනීමෙන් ශරීරයට ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න.

1. 2.

IX. ආහාර වල ප්‍රධාන පෝෂණ සංඝටක දෙකක් ලියන්න.

1. 2.

X. මහා පෝෂක අධික ලෙස ගැනීමනිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්වයන් දෙකක් ලියන්න.

1. 2.

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

