


සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
ලියවූ පිටපතකි.
All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province			
වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2016 Year End Evaluation			
ශ්‍රේණිය க்ரம் } 06 Grade	විෂය பாடம் } Subject	පත්‍රය வினாத்தாள் } I, II Paper	කාලය காலம் } 2 Time
නම :- විභාග අංකය :-			

සැලකිය යුතුයි:

(i) අංක 01 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අදින්න.

I කොටස

- (01) නිසි කායික යහපැවැත්ම සඳහා අත්‍යාවශ්‍යම සාධකයන් වන්නේ,
 - (1) පිරිසිදු ආහාර ලබාගැනීම
 - (2) සිතෙහි සතුට තබාගැනීම
 - (3) කරුණාවන්ත වීම
 - (4) සෑමදෙනා සමගම සතුටින් සිටීම
- (02) ක්‍රීඩා කිරීම, සංගීතයට සවන් දීම, භාවනා කිරීම ආදී ක්‍රියා මගින් අප තුළ වඩාත්ම සංවර්ධනය වන්නේ,
 - (1) කායික යහපැවැත්ම
 - (2) මානසික යහපැවැත්ම
 - (3) සමාජීය යහපැවැත්ම
 - (4) කායික සංවර්ධනය
- (03) පුද්ගලයකුගේ පෝෂණ මට්ටම නිර්ණය කිරීම සඳහා භාවිතා කරන දර්ශකයක් වන්නේ,
 - (1) උස
 - (2) ශාරීරික යෝග්‍යතාව
 - (3) පෙනුම
 - (4) ක්‍රියාශීලීභාවය
- (04) ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය මැනීම මගින් අපේක්ෂා කරනු ලබන්නේ,
 - (1) ශරීරය කොතරම් සිහින්ද බැලීමයි.
 - (2) ශරීරයේ මහත කොපමණ ද බැලීමයි.
 - (3) ශරීරයේ කෙතරම් මේදය තැන්පත් වී ඇත්දැයි බැලීමයි.
 - (4) ශරීර ස්කන්ද දර්ශකය සෙවීමයි.
- (05) රෝගවලින් ආරක්ෂාවීමට ප්‍රධාන ලෙස ලබාගත යුතු පෝෂ්‍ය පදාර්ථය වන්නේ,
 - (1) ප්‍රෝටීන්
 - (2) කාබෝහයිඩ්‍රේට්
 - (3) විටමින්
 - (4) ජලය
- (06) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ලොවට හඳුන්වා දුන්නේ,
 - (1) ඇමරිකන් ජාතිකයන් විසිනි.
 - (2) චීන ජාතිකයන් විසිනි.
 - (3) ශ්‍රී ලාංකිකයන් විසිනි.
 - (4) ඉන්දීය ජාතිකයන් විසිනි.
- (07) ක්‍රීඩා නීතිරීති සහ ආචාරධර්මවලට අනුව කටයුතු කිරීම මගින්,
 - (1) අතතුරු ඇතිවේ.
 - (2) ක්‍රීඩකයන් අතර ගැටුම් ඇතිවේ.
 - (3) ක්‍රීඩක අයිතීන් සුරැකේ
 - (4) ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය නොරැකේ.
- (08)  පහත රූප සටහනින් පෙන්වුම් කරන්නේ,
 - (1) සිත්සේ සිටීමේ නිවැරදි ඉරියව්වකි.
 - (2) සිරුවෙන් සිටීමේ නිවැරදි ඉරියව්වකි.
 - (3) පහසුවෙන් සිටීමේ නිවැරදි ඉරියව්වකි.
 - (4) සිටගෙන සිටීමේ නිවැරදි ඉරියව්වකි.

(09) මලල ක්‍රීඩා වලදී දැකිය හැකි පැනීමක් වන්නේ,
 (1) කුන්දු පැනීම (2) බට්ටා පැනීම (3) ස්කිප් පැනීම (4) උස පැනීම

(10) ඔලිම්පික් තරගාවලියක් පවත්වන්නේ වසර කීයකට වරක් ද?
 (1) වසර හතරකට (2) වසර තුනකට (3) වසරකට (4) වසර දෙකකට

* පහත සඳහන් ප්‍රකාශ හරිනම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද යොදන්න.

(11) පසින් ගමන් කරන්නන් නිතරම පාටේ දකුණු පැත්තෙන් යා යුතුය. ()

(12) ක්ලාන්ත වී සිටින කෙනෙකුට ජලය ටිකක් පෙවීම සුදුසුය. ()

(13) ක්‍රියාකාරකම් වලදී නිවැරදි ඉරියව් භාවිත කිරීමෙන් වෙහෙස අඩුවේ. ()

(14) බරක් එසවීමේ දී සැමවිටම ශරීරය සෘජුව තබා තනි අතින් එසවීම සිදුකල යුතුය. ()

(15) සෑම විටම අප ආශාවන්ට වඩා අවශ්‍යතාවලට ප්‍රමුඛතාවය දිය යුතුය. ()

(16) පරිසර දූෂණය අවම කිරීම සඳහා අපගේ යන දේවල් නැවත භාවිතා කිරීම සුදුසුවේ. ()

(17) නිවැරදි ඇවිදීමකට අඩි උස පාවහන් පැලදීම වාසි සහගත වේ. ()

(18) දෘස්පෙතියා මල්වල සුවදට කෘතීන් පළවා හැරිය හැකිය. ()

(19) රිද්මයට අනුව කටයුතු කිරීමෙන් අපට ශාරීරික වෙහෙස වැඩිවේ. ()

(20) අධි පෝෂණය නිසා දියවැඩියාව වැනි රෝගවලට ගොදුරු විය හැකිය. ()

♦ වරහන් තුළ දී ඇති වචන වලින් සුදුසු වචන තෝරා හිස්තැන් පුරවන්න.

(පාපන්දු, එල්ලේ, මුං කිරිබත්, හත්මාඵව, අධිබර, කෘෂ බව, වස පැහීම, ගස්මාරුව, වේගයෙන් ඇවිදීම, ගෙමින් දිවීම)

(21) අතීතයේ දී අපේ පැරන්නන් පෝෂණය වැඩිකර ගැනීම සඳහා 1.
 2. වැනි මිශ්‍ර ආහාර වැඩියෙන් පරිභෝජනය කරන ලදී.

(22) ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා 1. සහ 2.
 වැනි ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත විය යුතුය.

(23) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය අඩුවීමෙන් 1. ද වැඩිවීමෙන්
 ද ඇතිවේ.

(24) 1. 2. යන ක්‍රීඩා විනෝද ක්‍රීඩාහෙවත්
 සුළු ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වේ.

(25) ලෝකයේ ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව 1. වන අතර 2.
 ක්‍රීඩාව වෙල් ඉපනැල්ලේ ද කළ හැකි ක්‍රීඩාවකි.

II කොටස

• පළමුවන ප්‍රශ්නය හා හවුන් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න

(01) එදිනෙදා ජීවිතයේ දී නොයෙකුත් අභියෝගවලට මුහුණ දීමට ඔබ අප කාහවත් සිදුවේ. රෝග වැලඳීම, අනතුරු, ආපදා, අපවාර ඒ අතරින් සමහරකි. මෙම පාඩම් අදාළ කරගෙන ඔබ සතකි කාමරයේ සිදුකළ ඇගයීම්ද සිසියම් නායාගෙන පහත ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

- (1) අපට වැළඳෙන රෝග ප්‍රධාන ලෙස වෙන්කළ හැකි කොටස් දෙක සඳහන් කරන්න.
- (2) ඔබ සඳහන් කළ එම රෝග සඳහා උදාහරණ එක බැගින් ලබා දෙන්න.
- (3) රෝග වැලඳීමේ අවදානම අඩුකර ගැනීමට ඔබ යෝජනා කරන කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (4) නිවසේ දී ඔබට සිදුවිය හැකි අනතුරු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (5) මාර්ග අනතුරු වළකා ගැනීම සඳහා කළහැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (6) මෙම වසරේ දී අප රට මුහුණ දුන් ස්වාභාවික ආපදා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (7) ස්වභාවික ආපදා අවම කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (8) අපවාර සහ අපයෝජන වලින් ආරක්‍ෂාවීම සඳහා අප විසින් අනුගමනය කළ යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(02) යම් කාර්යයක් සාර්ථකව කර ගැනීම සඳහා යෝග්‍යතාව ඉතාමත් වැදගත් සාධකයක් බව ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇත. ශාරීරික, මානසික, සමාජීය ලෙස මෙය ප්‍රධාන කොටස් තුනකට බෙදිය හැකිය.

- (1) ඔබ ඉගෙනගත් ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග තුනක් ලියා දක්වන්න.
- (2) ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග වැඩි දියුණු කිරීමට නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3ක් ලියා දක්වන්න.
- (3) ගුරුතුමිය සිදුකළ යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (4) චිත්ත වේග සමතුලිතතාවය පවත්වාගැනීම සඳහා අදාළ කරගත යුතු ක්‍රම තුනක් සඳහන් කරන්න.

(03) එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, විසිකිරීම, ආදී ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතුරුවම නිරත වීමට අපට සිදුවේ. මලල ක්‍රීඩාවලදී ඉතම ක්‍රියාකාරකම් තරගකාරී ඉසව් ලෙසද සිදුකරනු ලබයි.

- (1) ඔබ පාසලේ දී ඉගෙන ගත් නිවැරදි ඇවිදීමක දී පාදය පොළොවේ ස්පර්ශවන ආකාරය පා සටහන් ඇසුරින් ඇඳ දක්වන්න.
- (2) නිවැරදි ඇවිදීමක දී ලැබෙන ප්‍රයෝජන 2ක් සඳහන් කරන්න.
- (3) දිවීමේ ක්‍රියාකාරකම් සිදුකිරීමේ දී ඔබ නිර්මාණය කළ විවිධ දිවීමේ ක්‍රම 3ක් සඳහන් කරන්න.
- (4) ඇවිදීමේ දී සහ දිවීමේ දී සිදුවන ප්‍රධාන වෙනස කුමක් ද?
- (5) මලල ක්‍රීඩාවේ දී තරගකාරී ලෙස සිදුකරන විසිකිරීමේ ඉසව්වක් සඳහන් කරන්න.

(04) මිනිසාට ජීවත්වීම සඳහා මූලික අවශ්‍යතාසේම අතිරේක අවශ්‍යතා ද රාශියක් ඇත. මේවා සපුරා ගැනීමට යාමේ දී නොයෙකුත් ගැටළු වලට අපට මුහුණ දීමට සිදුවේ.

- (1) මිනිසාගේ මූලිකම අවශ්‍යතා 3 සඳහන් කරන්න.
- (2) ඉන් එක් අවශ්‍යතාවයක් තෝරාගෙන එය සපුරා ගැනීමට යාමේ දී මතුවන ගැටළු 3ක් සඳහන් කරන්න.
- (3) මිනිසාගේ අනිකුත් අවශ්‍යතා 3ක් සඳහන් කරන්න.
- (4) අවශ්‍යතා හා ආශාවන් ඉටුකර ගැනීමේ දී අප සතු වගකීම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- (05) විවේකයක් ලැබුණු විගසම ක්‍රීඩා පිටියට දුවගොස් ක්‍රීඩා කිරීමට අප දක්වන්නේ ඉමහත් ඇල්මකි. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමෙන් අප සතුටු වන අතර අප තුළ කායික, මානසික, සමාජීය සහභාගීත්ව ද වර්ධනය වේ.
- (1) ක්‍රීඩා කිරීමෙන් අප ශරීරයට ලැබෙන වාසි තුනක් සඳහන් කරන්න.
 - (2) ඔබට තනිව කළහැකි පුළුන් ක්‍රීඩා 2ක් සඳහන් කරන්න.
 - (3) පුළුන් ක්‍රීඩා වල ලක්ෂණ 3ක් සඳහන් කරන්න.
 - (4) ඔබ දන්නා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 3ක් සඳහන් කරන්න.

- (06) වොලිබෝල් / නෙට්බෝල් / පාපන්දු යන ක්‍රීඩා තුනෙන් එකක් සමහරක් තෝරාගෙන පහත අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- (1) ඔබ තෝරාගත් ක්‍රීඩාව ලෝකයට හඳුන්වා දුන් රට සඳහන් කරන්න.
 - (2) මෙම ක්‍රීඩාව සඳහා පාද හුරුව ගනි තනිව පුහුණු වීම සඳහා කළයුතු ක්‍රියාකාරකම් 3ක් සඳහන් කරන්න.
 - (3) ඔබ සඳහන් කළ ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව හෝ පන්දු හුරුව දෙදෙනා බැගින් සිදුකිරීමට කළ ක්‍රියාකාරකම් තුනක් සඳහන් කරන්න.
 - (4) ඔබ සඳහන් කළ ක්‍රීඩාව සඳහා අවශ්‍යවන උපකරණ සඳහන් කරන්න.

