සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/முழுப் பதிப்புரிமையுடையது/All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
தென் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education, Southern Province

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2025
இறுதி தவணைப் பரீட்சை - 2025 / Year End Term Test - 2025

ශ්‍රේණිය தரம் Grade	6 ශ්‍රේණිය	සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I -II	කාලය நேரம் Time: පැය 02 යි

නම பெயர் Name ..... විභාග අංකය சுட்டிலக்கம் Index No. .....

I පත්‍රය

සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

➢ අංක 1 සිට 10 තෙක් ප්‍රශ්න සඳහා ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. පූර්ණ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ඇතිකර ගැනීම සඳහා විවිධ යහපුරුදු හා ජීවන කුසලතා ප්‍රගුණ කරගත යුතුය. රෝගවලින් තොර වීම, රෝග සඳහා බලපාන හැසිරීම් අවම කරගැනීම සහ මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවයෙන් සිටීම යනු
1. කායික සෞඛ්‍යය වේ.
2. මානසික සෞඛ්‍යය වේ.
3. ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය වේ.
4. සාමාජීය සෞඛ්‍යය වේ.

02. සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක් පිළියෙල කිරීමේදී අත්‍යාවශ්‍ය වන කරුණු වන්නේ
1. පිරිසිදු බව
2. ස්වභාවික බව හා නැවුම් බව
3. සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව
4. ඉහත සියල්ලම

03. උසට සරිලන බරක් තිබීම ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය වේ. එම අගය මනින නිවැරදි සූත්‍රය වන්නේ
1. $\frac{\text{උස (m) x උස (m)}}{\text{බර (kg)}}$
2. $\frac{\text{උස (m)}}{\text{බර (kg) x බර (kg)}}$
3. $\frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස (m) x උස (m)}}$
4. $\frac{\text{බර (kg) x බර (kg)}}{\text{උස (m)}}$

04. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අයත්වන කලාපය පෝෂණ තත්ත්වය අනුව වර්ණ වශයෙන් දක්වා ඇත. 25 සිට 15 අතර වර්ණය වන්නේ
1. තැඹිලි පැහැය
2. කොළ පැහැය
3. ලා දම් පැහැය
4. තද දම් පැහැය

05. වැඩිහිටියන්, ගුරුවරුන්, මිතුරන් මෙන්ම සියලු දෙනා කෙරෙහි ගරු බුහුමනින් යුක්තව කටයුතු කිරීම යනු
1. අචාරශීලී බව
2. කෘතවේදී බව
3. ප්‍රතිජනනාත්මක බව
4. සාමකාමී බව

06. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවකි. එම ක්‍රීඩා පිටියේ දිග හා පළල වන්නේ
1. 8m - 12 m
2. 18m – 8m
3. 18m – 9m
4. 30m – 15m

07. රෝගවලින් සිරුර ආරක්ෂා වීමට අත්‍යාවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථය වන්නේ
1. විටමින් හා ඛනිජ ලවණ
2. මේදය හා කාබෝහයිඩ්‍රේට්
3. ප්‍රෝටීන් හා ලිපිඩ
4. ප්‍රෝටීන් හා කාබෝහයිඩ්‍රේට්

Past Papers Wiki

08. සිරුරේ ක්‍රියාවලීන් බොහොමයකට ජලය අත්‍යාවශ්‍ය සාධකයකි. වැඩෙන වයසේ ඔබ දිනකට පිරිසිදු ජලය කොපමණ ප්‍රමාණයක් පානය කළ යුතුද?

1. ලීටර් 1 - 2 අතර 2. ලීටර් 1.5 – 2 අතර 3. ලීටර් 1.5 – 2.5 අතර 4. ලීටර් 1 – 2.5 අතර

09. පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපත් පුරුදු වන්නේ,

1. පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳීම
2. නියපොතු කොටට කපා පිරිසිදුව තබා ගැනීම
3. වැසිකිලි යාමෙන් පසු සබන් යොදා අත් සේදීම
4. ඉහත සියල්ලම

10. එදිනෙදා ජීවිතයේදී අප නොයෙකුත් අනතුරු වලට ලක්වේ. ක්‍රීඩා පිටියේදී සිදුවන අනතුරක් වන්නේ

1. ආහාර විෂවීම
2. විදුලි කාන්දුවීම්, විවෘත විදුලි රැහැන් වැනි දේ වලින් විදුලිසැර වැදීම
3. තියුණු උල්, කටු ආදිය ඇනීම
4. අනාරක්ෂිත කුප්පි ලාම්පු නිසා පිළිස්සීම් සිදුවීම

❖ ප්‍රශ්න අංක 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

11. පිරිසිදු ජලය පානය සඳහා ..... ඉතා වැදගත් වේ.
(උතුරවා නිවාගත් ජලය/ඇල් ජලය)

12. ඉණ වටා මේදය එකතු වීම බොහෝ ..... රෝග ඇති වීමට හේතු වේ.
(බෝවන/ බෝ නොවන)

13. කණ්ඩායමක් ලෙස සාමූහිකව තීරණ ගැනීමේදී අන් අයගේ අදහස්වලට ..... ඇහුම්කන් දිය යුතුය. (නම්‍යශීලීව/ හැඟුම්බරව)

14. අනු ක්‍රීඩා යනු ..... දක්ෂතා දියුණු කරගැනීම සඳහා යොදාගන්නා ක්‍රීඩා ය.
(සුළු ක්‍රීඩා/ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා)

15. අපචාර හා අපයෝජන සඳහා වැඩි වශයෙන් ගොදුරු වන්නේ ..... ය.
(වැඩිහිටියෝ/ දරුවන් සහ කාන්තාවන්)

❖ පහත සඳහන් ප්‍රකාශ හරි නම් (√) ලකුණද වැරදි නම් (X) ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.

16. සෞඛ්‍යය පුරුදු නිසි පරිදි අනුගමනය කිරීම නිරෝගී යහපැවැත්මට හේතුවේ. ( )
17. දරුවෙකු අවම වශයෙන් පැය 5 – 6 ක් නිදා ගැනීම යෝග්‍ය වේ. ( )
18. ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණයකි ආගමානුකූලව ජීවත් වීම ( )
19. යම්කිසි කාර්යයක් වැඩි කාලයකින් නිම කිරීම වේගයයි. ( )
20. ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකයකි වේගයෙන් ඇවිදීම ( )

(ලකුණු - 2 x20= 40)

Past Papers Wiki

II පත්‍රය

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) නොයෙකුත් චලන උපයෝගී කර ගනිමින් ශරීරයේ ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩි කිරීමටත්, නිරෝගී බව, සතුට ලබා ගැනීමටත් ඔබ විවිධ ක්‍රීඩාවල යෙදෙයි.

I. ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම්වල යෙදීමෙන් කායික වශයෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න.
II. ඔබට තනිව කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
III. ඔබ දන්නා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.
IV. ක්‍රීඩා නීතිරීති හා අචාර ධර්ම අනුව කටයුතු නොකිරීමෙන් ඇතිවන අපහසුතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
V. ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග දෙකක් ලියන්න.
VI. සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.
VII. මන්දපෝෂණ තත්ත්වය නිසා ඇතිවන ගැටලු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
VIII. සංවේදී ඉන්ද්‍රියක් වන කන ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඔබ ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න.
IX. ඔබ පාසලේ ක්‍රියාත්මක රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
X. පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීම සඳහා පැරණි සමාජයේ සකස්කළ මිශ්‍ර ආහාර දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 10 x 2 = 20)

(02) හොඳ කායික යහපැවැත්මක් සහ මානසික යහපැවැත්මක් ඇතිවීම නිරෝගී සිරුරක් හා සුවදායී මනසක් ඇති වීමට හේතු වේ.

I. නිසි මානසික යහපැවැත්මක ඇතිකර ගැනීම සඳහා ඇතිකර ගත යුතු යහ පුරුදු දෙකක් ලියන්න.
II. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යන්න කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
III. අයහපත් චිත්තවේග ඇතිවූ විට ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න.
IV. සාමාජීය යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැකි කුසලතා දෙකක් ලියන්න.
V. ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ තුනක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 +3+3+2= 10)

(03) I. සිරුරේ පෙනුම හා සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වර්ධනය කරගැනීම සඳහා ස්වස්ථතාව හා නිවැරදි ඉරියව් වැදගත් වේ.

(අ) නිවැරදි ඉරියව් යනු කුමක්දැයි කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- හිස, කොඳුඇට පෙළ හා දණහිස සෘජුව තබා ගනියි. ඇස් මට්ටමින් ඉදිරිය බලයි. උරහිස් පොළවට සමාන්තරව තබා ගනියි.අත් දෙක හොඳින් පහළට ඇද, ඇඟිලි මිට මොලවා සිරුර දෙපසින් තබා ගනියි. විලුඹ එකට ගැටෙන සේ v අකුරේ හැඩයට පාද තබා ගනියි.

(ආ) මෙම නිවැරදි ඉරියව්ව කුමක්ද?

(ඉ) එම ඉරියව්වෙන් සිටින අවස්ථා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

II. වැරදි ඉරියව් නිසා ඇතිවිය හැකි ආබාධ දෙකක් ලියන්න.

III. එයින් මිදීම සඳහා කළ යුතු කාර්යයන් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 1 +2+2+2+3= 10)

(04) මිනිසාගේ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් සහ පරිසරය පිරිසිදුව තබා නොගැනීම නිසා විවිධ වූ අභියෝග වලට මුහුණ දීමට සිදුව ඇත.

I. මදුරුවන් මගින් බෝවන රෝග දෙකක් ලියන්න.

II. එම රෝග වළක්වා ගැනීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් තුනක් ලියන්න.

III. බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ අවදානම වැඩි කරන සාධක දෙකක් ලියන්න.

IV. පෞද්ගලික ස්වස්ථතාන රැක ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු තුනක් ලියන්න.

(ලකුණු 2+3+2+3= 10)

(05) (ක්‍රියාශීලී බව, අනුගාමිකත්වය, පෝෂණ ගැටලු , පැයක, ශක්තිය)
පිළිතුරු සැපයීම සඳහා මෙය උපයෝගී කර ගන්න.

I. කිසියම් නායකයෙකු යටතේ අරමුණු ඉටුකර ගැනීමට ඔහු සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම ..... ලෙස හැඳින්වේ.

II. එදිනෙදා කටයුතු වලදී කඩිසරව විවිධ කාර්යයන්වල නිරතවීම ..... බවයි.

III. ප්‍රතිරෝධයකට විරුද්ධව යම් කාර්යයක් කිරීමේ හැකියාව ..... ලෙස හැඳින්වේ.

IV. ..... ඇති වන්නේ ශරීරයට අවශ්‍ය කරන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නියමිත ප්‍රමාණයට වඩා අඩු හෝ වැඩි වූ විට ය.

V. වැඩෙන වයසේ දරුවන් අවම වශයෙන් දිනකට ..... කාලයක් ශරීරය වෙහෙසෙන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතු ය.

(ලකුණු 2x5= 10)

(06) I. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල සම්මත වූ නීතිරීති ඇත. මෙම ක්‍රීඩාවල පාද හුරුව, උපකරණ හුරුව ලබා ගැනීමෙන් දක්ෂතා වර්ධනය කළ හැක.

(අ) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ආ) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ලංකාවට හඳුන්වා දුන්නේ කවුරුන්ද?

(ඉ) මෙම ක්‍රීඩාවේ උපකරණ හුරුව ලබා ගැනීම සඳහා ඔබට තනිව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

II. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව දැතට හුරු කිරීම සඳහා දෙදෙනෙකු බැගින් කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

III. (අ) පාපන්දු ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ ආරම්භ කළ වර්ෂය සඳහන් කරන්න.

(ආ) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ වලනය සඳහා පාද හුරු කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2 +1+2+2+1+2= 10)

PAST PAPERS WIKI
WWW.PastPapers.WiKi

Downloaded From Past Papers WiKi - Sri Lanka's Largest Past Paper Bank