

ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone			
ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone			
දෙවන වාර ඇගයීම - 2025 Second Term Evaluation - 2025			
ශ්‍රේණිය } Grade }	06	විෂයය } Subject }	සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I, II
කාලය } Time }		පැය 02	

නම -

ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න

☐ අංක 01 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

1' මූලික අවශ්‍යතා පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර වන්නේ,

1. ආහාර, ජලය, වාතය	2. ආහාර, මුදල්, නිවාස
3. මුදල්, යානවාහන, ආදරය	4. වාතය, ජලය, ආදරය

2' සමන්තේශ්‍ර ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය අනුව කොළ පාට තීරුවේ එම අගය සඳහන් වේ නම් ඔහු පිළිබඳව කිව හැක්කේ,

1. කෘෂ් ඛව	2. නිසි බර ඇති බවයි
3. අධි බර	4. ස්ථූලතාවය

3' කායික යන පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය සාධකයක් වන්නේ,

1. පිරිසිදු ජලය	2. පිරිසිදු වාතය
3. යහපත් පරිසරය	4. ඉහත සියල්ල

4' විවේක අවස්ථා වල ඔබ තනිව හෝ මිතුරන් සමග විනෝදය සඳහා කරනු ලබන ක්‍රීඩා හඳුන්වන්නේ,

1. සුළු ක්‍රීඩා යනුවෙනි	2. ප්‍රධාන ක්‍රීඩා යනුවෙනි
3. අනු ක්‍රීඩා යනුවෙනි	4. ජන ක්‍රීඩා යනුවෙනි

5' නිවැරදිව ඇවිදීමකදී පළමුව පොළොව ස්පර්ශ වන්නේ,

1. ඇඟිලි	2. පාද කොට්ටා
3. විලුඹ	4. මුළු පතුලම

6' සමාජය ක්‍රමයෙන් දියුණු වීමත් සමග මිනිසාගේ නිවාස අවශ්‍යතාවයන් වැඩි දියුණු විය. කෘෂිකාර්මික යුගයට පිවිසීමට පෙර මිනිසා ගත කළේ කුමන යුගයේද?

1. ගල් යුගයේ	2. එඩේර යුගයේ
3. වර්තමාන යුගයේ	4. කාර්මික යුගයේ

7' සුළු ක්‍රීඩාවක් නොවන්නේ මින් කුමක්ද?

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. කවුද රජා | 2. වස පැහීම |
| 3. කොටු පැහීම | 4. ඔළුද කෙලිය |

8' ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ආරම්භක රට කුමක්ද ?

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1. එක්සත් රාජධානිය | 2. ඇමරිකා එක්සත් ජනපදය |
| 3. ඉන්දියාව | 4. ඕස්ට්‍රේලියාව |

9' ආහාර ගැනීමෙන් ශරීරයට ඉටුවන ප්‍රධාන කාර්යයක් නොවන්නේ,

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. ශක්තිය සැපයීම | 2. ශරීර වර්ධනය |
| 3. ශරීරයට ආරක්ෂාව ලැබීම | 4. ශරීරය ක්‍රියාකාරී වීම |

10' වොලිබෝල් ක්‍රීඩා තරගයක් සඳහා එක් පිලකට සහභාගී විය හැකි ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව කීයද ?

- | | |
|----------|----------|
| 1. 06 කි | 2. 11 කි |
| 3. 12 කි | 4. 16 කි |

11' උදෑසන රැස්වීමකදී ජාතික ගීය ගායනා කරන විට,

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| 1. පහසුවෙන් සිටිය යුතුයි | 2. සිරුවෙන් සිටිය යුතුයි |
| 3. සිත්සේ සිටිය යුතුයි | 4. කැමති අන්දමට සිටිය යුතුයි |

12' කෙනෙකුගේ බාහිර පෙනුම වැඩිදියුණු කරන ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. පිරිසිදු ඇඳුම | 2. නිවැරදි ඉරියව් |
| 3. උදාසීන බව | 4. ක්‍රියාශීලී බව |

13' කාබෝනයිට්‍රේට් අඩංගු ආහාර කාණ්ඩය කුමක්ද ?

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| 1. මස්, මාළු, කිරි | 2. එළවලු, පලා වර්ග, පලතුරු |
| 3. කොස්, දෙල්, බතල | 4. රටකපු, කරවල, ධාන්‍ය |

14' කැල්සියම් උග්‍රවීම නිසා ඇතිවිය හැකි අනිත්‍යතා ප්‍රතිඵලය කුමක්ද ?

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 1. අස්ථි හා දත් දුර්වල වීම | 2. තරබාරු බව හා දියවැඩියාව |
| 3. කිරීටක හෘදයාබාද | 4. කොලෙස්ටරෝල් තාවය |

15' සිට ගැනීමේදී නිවැරදි ඉරියව් ගණන,

- | | |
|----------|----------|
| 1. 02 කි | 2. 03 කි |
| 3. 04 කි | 4. 05 කි |

☐ අංක 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිස්තැනට සුදුසු වචනය වරහන තුළින් තෝරා ලියන්න
(මේදය, රිද්මය, ඇදුම් පැළඳුම්, අඩි උස පාවහන්, ශක්තිය)

16' ද්විතීයික අවශ්‍යතාවයකි.

17' ආශාව නිසා මිල දී ගත් භාණ්ඩයකි

18' මගින් ශරීරයට ශක්තිය ලබා දේ.

19' යම් කිසි ක්‍රියාකාරකමක් කාල පරතරයක් සහිතව නාලයට සිදු කිරීම
යනුවෙන් හදුන්වයි.

20' ප්‍රතිරෝධයකට එරෙහිව යම් කාර්යයක් කිරීමට ඇති හැකියාව ලෙස
හදුන්වයි.

(ලකුණු 2*20 = 40)

II කොටස

☐ පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න

01)' ආහාර නොමැතිව අපට ජීවත් විය නොහැකිය. කුසගිනි නිවාගැනීම සඳහාත්, සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය
හා පෝෂණය ලබා ගැනීම සඳහාත්, ලෙඩ රෝග වලින් ආක්ෂා වීම සඳහාත්, ආහාර අත්‍යවශ්‍ය වේ.

1. ශරීරයට ශක්තිය ලබාදීම සඳහා ඉවහල් වන පෝෂ්‍ය ලියා එයට අදාළ ආහාර කාණ්ඩ 02 ක්
ලියන්න. (ල. 03)

2. සෞඛ්‍යමත් ආහාරයක් තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න. (ල. 03)

3. පෝෂණ ගුණය වැඩිකර ගැනීම සඳහා භාවිතා කරන මිශ්‍ර ආහාර වර්ග 03 ක් ලියන්න. (ල. 03)

4. මන්ද පෝෂණ තත්වය නිසා ඇතිවන ගැටලු 03 ක් ලියන්න. (ල. 03)

5. යකඩ උග්‍රතාවය නිසා ඇතිවන අහිතකර තත්වයක් ලියා දක්වන්න. (ල. 02)

6. යකඩ උූනතාවය වලක්වා ගැනීමට ගත නාකි ක්‍රියාමාර්ග 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)

(මුළු ලකුණු 16)

02)' 1. ඔබගේ ශරීරයේ තැන්පත් වී ඇති මේද ප්‍රමාණය පිළිබඳ අදහසක් ලබා ගැනීමට පන්ති කාමරයේදී කල හැකි පරීක්ෂණයක් ලියන්න. (ල. 02)

2. ශරීර ස්කන්ද දර්ශකය (BMI) මනින සූත්‍රය ලියන්න. (ල. 03)

3. පොදුගලික ස්වස්ථතාවය යනු කුමක්දැයි කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 02)

4. පොදුගලික ස්වස්ථතාවය රැක ගැනීමට අනුගමනය කල යුතු යහපුරුදු 04 ක් ලියන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 11)

03)' නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව පාසල් ක්‍රීඩා චක්‍රලේඛනය අනුව පාසල් තුල ක්‍රියාත්මක කල යුතු අනිවාර්ය ක්‍රීඩාවකි .

1. නෙට්බෝල් කණ්ඩායමකට එක් පැත්තකට ක්‍රීඩා කල හැකි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව කීයද ? (ල. 03)

2. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවට අදාළ පන්දු හුරුව සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 04ක් ලියන්න. (ල. 04)

3. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ සම්මත නීති 02 ක් සඳහන්කරන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 11)

04)' නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීමෙන් ශරීරයේ පෙනුම වැඩි දියුණු වේ. ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේදී අපගේ ශරීරයේ කොදුඇටපෙළ ප්‍රධාන අංගයක් වේ. සමබරතාවය රැකෙන පරිදි කොදුඇටපෙළෙහි දෙපසට සමාන වන ලෙස බර යෙදීම වැදගත් වේ.

1. නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක්ද ? (ල. 03)

2. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගත යුතු අවස්ථා දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)

3. සිට ගැනීමේ නිවැරදි ඉරියව් ලියන්න. (ල. 03)

4. වැරදි ඉරියව් නිසා ඇතිවන හානි 03 ක් ලියන්න. (ල. 03)

(මුළු ලකුණු 11)

05)' අපට ජීවත් වීම සඳහා මූලික අවශ්‍යතා මෙන්ම වෙනත් අවශ්‍යතා සපුරා ගත යුතුයි. ඒ අතරට ආශාවන්ද ඉටුකර ගැනීමට කටයුතු කරනු ලබයි.

1. අපගේ මූලික අවශ්‍යතා මොනවාද ? (ල. 03)

2. ආශාවන් යනු කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 02)

3. අවශ්‍යතාවයන් හා ආශාවන් ඉටුකර ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.02)

4. අවශ්‍යතාවයන් හා ආශාවන් ඉටුකර ගැනීමේදී පාසල් දරුවන් වශයෙන් ඔබ සතු යුතුකම් 02 ක් ලියන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 11)