



**පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත**  
**மாகாண கல்வித்திணைக்களம் - வடமத்திய மாகாணம்**  
**Department of Education – North Central Province**



06 ශ්‍රේණිය

**දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2024**

**පිළිතුරු පත්‍රය**

**සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය**

**I කොටස**

- |         |                      |
|---------|----------------------|
| 01. ii  | 11. විලඹ             |
| 02. ii  | 12. පාපන්දු          |
| 03. iv  | 13. ක්‍රීඩා නීතිරීති |
| 04. iii | 14. මස්              |
| 05. ii  | 15. 8-10             |
| 06. i   | 16. (✓)              |
| 07. i   | 17. (X)              |
| 08. i   | 18. (X)              |
| 09. iv  | 19. (✓)              |
| 10. iii | 20. (✓)              |

**II කොටස**

01. i. \* ක්‍රීඩා කිරීම  
 \* සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම් වල නිතර විම  
 \* විනෝදාංශයක නිරත විම  
 \* සරල ජීවන රටාවකට හුරුවීම  
 \* කාලය ප්‍රයෝජනවත්ව යෙදවීම  
 \* උපදේශනය ලබා ගැනීම  
 \* භාවනා කිරීම ..... ආදිය

ii.

යහපත් චිත්තවේග සඳහා උදාහරණ	අයහපත් චිත්තවේග සඳහා උදාහරණ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• සතුට</li> <li>• අනුකම්පාව</li> <li>• කරුණාව</li> <li>• මෛත්‍රිය</li> <li>• ආදරය ..... ආදිය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• දුක</li> <li>• තරහ</li> <li>• හය</li> <li>• ඊර්ෂ්‍යාව</li> <li>• වෛරය ..... ආදිය</li> </ul>

- iii. ● 1 සිට 10 ට ගණන් කිරීම.  
 ● ගැඹුරින් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය කිරීම.  
 ● වතුර විදුරුවක් සෙමෙන් පානය කිරීම.  
 ● සිත වෙනත් දෙයකට යොමු කිරීම.  
 ● ඊට හේතුවන අවස්ථාව මඟ හැරීම ..... ආදිය

(ලකුණු 4 x 3 = 12)

02. i. මූලික අවශ්‍යතා - 03  
ආහාර/ජලය/වාතය
- ii. ආහාර සඳහා - මස් වර්ග  
අල වර්ග ..... ආදිය  
නිවාස සඳහා - ගල් ගුහා
- iii. ● තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වයට ගැලපීම.
- පවුලේ ආර්ථික තත්වයට ඔරොත්තු දීම.
  - අන් අයගේ අයිතීන් හා සිතූම් පැතුම් වලට හානි නොවීම.
  - රටේ පවතින නීති හා සාරධර්ම වලට අනුකූල වීම.
  - බුද්ධිමත්ව තීරණ ගැනීම.
  - නාස්තිය අඩු කිරීම.  
..... ආදිය

(ලකුණු 4 x 3 = 12)

03. (i) හිස/කඳ/අත්/පා ..... ආදිය
- (ii) සිට ගැනීම/ඇවිදීම/ඉඳ ගැනීම/වැනිරීම ..... ආදිය
- (iii) ● අනතුරුවලට භාජනය වීම.
- පේශී අස්ථි හා සන්ධිවල ආබාධ ඇති වීම.
  - කාර්යක්ෂමතාවය අඩුවීම.
  - ඵලදායීතාවය අඩු වීම.
  - වැරදි ඉරියව් වලින් මිදීමට නොහැකි වීම..... ආදිය

(ලකුණු 4 x 3 = 12)

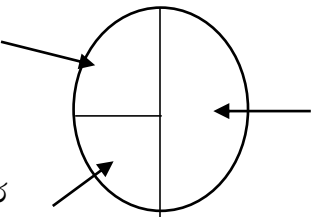
04. i. 1. කාබෝහයිඩ්‍රේට්  
2. ලිපිඩ/මේදය  
3. විටමින්  
4. ඛනිජ ලවණ
- ii. ● යකඩ උගුණතාවය
- අයඩින් උගුණතාවය
  - විටමින් A උගුණතාවය
  - කැල්සියම් උගුණතාවය
  - සින්ක් උගුණතාවය

iii. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය =  $\frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස(M)} \times \text{උස(M)}}$   
(BMI)

(ලකුණු 4 x 3 = 12)

05. i. ඵලවළු හා පලතුරු

$\frac{1}{4}$



ප්‍රෝටීනමය ආහාර

$\frac{1}{4}$

පිෂ්ඨමය ආහාර

$\frac{2}{4} \left(\frac{1}{2}\right)$

(ii)

- නිෂ්පාදිත දිනය
- කල් ඉකුත්වීමේ දිනය
- ප්‍රමිති ලාංඡනය
- බර/මිල/අන්තර්ගත ද්‍රව්‍ය ..... ආදිය

(iii) සෞඛ්‍ය/පැණි බීම වර්ග/ක්ෂණික නුඛිල්ස්/බයිට් වර්ග/ටොෆි වර්ග ..... ආදිය  
(ලකුණු 4 x 3 = 12)

06. (i)

- නායකත්වයට ගරු කිරීම.
- ජය පරාජය සමච විද්දරා ගැනීම.
- දරා ගැනීමේ හැකියාව ඇති වීම.
- අන්මතවලට ගරු කිරීම.
- සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම.
- විනයගරුක බව ඇති වීම.
- මානසික ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීම..... ආදිය

(ii) ලියා ඇති සුළු ක්‍රීඩාව අනුව පින්තූරය බලා ලකුණු ලබා දෙන්න.

(iii)

- තරගයෙන් ඉවත් වීම.
- ක්‍රීඩා තහනම් වලට ලක්වීම.
- මිතුරන් නොසලකා හැරීම.
- සමාජයේ පිළිනොගන්නා අයෙකු වීම.
- අන් අයගේ අවඥාවට, දෝෂ දර්ශනයට ලක්වීම..... ආදිය

(ලකුණු 4 x 3 = 12)

07. i) තෙට්ටෝල්/වොලිබෝල්/පාපන්දු/ක්‍රිකට්/එල්ලේ/කබඩ්/ත්‍රෝබෝල්/රගර්/මේසපන්දු/ බැඩ්මින්ටන්.....ආදිය

ii) නම් කරන ලද සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව අනුව පිළිතුරට ලකුණු ලබා දෙන්න.

- iii)
- සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතා කිරීම.
  - සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩා පිටි භාවිතා කිරීම.
  - නිෂ්චිත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් සිටීම.
  - නිෂ්චිත විනිෂ්චය මණ්ඩලයක් සිටීම..... ආදිය

(ලකුණු 4 x 3 = 12)