සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/ முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Provincial Department of Education - NWP

6 ශ්‍රේණිය | පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2019 | 86 S

නම ....

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය දෙකයි

●සැළකිය යුතුයි:-

I කොටස

ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

- **නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.**

(01) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ,
   i. කායික, මානසික හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම යි.
   ii. ලෙඩරෝග හා දුබලතාවයන්ගෙන් වැළකී සිටීම යි.
   iii. කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම යි.

(02) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අනුව නිසි බර දැක්වීම සඳහා ප්‍රස්තාරයේ යොදා ඇති වර්ණය කුමක් ද?
   I. තැඹිලි පාට   ii. ලා දම් පාට   iii. කොළ පාට

(03) ජලය, සනීපාරක්ෂාව හා ස්වස්ථතාව පිළිබඳ සංකල්පය කුමන නමකින් හඳුන්වයි ද?,
   i. SMART   ii. PRICES   iii. WASH

(04) අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සහිත පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණයක් වන්නේ කුමක් ද?
   i. අන් අයට ගරු කිරීම
   ii. සාරධර්ම අනුව ජීවත්වීම
   iii. ඵලදායී සන්නිවේදනය

(05) නිවැරදි ඇවිදීමක දී පාදයේ කුමන කොටස පළමුව පොළව ස්පර්ශ කරයි ද?
   i. පාද කොට්ටා   ii. පා ඇඟිලි   iii. විලුඹ

- **පහත සඳහන් වාක්‍ය හරි නම් (√) ලකුණ ද, වැරදි නම් (×) ලකුණ ද වරහන් තුළ යොදන්න.**

(06) නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් අනතුරු අවම වේ. ( )

(07) බාහිර පෙනුමෙන් සෞඛ්‍යවත් බව තීරණය කළ නොහැකි ය. ( )

(08) රැස්වීමක හෝ දේශනයක දිගු වේලාවක් සිටින විට සීරුවෙන් සිටිය යුතු ය. ( )

(09) සුළු ක්‍රීඩා තනිවම වුව ද කළ හැකි ය. ( )

(10) ආචාරශීලී බව කායික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණයකි. ( )

- **පහත දී ඇති ප්‍රශ්නවල හිස්තැනට ගැළපෙන පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.**

(කායික යහපැවැත්ම / සමාජීය යහපැවැත්ම / එකතැන වාඩි වී කරන / තම පවුලේ හා ප්‍රජාවගේ / ස්වස්ථතාව)

(11) පෞද්ගලික පිරිසිදුකම රැක ගැනීම .... ලෙස හඳුන්වයි.

(12) .... සඳහා නිසි විවේකය හා නින්ද ඉතා වැදගත් වේ.

(13) අන් මත ඉවසීම .... සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහ පුරුද්දකි.

(14) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු .... සෞඛ්‍ය තත්වය නංවාලීමයි.

(15) ඉණ මිම්ම 0.5 ට වැඩි නම් .... ක්‍රියාකාරකම් සීමා කළ යුතුය.

LIVEWORKSHEETS

• A කොටසට ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසෙන් තෝරා යා කරන්න.

A	B
(16) සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් දියුණු වේ.	සුළු ක්‍රීඩා
(17) ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකයකි.	සමබරතාවය.
(18) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ දී වැදගත් වේ.	මානසික සෞඛ්‍යය
(19) අපද්‍රව්‍ය පිළිස්සීම මගින් සිදුවන හානියකි.	වේගය
(20) අවශ්‍ය පරිදි නීතිරීති වෙනස් කළ හැකිය.	වාතය දූෂණය වීම

(ලකුණු 2 බැගින් මුළු ලකුණු 40 යි)

LIVEWORKSHEETS