සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි./ All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 06 ශ්‍රේණිය - 2023
Second Term Test - Grade 06 - 2023

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 02 යි

නම / විභාග අංකයඃ

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
- වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

1 6 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන දිනිඳු ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය යහපත් මට්ටමක පවතින බව සෞඛ්‍ය ගුරුතුමිය පැවසුවාය. වර්ධක සටහනේ ඔහුට අදාල වර්ණය වන්නේ කුමක්ද?
1 දම් පාට　　2 කොළ පාට　　3 තැඹිලි පාට　　4 රතු පාට

2 මෙම රූප සටහනෙන් පෙන්වන්නේ

1 ධාවන ඉරියව්වකි.
2 පැනීම් ඉරියව්වකි
3 විසිකිරීම් ඉරියව්වකි
4 පිහිනීමේ ඉසව්වකි

3 විවේක කාලයේදී ඔබ,සතුට හා විනෝදය සඳහා කරනු ලබන්නේ
1 අනු ක්‍රීඩා ය　　2 සුළු ක්‍රීඩා ය　　3 ප්‍රධාන ක්‍රීඩා ය　　4 ජන ක්‍රීඩා ය

4 මෙම රූප සටහනේ පෙන්වන දක්ෂතාවයන් සහිත ක්‍රීඩාව කුමක්ද?

1 වොලිබෝල්
2 නෙට්බෝල්
3 පාපන්දු
4 පැසි පන්දු

5 ක්‍රීඩා පිටියේදී ක්‍රීඩකයින්ට, නරඹන්නන්ට හා විනිසුරුවන්ට ගරු කිරීම.
1 ක්‍රීඩා යහපුරුදු　　2 ක්‍රීඩා නීතියි　　3 ක්‍රීඩා රීතියි　　4 ක්‍රීඩා ආචාරධර්මයි

- පහත දැක්වෙන වාක්‍ය හරි නම් (√) ලකුණ ද වැරදි නම් (x) ලකුණ ද වරහන් තුළ යොදන්න.

6 අප ගන්නා ආහාර වේල කෘත්‍රිම රසකාරක වර්ණකාරක යොදා සකස් කර ගත යුතුය. (　)
7 මානසික යෝග්‍යතාවය යනු අප, එදිනෙදා අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දීමයි. (　)
8 නම්‍යතාව දියුණු ක්‍රීඩකයෙකුට ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම පහසු වේ. (　)
9 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වන්නේ කාන්තාවන් පමණි. (　)
10 ආශාවන්ට වහල් නොවී අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීම යහපත් ගුණාංගයකි. (　)

LIVEWORKSHEETS

- පහත දී ඇති ප්‍රශ්න වලට ගැළපෙන පිළිතුර වරහන් තුලින් තෝරා ලියන්න.

  (සමබල ආහාර, අනුගාමිකත්වය, ඩී විටමින්, ස්වයං විනය, පැයක්)

11 .... මානසික යහපැවැත්මකින් යුත් පුද්ගලයකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණයකි.

12 මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවයක් ලෙස .... වැදගත් වේ.

13 අප දිනපතා .... ව්‍යායාම් සඳහා ම වෙන්කර ගත යුතුය.

14 අපගේ සම හිරු එළිය යොදා ගනිමින් .... නිෂ්පාදනය කර ගනියි.

15 ක්‍රීඩාවේ නිරතවීමෙන් නායකත්වය මෙන්ම .... ද දියුණු වේ.

- A කොටසට ගැළපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

	A	B
16	දිගු වේලාවක් දේශනයකට සවන් දීමට සුදුසු ඉරියව්වකි.	ආත්මාභිමානයයි
17	ක්‍රීඩා අනතුරු අවම කර ගැනීමට හේතු වේ.	කෘශ බව
18	උසට සරිලන බරක් නොමැති වීම.	නීතිරීති පිළිපැදීම
19	තමාගේ හැකියාව පිළිබඳව ඇතිවන නිහතමානී ආඩම්බරය.	ස්කිපිං පැනීම
20	ඔබට තනිව කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩාවකි.	සිත්සේ ඉරියව්ව

LIVEWORKSHEETS