සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/முழுப் பதிப்புரிமையுடையது/All Rights Reserved

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

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2024 (2025)
இறுதி தவணைப் பரீட்சை - 2024 (2025) / Year End Term Test - 2024 (2025)

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade: 6 ශ්‍රේණිය	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I, II	කාලය / நேரம் / Time: පැය 2 යි

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

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
- 1 සිට 20 තෙක් ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අදින්න.

❖ පහත සඳහන් වන්නේ චමරි තුළ දක්නට ලැබෙන යහ පුරුදු කිහිපයකි. ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 03 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීමට මෙම කරුණු උපයෝගී කර ගන්න.

A . සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය
B . සරල ජීවන රටාවකට හුරුවීම
C . විවිධ පුද්ගලයන් සමග අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම
D . ආගමානුකූලව ජීවත්වීම

01. මින් පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට උපකාරීවන යහ පුරුදු වන්නේ,
1. A ,B 2. A, B ,C ,D 3. B ,C ,D 4. A ,B ,C

02. සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා වඩාත් සුදුසු යහපුරුද්ද වන්නේ,
1. A ය. 2. B ය. 3. C ය. 4. D ය.

03. A වලට අදාළ යහපැවැත්ම මැනීමට උපකාරීවන දර්ශක වන්නේ,
1. උස 2. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) 3. ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය 4. ඉහත සියල්ලම

04. දිනුර ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කර ප්‍රස්ථාර ගත කළ විට ලා දම්පාට කලාපයට අයත් විය. ඔහුගේ පෝෂණ මට්ටම වන්නේ,
1. කෘෂ බව. 2. අධිබර 3. නිසිබර 4. ස්ථූලතාවය

05. මූලික අවශ්‍යතාවයක් වන්නේ,
1. නිවාස. 2. ඇඳුම් පැළඳුම් 3. අධ්‍යාපනය. 4. ජලය.

06. සංවිධානාත්මක බව වැඩි ක්‍රීඩාවක් වන්නේ,
1. කොටු පැනීම. 2. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව 3. ඔළිඳ කෙළිය. 4. ස්කිප් කිරීම.

07. මිනිස් මුඛයේ ඇති ස්ථිර දත් ගණන කීය ද?
1. 20 කි. 2. 4 කි . 3. 32 කි. 4. 28 කි.

08. පහත දැක්වෙන්නේ සංවේදී ඉන්ද්‍රියකින් සිදුවන කාර්යයන් කිහිපයකි. එම ඉන්ද්‍රිය වන්නේ,
- ශරීරයේ උෂ්ණත්වය පාලනය කරයි.
- විටමින් D නිෂ්පාදනය
- දහදිය මගින් අපද්‍රව්‍ය පිටකිරීම
- ශරීරයට පෙනුමක් ලබාදීම

1. නාසය . 2. ඇස 3. කන 4 සම.

LIVEWORKSHEETS

09. වැඩි දුරක් පහසුවෙන් දිවීමට ඇති හැකියාව අයත් වන්නේ කුමන ශාරීරික යෝග්‍යතාවයට ද?
1. දරා ගැනීමේ හැකියාව
2. වේගය
3. ශක්තිය
4. සමායෝජනය

10. මේවා අතරින් බෝවන රෝගයක් වන්නේ,
1. හෘද රෝග 2. පිළිකා 3. ක්ෂය රෝගය 4. දියවැඩියාව

❖ ප්‍රශ්න අංක 11 සිට 13 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පහත වගුව උපයෝගීකර ගෙන පිළිතුරු සපයන්න.

ආහාර කාණ්ඩය	ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය	කාර්යය
A.	කාබෝහයිඩ්‍රේට්	ශරීරයට ශක්තිය ලබාදීම
එළවළු / පලතුරු	B............................	ශරීරය රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම
මස්/මාළු/ බිත්තර/ පියලි වර්ග /මාෂ බෝග	ප්‍රෝටීන්	C...............................

11. A..... හිස් තැන සඳහා වඩාත් සුදුසු ආහාර වර්ගය වන්නේ,
1. පරිප්පු 2. මී කිරි 3. ගොටු කොළ 4. බත්

12. B.. හිස් තැන සඳහා වඩාත් සුදුසු පිළිතුර වන්නේ,
1. විටමින් 2. ප්‍රෝටීන් 3. ලිපිඩ 4. ජලය

13. C... හිස් තැන සඳහා වඩාත් සුදුසු පිළිතුර වන්නේ,
1. ශරීරයට ශක්තිය ලබා දීම
2. ලෙඩ රෝග අඩුවීම
3. ශරීරය වර්ධනය කිරීම
4. ඉහත සියල්ලම.

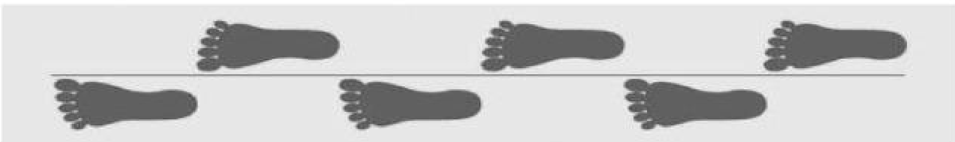
14. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌණතා රෝගයක් නොවන්නේ,
1. ගලගණ්ඩය
2. තමස් අන්ධතාවය
3. රක්තහීනතාවය
4. ස්ථූලතාවය

15. ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා හා සමේ රෝග ඇති වීම කෙරෙහි බලපාන්නේ,
1. අයඩින් ඌනතාවය
2. විටමින් A ඌණතාවය
3. යකඩ ඌණතාවය
4. කැල්සියම් ඌණතාවය

16. එන්නත් මගින් වළක්වා ගත හැකි රෝගයක් නොවන්නේ,
1. පිටගැස්ම. 2. පෝලියෝ. 3. සරම්ප. 4. ඩෙංගු

17. ස්වාභාවික ආපදාවක් වන්නේ,
1. විදුලි සැර වැදීම. 2. පිළිස්සීම 3. සුළි සුළං 4. සර්පයින් දෂ්ට කිරීම

18. පහත රූප සටහනෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ.



1. නිවැරදි ඇවිදීමක පා සලකුණු ය.
2. වැරදි ඇවිදීමක පා සලකුණු ය
3. නිවැරදි පතිතවීමක පා සලකුණු ය.
4. නිවැරදි පැනීමක පා සලකුණු ය.

19. මලල ක්‍රීඩාවල දැකිය හැකි පැනීම් ඉසව්වක් වන්නේ,
1. කොටු පැනීම. 2. හිටි දුර පැනීම 3. උස පැනීම. 4. කතිර පිම්ම.

20. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන විට එක් පිළකට ක්‍රීඩා කළ හැකි උපරිම ක්‍රීඩිකාවන් සංඛ්‍යාව වන්නේ,
1. 5 කි. 2. 7 කි. 3. 10 කි. 4. 6 කි.

(ලකුණු - 20x 2 = 40)

LIVEWORKSHEETS