



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

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය කාලය 02 යි

නම / විභාග අංකය:

- 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 අදාළ 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 නීතිය 3 ක්‍රීඩා රීතිය 4 ක්‍රීඩා ආචාරධර්මය

- 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 ජීවනාස්ථිත් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම පහසු වේ. ()
- 9 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වන්නේ කාන්තාවන් පමණි. ()
- 10 ආශාවන්ට වහල් නොවී අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීම යහපත් ගුණාංගයකි. ()

- පහත දී ඇති ප්‍රශ්න වලට ගැළපෙන පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.
(සමබල ආහාර, අනුගාමිකත්වය, ඩී වීටමින්, ස්වයං විනය, පැයක්)

- 11 මානසික යහපැවැත්මකින් යුත් පුද්ගලයකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණයකි.
- 12 මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවයක් ලෙස වැදගත් වේ.
- 13 අප දිනපතා ව්‍යායාම 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 ආචම්බරය. | ස්කිපිං පැනීම |
| 20 ඔබට තනිව කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩාවකි. | සින්සේ ඉරියව්ව |