



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

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 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 කෘත්‍රීම රසකාරක වර්ණකාරක යොදා සකස් කර ගත යුතුය. ( )
- 7 මානසික යෝග්‍යතාවය යනු අප, එදිනෙදා අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දීමයි. ( )
- 8 නම්‍යතාව දියුණු ක්‍රීඩකයෙකුට ජීවිතාස්ථික 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 ගැලපෙන 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 ගැලපෙන 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.                | සින්සේ ඉරියව්ව     |