



PROVINCIAL DEPARTMENT OF EDUCATION NORTH WESTERN PROVINCE
THIRD TERM TEST - 2018

Grade 06 HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION **Two Hours**

Name / Index No. :

PART - I

- **Answer all questions on this paper itself.**
- **Underline the correct answer.**

01 Maintaining good relationship with others is known as,

- (1) Physical wellbeing (2) Mental wellbeing
(3) Spiritual wellbeing (4) Social wellbeing

02 The order which should be touched by the foot on the ground when walking is,

- (1) heel, foot, toes (2) toes, ball, heel (3) heel, ball, toes (4) foot, heel, toes

03 Group of mixed foods which has high nutritional value,

- (1) sausages, patis, milk rice with green gram (Mun Kiribath)
(2) instant noodles, seven vegetable curry, green leafy mallum
(3) seven vegetable curry, mixed green leafy mallum, milk rice with green gram
(4) biryani, seven vegetable curry, sausages

04 Netball was originated in,

- (1) China (2) America (3) Japan (4) Italy

05 Ability to do something against resistance is,

- (1) Strength (2) Speed (3) Flexibility (4) Endurance

● **Match A with B.**

A	B
06 Unfavourable situations that arise due to unexpected changes	High blood pressure
07 A disease that can be prevented through vaccination	Waist circumference
08 A macronutrient	Lead up games
09 Uses to determine the nutritional level of a person	Tetanus
10 Games which use to improve the skills of organized games	Vitamin
	Disasters
	Protein

● **If the following statements are correct put (✓) if not put (✗) for question No. 06 to 10.**

11. Taste of a food is more important than its nutritional value when choosing foods. (.....)
12. We should stand at attention when we sign the National Anthem. (.....)
13. B.C.G. vaccine should be given within 24 hours after birth. (.....)
14. Heart beat is not changed during physical activities. (.....)
15. Diabetes is a non communicable disease. (.....)

● **Fill in the blanks for the question No. 16 to 20 using the correct words given in the bracket.**

- (football / bones and muscles injuries / vitamin / netball / desires / heart attacks / hygiene / health / iron)
16. Maintaining personal cleanliness is known as
 17. We should give the priority for needs than
 18. Incorrect postures lead to
 19. game needs 11 players per team.
 20. deficiency leads anaemia.

(2 x 20 = 40 marks)

• **Answer five questions including question No. 01.**

01 Kusal is a totally healthy boy and he is a popular volleyball player and an athlete in the school. He has a good personality. Kusal likes to eat home made foods prepared by his mother.

- (i) Write two reasons which Kusal is being popular in the school.
- (ii) Write two health habits that Kusal may be followed to improve his mental health.
- (iii) Mention two features of the posture of correct sitting on a chair.
- (iv) Name two organized games except volleyball.
- (v) Mention the nutritional condition that can be seen due to high intake of foods.
- (vi) Write two benefits that you can gain by following rules, regulations and ethics in sports.
- (vii) Write two reasons that can affect to reduce the physical health of a person.
- (viii) Write two healthy short eats which may be prepared by Kusal's mother.

(2 x 8 = 16 marks)

02 Personal wellbeing depends on the field of physical, mental, social and spiritual.



Above diagram depicts the correct way of measuring height of the body.

- (i) Name the points depicted as 1, 2, 3, 4 that should touch the vertical plane. (04m.)
- (ii) Write four features that determine the physical wellbeing. (04m.)
- (iii) Write three good habits that you can follow to improve the spiritual wellbeing. (03m.)

03 Foods are important to relieve hungry, and to get energy and nutrition.

- (i) Write three major functions of a healthy meal. (03m.)
- (ii) Divide the following nutrients as macronutrients and micronutrients. (04m.)
(Lipids / Vitamin / Minerals / Carbohydrates)

macronutrients	micronutrients
1	3
2	4

- (iii) Write four points to be considered when selecting healthy foods. (04m.)

- 04 We can engage in sports activities to enjoy the leisure time.
- (i) Mention three movements that need for sports activities. (03m.)
- (ii) Mention two running events which use running and two jumping events which use jumping separately. (04m.)
- (iii) Write two activities to practise kicking in football. (04m.)

05 Our body is a wonderful creation. Function of it helps to survive the life.

- (i) Mention three differences of living and non-living organisms in below table. ($\frac{1}{2} \times 6 = 3m.$)

Living organisms	Non-living organisms
1	1
2	2
3	3

- (ii) Write four sensory organs in the human body. (04m.)
- (iii) Write two things that you can do to protect the skin. (04m.)
- 06 Fitness is very important to fulfill the daily tasks.
- (i) Mention the aspect of fitness that can be developed through maintaining good social relationship by an every individual. (02m.)
- (ii) Write two actions to that you can take to improve above mentioned fitness quality. (04m.)
- (iii) What is the characteristic of fitness that is highly important for Gymnastics. (02m.)
- (iv) Mention three good emotions of you. (03m.)
- 07 We can spend a happy life by facing day to day challenges successfully.
- (i) Mention three challenges that you have to be faced in day to day life. (03m.)
- (ii) Write four actions that you can take to overcome communicable diseases. (04m.)
- (iii) Write two actions that you can take to be safe from abuse. (04m.)

ONLINE CLASSES

TAMIL AND ENGLISH MEDIUMS

அனைத்து பாடங்களும் ஒரே கல்வி நிறுவனத்தின் கீழ்....

GRADE

6

திறமை வாய்ந்த ஆசிரியர்களினூடான சிறந்த
வழிகாட்டலுடன் கூடிய வினைத்திறன் மிக்க
நிகழ்நிலை வகுப்புகள்.



075 287 1457

FREE

ADMISSION

தமிழ்
விஞ்ஞானம்
கணிதம்

வரலாறு
English
ICT

சுகாதாரம்
புவியியல்
குடியியல்

- Spoken English Classes.
- Sinhala Reading and Writing Classes.
- Map Marking Classes

தினமும் வகுப்பு RECORDING வழங்கப்படும்.

Whatsapp ஊடாக எம்மை தொடர்பு கொண்டு வகுப்புகள்
தொடர்பான மேலதிக விபரங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும்.
(குனிப்பாட அனுமதிகளையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்)



கல்வி

Digital Learning Platform

www.kalvi.lk



எங்கள் குறிக்கோள்

எண்ணிம உலகத்தில் மாணவர்களிற்கென சிறந்ததொரு கற்றல் கட்டமைப்பை உருவாக்குதல்.

அனைத்தும் டிஜிட்டல் மயப்படுத்தப்பட்ட இந்த காலத்தில் பல்வேறு துறைகளும் கால ஓட்டத்துடன் இணைந்து டிஜிட்டல் தளத்தில் பல்கிப்பெருகி வருகின்றன. அந்த வகையில் கல்வித்துறையும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. இணையவழி கல்வியின் மூலம் கல்வித்துறை புதியதொரு பரிமாணத்தை எட்டியுள்ளது. குறிப்பாக கொரோனா பேரிடர் காலத்தில் நாடே முடக்கப்பட்டிருந்தது. இதனால் மாணவர்களிற்கும் பாடசாலை, கல்வி நிறுவனங்களிற்கு இடையிலான தொடர்பு துண்டிக்கப்பட்டது. அந்த இக்கட்டான சூழ்நிலையில் இணையவழி வகுப்புகள் மாணவர்களிற்கு வரப்பிரசாதமாக அமைந்தது என்பதே உண்மை.

இன்று தொழில்நுட்பம் மாணவர்களை தவறான பாதைக்கு இட்டு செல்வதாக ஓர் எண்ண ஓட்டம் மக்கள் மத்தியில் உள்ளது. தொழில்நுட்பம் என்பது ஒரு கருவி மட்டுமே அதை எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறோம் என்பதில் அதன் ஆக்க மற்றும் அழிவு விளைவுகள் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. உளியை கொண்டு சிலையை செதுக்க நினைத்தால் அவன் நிச்சயம் சிற்பி ஆகலாம். இங்கு பிரச்சினையாக காணப்படுவது மாணவர்களை வழிப்படுத்த தொழில்நுட்ப உலகில் ஓர் முறையான கட்டமைப்பு இல்லாமையே. அதை உருவாக்குவதே எங்கள் நோக்கம். அதை நோக்கியே எங்கள் பயணம் அமையும்.

எமது இணையத்தினூடக ஊடக உங்களிற்கு தேவையான பரீட்சை வினாத்தாள்களை இலகுவான முறையில் தரவிறக்கம் செய்து கொள்ளமுடியும்.

kalvi.lk

கல்வி சார் செய்திகளை உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள எமது சமூக ஊடக தளங்களின் ஊடக உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ள முடியும்.



Viber
Community



Whatsapp
Channel



Facebook
Page