



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2018

06 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 02 යි

නම/ විභාග අංකය:

I කොටස

● ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.

● නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01 අන්‍යයන් සමග යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වමින් කටයුතු කිරීම හඳුන්වන්නේ,

(i) කායික සුවතාවය ලෙස ය.

(ii) මානසික සුවතාවය ලෙස ය.

(iii) අධ්‍යාත්මික සුවතාවය ලෙස ය.

(iv) සමාජීය සුවතාවය ලෙස ය.

02 ඇවිදීමේදී පළමුවෙන් පාදය පොළව හා ස්පර්ශ විය යුතු අනුපිළිවෙල වන්නේ,

(i) විලුඹ, පාදය, ඇඟිලි

(ii) ඇඟිලි, පාද කොට්ටා, විලුඹ

(iii) විලුඹ, පාද කොට්ටා, ඇඟිලි

(iv) පාදය, විලුඹ, ඇඟිලි

03 පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ මිශ්‍ර ආහාර අයත් කාණ්ඩය වන්නේ,

(i) සොසේජස්, පැටිස්, මුං කිරිබත්

(ii) කෂණික නුඩල්ස්, හත්මාලුව, පලා මැල්ලුම

(iii) හත්මාලුව, කලවම් පලා මැල්ලුම, මුං කිරිබත්

(iv) බුරියානි, හත්මාලුව, සොසේජස්

04 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූ රට ලෙස සැලකෙන්නේ,

(i) චීනය

(ii) ඇමරිකාව

(iii) ජපානය

(iv) ඉතාලිය

05 ප්‍රතිරෝධයකට විරුද්ධව යම් කාර්යයක් කිරීමට ඇති හැකියාව හඳුන්වන්නේ,

(i) ශක්තිය ලෙස ය.

(ii) වේගය ලෙස ය.

(iii) නම්‍යතාවය ලෙස ය.

(iv) දරාගැනීමේ හැකියාව ලෙස ය.

- A කොටසට ගැළපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

A

B

- | | |
|--|-----------------|
| 06 ස්වභාවධර්මයේ හදිසි වෙනස්වීම් මත ඇතිවන අහිතකර තත්ත්වයකි. | අධි රුධිර පීඩනය |
| 07 ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් මගින් වළක්වාගත හැකි රෝගයකි. | ඉන මිම්ම |
| 08 ආහාරවල අඩංගු මහා පෝෂකයකි. | අනු ක්‍රීඩා ය. |
| 09 පුද්ගල පෝෂණ මට්ටම මැනීම සඳහා යොදාගනියි. | පිටගැස්ම |
| 10 සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා වර්ධනය කරගැනීම සඳහා කරන ක්‍රීඩා | විටමින් |
| | ආපදා |
| | ප්‍රෝටීන් |

- පහත වාක්‍ය නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.

- | | |
|--|-----|
| 11 ආහාර තේරීමේදී පෝෂණ ගුණයට වඩා රසය වැදගත් ය. | () |
| 12 ජාතික ගීය ගායනා කරන විට සිරුවෙන් සිටිය යුතු ය. | () |
| 13 B. C. G. එන්නත ඉපදී පැය 24ක් තුළ ලබාදිය යුතු ය. | () |
| 14 ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන විට හෘද ස්පන්දන වාර ගණනෙහි වෙනසක් සිදු නොවේ. | () |
| 15 දියවැඩියාව බෝ නොවන රෝගයකි. | () |

- ප්‍රශ්න අංක 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවල නිවැරදි පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා හිස්තැන මත ලියන්න.

(පාපන්දු / අස්ථි හා පේශි ආබාධ / විටමින් / නෙට්බෝල් / ආශාවන්ට / හෘදයාබාධ / ස්වස්ථතාවය / සෞඛ්‍යය / යකඩ)

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 16 පෞද්ගලික පිරිසිදුකම රැකගැනීම | ලෙස හැඳින්වේ. |
| 17 | වඩා අවශ්‍යතාවයට මුල්තැන දිය යුතු ය. |
| 18 වැරදි ඉරියව් භාවිතය හේතුවෙන් | ඇති වේ. |
| 19 එක් පිලකට ක්‍රීඩකයින් 11 දෙනෙකු සහභාගිවන ක්‍රීඩාව | ක්‍රීඩාවයි. |
| 20 රක්තහීනතාවය ඇති වන්නේ | උෞෂ්ණතාවය හේතුවෙනි. |

(2 x 20 = 40)

06 ශ්‍රේණිය

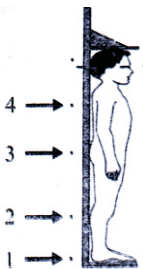
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර තවත් ප්‍රශ්න 04 කට පිළිතුරු සපයන්න.

01 පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුක්ත කුසල් ජනප්‍රිය වොලිබෝල් හා මලල ක්‍රීඩකයෙකි. ඔහු මනා පෞරුෂයකින් යුක්ත වේ. කුසල් සැමවිටම තම මව විසින් නිවසේදී සකස්කර දෙනු ලබන ආහාර ගැනීමට වැඩි උනන්දුවක් දක්වයි.

- කුසල් පාසලේ ජනප්‍රිය වීමට හේතු දෙකක් ලියන්න.
- කුසල් තම මානසික සෞඛ්‍යය යහපත් කර ගැනීමට කරන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන යහ පුරුදු දෙකක් ලියන්න.
- පුටුවක වාඩිවීමේ නිවැරදි ඉරියව්වේ ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හැර ඔබ දන්නා තවත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් නම් කරන්න.
- අධික ලෙස ආහාර ගැනීමෙන් ඇතිවන පෝෂණ තත්ත්වය සඳහන් කරන්න.
- ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියා දක්වන්න.
- පුද්ගලයෙකුගේ කායික සෞඛ්‍යය පහත වැටීමට බලපෑ හැකි හේතු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- කුසල්ගේ මව විසින් සකස්කර දෙනු ඇතැයි ඔබ සිතන සෞඛ්‍යය සම්පන්න කෙටි ආහාර දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු $2 \times 8 = 16$)

02 පුද්ගල යහපැවැත්ම කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යන අංශ 4 මත රඳා පවතී.



ඉහත දැක්වෙන්නේ නිවැරදි උස මැනීමකට අදාළ රූප සටහනකි.

- ඉහත සිරස් තීරයේ ස්පර්ශ විය යුතු අංක 1, 2, 3, 4 යන ස්ථාන නම් කරන්න. (ල. 04)
- කායික යහපැවැත්ම තීරණය කළ හැකි ලක්ෂණ 4ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 04)
- අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු කරගැනීමට ඔබට අනුගමනය කළහැකි යහපුරුදු 3ක් ලියන්න. (ල. 03)

03 කුසගිනි නිවාගැනීම සඳහාත්, සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය හා පෝෂණය ලබා ගැනීම සඳහාත් ආහාර අත්‍යවශ්‍ය වේ.

- සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් මගින් කෙරෙන ප්‍රධාන කාර්යයන් 3ක් ලියා දක්වන්න (ල. 03)
- පහත සඳහන් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලෙස වර්ග කරන්න. (ල. 04)
(මේදය, විටමින්, ඛනිජ ලවණ, කාබෝහයිඩ්‍රේට්)

මහා පෝෂක	ක්ෂුද්‍ර පෝෂක
1	3
2	4

- සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරාගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 4ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

04 විවේකය විනෝදයෙන් ගත කිරීමට ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය හැක.

(i) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උපයෝගී වන වලන 3ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(ii) දිවීම උපයෝගී කරගෙන සිදුකරන ධාවන ඉසව් 2ක් සහ පැනීම උපයෝගී කරගෙන සිදුකරන පැනීම ඉසව් 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

(iii) පාපන්දුවට පාදයෙන් පහරදීම හුරුකර ගැනීම සඳහා කළහැකි ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියන්න. (ප. 04)

05 මිනිස් සිරුර ඉතා අසිරිමත් ලෙස නිර්මාණය වූවකි. එහි ක්‍රියාකාරීත්වය ජීවිතය පවත්වාගෙන යාමට බෙහෙවින් උපකාරී වේ.

(i) ජීවින් හා අජීවින් අතර දක්නට ලැබෙන වෙනස්කම් 3 බැගින් පහත වගුවේ දක්වන්න. (ල. $\frac{1}{2} \times 6 = 3$)

ජීවින්	අජීවින්
1	1
2	2
3	3

(ii) මිනිස් සිරුර තුළ ඇති සංවේදී ඉන්ද්‍රියයන් 4ක් ලියන්න. (ල. 04)

(iii) සම ආරක්‍ෂාකර ගැනීමට අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග 2ක් ලියන්න. (ල. 04)

06 ක්‍රීඩා හා එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා යෝග්‍යතාව බෙහෙවින් වැදගත් වේ.

(i) ඕනෑම පුද්ගලයෙකු තුළ යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම තුළින් වර්ධනය වන යෝග්‍යතා ගුණාංගය සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(ii) ඉහත සඳහන් කළ යෝග්‍යතා ගුණාංගය වර්ධනය කර ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග 2ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 04)

(iii) ජම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම්වලදී වැඩිවශයෙන් අවශ්‍ය වන ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගය කුමක් ද? (ල. 02)

(iv) ඔබ තුළ ඇතිවන ප්‍රසන්න චිත්තවේග 3ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

07 එදිනෙදා ජීවිතයේ මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමෙන් ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගතකළ හැකි ය.

(i) එදිනෙදා ජීවිතයේදී අපට මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග 3ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(ii) බෝවන රෝග වලක්වා ගැනීමට කළහැකි ක්‍රියාමාර්ග 4ක් ලියන්න. (ල. 04)

(iii) අපවාර හා අපයෝජනවලින් ආරක්‍ෂා වීමට ඔබ විසින් ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග 2ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 04)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

(01) iv	(02) iii	(03) iii	(04) ii	(05) i
(06) ආපදා	(07) පිටගැස්ම	(08) ප්‍රෝටීන්	(09) ඉණ මිම්ම	(10) අනු ක්‍රීඩා ය.
(11) ✕	(12) ✓	(13) ✓	(14) ✕	(15) ✓
(16) ස්වස්ථතාව	(17) ආශාවන්ට	(18) අස්ථි හා පේෂි ආබාධ	(19) පාපන්දු	(20) යකඩ

(2 x 20 = ෪. 40)

II කොටස

- 01 (i) දක්ෂ වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයෙකු වීම.
දක්ෂ මලල ක්‍රීඩකයෙකු වීම.
පිළිවෙල, පිරිසිදුකම, ප්‍රසන්න පෙනුම, ක්‍රියාශීලී බව, නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය, ප්‍රිය වචන භාවිතය, සුහදශීලී බව.
මනා පෞරුෂයෙන් යුක්ත වීම.
- (ii) ක්‍රීඩා කිරීම, සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාවල නිරතවීම, විනෝදාංශවල නිරතවීම, සරල ජීවන රටාවට හුරු වීම, කාල කළමනාකරණය, උපදේශණය ලබාගැනීම භාවිතා කිරීම.
- (iii) හිස, උරහිස, උකුල, සිරස් සරල රේඛාවක පිහිටීම.
කඳ සෘජුව පුටුවේ ඇන්දට හේත්තුකර තබාගැනීම.
ගෙල හා කොඳුඇට පෙළ සෘජුව තබා ගැනීම.
දැත් කලවා මත හෝ අත් ඇඳි තිබේ නම් ඒ මත හෝ ඩෙස්ක් එක මත තබා ගැනීම.
දෙපතුල් පොළවේ ස්පර්ෂ වන ලෙස තබා සිටීම.
- (iv) නෙට්බෝල්, පාපන්දු, ක්‍රිකට්, එල්ලේ, රගර්, බාස්කට් බෝල්
- (v) අධි පෝෂණ තත්ත්වයකි
- (vi) යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීමට හැකි වීම.
නීතිගරුක බව වර්ධනය කරගත හැකි ය.
ආචාරශීලී බව වර්ධනය කරගත හැකි ය.
ක්‍රීඩා තහනමට ලක් නොවීම.
සමාජය තුළ පිළිගන්නා පුද්ගලයෙකු වීම.
- (vii) පිරිසිදු වාතය නොලැබීම, පිරිසිදු ජලය නොලැබීම, පෞද්ගලික පිරිසිදුකම නොමැතිවීම, සෞඛ්‍යවත් ආහාර නොලැබීම, ප්‍රමාණවත් විවේකය හා නින්ද නොලැබීම.
- (viii) පළතුරු, පළතුරු බීම, බඩඉරිඟු, රටකපු, මුං ඇට, සවි කැඳ, තලගුලි, හැලප, කඩල
- 02 (i) 1. විලුඹ 2. බත්කෙන්නද 3. තට්ටම් ප්‍රදේශය 4. පිටමැද
- (ii) පෝෂණ මට්ටම, ශාරීරික යෝග්‍යතාව, ලෙඩරෝගවලට ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව, පෙනුම, ක්‍රියාශීලී බව.
- (iii) • වැඩිහිටියන්ට අසල්වාසීන්ට ගරු කිරීම,
• වැඩිහිටියන් සමග එකට එක කීමෙන් වැළකීම
• වැඩිහිටියන් දුටු විට හුනස්නෙන් නැගිටීම,
• දිනපතා ආගමික වතාවත්වල යෙදීම,
• දහම්පාසල් යාම,
• තමාගේ ආගමට හා සංස්කෘතියට අනුව සාරධර්ම පිළිපැදීම,
• සොබාදහමට ආදරය කිරීම,
• පරිසරය සුරැකීම

පිළිතුරු පත්‍රය - II කොටස - ඉතිරි කොටස

- 03 (i) • ශරීරයට ශක්තිය ලැබීම.
• ශරීරය වර්ධනය වීම
• ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම
- (ii) මහා පෝෂක - කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය
ක්ෂුද්‍ර පෝෂක - විටමින්, ඛනිජ ලවන
- (iii) විවිධත්වය, නැවුම් බව, ස්වභාවික බව, පිරිසිදු බව, පෝෂ්‍යදායී බව, ප්‍රමාණාත්මක බව
- 04 (i) දිවීම, පැනීම, විසිකිරීම, ඇවිදීම
- (ii) ධාවන ඉසව් - 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, කඩුළු මතින් දිවීම
පැනීමේ ඉසව් - දුර පැනීම, උස පැනීම, රිටි පැනීම, තුන් පිම්ම පැනීම
- (iii) කෝන්ස් අතරින් පාදයෙන් පන්දුව රැගෙන යාම.
දෙදෙනෙකු අතර පාදයෙන් පන්දුව හුවමාරු කර ගැනීම.
පාදයෙන් විවිධ පැතිවලින් ක්‍රීඩා පිටියේ ඔබ මොබ ගෙන යාම.
බිත්තියට වදින සේ පාදයෙන් පහර දී ආපසු එන පන්දුව පාදයෙන් නැවැත්වීම.
- 05 (i) ජීවීන් අජීවීන්
- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| • ස්වසනය කරයි. | • ස්වසනය නොකරයි. |
| • වර්ධනය සිදුවෙයි. | • වර්ධනය සිදු නොවෙයි. |
| • ආහාර ගනියි. | • ආහාර නොගනියි. |
| • ප්‍රජනනය සිදු කරයි. | • ප්‍රජනනය සිදු නොකරයි. |
| • අපද්‍රව්‍ය බැහැර කරයි. | • අපද්‍රව්‍ය බැහැර නොකරයි. |
| • සංචරනය කරයි. | • සංචරනය සිදු නොකරයි. |
- (ii) ඇස, කණ, නාසය, දිව, සම
- (iii) දිනපතා නෑම හා ඇඟ සේදීම.
වැඩි වශයෙන් ජලය පානය කිරීම.
කෘතිම ආලේප වර්ග භාවිතයන් වැළකීම.
තද අවිච්ඡිද්‍රිත විට ඇඟ ආවරනය කරගැනීම.
- 06 (i) සමාජයීය යෝග්‍යතාවය
- (ii) සුහදශීලී බව, අන් අයට ගරු කිරීම, හොඳින් සවන් දීම, උදව් කිරීම, නීතිගරුක වීම, නම්‍යශීලී වීම.
- (iii) නම්‍යතාවය
- (iv) සතුට, උද්දාමය, රසවින්දනය, කෘතචේදී බව.
- 07 (i) ආපදා, අනතුරු, රෝග, අපචාර, අපයෝජන, තරග විභාග, සම්මුඛ පරීක්ෂණ, පෞද්ගලික ගැටළු, ආර්ථික ගැටළු
- (ii) පෞද්ගලික පිරිසිදුකම, පරිසර පවිත්‍රතාවය, ප්‍රතිශක්තිකරණය, නිවැරදි ජීවන රටාව
(අදාළ කරුණ විස්තර කර ඇත්නම් ලකුණු දෙන්න.)
- (iii) • පාළු ස්ථානවල තනිව ගැවසීමෙන් වැළකීම.
• තනිව ගමන් බිමන් යාමෙන් වැළකීම.
• යම් පුද්ගලයෙකු ඔබට අනිසි ලෙස සිප ගැනීම හෝ ස්පර්ෂ කිරීමට අවස්ථාව ලබා නොදීම ආදිය ...