



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අනාවරණ පරීක්ෂණය 2021

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 ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය හඳුන්වන කෙටි නාමය කුමක් ද?

- (1) ICC (2) FAO (3) WHO

02 ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනයේ දී අවශ්‍යවන මිනුම් මොනවා ද?

- (1) උස හා බර (2) උස හා වයස (3) බර හා වයස

03 පහත ක්‍රීඩා අතුරින් නිශ්චිත නීතිරීති නොමැති ක්‍රීඩාව කුමක් ද?



- (1) වස පැහීම (2) වොලිබෝල් (3) මලල ක්‍රීඩා

04 ආහාර සකසා ගැනීමේ දී පෝෂණගුණය ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා වඩාත් සුදුසු ක්‍රමයකි,

- (1) සිහින්ව කැපීම (2) මද ගින්නේ පිස ගැනීම (3) රසකාරක ද්‍රව්‍ය එක් කිරීම

05 බාහිර කොටස අප්ථි සෛලවලින් නිර්මාණය වූ ශරීරාංගයකි,

- (1) සම (2) දිව (3) කෙස්

- පහත සඳහන් වාක්‍ය හරි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (x) ලකුණ ද වරහන් තුළ යොදන්න.

- 06 දරුවන්ගේ ගැටළු 1929 අංකයෙන් ළමා රක්ෂණ අධිකාරියට දැනුම් දිය හැක. ()
- 07 විවිධ සිදුවීම් නිසා සිත තුළ ඇතිවන හැඟීම් විත්තවේග ලෙස හඳුන්වයි. ()
- 08 ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී හෘද ස්පන්දන වාර ගණන අඩු වේ. ()
- 09 උසට සරිලන බරට වඩා අඩු බරක් තිබීම ස්පූලතාවය යනුවෙන් හඳුන්වයි. ()
- 10 නිවැරදි සිරිත් විරිත් හා සම්ප්‍රදායන් ආචාරධර්ම නම් වේ. ()

- පහත දී ඇති ප්‍රශ්නවල හිස්තැනට ගැලපෙන පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

(පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව, ආරක්ෂාව, පැය 06 ක්, නිරක්ෂිය, 0.5)

- 11 නිරෝගී පුද්ගලයකුගේ නිසි ඉණ මිම්ම ට අඩු අගයක් ගත යුතු ය.
- 12 උපකරණ එසවීමේ දී අපගේත් අන් අයගේත් පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු ය.
- 13 නියපොතු කොටට කපා පිරිසිඳු කිරීම ට අයත් ක්‍රියාවකි.
- 14 අනතුරකින් හානි වූ දහක් ඇතුළත දී නැවත සකස් කර ගත හැක.
- 15 යකඩ උෞෂ්ණතාවය නිසා ඇතිවිය හැක.

- A කොටසට ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

A කොටස

- 16 දේශීය පෝෂ්‍යදායී මිශ්‍ර ආහාරයකි.
- 17 යහපත් පුද්ගල සබඳතා ගොඩනගා ගැනීම.
- 18 ලෝකයේ ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාවයි.
- 19 තම හැකියා හඳුනාගෙන සතුටින් ජීවත් වීම.
- 20 උපතේ දී ම ක්ෂය රෝගය සඳහා ලබා දෙන එන්නතකි.

B කොටස

- යහපත් මානසික සෞඛ්‍ය
- බී. සී. ජී
- හත්මාළුව
- සමාජීය යෝග්‍යතාවය
- පාපන්දු

(එක් පිළිතුරකට ලකුණු 02 බැගින් මුළු ලකුණු - 40 යි)

II කොටස

● පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

01 පසුගිය කාලයේ අප රට තුළ හදිසියේ පැතිර ගිය කොරෝනා රෝගය නිසා සියළුම පාසල් වසා දමා සිසුන්ට දීර්ඝ නිවාඩුවක් ලබා දුනි. රුවන්පුර විද්‍යාලයේ 06 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන නිපුන් මෙම නිවාඩු කාලයේ දී තම පවුලේ සාමාජිකයින් සමඟ නිවසටම වී ගත කළේය. ඔහු මෙම නිවාඩු කාලයේ දී තම දෙමාපියන්ට ගෙවතු වගාව සඳහා ඉමහත් උනන්දුවෙන් සහාය විය. එසේම අයියා සමඟ ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාවල ද නිරත විය. පියා සමඟ අන්තර්ජාලය භාවිතා කරමින් තම අධ්‍යාපන කටයුතුවල ද නිරත විය.

- (1) ඉහත රෝගය හැර වෙනත් බෝවන රෝග දෙකක් නම් කරන්න
- (2) බෝවන රෝගයක් පැතිර යා හැකි ආකාර දෙකක් ලියන්න.
- (3) ඔබේ නැගණියට බෝවන රෝගයක් වැළඳී ඇත්නම් නිවසේ දී අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍යමය පිළිවෙත් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (4) නිපුන් ට නිවසේ දී තනිව කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩාවක් නම් කරන්න.
- (5) නිපුන් තම සහෝදරයා සමඟ කරන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන ක්‍රීඩාවක් නම් කරන්න.
- (6) සමාජයේ බහුලව පවතින බෝ නොවන රෝගයක් සඳහන් කරන්න.
- (7) බෝ නොවන රෝග වැළඳීමට හේතුවන වෙළඳපොළේ බහුලව ඇති ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.
- (8) ගෙවතු වගාව නිසා නිපුන්ගේ පවුලේ සාමාජිකයින්ට ලැබුණු වාසියක් ලියා දක්වන්න.
- (9) ක්‍රීඩාව හැර යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයක් සඳහා නිවසේ දී කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න.
- (10) කොරෝනා රෝගය වේගයෙන් පැතිරීම නිසා වඩාත් පීඩාවට පත් වූ රටක් නම් කරන්න.

(එක් පිළිතුරකට ලකුණු 02 බැගින් මුළු ලකුණු 20 යි)

(02) ආහාර මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවයකි. අතීතයේ සිටම විවිධත්වයකින් යුක්ත පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරා ගැනීමට මිනිසා උනන්දු විය.

- (1) ආහාර මගින් මිනිස් සිරුරට ඉටු කරන ප්‍රධාන කාර්යයන් දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 04 යි)
- (2) පහත වගුව පිළිතුරු පත්‍රයේ සටහන් කරගෙන සම්පූර්ණ කරන්න. (ලකුණු 04 යි)

පෝෂ්‍ය පදාර්ථ	අඩංගු ආහාර වර්ග දෙක බැගින්
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	
ප්‍රෝටීන්	
මේදය	
විටමින්	

- (3) ඔබ ආහාර ගැනීමේ දී අනුගමනය කරන යහ පුරුදු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)

(03) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා අවශ්‍යතා සහ ආශාවන් පාලනය කර ගැනීම අපගේ වගකීමකි.

- (1) මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (2) අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී අප සැලකිලිමත්විය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 04 යි)
- (3) මෙම තොරතුරු යොදා ගනිමින් පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න. (ලකුණු 04 යි)

(සහල් / බෝතික්කා / සුවඳ මකනය / පරිප්පු / පොත් / අයිස්ක්‍රීම් / පැණි බීම / ඖෂධ)

අවශ්‍යතාවන්	ආශාවන්
01	
02	
03	
04	

(04) මිනිස් සිරුර තුළ ඇති සුවිශේෂී ඉන්ද්‍රියන් නිසා මිනිසාට බොහෝ හැකියාවන් ලැබී ඇත.

- (1) මිනිස් සිරුරේ ඇති සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (2) ව්‍යායාමයේ දී සිරුර තුළ සිදුවන වෙනස්වීම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04 යි)
- (3) පහත වගුව පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටපත් කරගෙන සම්පූර්ණ කරන්න.

සිරුරේ කොටස්	සෞඛ්‍යවත්ව පවත්වා ගැනීමට ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ගයක්
01. දත්	
02. සම	
03. නියපොතු	
04. හිසකෙස්	

(ලකුණු 04 යි)

(05) අපගේ එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා තිබෙන්නා වූ කායික, මානසික, සමාජීය හැකියාව යෝග්‍යතාවයයි.

- (1) ඔබ පාසලේ දී උගත් ශාරීරික යෝග්‍යතාවන් දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (2) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී රිද්මය පවත්වා ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසියක් නම් කරන්න. (ලකුණු 04 යි)
- (3) යෝග්‍යතා සාධක දියුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 04 යි)

(06) අතීතයේ සිට මිනිසා එදිනෙදා ජීවිතයේ දී දක්වන ලද ස්වාභාවික වලන උපයෝගී කර ගනිමින් මලලක්‍රීඩා ඉසව් නිර්මාණය කර ඇත.

- (1) ඇවිදීමේ දී දෑකිය නොහැකි එහෙත් දිවීමේ දී දෑකිය හැකි ප්‍රධාන ලක්ෂණ කුමක් ද? (ලකුණු 04 යි)
- (2) එදිනෙදා ජීවිතයේ දී පැනීම සිදු කරන අවස්ථා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (3) ඔබේ විසි කිරීමේ හැකියාව දියුණු කර ගැනීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න. (ලකුණු 04 යි)

(07) ක්‍රීඩාවන්හි නිරත වීමෙන් විවේකය එලඳායිව ගතකිරීමටත්, සතුට හා තෘප්තිය ලබා කරගැනීමටත් හැකි වේ.

- (1) පාසලේ දී ඔබ උගත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (2) ඔබ නම් කළ ක්‍රීඩාව සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04 යි)
- (3) එම ක්‍රීඩාව පුහුණුවේ දී පන්දු හුරුව සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 04 යි)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

- (01) 3 (02) 1 (03) 1 (04) 2 (05) 3 (06) ✓ (07) ✓ (08) ✕
- (09) ✕ (10) ✓ (11) 0.5 (12) ආරක්ෂාව (13) පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව (14) පැය 6 න්
- (15) නිරක්ෂිය (16) හත් මාස (17) සාමාජීය යෝග්‍යතාවය (18) පාපන්දු
- (19) යහපත් මානසික සෞඛ්‍යය (20) බී. සී. ජී (එක් පිළිතුරකට ලකුණු 02 බැගින් මුළු ලකුණු 40 යි)

II කොටස

- 01 (1) ඩෙංගු රෝගය, ඇස් අමාරුව, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, කොළරාව, පාවනස
 (2) ජලයෙන්, වාතයෙන්, ආහාර මගින්, සතුන් මගින්, ස්පර්ශයෙන්
 (3) නිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර හා උපදෙස් ලබා ගැනීම, රෝගියා වෙන් කර තැබීම, පරිහරණය කරන දෑ වෙන් කර තැබීම, දැන් සේදීම, මුඛ ආවරණ පැළඳීම, දුරස්ථතාවය ආරක්ෂා කර ගැනීම, අසල්වැසියන් හට දැනුම් දීම.....
 (4) ස්කිපිං පැනීම, පන්දුව ඉහළට දමා ඇල්ලීම, ඉලක්කයට ගැසීම
 (5) වෙස්, දාම්, කැරම් වැනි ක්‍රීඩා
 (6) හෘදයාබාධ, පිළිකා, ආම්ලිකතාවය, දියවැඩියාව.....
 (7) රෝල්ස්, පැටිස්, පැණිබීම, අයිස් පැකට්, චූස්ට්, පිට් තෙල් හා සීනි බහුල ආහාර
 (8) නැවුම් එළවළු පලතුරු ලබා ගැනීම, මුදල් කාලය ඉතිරි වීම, අමතර ආදායමක් ලැබීම, සතුටක්, තෘප්තියක් ලැබීම.....
 (9) සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම්, අත්කම් නිර්මාණ කිරීම, පොත් කියවීම, ලිවීම, රූපවාහිණිය නැරඹීම
 (10) ඇමරිකාව, බ්‍රසීලය, ඉන්දියාව, ස්පාඤ්ඤය, චීනය, ඉතාලිය
 (එක් පිළිතුරකට ලකුණු 02 බැගින් මුළු ලකුණු 20 යි)
- (02) (1) ශරීර වර්ධනය, ශක්තිය ලබා දීම, ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂාව (ලකුණු 04 යි)
 (2) වගුව නිවැරදිව ලකුණු කර ඇත්නම් එක් තීරුවකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 04 යි

පෝෂ්‍ය පදාර්ථ	අඩංගු ආහාර වර්ග දෙක බැගින්
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	බත්, පාන්, අල වර්ග රොට් ආපේස සීනි සහිත ආහාර
ප්‍රෝටීන්	මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර, පීකුදු, ධාන්‍ය
මේදය	මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර, පොල්තෙල් බටර් හා වීස් පීකුදු
විටමින්	එළවළු, පලතුරු, පලා වර්ග

- (3) සබන් යොදා දැන් සේදීම / ආහාර ගන්නා භාජන හොඳින් පිරිසිදු කර ගැනීම / අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ආහාර බෙදා ගැනීම / වාඩි වී නිශ්ශබ්දව ආහාර ගැනීම (ලකුණු 02 යි)

පිළිතුරු පත්‍රය - II කොටස - ඉතිරි කොටස

(03) (1) පිරිසිදු වාතය, පිරිසිදු ජලය, සමබල ආහාර (ලකුණු 02 යි)

(2) ★ ආශාවන්ට වහල් නොවී අවශ්‍යතා ඉටු කරගත යුතු ය.

★ වෙළඳ ප්‍රචාර හමුවේ වගකීම් සහිතව කටයුතු කිරීම.

★ සීමිත සම්පත් අරපිරිමැස්මෙන් භාවිතා කළ යුතු ය.

★ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී අන් අයට බාධා නොවිය යුතු ය. (ලකුණු 04 යි)

(3) වගුව නිවැරදිව සම්පූර්ණ කර ඇත්නම් එක් තීරුවකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 04 යි

අවශ්‍යතාවන්	ආශාවන්
01 සහල්	බෝනික්කා
02 පරිප්පු	සුවඳ මකනය
03 පොත්	අයිස් ක්‍රීම්
04 ඖෂධ	පැණිබිම

(04) (1) ඇස, කණ, නාසය, සම, දිව (ලකුණු 02 යි)

(2) ස්වසන වාර ගණන වැඩිවීම / හෘද ස්පන්දන වේගය වැඩිවීම / ශරීර උෂ්ණත්වය වැඩි වීම / දහඩිය දැමීම (ලකුණු 04 යි)

(3) වගුව නිවැරදිව සම්පූර්ණ කර ඇත්නම් එක් තීරුවකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 04 යි.

සිරුරේ කොටස්	සෞඛ්‍යවත්ව පවත්වා ගැනීමට ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ග
01. දත්	දවසට දෙවරක් දත් මැදීම, සෑම ආහාර වේලකටම පසු මුඛය සේදීම
02. සම	දිනපතා නෑම, ආලේපන වර්ග භාවිතය අඩු කිරීම, පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම
03. නියපොතු	කොටට කැපීම, හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කර ගැනීම
04. හිසකෙස්	හිස හොඳින් සේදීම, උකුණන්, හිස්හොරි, සඳහා ප්‍රතිකාර ගැනීම

(05) (1) ශක්තිය, වේගය, නම්‍යතාව, සමායෝජනය, දැරීමේ හැකියාව..... (ලකුණු 02 යි)

(2) ශරීර වෙහෙස අඩුවීම, අවම ශක්තිය වැයවීම, දිගු වේලාවක් වැඩ කිරීමේ හැකියාව, වලන සිත් ගන්නා සුළු වීම, ස්නායු පේෂී සමායෝජනය දියුණු වීම. (ලකුණු 04 යි)

(3) සෙමින් දිවීම, බයිසිකල් පැදීම, වැල්ලේ දිවීම, ස්කිප් රෝප් පැනීම (ලකුණු 04 යි)

(06) (1) දිවීමේ දී පාද දෙකම ගුවනේ රැඳෙන අවස්ථාවක් ඇත. නමුත් ඇවිදීමේ දී සෑම විටම එක් පාදයක් පොළොව හා ස්පර්ශව පවතී. (ලකුණු 04 යි)

(2) වැටකින් පැනීම, වැටට පැනීම, ඉහළක සිට බිමට පැනීම (ලකුණු 02 යි)

(3) ටයරයක් විසි කිරීම, ලියක් විසි කිරීම, රබර් බෝලය විසි කිරීම (ලකුණු 04 යි)

(07) (1) වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු..... (ලකුණු 02 යි)

(2) ක්‍රීඩාවට අදාළ උපකරණ දෙකක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 04 යි)

(3) පන්දුව රෝල් කර යැවීම, බිම ගසා ඇල්ලීම, ඉහළදමා ඇල්ලීම වැනි අදාළ ක්‍රියාකාරකම් දෙකකට ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 04 යි)