සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/ முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights reserved

06 ශ්‍රේණිය	තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2022(2023)	86 S

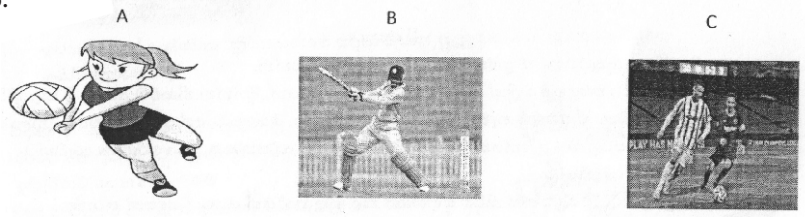
නම: ..... **සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය** **කාලය පැය දෙකයි**

I කොටස

- **ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.**
- **වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.**

1. 6 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන රුවනිගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය කොළ තීරුවේ පවතී. ඇය ක්‍රීඩාවට දක්ෂ ය. දිනපතා පාසලට පැමිණෙයි. මෙම තොරතුරු අනුව ඇයගේ,
   1.කායික සෞඛ්‍යය යහපත්ය. 2 මානසික සෞඛ්‍යය යහපත් ය. 3 සමාජීය සෞඛ්‍යය යහපත්ය.

2. පහත දැක්වෙන්නේ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා තුනක රූප සටහන් ය.මේවා අතුරින් ලෝකයේ ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව තෝරන්න.



   1. A 2. B 3. C

3. අපගේ අස්ථි හා දත්වල වර්ධනයට මෙන්ම පැවත්මට වඩාත් උපකාරී වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය වන්නේ කුමක්ද?
   1. විටමින් 2. කැල්සියම් 3. යකඩ

4. දිලංකට වෙහෙසකින් තොරව දිගු වේලාවක් ක්‍රීඩා කිරීමට හැකියාව ඇත. ඔහු තුල දැකිය හැකි සුවිශේෂී ශාරීරික යෝග්‍යතාවය වන්නේ
   1. දැරීමේ හැකියාව 2. සමායෝජනය 3. නම්‍යතාවය

5. නිවැරදිව සිට ගැනීමේ දී විලුඹ ලං කර පා ඇඟිලි ඈත්කොට "වී අකුරේ හැඩයට" පාද පිහිටුවා ගන්නා ඉරියව්ව කෙසේ හඳුන්වයිද?
   1. සිත්සේ සිටීම 2. සීරුවෙන් සිටීම 3. පහසුවෙන් සිටීම

පහත දැක්වෙන වාක්‍ය හරි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (✘) ලකුණ ද වරහන් තුල යොදන්න.

6. කාබනීකෘත බීම වර්ග, අධික සීනි සහිත ආහාර අනුභවයෙන් බෝ නොවන රෝග වැළඳේ. ( )
7. ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක දක්ෂතා දියුණු කිරීමට අනුක්‍රීඩා යොදා ගැනේ. ( )
8. අපගේ මැණික් කටුව හෝ ගෙල ආශ්‍රිතව නාඩි වැටීම පැහැදිලිව දැන ගත හැක. ( )
9. අපට සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව බෝවන්නේ බැක්ටීරියාවක් මගිනි. ( )
10. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වලදී වේගයෙන් ස්වසනය කරන්නේ වැඩිපුර ඔක්සිජන් ලබා ගැනීමට ය. ( )

පහත දී ඇති ප්‍රශ්න වල හිස්තැනට ගැලපෙන පිළිතුර වරහන් තුලින් තෝරා ලියන්න.

(මේද ප්‍රමාණය, දහඩිය දැමීම, භාවනා කිරීම, ආචාර ධර්ම, විටමින් A)

11. අධ්‍යාත්මික යහපැවත්ම සඳහා ..... වඩාත් සුදුසු ක්‍රියාකාරකමකි.

12. ..... ඌණතාවය ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා සහ සමේ රෝග ඇතිවීම ට හේතු වේ.

13. අපගේ නිසි ඉණ මට්ටම ගණනය කර ගැනීමෙන් සිරුරේ ඇති .....දැන ගත හැක.

14. සිරුරේ උෂ්ණත්වය ..... මගින් පාලනය කරයි.

15. ක්‍රීඩාවේ නිවැරදි සිරිත් විරිත් හා සම්ප්‍රදායන් පිළිපැදීම ..... නම් වේ.

A කොටසට ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

A	B
16. තමාගේත්, ප්‍රජාවගේත්, සෞඛ්‍ය තත්වය නංවාලීමට කටයුතු කිරීම	ස්වාභාවික බව
17. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා දියුණු කිරීමට යොදා ගැනේ.	ජම්පින් ජැක්
18. අප ගන්නා ආහාරවල රසකාරක වර්ණකාරක නොමැති වීම	මානසික යෝග්‍යතාවය
19. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ජය පරාජය සමසේ භාර ගැනීම	සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය
20. අපට කළ හැකි රිද්මයානුකූල පා චලනයකි.	අනු ක්‍රීඩා

(ලකුණු 2x20 = 40)

11 කොටස

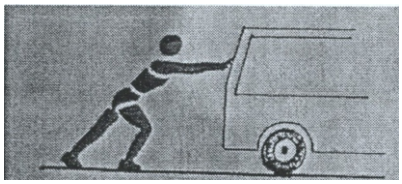
පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

1. '' අපේ රට දැන් ක්‍රීඩා ජයග්‍රහණ වලින් ගොඩාක් ඉදිරියෙන් ඉන්නේ. දිනන්න නිකම්ම අමාරුයි කැපකිරීම් ගොඩක් කරන්න ඕන. ඒ වගකීම හැමදෙනාටම බෙදිලා යනවා. ඔයාලා වාගේ පුංචි පුංචි තරඟ දිනලා තමා අද එයාලා ලොකු ජයග්‍රහණ ලබන්නේ." සවස ක්‍රීඩා පුහුණුවීම් අවසන් කළ ක්‍රීඩා ගුරුතුමා දරුවන්ට ආදරයෙන් මේ විදියට කීවේය.

   i. අපට ක්‍රීඩා තරග ජයග්‍රහණය කිරීම සඳහා අප කළ යුතු කාර්යන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
   ii. ඔබේ ක්‍රීඩා ජයග්‍රහණ සඳහා සහාය වන පුද්ගලයින් දෙදෙනෙක් නම් කරන්න.
   iii. ක්‍රීඩාවල නිරත වීමේ දී අපගේ සිරුරේ සිදුවන වෙනස්වීම් දෙකක් ලියන්න.
   iv. ඔබට පාසලේ දී සහභාගි විය හැකි මලල ක්‍රීඩා ඉසව් දෙකක් නම් කරන්න.
   v. ඔබේ විවේක කාලයේදී යහළුවන් කිහිප දෙනකු හා එක්ව කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩාවක් නම් කරන්න.
   vi. ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ඔබ තුල දියුණු වන සමාජීය ගුණාංග දෙකක් ලියන්න.
   vii. ආහාර මඟින් ඉටුවන ප්‍රධාන කාර්යයක් සඳහන් කරන්න.
   viii. වාර්ෂිකව පාසලක් තුළ සංවිධානය කරන තරඟකාරී ක්‍රීඩා වැඩසටහන කුමක්ද?
   ix. ක්‍රීඩාවේ දී උපකාරී වන නිවැරදි ඉරියව් දෙකක් ලියන්න.
   x. 2022 වර්ෂයේ ආසියානු ක්‍රීඩා උළෙලේ දී ශ්‍රී ලංකාව ජයග්‍රණය කළ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 2x10=20)

2. සිරුරේ මනා පෙනුමක් ඇති කර ගැනීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් වඩාත් උපකාරී වේ.
   i. පාසලේ උදෑසන රැස්වීමේ දී විදුහල්පති තුමාගේ දේශනයට සවන්දීමට සුදුසුම ඉරියව්ව කුමක්ද? (ල.2)
   ii. එදිනෙදා කටයුතු වලදී නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා නොගැනීම නිසා මුහුණ දීමට විය හැකි ගැටලු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල.4)



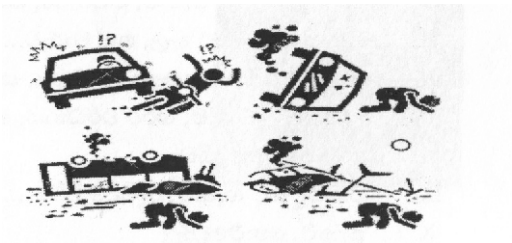
   iii. ඉහත රූප සටහනට අනුව යම් බරක් තල්ලු කිරීමේ දී අප සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න. (ල .4)

3. සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතාව හඳුනාගෙන කටයුතු කිරීමට අප කුඩා කළ සිට ම හුරු විය යුතුය.
   i. ඔබගේ දෛනික කැලරි අවශ්‍යතාව සපුරාලන මහා පෝෂක දෙකක් සඳහන් කරන්න . (ල .4)
   ii. අපට අවශ්‍ය විටමින් ප්‍රමාණය ලබා ගැනීම සඳහා ආහාරයට ගත යුතු ආහාර වර්ග දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ල .2)
   iii. පැකට් කළ හෝ ටින් කළ ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත්විය යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල .4)

4. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක් නියමිත හා උපරිම අන්දමින් කිරීමට පුද්ගලයකුට ඇති හැකියාව ශාරීරික යෝග්‍යතාවය ලෙස හඳුන්වයි.

i. ඉහත රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වඩාත් සුදුසු වන්නේ කුමන ශාරීරික යෝග්‍යතාවයටද? (ල.2)
ii. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට බලපාන කරුණු දෙකක් ලියන්න. (ල .4)
iii. ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක දියුණු කර ගැනීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල .4)

5. එදිනෙදා කටයුතු කරගෙන යාමේ දී,
මාර්ග අනතුරු වලට මුහුණ දීමට සිදුවන අවස්ථා බහුලව දකින්නට අසන්නට ලැබේ .



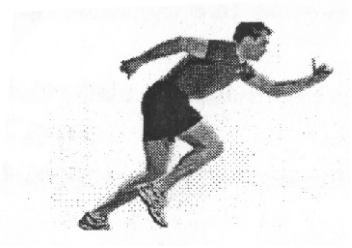
i. මහා මාර්ගයේ දී බහුලව අනතුරු විය හැකි අවස්ථාවන් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල.2)
ii. මහා මාර්ග අනතුරු ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධාන හේතු දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ල.4)
iii. මහා මාර්ග අනතුරු අවම කර ගැනීමට ඔබ කටයුතු කරන ආකාර දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල.4)

6. සිරුර අභ්‍යන්තරයේ මෙන්ම බාහිර පිහිටි ඉන්ද්‍රියන් පුද්ගලයා ගේ දෛනික කාර්ය කාර්යක්ෂම කර ගැනීමට සෑම විටම උපකාරී වේ. මේ සිරුරේ අසිරියයි.

ජීවින්	අජීවින්
1. ස්වසනය කරයි.	1. ස්වසනය නොකරයි.
2.	2. .....
3.	3. .....

i. ඉහත වගුව ඔබ පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටපත් කර ගෙන ජීවීන් හා අජීවීන් අතර ඇති වෙනස්කම් දෙක බැඟින් ලියන්න. (ල .4)
ii. උපතේ සිට ඔබේ වයස වැඩිවීමත් සමඟ සිරුරේ සිදු වූ වෙනස් වීම් දෙකක් ලියන්න. (ල .2)
iii. ඔබේ අසිරිමත් සිරුරේ ආරක්ෂාව සඳහා ඔබ කටයුතු කරන ආකාර දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල .4)

7. දිවීම ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකමකි. ව්‍යායාමය සඳහා දිවීමත්, මලල ක්‍රීඩා ධාවනයත්, නිර්මාණය වී ඇත්තේ ඒ ඇසුරෙනි.



i. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී දිවීම යොදා ගැනීමට සිදුවන අවස්ථා දෙකක් ලියන්න. (ල .4)
ii. ඇවිදීමත් ධාවනයත් අතර දැකිය හැකි ප්‍රධාන වෙනස්කම කුමක්ද? (ල .2)
iii. දිවීම පුහුණු වීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ල .4)

I කොටස

1)- 1 2) 3 3) 2 4)- 1 5) 2 6) - ✓

7) - ✓ 8) - ✓ 9) - ✖ 10) - ✓ 11) - භාවනා කිරීම

12) - විටමින් A 13) - මේදය 14) - දහඩිය දැමීම 15 - ආචාර ධර්ම

16) - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය 17) - මේදය 18) - ස්වභාවික බව 19) - මානසික යෝග්‍යතාවය

20) - ජම්පින් ජැක්.

(ල . 2 x 20 = 40)

II කොටස

1 i. පෝෂ්‍යදායී ආහාර පාන, විවේකය හා නින්ද, අබන්ඩ පුහුණුව, කැපවීම .....

ii. දෙමාපියන්, ගුරු භවතුන්, පුහුණු කරුවන්, විනිසුරුවන් .....

iii. දහඩිය දැමීම, ස්වසන වේගය වැඩිවීම, පිපාසය, වෙහෙස .....

iv. දුර පැනීම, උස පැනීම, මීටර් 60, මීටර්, 4x50

v. වස පෑගීම, මාළු දැල, ගස් මාරුව.....

vi. අන්තර් පුද්ගල සබඳතා, සමගිය, සහයෝගය .....

vii. ශක්තිය ලබා දීම, ශරීර වර්ධනය, ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීම

viii.නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා

ix. නිවැරදි සිට ගැනීම, ඇවිදීම, දිවීම .....

x. ක්‍රිකට්, නෙට්බෝල් (ලකුණු 2 බැගින් මුළු ලකුණු 20 යි)

2. i. සිත් සේ සිටීම (ලකුණු 2)

ii. අනතුරු සිදු වීම, කාලය වැඩියෙන් වැය වීම, වෙහෙස දැනීම, රෝගාබාධ ඇති වීම (ලකුණු 4)

iii. දෙපා ඇත්කර සිට ගැනීම, කඳ සෘජුව තබා ගැනිම, උපකරණයට මදක් ඈතින් සිට ගැනීම (ලකුණු 4)

3. i. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය (ලකුණු 4)

ii. එළවළු, පලතුරු, පලා. (ලකුණු 2)

iii. නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත්වන දිනය, අඩංගු ද්‍රව්‍ය ..... (ලකුණු 4)

4. i. සෞඛ්‍යවත් ආහාර, ප්‍රමාණවත් නින්ද, විවේකය, ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම වල නිරත වීම. (ලකුණු 4)

ii. සෙමින් දිවීම, බයිසිකල් පැදීම, පිහිනීම ..... (ලකුණු 4)

iii. නම්‍යතාවය (ලකුණු 2)

5. i. පාර මාරු වීමේ දී, වාහන වල ගමන් කිරීමේ දී ..... (ලකුණු 2)

ii. නොසැලකිල්ල, නොදැනුවත්කම, නීති නොපිළිපැදීම ..... (ලකුණු 4)

iii. පාරේ දකුණින් ගමන් කිරීම, නීති රීති පිළි පැදීම ..... (ලකුණු 4)

6. i. ආහාර ගනියි, ගමන් කරයි./ අහාර නොගනියි, ගමන් නොකරයි. ..... (ලකුණු 4)

ii. වර්ධනය, පෙනුම, හැකියා ..... (ලකුණු 2)

iii. පිරිසිදුව සිටීම, පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම, ... (ලකුණු 4)

7 i. පණිවිඩයක් දැනුම් දීමට, උදව් ඉල්ලීමට ..... (ලකුණු 4)

ii. ඇවිදීමේ දී එක් පාදයක් පොළව ස්පර්ශව තිබුන ද දිවීමේ දී එක් මොහොතක පාද දෙකම ගුවනේ රැඳෙන අවස්ථාවක් ඇත. (ලකුණු 2)

iii. සෙමින් දිවීම, විධානයට දිවීම,ධාවන අභ්‍යාස (ලකුණු 4)