

අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2024

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

06 ශ්‍රේණිය

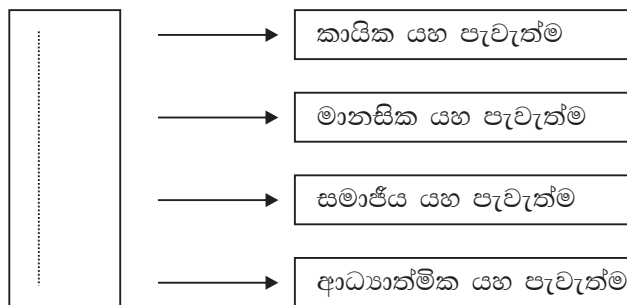
කාලය පැය 02 යි.

නම/ විභාග අංකය:

I කොටස

- සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. පහත සඳහන් සටහන අනුව හිස් තැනට පැමිණිය යුතු නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,



- (1) පූර්ණ සෞඛ්‍යයයි. (2) පූර්ණ යහපැවැත්මයි.
- (3) පරිපූර්ණත්වයයි. (4) ජීව ගුණයයි.
02. මාලා ශරීර ස්කන්ධ වාටි සටහනට අනුව තද දම්පැහැය ඇති සීමාවේ සිටින අතර මාලා ගැන කිව හැක්කේ ඇය,
- (1) කාශ බව පෙන්වයි. (2) මන්දපෝෂණයෙන් පෙළේ.
- (3) නිසි බර පෙන්වයි. (4) ස්ප්‍ර්ශ්‍යාවයෙන් පෙළේ.
03. ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම රැකීමෙන්,
- (1) ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැකේ. (2) ක්‍රීඩාව පිරිහීමට පත් වේ.
- (3) මානසිකව වෛරී චේතනාවක් ඇති වේ. (4) ගැටලු ඇති වීමේ අවස්ථා වැඩි වේ.
04. ඉදිරි රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ,
- (1) යගුළිය දැමීමකි. (2) හෙල්ල විසි කිරීමකි.
- (3) කවපෙත්ත විසි කිරීමකි. (4) මිටිය විසි කිරීමකි.
05. සංවේදී ඉන්ද්‍රියයක් වනුයේ,
- (1) හෘදය (2) සම (3) පෙණහලු (4) මොළය



06. පෝෂක උෞෂධ රෝගයකට උදාහරණයකි,

- (1) සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව (2) මන්දපෝෂණය (3) දියවැඩියාව (4) හෘද රෝග

07. මිශ්‍ර ආහාරයක් වන්නේ පහත උදාහරණවලින් කුමක්ද?

- (1) හත්මාළුව (2) පාන් (3) පරිප්පු (4) බෝංචි

08. මූලික මානව අවශ්‍යතාවකි,

- (1) ව්‍යායාම (2) නින්ද (3) විවේකය (4) ආහාර

09. දත්ත සෞඛ්‍යය පවත්වාගැනීම සඳහා කළ යුතු දෙයකි,

- (1) දවසකට දෙවරක් දත් මැදීම.
(2) තද ද්‍රව්‍යවලින් දත් හැරීම.
(3) අධික උණුසුම් හා අධික සීතල ආහාර ගැනීම.
(4) පැණි රස ආහාර අධික ව ගැනීම.

10. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවකි,

- (1) මී .100 දිවීම (2) බර එසවීම (3) වොලිබෝල් (4) දුර පැනීම

- අංක 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්නවල ලබා දී ඇති වාක්‍ය නිවැරදි නම් (✓) ලකුණද, වැරදි නම් (✗) ලකුණද වරහන් තුළ යොදන්න.

11. ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම් තුළින් කායික හා මානසික හැකියාවන් වර්ධනය කළ හැක. ()

12. පැය 8 කට වඩා අඩු කාලයක් නිදා ගැනීමෙන් තමාගේ කාර්යයන් ඉතා ඉක්මනින් හා නිරෝගී ව සිදු කළ හැක. ()

13. නම්‍යතාවට අදාළ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය කර ගත හැක. ()

14. මත්ද්‍රව්‍ය හා මත්පැන් භාවිතය තුළින් කායික මෙන් ම මානසික ආබාධද ඇති වේ. ()

15. අවශ්‍යතාවන්ට වඩා ආශාවන් අපට ඉතා වැදගත් වේ. ()

- අංක 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු වරහන් තුළින් තෝරා ගිස් තැන මත ලියන්න.

(ජල ගැලීම් / ඩොංගු / සුළු ක්‍රීඩා / වොලිබෝල් / ශක්තිය / දියවැඩියාව)

16. වාහකයෙක් මගින් ව්‍යාප්ත වන රෝගයකි.

17. සම්මත නීතිරීති නොමැතිව තමාට ම සකසා ගත හැකි නීතිරීති ඇති ක්‍රීඩාවේ.

18. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් වේ.

19. ශ්‍රී ලංකාවේ ඇති විය හැකි ස්වභාවික අපදා තත්ත්වයකි.

20. යම් කාර්යයක් කිරීමේ හැකියාව නම් වේ.

II කොටස

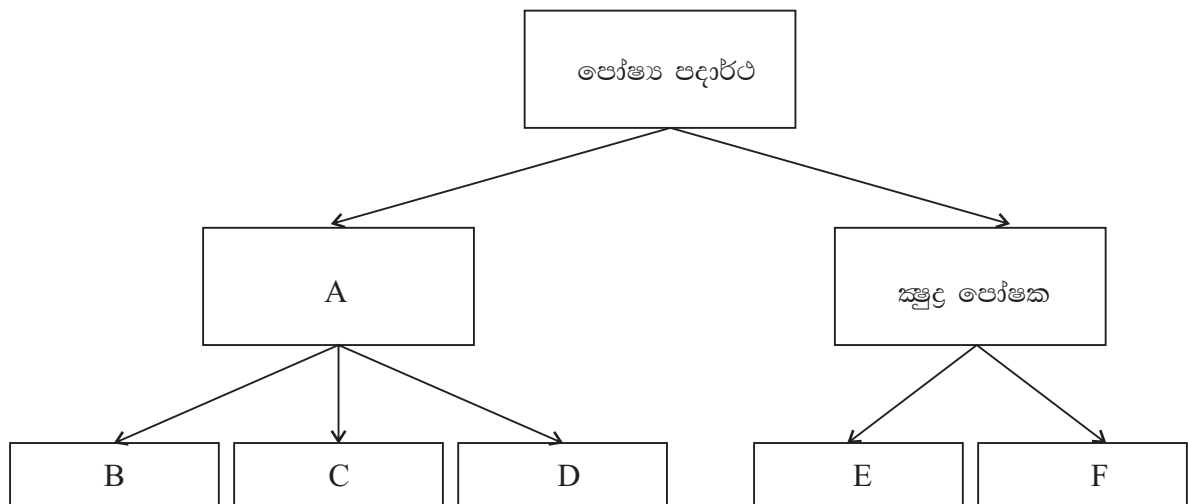
- පළමු ප්‍රශ්නය සහ තවත් ප්‍රශ්න 04 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. “සියලු පුද්ගලයින් සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් ගත කිරීම රටක් දියුණු වීම කෙරෙහි ප්‍රධාන බලපෑමක් ඇති කරයි.”

1. සනීපාරක්ෂාව හා ස්වස්ථතාව හැර නිසි කායික සෞඛ්‍යයක් සඳහා අවශ්‍ය යහ පුරුදු දෙකක් ලියන්න.
2. ස්වස්ථතාව යනු කුමක්ද?
3. පුද්ගලයෙකුගේ ස්වස්ථතාව සඳහා අනුගමනය කළ යුතු හොඳ පුරුදු දෙකක් ලියන්න.
4. සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.
5. ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම මගින් ලබා ගත හැකි වාසි දෙකක් ලියන්න.
6. තම පෝෂණ මට්ටම නිවැරදි දැයි දැනගැනීමට භාවිත කළ හැකි දර්ශක දෙකක් ලියන්න.
7. මානසික යහපැවැත්ම ඇති කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහ පුරුදු දෙකක් ලියන්න.
8. මානසික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු සතු කුසලතා දෙකක් ලියන්න.
9. සමාජයීය යහපැවැත්මෙන් යුතු තැනැත්තෙකු තුළ දැකිය හැකි කුසලතා දෙකක් ලියන්න.
10. ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මට උපකාර වන මූලික කරුණු දෙකක් ලියන්න.

(ල. 2 x 10 = 20)

02. පහත දැක්වෙන්නේ පෝෂක පිළිබඳ සටහනකි.



- (1) වගුවේ A සිට F දක්වා ඇති පෝෂක නම් කරන්න.
- (2) සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.
- (3) මන්දපෝෂණය නිසා ඇති වන ගැටලු දෙකක් ලියන්න.

(ල. 6 + 2 + 2 = 10)

03. (1) බෝ නොවන රෝගවලට උදාහරණ දෙකක් ලියන්න.
- (2) රෝග වැළැක්වීමේ ක්‍රම තුනක් ලියන්න.
- (3) රෝග හා ආපදාවලට අමතර ව එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මුහුණ දීමට සිදුවන වෙනත් අභියෝග දෙකක් ලියන්න.
- (4) ආපදා අවස්ථාවකදී ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියන්න.

(ල. 2 + 3 + 2 + 3 = 10)

04. (1) යෝග්‍යතාවයේ ප්‍රධාන කොටස් තුන නම් කරන්න.
- (2) ඔබට කළ හැකි රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් තුනක් ලියන්න.
- (3) පහත සඳහන් යෝග්‍යතා පිළිබඳ කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.

(අ) නම්‍යතාව

(ආ) ශක්තිය

(ල. 3 + 3 + 4 = 10)

05. (1) සම හැර වෙනත් සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් තුනක් ලියන්න.
- (2) සම මගින් ඉටු කරනු ලබන කාර්යයන් තුනක් ලියන්න.
- (3) දත් දිරා යාමට බලපාන හේතු දෙකක් ලියන්න.
- (4) සෞඛ්‍යවත් බව වැඩි කර ගැනීම සඳහා ඔබ විසින් අනුගමනය කළ යුතු හොඳ පුරුදු දෙකක් ලියන්න.

(ල. 3 + 3 + 2 + 2 = 10)

06. (1) ක්‍රීඩා නීතිරීති යනු කුමක්දැයි කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
- (2) ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවල වැදගත්කම දෙකක් ලියන්න.
- (3) ක්‍රීඩාවල නිරත වීම තුළින් පෞද්ගලික ව වර්ධනය කර ගත හැකි ගුණාංග හතරක් ලියන්න.
- (4) ක්‍රීඩාවේ දී සිදු වන අනතුරු අවම කර ගැනීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.

(ල. 2 + 2 + 4 + 2 = 10)

07. (1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු හුරුව ලබාගැනීම සඳහා තනි ව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
- (2) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු හුරුව ලබාගැනීම සඳහා තනි ව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
- (3) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී වලනය සඳහා පාද හුරු කර ගැනීමට සිදු කළ හැකි එක් ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න.

(ල. 4 + 4 + 2 = 10)