

පළමු වාර පරීක්ෂණය
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය- 2018

6 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 02

සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1 - 20 දක්වා ප්‍රශ්න සඳහා නිවැරදි පිළිතර යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් පවත්වා ගත හැක්කේ.

1. රෝග හා දුබලතා වලට ලක් නොවී සිටීමෙනි.
2. කායික හා සාමාජික යහපැත්ම ලඟාකර ගැනීමෙනි.
3. මානසික හා අධ්‍යාත්මික යහපැත්ම තුළිනි.
4. ඉහත සියල්ලම තුළිනි.

02. වාතය පිරිසිදුව තබාගැනීම සඳහා කළ යුතු දෙයකි.

1. අපද්‍රව්‍ය නිදහසේ පරිසරයට බැහැර කිරීම.
2. වනාන්තර එළිකිරීම.
3. පොලිතින් පිළිස්සීම.
4. යන්ත්‍රෝපකරණ වලින් පිටවන දුම් පාලනය.

03. මේවා අතුරින් සනීපාරක්ෂක පහසුකමක් නොවන්නේ.

1. ජලය ප්‍රමාණවත්ව පැවතීම.
2. වැසිකිළි පහසුකම් පැවතීම.
3. පෝෂ්‍යදායී ආහාර පෙලක් ලබාගැනීම.
4. අපද්‍රව්‍ය නිසිලෙස බැහැර නොකිරීම.

04. ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම මගින් ලැබෙන වාසියක් නොවනුයේ.

1. සිරුරේ බර පාලනය කිරීම.
2. හෘද ස්පන්දනය වැඩිවීම.
3. හුස්ම ගැනීම වේගවත් වීම.
4. ප්‍රතිවාදියා පරාජය කර උදම් ඇතිවීම.

05. කායික යහ පැවැත්ම සඳහා දරුවෙකුට අවශ්‍ය නින්දේ ප්‍රමාණය වනුයේ.

- | | | | |
|-------------|--------------|-------------|------------|
| 1. වැය. 4-6 | 2. පැය. 8-10 | 3. පැය.3-5. | පැය.12-13. |
|-------------|--------------|-------------|------------|

06. එලදයිතා සංකල්පයට අයත් නොවන වචනය වන්නේ.

- | | | | |
|------------|------------|----------------|-----------|
| 1. සෙයිරි. | 2. සෙවුරි. | 3. සෙයිතොන්නි. | 4. සයිසෝ. |
|------------|------------|----------------|-----------|

07. කායික යහපැවැත්මට තීරණය කිරීමට භාවිතා කළ හැකි ලක්ෂණයකි.

1. පෝෂ්‍ය මට්ටම. 2. පෙනුම. 3. ශාරීරික යෝග්‍යතා. 4. ඉහත සියල්ලම.

08. ශාරීරික ස්කන්ධ දර්ශකය හෙවත් BMI අගය සමාන වනුයේ.

- | | |
|---|---|
| 1. $\frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස (m)} \times \text{උස (cm)}}$ | 2. $\frac{\text{බර (g)}}{\text{උස (cm)} \times \text{උස (cm)}}$ |
| 3. $\frac{\text{බර (g)}}{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}$ | 4. $\frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}$ |

09. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයේ තද දම්පාට තීරුව මගින් හැඟී යනුයේ.

1. කෘෂ්‍ය බව. 2. නිසි බර. 3. අධිබර. 4. ස්ප්‍ර්ශකාවය.

10. ප්‍රසන්න පෙනුම වැඩිදියුණු වන්නේ.

- a. කායික යහපැවැත්ම b. මානසික යහපැවැත්ම. c. අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම.

1. a,b 2. a,b හා c 3. a,c 4. a පමණි.

11. මානසික යහපැවැත්ම ඇතිකර ගැනීම සඳහා සිදු නොකරන දෙයකි.

1. ක්‍රීඩා කිරීම.
2. වැඩ අධික බව ඇතිකර ගැනීම.
3. විනෝදාංශයක නිරත වීම.
4. භාවනා කිරීම.

12. අයහපත් චිත්තවේගයක් ඇතිවිට කළ යුතු දෙයකි.

1. සබයක් ඉදිරියෙන් කතා කිරීම.
2. චතුර වීදුරුවක් සෙමින් පානය කිරීම.
3. අසල්වැසියා සමග සංවාදයකට එළඹීම.
4. ගණුදෙනුවක් කතාකර ගැනීම.

13. අශාවකට උද්‍යෝගයකි.

1. උණ රෝගයක් බෙහෙත් ගැනීම.
2. අලංකාර මාලයක් මිලට ගැනීම.
3. ගණන් සෑදීමට පොතක් ලබාගැනීම.
4. ඉගැනීමට පාසැල් යාම.

14. සිරුවෙන් සිටින විට සිදු නොවිය යුත්තේ.

1. ඇස් බිමට යොමුවී තිබිය යුතුය.
2. විදුහි එකට ගැටෙන සේ වී (V) අකුරක හැඩයට තිබිය යුතුය.
3. උරහිස් පොළොවට සමාන්තර විය යුතුය.
4. හිස, කොඳු ඇට පෙළ හා දණහිස සෘජුව තිබිය යුතුය.

15. බරක් එසවීමේදී නැවැරදි වන්නේ,

1. ශරීරය නවා තිබීම.
2. දණහිස් සෘජුව තබා බර එසවීම.
3. බර එසවීමට අත් දෙකම භාවිතය.
4. දූර්වම අපහසු බර එසවීම.

16. වැරදි ඉරියව් සඳහා බලපාන හේතුවකි.

1. පාද දෙකමට සමව බර යොදා සිට ගැනීම.
2. සම්පූර්ණ පුටුවේම වාඩිවීමට භාවිතා කිරීම.
3. ඉතා උස පාවහන් පැළඳීම.
4. සිට ගැනීමේදී සෘජුව සිටීම.

17. සෞඛ්‍යාත්මක පාසැල් බැගයක තිබිය යුත්තේ,

1. ඉණ පටියක් තිබිය යුතුය.
2. අතේ එල්ලාගෙන යාමට හැකිවිය යුතුය.
3. මැනවින් කුෂන් නොකළ උරහිස් පටි තිබිය යුතුය.
4. බැගයෙහි මුළු බර සිරුරේ බරෙන් 25 % ක් පමණ විය යුතුය.

18. ශ්‍රී ලංකාවට වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දුන්නේ.

1. රොබට් වෝල්ටර් මහතා..
2. ජෙනී ග්‍රීන් මහත්මිය.
3. ශ්‍රීමත් ගාර්ෆිල් සෝබර්ස් මහතා.
4. ඉයම් බෝතම් මහතා.

19. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ක්‍රීඩා පිටියක දිග හා පළල පිළිවෙලින්,

1. 30 m හා 15 m 2. 80 m හා 40 m 3. 90 m හා 45 m 4. 20 m හා 10 m

20. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් පිළකට සිටින ක්‍රීඩකාවන් ගණන.

1. 6 දෙනෙකි.
2. 7 දෙනෙකි.
3. 9 දෙනෙකි.
4. 12 දෙනෙකි.

11- කොටස

පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න. පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්යය වේ.

- (01). 1. ස්වස්ථතාව පවත්වාගැනීමට අවශ්‍ය සෞඛ්‍ය පුරුදු දෙකක් ලියන්න.
11. සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් යනු කුමක් ද?
111. ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම මගින් සිරුරට ලැබෙන වාසි 2 ක් ලියන්න.
iv. යහපත් භෞතික පරිසරයක ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
v. පෝෂණ මට්ටම නිර්ණය කිරීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි දර්ශක තුන මොනවා ද?
vi. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යනු කුමක්ද?
vii. එදිනෙදා ජීවිතයේදී ඔබට අන්තර් පුද්ගල සබඳතා දක්වීමට සිදුවන පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න.
viii. ඔබ එදිනෙදා ජීවිතයේ දී බහුලව භාවිතා කරන ඉරියව් ලියන්න.

(මුළු ලකුණු 20)

- (02). i. මානසික යහපැවැත්ම යනු කුමක් ද?
ii. මානසික යහපැවැත්ම ඇති කර ගැනීමට සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු හතරක් ලියන්න.
iii. මානසික යහපැවැත්මකින් යුතු පුද්ගලයකු සතු ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
iv. අයහපත් චිත්තවේග ඇති වූ අවස්ථාවක එය මඟ හැරීමට කළ හැකි දේවල් දෙකක් ලියන්න.

(මුළු ලකුණු -10)

- (03). i. සාමාජීය යහපැවැත්ම ඇති කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු 4 ලියන්න.
11. අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මට උපකාරී වන මූලික කරුණු දෙකක් ලියන්න.
iii. අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ඇති පුද්ගලයෙකුගේ දක්ෂතා ලැබෙන ගුණාංග 4 ලියන්න.

(මුළු ලකුණු -10)

- (04). i. නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක් ද?
ii. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගත යුතු අවස්ථා තුනක් ලියන්න.

iii. නිවැරදි ඇවිදීමේදී යටිපතුල පොළව ස්පර්ශ කරන නිවැරදි අනුපිළිවෙල ලියන්න.

iii. වැරදි ඉරියව් නිසා ඇතිවිය හැකි හානිකර තත්ත්ව දෙකක් ලියන්න.

(මුළු ලකුණු -10)

(05).

i. සුළු ක්‍රීඩා යනු කුමක් ද?

ii. තනිව කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා දෙකක් හා දෙදෙනෙකු සමග කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.

iii. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.

iii. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් ලියා දක්වන්න.

(මුළු ලකුණු -10)

(06).

i. පහත ඡේදය කියවා හිස්තැනට සුදුසු වචනය යොදා සම්පූර්ණ කරන්න.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භවූයේ, 1. ජනපදයේය. ශ්‍රී ලංකාවට මෙම ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දෙන ලැබුවේ ii. මහතාය. ශ්‍රී ලංකාවේ iii. ක්‍රීඩාවයි. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග මීටර් iv. කි. පළල මීටර් v. කි. ක්‍රීඩා පිටිය. vi. හැඩයක් ගනී. එක් පිලකට ක්‍රීඩකයින් vii. බැගින් ක්‍රීඩා කරති. ක්‍රීඩාවේදී කරනු ලබන ඕනෑම වරදකට viii. පිලට ix. ලැබේ. ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල්වල ක්‍රියාත්මක වන x. ක්‍රීඩාවකි.

(07). 6 ශේණියේ ඉගෙනුම ලබන සිතුවම් හා පැතුම් තමන්ගේ පෝෂණ මට්ටම මැන බැලීම සඳහා උස හා බර මැන සූත්‍රයකට අදේශ කර පෝෂණ මට්ටම නිර්ණය කර ගන්නා ලදී.

i. මේ සඳහා ඔවුන් භාවිතා කළ සූත්‍රය ලියන්න.

ii. එම සූත්‍රයෙන් ලබා ගන්නා දර්ශකය හැඳින්වෙන්නේ කුමන නමකින්ද?

iii. එම දර්ශකයට අනුව ඔවුන්ගේ පෝෂණ මට්ටම යහපත් නම් එම අගය අයත්වන කලාපයේ වර්ණය වන්නේ කුමක් ද?

iv. පෝෂණ මට්ටම පහල අගයක් ගන්නේ නම් එම තත්ත්වය මගහරවා ගැනීමට සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියන්න.

(මුළු ලකුණු -10)

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය -2018

පිළිතුරු පත්‍රය

6 ශ්‍රේණිය

1- කොටස

1-4	2- 4	3- 4	4- 4	5-2
6- 4	7- 4	8- 4	9-4	10-2
11-2	12-2	13- 2	14- 1	15- 3
16- 3	17- 1	18- 1	19- 3	20-2

11-කොටස

(01).

(i). (i). දිනපතා දෙවරක් එනම් කෑමෙන් පසු හා නින්දට පෙර දත් මැදීම.

(ii). වැසිකිළි යාමෙන් පසු සබන් යොදා අත් සේදීම.

(iii). දිනපතා නෑම හෝ ඇඟ සේදීම.

(ii). සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයන්ගෙන් අඩංගු සමබල ආහාර වේලක් සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් නම් වේ.

(iii). i. අස්ථි හා පේශි ශක්තිමත් වීම.

ii. විනෝදය ලැබීම.

iii. සිරුරේ බර පාලනය

iv. සිරුරේ බර පාලනය වීම.

v. ක්‍රීඩා කුසලතා වර්ධනය වීම.

vi. හෘදය හා රුධිර සංසරණ පද්ධතිය, නිරෝගී වීම.

(v).

i. හොඳ වාතාශ්‍රය.

ii. හොඳ අලෝකය.

iii. ගස් කොළන් සමතුලිතතාවය තිබීම.

iv. අවට පරිසරය පිරිසිදුව හා පිළිවෙලකට තිබීම.

(v).

- i. උස (Height)
- ii. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
- iii. ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය.

(vi). ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යනු එදිනෙදා ජීවිතයේ ඇතිවන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් , එලදයි ලෙස කටයුතු කරමින් ,සමාජයට ද යහපතක් කරමින් සතුට ජීවත් වීමට ඇති හැකියාවයි.

(vii).

- i. යහලු යෙහෙලියන්
- ii. දෙමාපියන්
- iii. වැඩිහිටියන්
- iv. සේවකයින්.

(viii).

- i. සිට ගැනීම
- ii. ඇවිදීම.
- iii. ඉගැන්වීම.
- iv. වැතිරීම.

(02). තම හැකියාවන් හඳුනා ගනිමින් එදිනෙදා ජීවිතයේ ඇතිවන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් එලදයි ලෙස කටයුතු කරමින් සමාජයට ද, යහපතක් කරමින් සතුටින් ජීවත් වීමට ඇති හැකියාවයි.

- i. ක්‍රීඩා කිරීම.
- ii. සෙන්දර්ශාත්මක ක්‍රියාවල නිරතවීම.
- iii. විනෝදාංශයක නිරතවීම.
- iv. සරළ ජීවන රටාවකට හුරු වීම.
- v. කාල කළමනාකරණය.
- vi. Ndjkd lsÍu'

Iii . ආත්මාවබෝධය හා ආත්මාභිමානය

ii. නිවැරදි තීරණ ගැනීම.

ගැටලු විසඳීම.

ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීම.

විවාරශීලී චින්තනය.

- iv. අ. ඊට හේතුවන අවස්ථා මගහැරීම.
ආ. හිත වෙනස් දෙයකට යොමු කිරීම.
ඇ. වතුර විදුරුවක් සෙමින් පානය කිරීම.
ඈ. ගැඹුරින් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කිරීම.

03. (අ). කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම.

(ආ). අන්මන ඉවසීම.

(ඇ). නම්‍යශීලී වීම.

(ඈ). අන් අයට ගරු කිරීම.

(ඉ). පුද්ගල විවිධත්වය අවබෝධ කර ගැනීම.

ii' (අ). පරිසරය රස විඳීම.

(ආ). සංගීතය විත්‍ර කලා වැනි සංගීත කටයුතු වල යෙදීම.

(ඇ). සමූහ වශයෙන් වැඩ කිරීම.

(ඈ). අන් අයට ගරු කිරීම.

(ඉ). කිඩාවක නිරත වීම

(ඊ). කාලකලමනාකරනය.

iii .

(අ). ආචාර ශීලි බව

(ආ). කාරුණික බව.

(ඇ). කෘතචේදී බව.

(ඈ). ප්‍රතිපානාත්මක බව.

(ඉ). සාමාකාමී බව.

04. i. නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු යම් කිසි අවස්ථාවක ශරීරය තබා ගන්නා නිවැරදි ආකාරයයි.

i . අ. සිට ගැනීම. ආ. ඇවිදීම. ඇ. ඉඳගැනීම. ඇ. වැතිරීම.

lii .

අ. පළමුව පොළවට ස්පර්ශ කල යුත්තේ විලඹය.

ආ. ඉන් පසුව පතුලේ මැද කොටස වන පාද කොට්ටා.

ඇ. පාද ඇඟිලි.

iv . අ.අනතුරු වලට භාජනය වීම.

ආ. ළමා විශේෂී වැරදි ඉරියව් භාවිතය.

ඇ. වැරදි ඉරියව් දිගටම භාවිතා කිරීම නිසා ඒවායින් මිදීමට නොහැකි වීම.

(05).

i. විවේක අවස්ථාවලදී හෝ මිතුරන් සමග සතුට හා විනෝදය පිණිස කරන ක්‍රීඩා සුළු ක්‍රීඩා නම් වේ.

ii. තනිව කලහැකි සුළු ක්‍රීඩා.

- ඉපිලී රැහැන් ගෙන ස්කිප් කිරීම.
- පන්දුවක් උඩ දමා ඇල්ලීම.
- අඟල් 12 ක් පමණ දිග ශා පලල ඇති කෝටුවක් වේනියක සලකුණු කර දුර සිට පන්දුවෙන් කොටුව මැදට ගැසීම.

දෙදෙනෙකු සමග කල හැකි සුළු ක්‍රීඩා.

- කෙටු පැනීම. කවුද රජා.

iii. 1. සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩා පටි උපයෝගී කර ගැනීම.

2. නියමිත ප්‍රමිතියට සකස් කල ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතා

3. සහභාගී විය හැකි නියමිත ක්‍රීඩාක සංඛ්‍යාවෙන් ක සිටීම.

(iv). වොලිබෝල් i. නෙට්බෝල් ii. පාපන්දු iii. ක්‍රිකට් iv. එල්ලේ

v. බැට්මින්ටන් v. මේස පන්දු vi. පැසි පන්දු

(06).

- i. ඇමරිකා එක්සත්
- ii. රොබට් වෝලටර් කැමැක්
- iii. ජාතික
- iv. 18 m
- v. 9 m
- vi. සෘජු කෝණාස්‍රාකාර
- vii. 6 කි
- viii. විරුද්ධ
- ix. ලකුණක්
- x. ප්‍රධාන

(07). $BMI = \frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}$

ii. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය. iii. කොළ පාට.

iv.

- i. ජෛෂ්‍යදයි ආහාර ගැනීම.
- ii. ව්‍යායාම කිරීම.
- iii. ප්‍රමාණවත් පෝෂක ලබා ගැනීම.