



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

දෙවන 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 මිනිසාගේ ද්විතියික අවශ්‍යතාවයකි

- (i) ආහාර (ii) නිවාස (iii) ජලය (iv) වාතය

02 ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය අනුව ස්ථුලතාවය පෙන්නුම් කරන වර්ණය වන්නේ,

- (i) තැඹිලි පාට (ii) කොළ පාට (iii) ලා දම් පාට (iv) තද දම් පාට

03 දණහිස් නවා ශරීරය පහතට ගෙන ඒම සිදුකළ යුත්තේ,

- (i) නිවැරදි ඇවිදීමකදී ය. (ii) නිවැරදි දිවීමකදී ය.
(iii) නිවැරදි පතිතවීමකදී ය. (iv) නිවැරදි සිටගැනීමකදී ය.

04 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූ රට වනුයේ,

- (i) ඉතාලිය (ii) ඉන්දියාව (iii) එංගලන්තය (iv) ඇමරිකාව

05 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දුන්නේ,

- (i) ජෙනි ශ්‍රීන් මහත්මිය (ii) හල්ස්ඩ්ට් මහතා
(iii) රොබට් වෝල්ටර් කැමැක් මහතා (iv) සෙරීනා විලියම්ස් මහත්මිය

- A කොටසට ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

A කොටස

B කොටස

06 ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාරධර්ම පිළිනොපැදීම

භාවනා කිරීම

07 ආතතිය අඩුකර ගැනීමට

වලිගය කැඩීම

08 සුළු ක්‍රීඩාවකි

ක්‍රීඩා තහනම් වලට ලක්වේ

09 ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මැනීමට යොදාගන්නා සාධක

ක්‍රීඩාව හා ව්‍යායාම

10 සිරුරේ බර පාලනය කර ගැනීම

උස හා බර

වේගය හා ස්කන්ධය

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

11 අවශ්‍යතාවන්ට වඩා ආශාවන්ට මුල්තැන දිය යුතුය. ()

12 නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් ශරීරයට මනා පෙනුමක් ලැබේ. ()

13 දියවැඩියාව හා පිළිකා බෝවන රෝග වේ. ()

14 සාර්ථක විදීමක් මගින් ලකුණක් ලබාගැනීම සිදුවන්නේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී ය. ()

15 යම්කිසි කාර්යයක් අඩු කාලයකින් සිදුකිරීමට ඇති හැකියාව වේගයයි. ()

- පහත අංක 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට සුදුසු පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා හිස්තැන මත ලියන්න.

(කැරකීම / කෘෂ බව / මාර්ච් / පහසුවෙන් / සමබල / සිත්සේ / හත්මාලුව)

16 මූලික පා වලනයකි.

17 මිශ්‍ර ආහාරයකි.

18 උසට සරිලන බර නොමැතිවීම ලෙස හැඳින්වේ.

19 දීර්ඝ දේශනයකට සවන්දීමේ දී සිටිය යුතුය.

20 සියලු පෝෂකාංග අඩංගු ආහාර වේලක් ආහාර වේලකි.

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

06 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II කොටස

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

01 6 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන පුබුදු පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් හා මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවයෙන් යුතු දක්ෂ ශිෂ්‍යයෙකි. ඔහු පාපන්දු ක්‍රීඩකයෙකු වන අතර විවේක කාලයේ දී යහළුවන් සමග විනෝද ක්‍රීඩාවල නිරත වෙයි.

- (i) පුබුදු තුළ දක්නට ලැබෙන පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ ප්‍රධාන අංග 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (ii) පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව ආරක්ෂා කර ගැනීමේ දී පුබුදු තම මුඛ සෞඛ්‍යය රැකගැනීමට අනුගමනය කරන යහපුරුදු 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (iii) පාසලේ දී පුබුදුට පාපන්දු හැර සහභාගි විය හැකි වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (iv) පන්දුව පාදයට හුරුකරගැනීම සඳහා පුබුදු තම යහළුවකු සමග කරන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (v) පාපන්දු ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස දියුණු කරගත යුතු ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකයක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (vi) විවේක කාලයේ දී පුබුදුට යහළුවන් සමග කළහැකි සුළු ක්‍රීඩා 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (vii) පුබුදු වැනි ක්‍රීඩකයෙකුට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදෙන පෝෂකාංග 2 මොනවා ද? (ලකුණු 02)
 - (viii) සුළු ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් දියුණු කරගතහැකි වාලක හැකියා 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (ලකුණු 2 x 8 = 16)

02 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගතකිරීමට අවශ්‍යතා හා ආශාවන් තුලනය කරගත යුතුය.

- (i) මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා තුන නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) පහත වරහන් තුළ සඳහන් ද්‍රව්‍ය අවශ්‍යතා හා ආශාවන් ලෙස වර්ග කරන්න.
(හාල් / මිල අධික පෑන් / පරිප්පු / අයිස්ක්‍රීම් / පොත් / ටොෆි / බෙහෙත් / විසිතුරු ඇඳුම්)

අවශ්‍යතා	ආශාවන්
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

03 ජීවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ආහාර වැදගත් මෙහෙයක් සිදු කරයි. (ලකුණු 04)

- (i) ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ බෙදා දැක්විය හැකි ප්‍රධාන කොටස් 2 නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) රෝගවලින් ආරක්ෂාවීම සඳහා අප ලබාගත යුතු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 2 ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) මන්දපෝෂණය නිසා ඇතිවන ගැටලු 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iv) පහත වගුවෙහි A කොටසේ ඇති ආහාර වර්ගයෙහි බහුලව අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථය B කොටසේ ලියන්න.

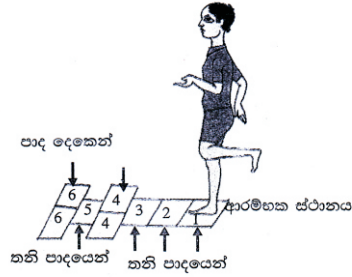
	ආහාර වර්ගය	අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථය
1.	බත්	
2.	පොල්	
3.	බත්තර	
4.	පලාවර්ග	

(ලකුණු 04)

- 04 ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වොලිබෝල් වන අතර නෙට්බෝල් කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.
- (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් පිලකට වරකට ක්‍රීඩා කළහැකි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව කීයද? (ලකුණු 02)
 - (ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග හා පළල දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - (iii) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ 3 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
 - (iv) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව අතට හුරුකිරීමට සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 04)
- 05 යෝග්‍යතා සාධක දියුණු කරගැනීම තුළින් යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් ගොඩනගා ගත හැකිය.
- (i) යෝග්‍යතාවය බෙදා දැක්විය හැකි ප්‍රධාන කොටස් 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (ii) මනා යෝග්‍යතාවයක් පවත්වාගැනීම හේතුවෙන් පුද්ගලයෙකුට ලැබෙන වාසි 2 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04)
 - (iii) කණ්ඩායමක් ලෙස සාමූහිකව තීරණගැනීමේ දී ඔබ දියුණු කරගත යුතු ගුණාංගයක් ලියන්න. (ලකුණු 01)
 - (iv) ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක වැඩි දියුණුකර ගැනීම සඳහා නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- 06 වෙහෙසට පත් වූ මනසට විවේකයක් ලබාගැනීමට ක්‍රීඩාව ඉවහල් වේ.
- (i) සුළු ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (ii) පහත රූප සටහන්වල දක්නට ලැබෙන සුළු ක්‍රීඩා දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 02)



(a)



(b)

- (iii) ක්‍රීඩකයෙකුට ක්‍රීඩා නීතිරීති වැදගත් වීමට බලපාන කරුණු 3 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
 - (iv) ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාරධර්ම වලට අනුව කටයුතු නොකිරීමෙන් සිදුවන අවාසි 4 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- 07 නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීමෙන් අනතුරු අවමකර ගත හැකිය.
- (i) එදිනෙදා ජීවිතයේ අප දක්වන විවිධ ඉරියව් 2 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (ii) ඔබ සිරුවෙන් සිටීමේ ඉරියව්ව භාවිතා කරන අවස්ථා 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (iii) පහත ඉරියව් 3 නම් කරන්න. (ලකුණු 03)



A



B



C

- (iv) වැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීම නිසා ඇතිවන අවාසි 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

- (01) ii (02) iii (03) iii (04) iv (05) i
 (06) ක්‍රීඩා තහනම්වලට ලක්වේ (07) භාවනා කිරීම (08) වලිගය කැඩීම
 (09) උස හා බර (10) ක්‍රීඩාව හා ව්‍යායාම (11) ✗ (12) ✓ (13) ✗ (14) ✓
 (15) ✓ (16) මාර්ච් (17) හත්මාලුව (18) කෘෂි බව (19) සිත්සේ (20) සමබල
 (2 x 20 = ෪. 40)

II කොටස

- 01 (i) කායික, මානසික, සමාජීය, අධ්‍යාත්මික (ලකුණු 02)
 (ii) දිනකට දෙවරක් කැමට පසු දත් මැදීම / සුදුසු දන්තලේප හා දන්බුරුසු භාවිතය / තද උණුසුම් ආහාර නොගැනීම / ශීත ආහාර නොගැනීම / බුරුසුව මසකට වරක් අලුත් කිරීම / මාස 3 කට වරක් දන්ත වෛද්‍යවරයෙකු ලවා පරීක්ෂා කිරීම / තද දේවල් සැපීමෙන් වැළකීම (ලකුණු 02)
 (iii) වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, එල්ලේ, රගර්, බාස්කට්බෝල් (ලකුණු 02)
 (iv) දෙදෙනෙකු සමග පන්දු හුරුව කරන ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 02)
 (v) වේගය, ශක්තිය, දුර්වේ හැකියාව, නම්‍යතාවය, සමායෝජනය (ලකුණු 02)
 (vi) වලිගය කැඩීම, බට්ටා පැනීම, වලස් පවුල (ලකුණු 02)
 (vii) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය (ලකුණු 02)
 (viii) දිවීම, පැනීම, විසිකිරීම, රිංගීම, හැරීම, බඩගැම (ලකුණු 02)
- 02 (i) වාතය, ජලය, ආහාර (ලකුණු 03)
 (ii) තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වයට ගැලපීම / පවුලේ ආර්ථිකය / අන් අයට හානි නොවීම / සමාජ සාරධර්මවලට අනුකූල බව / රටේ නීතියට අවනත බව (ලකුණු 04)

(iii)

අවශ්‍යතා	ආශාවන්
හාල්, පරිප්පු, බෙහෙත්, පොත්	අයිස්ක්‍රීම්, ටොෆි, විසිතුරු ඇඳුම්, මිල අධික පෑන්

- 03 (i) 1. මහා පෝෂක 2. ක්‍ෂුද්‍ර පෝෂක (ලකුණු 02) (ලකුණු 04)
 (ii) විටමින්, ඛනිජ ලවණ (ලකුණු 02)
 (iii) බෝවන රෝගවලට පහසුවෙන් ගොදුරුවීම / වර්ධනය අඩුවීම / පෞරුෂය හීනවීම / මතක ශක්තිය අඩුවීම / අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා ඇතිවීම / ක්‍රියාශීලීබව අඩුවීම (ලකුණු 03)

(iv)

ආහාර වර්ගය	පෝෂ්‍ය පදාර්ථය
බත්	කාබෝහයිඩ්‍රේට්
පොල්	මේදය
බිත්තර	ප්‍රෝටීන්
පලාවර්ග	විටමින් / ඛනිජ ලවණ

(ලකුණු 04)

- 04 (i) 06 යි. (ලකුණු 02)
 (ii) දිග 18m පළල 9m (ලකුණු 02)
 (iii) සම්මත නීතිරීති තිබීම / සම්මත ක්‍රීඩාපිටි භාවිතය / සම්මත උපකරණ භාවිතය / නිශ්චිත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් සිටීම (ලකුණු 03)
 (iv) තනිව හෝ දෙදෙනෙකු සමග / කණ්ඩායම් සමග කරන පන්දු හුරුකිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් දෙකකට ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 04)

පිළිතුරු පත්‍රය - II කොටස - ඉතිරි කොටස

- 05 (i) 1. කායික යෝග්‍යතාව 2. මානසික යෝග්‍යතාව
3. සමාජීය යෝග්‍යතාව (ලකුණු 02)
- (ii) නිරෝගී සහ ශක්තිමත් සිරුරක් ලබාගත හැකි වීම / අධික තරබාරු බව අඩුකරගත හැකි වීම / බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමේ අවධානම අඩුවීම / ක්‍රියාශීලී බව හා කාර්යක්ෂම බව වැඩිකරගත හැකි වීම / තමාගේ හැකියාවන් අවබෝධ කරගෙන කටයුතු කිරීම / සතුටින් කටයුතු කිරීමේ හැකියාව / මිතුරන් අතර හොඳ මිතුරු වීම / නායකත්වයට සුදුසු වීම (ලකුණු 04)
- (iii) අන් අයගේ අදහස්වලට නමාශීලී විය යුතුය / අන් අයට ඇහුම්කන් දිය යුතුය / අන් අයගේ අදහස්වලට ගරු කිරීම / අන් අයගේ අදහස් හා යෝජනා ගැන සැලකිලිමත් වීම (ලකුණු 01)
- (iv) වේගයෙන් ඇවිදීම / සෙමින් දිවීම / බයිසිකල් පැදීම / විවිධ පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම් / පිහිනීම / වැල්ලේ දිවීම / සුළු ක්‍රීඩා / ස්කිපින් රෝප් පැනීම / ක්‍රීඩාවල නිරතවීම (සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා) (ලකුණු 04)
- 06 (i) • ශිෂ්‍යයින්ගේ සහජ හැකියා හා චිත්තවේගීය ලක්ෂණ හඳුනාගත හැකිවීම.
• දිවීම, පැනීම, විසිකිරීම, ඇල්ලීම, කරකැවීම, හැරීම, රැකීම, ලුහුබැඳීම, මගහැරීම වැනි වාලක හැකියා දියුණුවීම
• නීතිරීතිවලට ගරු කිරීම, ගුරු අණට කීකරුවීම, නායකත්වයට ගරු කිරීම, අනුගාමිකත්වය, අවංකව කටයුතු කිරීම, සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම වැනි ස්වයං විනයක් ලබාගැනීමට අවශ්‍ය ආකල්ප හා කුසලතා වර්ධනය වීම. (ලකුණු 02)
- (ii) (a) ඉපිලි රැහැන් පැනීම / ස්කිපින්
(b) තනි පාදයෙන් පැනීම / බට්ටා පැනීම / හොප්ස්කොච්
- (iii) ක්‍රීඩක අයිතීන් සුරැකීම / උද්යෝගිමත්ව ක්‍රීඩාවට සහභාගි විය හැක / අනතුරු අවම වේ / ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැකීම / යහපත් පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය වේ / සත්‍යය ජයග්‍රහණ ලැබේ / ගැටළු විසඳේ / සාමය ආරක්ෂාවේ / සැමට සාධාරණය ඉටුවීම / මිත්‍රත්වය වර්ධනය වේ / නීතිගරුක වීම (ලකුණු 03)
- (iv) තරගයෙන් ඉවත් කිරීම / ක්‍රීඩා තහනම්වලට ලක්වීම / අන් අයගේ අවඥාවට, දෝෂදර්ශනයට ලක්වීම / මිතුරන් නොසලකා හැරීම / සමාජය පිළිනොගන්නා අයෙකු වීම (ලකුණු 04)
- 07 (i) සිටගැනීම / ඇවිදීම / ඉදගැනීම / වැනිරීම (ලකුණු 02)
- (ii) ජාතික කොඩිය ඔසවන විට / ජාතික ගීය ගායනා කරන විට / පාසල් ගීය ගායනා කරන විට / ආචාර පෙළපාලියේ දී (ලකුණු 02)
- (iii) A සිරුවෙන් සිටීම B පහසුවෙන් සිටීම C සිත්සේ සිටීම
- (iv) පේශි අස්ථි සහ සන්ධිවලට ආබාධ ඇතිවීම / අනතුරුවලට භාජනය වීම / ළමාවියේ දී වැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් වැඩිහිටිවියේ දී ඉක්මනින් ආබාධයට පත්වීම / වැරදි ඉරියව් වලින් මිදීමට නොහැකි වීම / කාර්යක්ෂමතාව අඩුවීම (ලකුණු 04)