wdkkaoúoHd,hAnanda College

ආනන්ද විද්‍යාලය - කොළඹ -10

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2016 6 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය – පැය 01

නම ..... **අංකය** ..... **පන්තිය** .....

I වන කොටස

❖ **<u>නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.</u>**

1) යහපත් සමාජීයය යහ පැවැත්මක් දැකිය හැකි වනුයේ.

i. ක්‍රීඩාවෙහි නිරත වෙයි. **ii.** හොඳින් ඉගෙන ගනියි.
iii. අන් අය සමඟ සතුටින් සිටියි. **iv.** ඉහත සියල්ලක්ම.

2) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය සඳහා පහත දී ඇති මිනුම් අවශ්‍ය වේ .

i. උස ii. බර iii. උස සහ ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය iv. බර සහ උස

3) ස්වස්ථාව යනු :

i. පිරිසිදු වාතය ලැබීම. **ii.** ක්‍රමවත් වැසිකිලි පහසුකම්.
iii. අපද්‍රව්‍ය නිසි කළමනාකරණය. **iv.** පෞද්ගලික පිරිසිදුකම.

4) ස්ථූලතාවය ඇතිවන්නේ,

i. ආහාර මදිකම හේතුවෙන්. **ii.** පෝෂ්‍යදායක ආහාර නොගැනීම හේතුවෙන්.
iii. අවශ්‍ය පමණට වඩා වැඩි ආහාර ගැනීමෙන්. **iv.** එළවළු සහ පළතුරු කෑම හේතුවෙන්.

5) මානසික යහ පැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු තුල මෙවැනි ලක්ෂණ දක්නට ඇත.

i. ප්‍රබෝධවත් බව සහ සතුටින් සිටීම. **ii.** ක්‍රියාශීලී වීම.
iii. යහළුවන් බොහෝ සිටීම. **iv.** යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා

6) ඔබ යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වන්නේ නම්,

i. සුහදව ඇසුරු කරන පිරිස වැඩිවේ. **ii.** ගැටුම් අඩුවේ.
iii. පන්තියේ යහළුවන් ගණන වැඩිවේ. **iv.** ඉහත සියල්ලම.

7) නිවැරදි ඉරියව් ඔබට,

i. මනා පෙනුමක් ලබා දෙයි.
ii. නිර්මාණශීලීව සිතීමට උදව් කරයි.
iii. පරිසරය රස විඳියි.
iv. ආගමානුකූලව ජීවත් වෙයි.

8) පාදයේ මෙම කොටස මුලින්ම පොළොව ස්පර්ශ කරයි.

i. පාද කට්ටා
ii. විලුඹ
iii. ඇඟිලි
iv. නිය

9) මෙය සුළු ක්‍රීඩාවක ලක්ෂණයක් නොවේ.

i. එය සතුට සහ විනෝදය ඇති කරයි.
ii. නීති රීති වෙනස් කල හැක.
iii. ක්‍රීඩා උපකරණ ඇතිව සහ නොමැතිව ක්‍රීඩා කල හැක.
iv. සම්මත නීති හා රීති ඇත.

10) පාසල් යන වයසේ ඔබ සාමාන්‍යයෙන් දිනකට මෙපමණ ජලය ප්‍රමාණයක් ගත යුතු වේ.

i. ලීටර් 3.
ii. ලීටර් 1.5 - 2.
iii. ලීටර් 1.
iv. ලීටර් 5 - 6.

11) ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාම මගින් ඔබට:

i. අස්ථි සහ පේශි ශක්තිමත් වීම.
ii. ඔබ ලෙඩ කරයි.
iii. ඔබට ස්ථූලතාවය ඇති කරයි.
iv. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය ඇති කරයි.

12) ඔබ අවම වශයෙන් දිනකට මෙපමණ කාලයක් නිදාගත යුතු වේ.

i. පැය 8 - 10
ii. පැය 5 – 6 .
iii. පැය 4 - 5
iv. පැය 5.

13) 5 S ඵලදායිතා සංකල්පය හඳුන්වා දී ඇත්තේ,

i. චීනය.
ii. ජපානය.
iii. කොරියාව.
iv. ශ්‍රී ලංකාව.

14) ඔබ මහළු මිනිසෙකුට පාර මාරු වෙන්න උදව් කරයි. එයින් ඔබගේ මෙම ගුණාංගය පෙන්නුම් කරයි.

i. ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම.
ii. සමාජීය යහපැවැත්ම
iii. මානසික යහපැවැත්ම.
iv. කායික යහපැවැත්ම.

15) මානසික සහනය සඳහා සුදුසුම ක්‍රියාකාරකම වන්නේ,

i. පොතක් කියවීම.
ii. රූපවාහිනිය නැරඹීම
iii. භාවනා කිරීම.
iv. ගීතයකට සවන් දීම.

❖ **<u>නිවැරදි කියමනට (✓) ලකුණත් වැරදි කියමනට (x) ලකුණත් යොදන්න.</u>**

16) ජාතික ගීය ගායනා කරන විට අප සීරුවෙන් සිටිය යුතු වේ. ( )

17) පිරිසිදුකම සෑම කෙනෙකුගේම පෙනුම වැඩි කිරීමට බලපාන කරුණකි. ( )

18) සුළු ක්‍රීඩා තනිව කළ හැක. ( )

19) ගස් මාරු කිරීම තනිව කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩාවකි. ( )

20) අප නිතර නැවුම් පළතුරු සහ එළවළු ආහාරයට ගත යුතුයි. ( )

<u>II වන කොටස</u>

❖ **<u>සියලු ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු ලියන්න.</u>**

01. සෞඛ්‍ය යනු ?

.....

02. යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු 05 ක් ලියන්න.

I.) .....

II.) .....

III.) .....

IV.) .....

V.) .....

03. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක ගණනය කරන සූත්‍රය ලියා දක්වන්න .

.....

.....

.....

04. පහත දී ඇති යහ පැවැත්මෙහි ලක්ෂණ 01 බැගින් ලියන්න.

කායික යහ පැවැත්ම - .....

සමාජීය යහ පැවැත්ම - .....

මානසික යහ පැවැත්ම - .....

05. සුළු ක්‍රීඩා 02 ක් නම් කරන්න.

තනිව් : .....

පුද්ගල හෝ කණ්ඩායම : .....

06. නිවැරදි ඉරියව් යනු : .....

සිට ගැනීමේ නිවැරදි ඉරියව් 03 නම් කරන්න

1. ..... 2. ..... 3.....