



කො/ජේචී බාලිකා විද්‍යාලය - කොළඹ
පළමු වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2016 (මාර්තු)

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

6 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 1 1/2 යි

• ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

- 01) නිසි කායික මානසික සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය සාධක ඇතුළත් අනුපිළිවෙල වන්නේ,
- පිරිසිදු වාතය/ ව්‍යායාම, නීතිරෙක බව
 - පිරිසිදු වාතය, ඵලදායී සන්නිවේදනය, භාවනා කිරීම
 - පිරිසිදු ජලය, ක්‍රීඩා කිරීම, සරල ජීවන රටාවකට හුරුවීම
 - සෞඛ්‍යමත් ආහාර, විනෝදාංශයක නිරතවීම, අන් අයට ගරු කිරීම

- 02) පාසල් යන වයසේ ඔබ සාමාන්‍යයෙන් දිනකට ගත යුතු ජල ප්‍රමාණය වන්නේ,
- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| i. ලීටර් 1/2 - 01 අතර | iii. ලීටර් 1.5 - 2 ත් අතර |
| ii. ලීටර් 2 - 3 | iv. මි.ලී. 500 - 750 ත් අතර |

- 03) සාමාන්‍යයෙන් පුද්ගලයකු දිනකට ව්‍යායාම හෝ ක්‍රීඩා කල යුතු කාලය වන්නේ.,
- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| i. දිනකට මින. 30 - 60 ත් අතර කාලය | iii. දිනකට මි. 10 - 20 අතර කාලය |
| ii. දිනකට පැය 1 - 2 ත් අතර කාලය | iv. දිනකට මි. 30 - 40 අතර කාලය |

- 04) ජලය හා සහිපාරකෂාව පිළිබඳ සංකල්පයේ S වලින් හඳුන්වන්නේ,
- | | |
|----------------|-------------------|
| i. ශ්වස්ථතාවයි | iii. සහිපාරකෂාවයි |
| ii. ආරකෂාවයි | iv. ජලයයි |

- 05) වැඩෙන දරුවකු අවම වශයෙන් දිනකට පැය කීයක් පමණ හින්ද හා විවේකය අවශ්‍යය.
- | | |
|---------------|-----------------|
| i. පැය 3 - 4 | iii. පැය 8 - 10 |
| ii. පැය 5 - 8 | iv. පැය 10 - 12 |

- 06) කායික යහපැවැත්ම තීරණය කිරීමට භාවිතා කලහැකි ලක්ෂණයක් නොවන්නේ
- | | |
|-----------------------|--------------------------------------|
| i. පෝෂණ මට්ටම | iii. ලෙඩ රෝගවලට ඔරොත්තුදිය හැකියාවයි |
| ii. ශාරීරික යෝග්‍යතාව | iv. කාල කළමනාකරණය |

- 07) පහත රූප සටහනෙන් පෙන්නුම් කරනුයේ
- සිත්සේ සිටීමේ අවස්ථාවකි
 - සිරුවෙන් සිටීමේ අවස්ථාවකි
 - පහසුවෙන් සිටීමේ අවස්ථාවකි
 - දෙපා ඇත්කර සිටීමේ අවස්ථාවකි



- හිස, කොඳ ඇට පෙල හා දණහිස සෘජුව තබා ඇස් මට්ටමින් ඉදිරිය බලයි.
- දෙඅත් වැලමිටෙන් හවා තරමක් ලිහිල්ව ඉහ මට්ටම් දක්වා උස්කර තබයි.

08) ඉහත I හි ඉරියව් පෙන්වමින් සිදු කරන්නේ

- i. සිරුවෙස් සිටීමයි
- ii. පහසුවෙන් සිටීමයි
- iii. සිත්සේ සිටීමයි
- iv. රැස්වීමකට වැඩි වේලාවක් රැඳී සිටින අවස්ථාවකදීය

09) ඉහත දෙකෙහි ඇත්තේ කුමන ඉරියව්වේ පියවර අවස්ථාවක්ද ?

- i. සිරුවෙස් සිටීමේ
- ii. පහසුවෙන් සිටීමයි
- iii. සිත්සේ සිටීමයි
- iv. ජාතික කොඩිය ඔසවන අවස්ථාවයි

10) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ඝනයට අයත් නොවන ක්‍රීඩාව වන්නේ

- i. නෙට්බෝල්
- ii. වොලිබෝල්
- iii. පා පන්දු
- iv. පන්දුව පරදවීම

- A කොටසේ ඇති වගන්තියට වඩාත් ගැලපෙන වගන්තිය තෝරා තනි ඉරකින් යා කරන්න.

- 11) කායික, මානසික, සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පුර්ණත්වය
 - 1. මානසික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණය.
- 12) මනා ආර්ථික යෝග්‍යතාවයකින් සිටීම, ලෙඩරෝග වලින් තොරවීම
 - 2. සමාජයීය යහපැවැත්මේ ලක්ෂණය.
- 13) අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් සිතුවීන් ජීවත්වීමට ඇති හැකියාව
 - 3. අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණය
- 14) අප අවට සිටින අනෙකුත් අය සමග යහපත් ලෙස සම්බන්ධතා පවත්වමින් කටයුතු කිරීම.
 - 4. කායික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණය
- 15) ප්‍රීතිමත්ව, ජීවත්වීමේ අරුත දැන කාලය හා අත්දැකීම් සමග වර්ධනය වෙමින් අවබෝධයෙන් ජීවත්වීම
 - 5. සෞඛ්‍යය යන්නෙන් නිර්වචනය කළ හැකිය

- පහත 16 සිට 20 දක්වා වගන්ති හරිනම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (*) ලකුණ ද යොදන්න.

- 16) ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම මගින් හෘදය හා රුධිර සංසරණ පද්ධතිය නිරෝගී කරවයි. ()
- 17) පෝෂ්‍යතා මට්ටම නිර්ණය කිරීම සඳහා උස, ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය, ඉහෙනි වට ප්‍රමාණය වැනි දර්ශක භාවිතා කෙරේ. ()
- 18) නිවැරදි ඉඳු ගැන්මකදී හිස, උරහිස, උකුල, සිරස් සරල රේඛාවක පිහිටයි. ()
- 19) සුළු ක්‍රීඩාවල සම්මත විධිමත් නීතිරීති ඇත. ()
- 20) දිග මී. 30.5 හා පලල මී. 15.25 වූ සෘජුකෝණාස්‍රාකාර ක්‍රීඩාපිටියක් පාපන්දු ක්‍රීඩාව සඳහා යොදාගනු ලැබේ. ()

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

01) සුරසි ගුරුතුමිය සමග එක්ව පහත නිර්ෂණ කටයුතු නිරත වන ලදී.

- a) උස හා බර මැන BMI සොයා ගන්නා ලදී.
- b) ඉහත වට ප්‍රමාණය මත අගය සටහන් කර ගන්නා ලදී.
- c) අනතුරුව පෙලපොතෙහි ඇති අදාළ ප්‍රස්තාරවලට ගලපා ඇයගේ සෞඛ්‍ය තත්වය පිළිබඳ තීන්දුවලට එළඹෙන ලදී.

- i. ඉහත නිර්ෂණ වල ප්‍රතිඵල තුලින් සුරසි තහවුරු කර ගැනීමට උත්සහ කර ඇත්තේ කුමක්ද ?
(ලකුණු 4)
- ii. සුරසි තම පෝෂණ මට්ටම නිසි අයුරින් පවත්වාගෙන යාමට දායක වුවා යැයි ඔබ සිතන සාධක 2
(ලකුණු 4)
- iii. කායික යහපැවැත්මට අමතර පුද්ගලයකු ලගා කර ගතයුතු වෙනත් යහපැවැත්මේ පූර්ණත්වයන් මොනවාද ?
(ලකුණු 12)
(මුළු ලකුණු 20)

02) සිරුරේ බාහුව සහ සෞඛ්‍ය තත්වය වර්ධනය කරගැනීම සඳහා ස්වස්ථතාවය (පොද්ගලික පිරිසිදුකම) හා නිවැරදි ඉරියව් ඉතා වැදගත්ය.

- i. ජේදයේ සඳහන් නොවන කෙනෙකුගේ කෙරෙහි බලපාන සාධක සඳහන් කරන්න.
- ii. ස්වස්ථතාවය රැකගැනීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු යහපුරුදු 4 ලියන්න.
- iii. සිටගැනීමේ විවිධ ඉරියව් දෛනික පිවිතයේදී අප යොදා ගන්නා විශේෂ අවස්ථා එක බැගින් ලියන්න.
(මුළු ලකුණු 20)

03) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් යනු දිවිමි, පැනීම, විසිතිරීම, රංගිම්, එල්ලීම වැනි වලන උපයෝගී කරගනිමින් සිදුකරනු ලබන ප්‍රබෝධමත් ක්‍රියාකාරකම් විශේෂයකි.

- i. ක්‍රීඩා බෙදෙන ප්‍රධාන කාණ්ඩ 3 ලියන්න.
(ලකුණු 5)
- ii. ඔබ නම් කළ එම කාණ්ඩ 3 ට අදාළව කාණ්ඩ 2 ක් සඳහා අයත් ක්‍රීඩා 2 බැගින් ලියන්න.
(ලකුණු 5)
- iii. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක පන්දු හුරුව සඳහා යොදාගත හැකි පන්දු ආශ්‍රිත ක්‍රීඩාකාරකමක් සිදුකරන ආකාරය රූප සටහනකින් ඇඳ පෙන්වන්න.
(ලකුණු 10)
(මුළු ලකුණු 20)