

**ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර අධ්‍යාපන කලාපය**  
**2014-මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය**  
**06 ශ්‍රේණිය, සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I,II**

නම:.....

කාලය: විනාඩි 30

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
- විධාත්ම නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. පූර්ණ සෞඛ්‍ය යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ,

- |  |  |
|--|--|
| (i). කායික, මානසික, සමාජීය යන පැවැත්මයි. | (iii). මානසික දුබලතාවයන්ගෙන් මිදී ජීවත්වීමයි.            |
| (ii). කායික රෝග වලින් වැලකී සිටීමයි.     | (iv). කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යන පැවැත්මයි. |

2. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවක් වන්නේ,

- |           |             |                |                 |
|-----------|-------------|----------------|-----------------|
| (i). වාතය | (ii). ඇඳුම් | (iii). මිතුරන් | (iv). අධ්‍යාපනය |
|-----------|-------------|----------------|-----------------|

3. උසට ගැලපෙන බර දක්වන අගය වන්නේ,

- |          |           |            |           |
|----------|-----------|------------|-----------|
| (i). IBM | (ii). NIB | (iii). BMI | (iv). IMB |
|----------|-----------|------------|-----------|

4. ඔබ ඉගෙන ගෙන තිබෙන රිද්මයානුකූල පා වලනයක් වන්නේ,

- |                 |                 |                     |            |
|-----------------|-----------------|---------------------|------------|
| (i). ලීප් ජම්ප් | (ii). ටක් ජම්ප් | (iii). ස්ටාර් ජම්ප් | (iv). ජොග් |
|-----------------|-----------------|---------------------|------------|

5. ජාතික කොඩිය ඔසවන අවස්ථාවලදී,

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| (i). පහසුවෙන් සිටිය යුතු වේ.  | (iii). සිත්සේ සිටිය යුතු වේ.              |
| (ii). සිරුවෙන් සිටිය යුතු වේ. | (iv). ඉහළට එසෙවන අයුරු බලා සිටිය යුතු වේ. |

6. දත්තාලේපයක් තෝරා ගන්නා අවස්ථා වලදී සැලකිලිමත් විය යුතු වන්නේ,

- |                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| (i). වෙළඳ දන්වීම් පිළිබඳව | (iii). SLS සහතිකය පිළිබඳව   |
| (ii). මිල පිළිබඳව         | (iv). කවරයේ අලංකරණය පිළිබඳව |

7. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන්නේ,

- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| (i). තෙට්ටෝල් ක්‍රීඩාවයි.  | (iii). ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවයි. |
| (ii). වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවයි. | (iv). එල්ලේ ක්‍රීඩාවයි.     |

8. අප ගන්නා ආහාර වේල සමබර(සමතුලිත) ආහාර වේලක් විය යුතු යැයි ඔබ ඉගෙනගෙන ඇත. සමබර ආහාර වේලක තිබිය යුතු පෝෂක කොටස් වන්නේ,

- (i). ලිපිඩ, කැල්සියම්, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්,
- (ii). පිෂ්ඨය, විටමින්, ප්‍රෝටීන්, කැල්සියම්, යකඩ.
- (iii). කාබෝහයිඩ්‍රේට්, විටමින්, මේදය, කැල්සියම්.
- (iv). පිෂ්ඨය, ප්‍රෝටීන්, මේදය, විටමින්, ඛනිජ ලවන.

9. ස්වාභාවික, රිද්මයානුකූල චලනයක් වන්නේ,

- (i). මීදුල අතුගෑම
- (ii). හෘද ස්පන්දනය
- (iii). මරලෝසු බට්ටා සෙලවීම.
- (iv). සංගීත හඬ

10. සුසන්තිකා ජයසිංහ ක්‍රීඩිකාව ඔලිම්පික් පදක්කමක් දිනා ගත් <sup>බඩ</sup> ඔබට මතක ඇති, ඒ කුමන ක්‍රීඩාවක් සඳහා ද?

- (i). ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව සඳහා.
- (ii). වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා.
- (iii). මලල ක්‍රීඩාව සඳහා.
- (iv). බර එසවීම සඳහා.

11. කායික යහ පැවැත්ම යනුවෙන් දක්විය හැක්කේ,

- (i). නීති රීති පිළිපැදීම.
- (ii). වයසට ගැලපෙන උස හා බර,
- (iii). නිවැරදි තීරණ ගැනීම.
- (iv). අධිෂ්ඨානශීලීව කටයුතු කිරීම.

12. අපේ නිවස හා ගෙවත්ත පිරිසිදු කළ යුත්තේ,

- (i). අම්මා විසිනි.
- (ii). තාත්තා විසිනි.
- (iii). මම සහ සහෝදරයන් විසිනි.
- (iv). අපි සියලු දෙනා විසිනි.

13. උපකරණ භාවිත නොකර කළ හැකි ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවකි.

- (i). තාවලී පැනීම.
- (ii). හොකි.
- (iii). කබඩි.
- (iv). වේබල් ටෙනිස්.

14. අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම දියුණු කර ගැනීම සඳහා කළ යුතු වන්නේ,

- (i). වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම.
- (ii). ආගමික කටයුතු වල නිරත වීම.
- (iii). ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම.
- (iv). ව්‍යායාම් වල නිරත වීම.

15. මදුරුවන් මඟින් බෝවන රෝගයකි.

- (i). පාවනය.
- (ii). පිළිකා
- (iii). අනිසාරය
- (iv). වේංගු

16. විටමින් C බහුල ආහාරයකි.

- (i). පේර
- (ii). අලිපේර
- (iii). නාරං
- (iv). පෙයාස්

17. ස්ඵල සිරුරක් ඇති අයෙක් ආහාරය සඳහා නොගතයුතු ආහාර ඇතුළත් කාණ්ඩය වන්නේ,

- (i). පළා වර්ග
- (iii). කෙඳි සහිත ආහාර
- (ii). පළතුරු
- (iv). මේද-බිත්ති ආහාර

18. පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් හොඳින් කියවාගන්න.

- දැන් ඉණ දෙපස තබා සිට ගැනීම.
- නුහුරු පාදය ඉදිරියට තබා ඉහළට පැනීමක් සමඟ හුරු පාදය ඉදිරියට දිගු කිරීම. නුහුරු පාදය පසු පසට දිගු කිරීම.
- හුරු පාදය පොළව මත පතිතවනවාත් සමඟ නුහුරු පාදය හුරු පාදයට ඉදිරියෙන් තබා ගරීරය පාලනය කිරීම.

ඉහත දැක්වූ පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම කුමක්ද?

- (i). කැටි ලිප් ජම්ප්
- (iii). ලිප් ජම්ප්
- (ii). ටක් ජම්ප්
- (iv). සිසර් ජම්ප්

19. පන්තියේදී කළ ක්‍රියාකාරකමක් පිළිබඳ සමන් පන්තියේ අනෙක් ළමුන්ට විස්තරයක් කළේය. එහිදී ඔහු ප්‍රකාශ කළේ එම ක්‍රියාකාරකම පහසුවෙන් කළ බවත්, වේගයෙන් නොදැනුන බවත් සතුටක් ලැබුණු බවත්ය. මෙම ක්‍රියාකාරකම,

- (i). ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමකි.
- (ii). රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකමකි.
- (iii). අධික වේගයෙන් කළ ක්‍රියාකාරකමකි.
- (iv). විවේකීව ඉදිමින් කළ ක්‍රියාකාරකමකි.

20. ඔබ පන්තියේදී ඉගෙන ගත් පුළු ක්‍රීඩාවක් වන්නේ,

- (i). ජොහින්
- (iii). වොලිබෝල්
- (ii). මියෝ මීමෝ
- (iv). කබඩි

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යයනය

6 ශ්‍රේණිය

II පත්‍රය

කාලය: පැ.01 විනාඩි 30

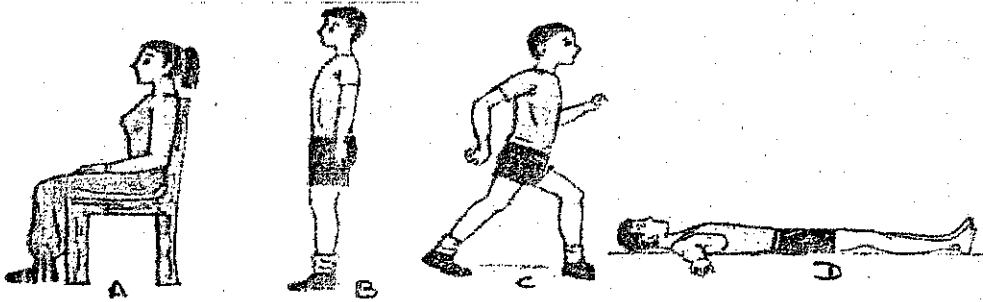
• පළමුවන ප්‍රශ්නය ඇතුළත්ව තවත් ප්‍රශ්න 4කට පිළිතුරු සපයන්න.

1. දෙගම්පිටිය මහා විදුහලේ 6 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඩීසල් ඉගෙනීමට මෙන්ම ක්‍රීඩාවටද දැක්වෙයි. මෙවර පාසල් නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා උත්සවයේ 13න් පහළ දක්ෂතම ක්‍රීඩකයා වීමේ භාග්‍යයද ඔහුට හිමි විය. දිනපතා පාසල් පැමිණෙන ඔහුගේ පාසල් නිළ ඇඳුම ද ඉතාමත් ක්‍රමවත් හා පිරිසිදු බවෙන් යුක්තය. ගුරුවරුන් ට කිකරු ඩීසල් පන්තියේ පාඩම් වැඩ වලදී අනෙක් සිසුන්ටත් නිතරම උදව් කරයි. කණ්ඩායම් තායකත්වය නිතර දරණ ඔහු ප්‍රීතියෙන් කාලය ගතකරන සිසුවෙකි.

- (i). ඩීසල්ගේ හොඳ ගතිගුණ 2 ක් ලියන්න. (උ. 2)
- (ii). ඔහු ඉතා හොඳ සෞඛ්‍යයකින් සිටින බව දක්වන කරුණු 2 ක් ලියන්න. (උ. 2)
- (iii). ඔබ විසින් අනුගමනය කරන සෞඛ්‍ය පුරුදු 2 ක් ලියන්න. (උ. 2)
- (iv). ඩීසල් නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා උත්සවයේ සහභාගී වූවා යැයි සිතන ශ්‍රීකීඩී 3 ක් නම් කරන්න. (උ. 3)
- (v). ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වලට සහභාගී වීමෙන් අත්වන වාසි 3 ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 3)
- (vi). ඔබ පාසලේදී සහභාගී වන ප්‍රධාන ක්‍රීඩා 2 ක් නම් කරන්න. (උ. 2)
- (vii). නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේදී ඔබට සිරුවෙන් සිටීමට සිදු වූ අවස්ථාවන් නම් කරන්න. (උ. 2)

(මුළු ලකුණු 16)

2. පහත රූපය ඇසුරෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු ලියන්න.



- (i). A, B, C, D මගින් දක්වන ඉරියව් නම් කරන්න. (උ. 4)
- (ii). B ඉරියව්වේ නිවැරදි ලක්ෂණ 3 ක් ලියන්න. (උ. 3)
- (iii). ඉහත ඉරියව් නිවැරදි ව පවත්වා ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි 4 ක් ලියන්න. (උ. 4)

(මුළු ලකුණු 11)

3. පහත සඳහන් වාක්‍ය කියවා හරි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (x) ලකුණ ද, වරහන් තුළ යොදන්න.

- (i). ජාතික ගීය වාදනය වන අවස්ථාවේදී සිත්සේ සිටිය යුතුය. (.....)
- (ii). වැරදි ඉරියව් භාවිතා කිරීම නිසා කොන්දේ අබාධ ඇති වේ. (.....)
- (iii). වැලි යට තැබීමෙන් ආහාර තරක් නොවී තබා ගත හැක. (.....)
- (iv). නිවැරදි ව ඇවිදින විට පළමුවෙන් ම පොළොව මත පතිත වන්නේ විදුලිය. (.....)
- (v). ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වොලිබෝල් නොවේ. (.....)
- (vi). රිද්මයකට අනුව ක්‍රියාකාරකමක් කිරීමේදී වෙහෙස නොදනේ. (.....)
- (vii). අස්ථි වර්ධනය සඳහා කැල්සියම් අඩංගු ආහාර ගත යුතුවේ. (.....)
- (viii). දුර පැනීම අයත් වන්නේ සිරස් පැනීම් වර්ගයටයි. (.....)
- (ix). ව්‍යායාම කෙරෙහි පුද්ගලයාගේ වයස බලපායි. (.....)
- (x). ප්‍රතිශක්තිය යනු ලෙඩ රෝග වලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාවයි. (.....)
- (xi). හිරු එළියෙන් විටමින් D ලැබේ. (.....)

(මුළු ලකුණු 11)

4. A කොටසට ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

- | A   | B                    |
|---|----------------------|
| (i). මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර වල වැඩියෙන් ම ඇත්තේ,       | 1. ව්‍යායාම          |
| (ii). නිරෝගීව ජීවත් වීමට අවශ්‍යම දෙයකි.                 | 2. මන්දප්‍රේමණය.     |
| (iii). ඔබ උගත් පා වලනයකි.                               | 3. එකමුතු බව.        |
| (iv). අධ්‍යාත්මික ජීව පැවැත්මක් ඇති දරුවෙකුගේ ලක්ෂණයකි. | 4. ජම්පින් ජැක්.     |
| (v). ප්‍රමාණවත් ආහාර නොලැබීමෙන් ඇති විය හැකි රෝගයකි.    | 5. කායික ජීව පැවැත්ම |
| (vi). කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාරයකි.                     | 6. ප්‍රෝටීන්         |
| (vii). ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමෙන් වර්ධනය වන්නේ,              | 7. බත්               |
| (viii). ලෝකයේ ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාව                       | 8. දියවැඩියාව.       |
| (ix). දීර්ඝ දේශනාවකදී සිටිය යුත්තේ,                     | 9. පාපන්දු           |
| (x). බෝ නොවන රෝගයකි.                                    | 10. රිද්මයකි.        |
| (xi). මිදුල අතුගාන විට ඇති වන්නේ,                       | 11. සිත් සේ.         |

(මුළු ලකුණු 11)

5. පහත සඳහන් වචන අතුරින් හිස් තැනට වඩාත් සුදුසු වචනය තෝරා හිස්තැන් පුරවන්න. විනෝදාත්මක ක්‍රීඩා/ නිවැරදි ඉරියව්/ හෘද ස්පන්දනය/ ජලය/ කණේරුව/ මේදය/ උදය ආහාරය/ නිවැරදි තීරණ/ සමාජීය ජීව පැවැත්ම/ ආශාවන්/ සිරුවෙන්

- (i). ස්වාභාවික රිද්මයානුකූල ගබ්දයකි .....
- (ii). පුටුවක වාඩි වීමේදී ..... සෘජුව තබා ගැනීම වැදගත් වේ.
- (iii). ..... සහිත ආහාර වැඩිපුර ගැනීම නිසා හෘදයාබාධ ඇති වේ.
- (iv). ..... මූලික අවශ්‍යතාවයකි.

- (v). ජාතික ගීය ගායනා කරන අවස්ථාවලදී .....
- (vi). කාප්තිය හා සතුට පිරි ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා .....  
උපයෝගී වේ.
- (vii). ශරීරයේ පෙනුම වර්ධනය කර ගැනීමට උපකාර වන්නේ .....  
ය.
- (viii). ..... නොගැනීම නිසා ආමාශයේ රෝග ඇතිවිය හැකිය.
- (ix). මානසික යහ පැවැත්මක් ඇති දරුවා ..... ගනියි.
- (x). ..... ඇති දරුවා නායකයන් යටතේ සහයෝගයෙන් කටයුතු  
කරයි.
- (xi). ..... නොලැබුණු විට හිතට දැනෙන කණගාටුව ඉතා වැඩිය.  
(මුළු ලකුණු 11)

6. පහත දැක්වෙන කවි පන්තිය ඇසුරෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

(i)	හිමිදිරියේම මුව සෝදමින් දන් මිදුල ගේ දොර අවට පරිසර සිරිය	පිබිද මැද ඇමද විඳ විඳ	(ii)	පිරිසිදු සැරදි අත් කැන්පත් ලෙස ගනී සමබර අහර	ඇඳුම්නා සෝදම්නා මනා සොදිනා
(iii)	පාඩම් කර වැඳ බැතියෙන් යන්නේ පිවිසෙමිනි නිති පාරෙ	හොඳට දෙගුරුනට පාසලට දකුණට	(iv)	කාල නුවණට සහ කර දේ කරන මේ දරු සැපති	සටහනකට කලාවට අකුරට ලෝකට

- (i). මෙම කවි පන්තියේ දැක්වෙන සෞඛ්‍ය පුරුදු 3 ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 3)
- (ii). මෙම දරුවා හොඳ මානසික සෞඛ්‍යකින් හෙබි දරුවෙකු ලෙස දැක්වෙන කරුණු 2 ක්  
සඳහන් කරන්න. (උ. 2)
- (iii). මෙම කවි පන්තියේ දැක්වෙන (පාරේ ඇවිදින අය සඳහා) අනුගමනය කළ යුතු මාර්ග  
නීතිය සඳහන් කරන්න. (උ. 2)
- (iv). හිමිදිරියේ පිබිදීම නිසා පාසල් දරුවකුට අත්කරගත හැකි වාසි 2 ක් සඳහන් කරන්න.  
(උ. 2)
- (v). පාසල් දරුවෙකු තුළ තිබිය යුතු විශේෂ ගුණාංග 2 ක් කවි පන්තියෙන් තෝරා ලියන්න.  
(උ. 2)  
(මුළු ලකුණු 11)

7. පුද්ගලයාට ජීවත් වීම සඳහා විවිධ අවශ්‍යතා තිබිය යුතු වේ.

- (i). මූලික අවශ්‍යතා 3 ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 3)
- (ii). ද්විතියික අවශ්‍යතා 2 ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 2)
- (iii). අවශ්‍යතාවන් ලෙස නොව ආශාවන් නිසා අප ලඟා කර ගැනීමේ උත්සාහ කරන  
ද්‍රව්‍යයන් 2 ක් නම් කරන්න. (උ. 2)
- (iv). ආශාවන් ලඟාකර ගැනීමට නොහැකි වීම නිසා ඇති විය හැකි මානසික තත්ත්වයන් 2ක්  
නම් කරන්න. (උ. 2)
- (v). මූලික අවශ්‍යතා නොලැබී යාමෙන් ඇති විය හැකි තත්ත්වයන් 2 ක් නම් කරන්න. (උ. 2)  
(මුළු ලකුණු 11)