

පළමු වාර පරීක්ෂණය 2015

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

6 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 02 යි.

නම/ විභාග අංකය:

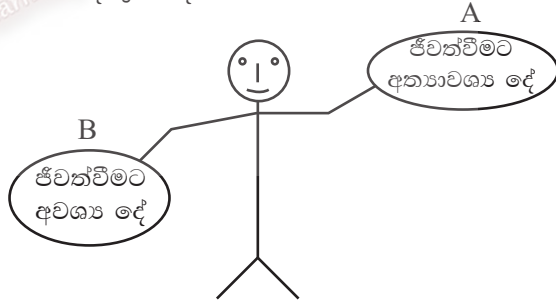
I - කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
- 01 - 10 දක්වා වූ ප්‍රශ්න සඳහා දී ඇති පිළිතුරු අතරින් නිවැරදි හෝ වඩාත්ම ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

පුංචි දෙපයේ දිරිය අරන්
දුවන ළමයි පසු කරමින්
ඊය වගේ හරි වේගෙන්
ඉදිරියටම දුවල යන්න
දෑන් මට පුළුවන්

පුංචි පුංචි උදව් කරලා
සියලු අයට සතුට බෙදලා
මිතු දම් වැල දිගට ඵලලා
සතුටු වෙන්න
දෑන් මට පුළුවන්

- 01 ඉහත කවි පෙළේ සඳහන් ක්‍රීඩාව කුමක් ද?
(1) දිවීම (2) පැනීම (3) විදීම (4) බෝල ගැසීම
- 02 කවි පෙළේ සඳහන් කරුණු අනුව ඔහු තුළ වර්ධනය වී ඇති සෞඛ්‍යමය අංශය / අංශ වනුයේ,
(1) කායික සෞඛ්‍යය / සමාජීය සෞඛ්‍යය / මානසික සෞඛ්‍යය
(2) කායික සෞඛ්‍යය / මානසික සෞඛ්‍යය / අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය
(3) කායික සෞඛ්‍යය / අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය
(4) මානසික සෞඛ්‍යය / අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය
- 03 භාවනා කිරීම ඉලක්ක තබා ඒවා ලබාගැනීමට කටයුතු කිරීම වැනි කටයුතු මගින් වර්ධනය වන සෞඛ්‍යමය අංශය වනුයේ,
(1) කායික (2) මානසික (3) සමාජීය (4) අධ්‍යාත්මික
- 04 දිවීම, පැනීම වැනි මලල ක්‍රීඩා හැරුණුවිට ඔබට කණ්ඩායමක් වශයෙන් කළහැකි සම්මත ක්‍රීඩා වනුයේ,
(1) වොලිබෝල් (2) නෙට්බෝල් (3) ක්‍රිකට් (4) ඉහත සියල්ල
- 05 රූප සටහනට අනුව A කොටසට ඇතුළත් නොව දේ කුමක් ද?
(1) මුදල් (2) වාතය (3) ජලය (4) ආහාර



- 06 B කොටසට යෙදිය හැකි නොවන්නේ,
(1) ඖෂධ (2) වාතය (3) නිවාස (4) අධ්‍යාපනය

- 07 මේ නිශානිගේ මකනය හරිම සුවදයි. පාට ගොඩයි. සමනලයෙක් වගෙයි. නිශානිගේ තාත්තා ලොකු රැකියාවක් කරන්නේ. රජමිගේ දුප්පත් තාත්තාට මේ වගේ මකනයක් අරන් දෙන්න කියලා රජමි අඩන්ත ගන්නා. සිදුවීමට අදාළව වඩාත්ම නිවැරදි තීරණය පහත ඒවායෙන් කුමක් ද?

- (1) කොහොම හරි අරන් දිය යුතුයි.
(2) නිශානිගෙන් හොරකම් කළ යුතුයි.
(3) තමාගේ අවශ්‍යතා තමාගේ ආර්ථිකයට ගැලපෙන පරිදි ඉටුකරගත යුතු නිසා සුදුසු වෙනත් මකනයක් අරන් දිය යුතුයි.
(4) ආශාව ඉෂ්ඨ කර ගත යුතුමයි.



- 08 අවශ්‍යතා සපුරාගැනීමේ දී කළ යුතු දෑ නොවන්නේ,
(1) සරල ජීවන රටාවකට හුරුවීම. (2) නැවත ප්‍රයෝජනයට ගතහැකි දෑ එසේ කිරීම.
(3) ආහාර කල්තබා ගැනීම. (4) හැකිතාක් ද්‍රව්‍ය ණයට හෝ මිලදී ගැනීම.

- 09 රූප සටහන්වලට අනුව මෙම ක්‍රියා සිදුවන්නේ,
(1) අහම්බෙනි.
(2) මිනිසා විසින් ක්‍රියා කළ පසුවය
(3) ශබ්දය නිකුත් කරමිනි.
(4) රිද්මයානුකූලව ය.



- 10 දී ඇති සටහනට අනුව මෙම උදාහරණ අයත්වන්නේ,
- (1) රිද්මයානුකූල දිවිමිවලට ය. ලීප් ජම්ප් කැට්ලීප් ජම්ප් ටක් ජම්ප්
- (2) රිද්මයානුකූල පැනීමිවලට ය.
- (3) රිද්මයානුකූල විසිකිරීමිවලට ය. සිසර් ජම්ප් ස්ටාර් ජම්ප්
- (4) රිද්මයානුකූල කැරකැවීමිවලට ය.
- අංක 11 සිට 15 දක්වා වූ ප්‍රශ්න සඳහා සුදුසු වචන වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

11 රිද්මයට වැඩ කිරීමෙන් කාලය නාස්ති නොවේ. වෙහෙස (අඩුවේ. / වැඩිවේ.)

12 අපගේ පෙනුම වර්ධනයට ඉරියව්, ඇඳුම්, කපා බහ බලපානු (ලැබේ. / නොලැබේ.)

13 ක්‍රීඩා කිරීමෙන් ලැබෙන්නේ කායික ප්‍රවීචල (පමණකි. / පමණක් නොවේ.)

14 සෞඛ්‍ය සම්පන්න බවට උස හා බර පමණක් සැලකිල්ලට ගැනීම (ප්‍රමාණවත්ය. / ප්‍රමාණවත් නොවේ.)

15 ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව (වොලිබෝල් ය. / ක්‍රිකට් ය.)
 - අංක 16 සිට 20 දක්වා වූ ප්‍රකාශ හරි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද යොදන්න.

16 පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය රටේ පැවැත්මට ද වැදගත් ය. ()

17 පුද්ගලයකුගේ මූලික අවශ්‍යතාවයකි ඖෂධ. ()

18 වාහන සැප පහසුව පිණිස අවශ්‍ය වන්නකි. ()

19 රිද්මයානුකූල පා චලන ගණන හතකි. ()

20 දිගු වේලාවක් දේශනයකට සවන්දීමේ දී සිරුවෙන් සිටිය යුතුය. () (2 x 20 = 40)

II - කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01 අපි එකිනෙකා විවිධ වෙමු. පෙනුමෙන්, ඉගෙනුමෙන්, ආර්ථිකයෙන්, හැකියාවන්ගෙන්. එහෙත් අප හැමටම මිනිසුන් වශයෙන් සමාන අවශ්‍යතා ද ඇත.

(1) අපේ පෙනුමට බලපාන සාධක 3 ක් ලියන්න.

(2) පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනු කුමක් ද?

(3) කායික සෞඛ්‍යය වර්ධනය කර ගැනීමට කළ හැකි දේ 3 ක් ලියන්න.

(4) වඩාත් හොඳ සමාජයීය සෞඛ්‍යය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීමට යෝජනා දෙකක් ලියන්න.

(5) ඔබ විසින් අනුගමනය කරන හොඳ සෞඛ්‍යය පුරුදු 3 ක් ලියන්න. (3 x 5 = 15)

02 ජීවත්වීමට අත්‍යවශ්‍ය දෑ මූලික අවශ්‍යතා වේ. ජීවත්වීමට අවශ්‍ය අනෙකුත් දෑ අවශ්‍යතා වේ. සුවපහසුව පිණිස අප සොයාගන්නා තවත් දේ ආශා ලෙස හැඳින්විය හැක.

(1) අතීතයේ මිනිසුන් සතු සීමිත මූලික අවශ්‍යතා 3 මොනවාද?

(2) ජීවත්වීමට අවශ්‍ය වෙනත් අවශ්‍යතා 3 ක් ලියන්න.

(3) ආශාව නිසා මිලදී ගන්නා භාණ්ඩ 3 ක් ලියන්න.

(4) ආශා හා අවශ්‍යතා අතර වෙනස වගන්ති 3 කින් පැහැදිලි කරන්න.

(5) ආශාවට වඩා අවශ්‍යතාවයට මුල්තැන දීමෙන් අත්වන වාසි 2 ක් යෝජනා කරන්න. (3 x 5 = 15)

03 මව්කුසේ සිට අප මියෙන තෙක්ම අපගේ සිරුර පවත්වාගන්නා ආකාරයන් ඇත. මේවා ඉරියව් ලෙස හැඳින්වේ.

(1) ඔබ භාවිතා කරන ඉරියව් වර්ග 3 ක් ඇඳ දක්වන්න.

(2) නිවැරදිව පුටුවක වාඩිවන විට හිස, කොන්ද, අත් හා පාද තැබිය යුතු ආකාරය රූප සටහන් ඇසුරින් විස්තර කරන්න.

(3) නිවැරදි ඉරියව් නිසා අපට ලැබෙන වාසි 3 ක් ලියන්න.

(4) නිවැරදි ඉරියව් නිසා අපට ඇතිවන අවාසි 3 ක් ලියන්න.

(5) සිරුවෙන් සිටීම, පහසුවෙන් සිටීම හා සිත්සේ සිටීම භාවිතා කරන අවස්ථාවක් බැගින් ලියන්න.

04 පහත දක්වා ඇති වගුව ඔබේ ක්‍රීඩා දැනුම ඇසුරින් පුරවන්න. (3 x 5 = 15)

ක්‍රීඩාව	අවශ්‍ය උපකරණ	එක් කණ්ඩායමකට අවශ්‍ය අවම ක්‍රීඩකයින් ගණන
වොලිබෝල්		
තෙට්බෝල්		
ක්‍රිකට්		
එල්ලේ		
සහාය දිවීම		

(1½ x 10 = 15)