

අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2015

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

6 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 02 යි.

නම/ විභාග අංකය:

I - කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
- පහත සඳහන් වාක්‍ය නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද වරහන් තුළ යොදන්න.
- 01 සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගතකිරීම තුළින් නිරෝගී මනසක් ඇතිවේ. ()
- 02 ඩෙංගු මාරාන්තික රෝගයක් නොවේ. ()
- 03 කායික, මානසික යහපැවැත්ම පූර්ණ සෞඛ්‍යය වේ. ()
- 04 ගලගණ්ඩ රෝගය මහා පෝෂක උගුණතාවයක් නිසා ඇතිවන්නකි. ()
- 05 කාලයට හා තාලයට සිදුවන ක්‍රියාකාරකමකින් රිද්මයක් හටගනී. ()

- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
- 06 ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයක් වනුයේ,
 (1) ප්‍රෝටීන් (2) මේදය (3) විටමින් (4) කාබෝහයිඩ්‍රේට්
- 07 සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා යුගලයකි
 (1) වොලිබෝල් හා ඵල්ලේ (2) බොක්සිං හා ක්‍රිකට්
 (3) යගුලිය හා ඵල්ලේ (4) රිටි පැනීම හා පාපන්දු
- 08 බෝවන රෝගයක් නොවන්නේ,
 (1) කොලරාව (2) සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව (3) රක්තහීනතාවය (4) සරම්ප
- 09 සංවේදී ඉන්ද්‍රියක් වනුයේ,
 (1) හෘදය (2) සම (3) පෙනහළු (4) අක්මාව
- 10 මානසික ගුණාංගයකි.
 (1) ශක්තිය (2) පේශිවල ප්‍රමාණය (3) බර (4) ඉවසීම

- වරහන් තුළ ඇති සුදුසු පද යොදා පහත හිස්තැන් පුරවන්න.
- (පෝලියෝ / බැක්ටීරියා / ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය / වලිගය කැපීම / ශක්තිය)
- 11 කාර්යය කිරීමේ හැකියාව නම් වේ.
- 12 මාරාන්තික රෝගයකි.
- 13 පුද්ගලයෙකුගේ කායික සෞඛ්‍යය තත්ත්වය මගින් මැනිය හැක.
- 14 රෝගකාරක ක්ෂුද්‍ර ජීවියෙකි.
- 15 සුළු ක්‍රීඩාවක් ලෙස ළමුන් අතර ඉතා ජනප්‍රියයි.

- A තීරයට ගැලපෙන පිළිතුර B තීරයෙන් තෝරා අදාළ වචනය යා කරන්න.
- | | |
|---|-------------|
| A | B |
| 16 නිරෝගී ශරීරයක් පවත්වාගැනීම සඳහා වැදගත් වේ. | ● අභියෝග |
| 17 ඵලවළු හා පලතුරුවල මේවා බහුලය. | ● ස්කිප් |
| 18 රිද්මයානුකූල පා වලනයකි. | ● සමබල ආහාර |
| 19 යම් කාර්යයක් අඩු කාලයකින් නිමකිරීම | ● විටමින් |
| 20 මහාමාර්ග අනතුරු | ● වේගය |

(2 x 20 = 40)

II - කොටස

● පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05 කට පිළිතුරු සපයන්න.

- 01 පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට කෙටි පිළිතුරු ලියන්න.
- (1) සෞඛ්‍යය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ කුමක් ද?
 - (2) ශරීර ස්කන්ධය මැනීම සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රධාන කරුණු දෙක නම් කරන්න.
 - (3) කායික යහපැවැත්ම ඇති අයෙකුගේ ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
 - (4) ප්‍රධාන පෝෂක දෙකක් නම් කරන්න.
 - (5) නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වාගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු වැදගත් කරුණු 2 ක් ලියන්න.
 - (6) මානසික සෞඛ්‍යය යහපත් පුද්ගලයින්ගේ දැකිය හැකි ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
 - (7) වයස සමග පෝෂණ තත්ත්වය තීරණය කරන වාට් සටහන අනුව තැඹිලි පාට වර්ණයෙන් ලබාගත හැකි අර්ථය කුමක් ද?
 - (8) WASH සංකල්පය අනුව පාසලක සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ ව දැකිය හැකි ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
 - (9) පුද්ගලයෙකු ස්ඵලතාවයට පත්විය හැකි හේතු දෙකක් ලියන්න.
 - (10) සමාජීය සෞඛ්‍යය යහපත් අයෙකුගේ දැකිය හැකි යහපුරුදු දෙකක් ලියන්න. (2 x 10 = 20)
- 02 රෝග ජීවිතයේ ඇතිවන ප්‍රධාන අභියෝගයකි. රෝග බෝවන හා බෝ නොවන ලෙස ආකාර දෙකකි.
- (1) බෝවන හා බෝ නොවන රෝග දෙක බැගින් ලියන්න. (ල. 02)
 - (2) බෝවන රෝගයක් ඇතිවීමට බලපාන හේතු දෙකක් ලියන්න. (ල. 04)
 - (3) BCG එන්නත දෙනු ලබන්නේ කුමන රෝගයට ද? (ල. 01)
 - (4) බෝවන රෝගවලින් වැළකීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු යහපුරුදු 3 ක් ලියන්න. (ල. 03)
- 03 අයහපත් චිත්තවේග පුද්ගල සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපෑම් කරන නිසා ඒවා සමතුලිත කර ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.
- (1) චිත්තවේග සමතුලිතතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක 3 ක් ලියන්න. (ල. 03)
 - (2) චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වාගැනීමේ වැදගත්කම 3 ක් ලියන්න. (ල. 03)
 - (3) චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වාගැනීමේ ක්‍රම 4 ක් ලියන්න. (ල. 04)
- 04 පුද්ගලයෙකුගේ එදිනෙදා කාර්යයන් සඳහා උදව්වන ශරීරය තුළ පවතින ක්‍රියාකාරකම් මගින් වර්ධනය කරගත හැකි ගුණාංග ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග වේ.
- (1) වේගය හැර වෙනත් ශාරීරික ගුණාංග දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)
 - (2) වේගය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ කුමක් ද? (ල. 03)
 - (3) මැරතන් ධාවන තරගවලට පුහුණු වන ක්‍රීඩකයෙකුට වැඩිපුරම අවශ්‍ය වන ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගය කුමක් ද? (ල. 01)
 - (4) යෝග්‍යතා සාධක දියුණු කර ගැනීම සඳහා නිරත විය යුතු ක්‍රියාකාරකම් 4 ක් ලියන්න. (ල. 04)
- 05 ආහාර පිළිබඳ පෞරාණික උරුමයන් තුළ වූ සු සැට ශිල්ප අතර සුප ශාස්ත්‍රය ද විය.
- (1) මහා පෝෂක නම් කරන්න. (ල. 03)
 - (2) ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උෟණතා නිසා ඇතිවිය හැකි රෝග තත්ත්වයන් දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)
 - (3) ආහාර පරිභෝජනයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3 ක් ලියන්න. (ල. 03)
 - (4) පෝෂ්‍යදායී ආහාරවේලක් ලබාගැනීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු හොඳ පුරුදු 2 ක් ලියන්න. (ල. 02)
- 06 මනා පෙනුම පවත්වා ගැනීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් භාවිත කිරීම වැදගත් වේ.
- (1) සම සෞඛ්‍යමත්ව පවත්වා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)
 - (2) මුඛයේ සෞඛ්‍යමත් භාවය සඳහා අනුගමනය කළයුතු පුරුදු 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
 - (3) නිවැරදි සිටගැනීමක දී ශරීරය පිහිටුවා ගතයුතු ආකාරය විස්තර කරන්න. (ල. 06)