සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.
All Rights Reserved

අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2015

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

6 ශ්‍රේණිය **කාලය පැය 02 යි.**

නම/ විභාග අංකයඃ

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 ඌණතාවයක් 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 එල්ලේ (2) බොක්සිං හා ක්‍රිකට්
(3) යගුලිය හා එල්ලේ (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 කැඩීම / 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	එළවළු හා පලතුරුවල මේවා බහුලය.	● ස්කිප්
18	රිද්මයානුකූල පා චලනයකි.	● 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 චාට් 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 ස්ථුලතාවයට පත්විය හැකි හේතු දෙකක් ලියන්න.

(10) සමාජයීය සෞඛ්‍යය යහපත් අයෙකුගේ දැකිය හැකි යහපුරුදු දෙකක් ලියන්න. $(2 \times 10 = 20)$

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 වැදගත්කම් 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 සූ සැට ශිල්ප අතර සූප ශාස්ත්‍රය ද විය.

(1) මහා පෝෂක නම් කරන්න. (ල. 03)

(2) ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌණතා 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)