

මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය 2015

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

6 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 02 යි.

නම/ විභාග අංකය:

I - කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
 - නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
- 01 කායික යහපැවැත්මට අයත් නොවන්නේ,
 (1) රෝගවලින් තොර වීම.
 (2) රෝග සඳහා බලපාන හැසිරීම් අවම කර ගැනීම.
 (3) මනා යෝග්‍යතාවයකින් සිටීම.
 (4) සුභදැයිලීව කටයුතු කිරීම.
- 02 ස්වස්ථතාව යනු
 (1) පෞද්ගලික පිරිසිදුකම රැකගැනීමයි. (2) ක්‍රීඩා කිරීමයි.
 (3) ලෙඩරෝගවලින් ආරක්ෂා වීමයි. (4) අධ්‍යාපනයේ දක්ෂයෙකු වීමයි.
- 03 ලෙඩරෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව හඳුන්වනු ලබන්නේ,
 (1) ප්‍රතිවක්‍රීයකරණයයි. (2) දරාගැනීමයි. (3) ප්‍රතිශක්තිකරණයයි. (4) ඉවසීමයි.
- 04 මූලික අවශ්‍යතාවයක් නොවන්නේ,
 (1) ඇඳුම් (2) ජලය (3) ආහාර (4) වාතය
- 05 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දෙන ලද්දේ,
 (1) ජෙනි ග්‍රීන් මහත්මිය (2) ආචාර්ය විලියම් ජී. මෝගන් මහතා
 (3) රොබට් වෝල්ටර් කැමැන් මහතා (4) ආතර් සී. ක්ලාක් මහතා
- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යා කරන්න.
- 06 ලෝකයේ ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාව ● දියවැඩියාව
- 07 සිරස් පැනීමකි ● ඇස
- 08 විසිකිරීමේ ඉසව්වකි ● රිටි පැනීම
- 09 බෝ නොවන රෝගයකි ● පාපන්දු
- 10 සංවේදී ඉන්ද්‍රියකි ● කවපෙන්න

- හිස්තැන් පුරවන්න.
- (විටමින් D / රිද්මය / ගලගණ්ඩය / පාචනය / තරඟව)
- 11 අයඩින් අඩුවීම නිසා නමැති රෝගය ඇතිවේ.
- 12 සම මගින් නිෂ්පාදනය කරයි.
- 13 යම්කිසි ක්‍රියාකාරකමක් කාල පරතරයක් සහිතව සිදුකිරීම නම් වේ.
- 14 අයහපත් චිත්තවේගයකි.
- 15 ජලය, ආහාර, මැස්සන් මගින් බෝවේ.

A තීරයට ගැලපෙන පිළිතුර B තීරයෙන් තෝරා අදාළ අංකය වරහන තුළ ලියන්න.

A		B
16 කාබෝහයිඩ්‍රේට්	()	1. දොඩම්
17 ප්‍රෝටීන්	()	2. විස්
18 මේදය	()	3. මාළු
19 බණිජ ලවණ	()	4. බත්
20 විටමින්	()	5. ගොටුකොළ

(2 x 20 = 40)

II - කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05 කට පිළිතුරු සපයන්න.

01 අප කුඩා අවධියේ සිටම ස්වභාවධර්මයට ආදරය කිරීමට හුරු විය යුතුය. ආදී මානවයාගේ සිටම වර්තමාන මිනිසාත් ස්වභාවදහම ඇසුරු කරගෙන ජීවත් වූ බැවින් ආදී මානවයා තම මූලික අවශ්‍යතා පරිසරය ආශ්‍රයෙන් ඉටුකරගත් අතර වර්තමාන මිනිසා තම අවශ්‍යතා පරිසරය විනාශ කරමින් ලබාගැනීමට හුරු පුරුදුව සිටියි.

- (1) මූලික අවශ්‍යතා 2 ක් නම් කරන්න.
- (2) වෙනත් අවශ්‍යතා 3 ක් ලියන්න.
- (3) පරිසරය විනාශ කරන මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් 3 ක් ලියන්න.
- (4) ඔබ තුළ ඇති ආශාවන් 5 ක් ලියන්න.
- (5) ආශාවන් ඉටුකර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 2 ක් ලියන්න. (ල'20)

02 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගතකිරීම යනු ලෙඩරෝගවලින් වැළකී සිටීම පමණක් නොවේ.

- (1) පූර්ණ සෞඛ්‍ය යනු කුමක් ද?
- (2) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කරන සූත්‍රය ලියන්න.
- (3) පෝෂණ මට්ටම තීරණය කිරීම සඳහා භාවිතා කරන දර්ශක මොනවා ද? (ල. 10)

03 මනා පෙනුමක් ලබාගැනීමට නම් අප කුඩා අවධියේ සිටම නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගත යුතුය.

- (1) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගත යුතු අවස්ථා 3 ක් ලියන්න.
- (2) වැරදි ඉරියව් භාවිතා කිරීමෙන් ඇතිවන හානි 4 ක් ලියන්න.
- (3) වැරදි ඉරියව් ඇතිවීමට බලපාන හේතු 3 ක් ලියන්න. (ල. 10)

04 විවේක කාලය විනෝදාත්මකව ඵලදායීව ගතකිරීමට ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම කළ හැකිය.

- (1) ක්‍රීඩා කිරීමෙන් ලැබෙන වාසි 3 ක් නම් කරන්න.
- (2) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 4 ක් නම් කරන්න.
- (3) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 10)

05 ඔබගේ සිරුර අසිරිමත් ය. එහි ක්‍රියාකාරීත්වය ජීවිතය පවත්වාගෙන යෑමට උපකාරී වේ.

- (1) සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් 3 ක් නම් කරන්න.
- (2) දිවට දූනෙන ප්‍රධාන රස වර්ග 4 ක් නම් කරන්න.
- (3) සම මගහ^ථ ඉටුකරන කාර්යයන්^ථ 3 ක්^ථ නම් කරන්න. (ල. 10)

06 ක්‍රීඩා කිරීමේ දී මෙන්ම එදිනෙදා ජීවිතයේදීත් නීතිගරුක වීම සහ ආචාරශීලී වීම ඉතා වැදගත් ය. (ල. 10)

- (1) ක්‍රීඩාවක් පැවැත්වීමට අවශ්‍ය දෑ 4 ක් නම් කරන්න.