

කළුතර අධ්‍යාපන කලාපය  
මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය - 2018  
06 ශ්‍රේණිය.  
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය :- පැය 02

නම :- .....

I වන කොටස.

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

(01) ශ්‍රීලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන්නේ ,

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1) තෙට්ටෝල් ය. | 3) පාපන්දු ය.  |
| 2) වොලිබෝල් ය. | 4) ක්‍රිකට් ය. |

(02) ස්වස්ථාව යනු :

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| 1) පිරිසිදු වාතය ලැබීම.      | 3) අපද්‍රව්‍ය නිසි කළමනාකරණය |
| 2) ක්‍රමවත් වැසිකිළි පහසුකම් | 4) පෞද්ගලික පිරිසිදුකම       |

(03) ඔබ අවම වශයෙන් දිනකට මෙපමණ කාලයක් නිදා ගත යුතු වේ.

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1) පැය 8 – 10 | 3) පැය 4 – 5 |
| 2) පැය 5 – 6  | 4) පැය 5     |

(04) මානසික ගුණාංගයකි.

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1) බලය    | 3) වේගය        |
| 2) ඉවසීම. | 4) ජේෂී ශක්තිය |

(05) අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම දියුණු කර ගැනීම සඳහා කළ යුතු වන්නේ ,

- 1) වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම.
- 2) ව්‍යායාම වල යෙදීම.
- 3) ආගයමික කටයුතුවල නිරත වීම.
- 4) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකරකම්වල නිරත වීම.

(06) පාදයේ මෙම කොටස මුලින්ම පොළොව ස්පර්ශ කරයි.

- |               |          |
|---------------|----------|
| 1) පාද කොට්ටා | 3) ඇඟිලි |
| 2) විලුඹ      | 4) නිය   |

(07) ඔලිම්පික් තරගාවලියක් පවත්වන්නේ වසර කීයකට වරක් ද?

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1) වසර දෙකකට | 3) වසරකට     |
| 2) වසර තුනකට | 4) වසර හතරකට |

(08) ශරීරයේ ස්වභාවික රිද්මයානුකූල චලනයක් වන්නේ ,

- 1) මිදුල අතුගැම
- 2) සංගීත හඬ
- 3) ඔරලෝසු බට්ටා සෙලවීම.
- 4) හෘද ස්පන්දනය

(09) මේ දිනවල ඉතා සිසෙයන් මදුරුවන් මගින් පැතිරෙන රෝගයකි,

- 1) ඩෙංගු
- 2) පාවනය
- 3) මී උණ
- 4) දියවැඩියාව

(10) අපේ රටේ දේශීය ආහාරයකි ,

- 1) පිසා
- 2) සොසේජස්
- 3) හන්මාළුව
- 4) කොත්තු

(ලකුණු 2 × 10 = 20)

• වරහන් තුළ ඇති සුදුසු පද යොදා පහත හිස්තැන් පුරවන්න.

( අධ්‍යාපනය , පාපන්දු , තමස් අන්ධතාව , ක්‍රෝධය , Wash )

(11) ලෝකයේ ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාව ලෙස ..... හැදින්වේ.

(12) ..... අයහපත් විත්තවේගයකි.

(13) ජලය හා සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ සංකල්පය .....

(14) ..... මිනිසාගේ ද්විතීයික අවශ්‍යතාවයකි.

(15) විටමින් A උෞනතාවය නිසා ..... ඇතිවිය හැකිය.

(ලකුණු 2 × 5 = 10)

• පහත සඳහන් ප්‍රකාශ හරිනම් ( ✓ ) ලකුණ ද, වැරදි නම් ( ✗ ) ලකුණ ද යොදන්න.

(16) ගස් මාරු තනිව කළ හැකි ක්‍රීඩාවකි. ( )

(17) අප නිතරම පළතුරු සහ අලුත් එළවළු ආහාරයට නොගත යුතුය. ( )

(18) පරිසරය දූෂණය වීම තුළින් ස්වාභාවික විපත් ඇති වේ. ( )

(19) සෑම විටම අපේ ආශාවන්ට වඩා අවශ්‍යතාවලට ප්‍රමුඛතාවය ලබා දිය යුතුය. ( )

(20) පාසල් ගීතය ගායනා කිරීමේ දී සිරුවෙන් සිටිය යුතු වේ. ( )

(ලකුණු 2 × 5 = 10)

**II වන කොටස.**

• සියලුම ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

(1) පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

- 1) සෞඛ්‍යය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ කුමක් ද?
- 2) පුද්ගලයෙකුගේ ස්ථුලතාව ඇතිවීමට බලපාන හේතු 02 ක් ලියන්න.
- 3) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කරන සූත්‍රය නිවැරදිව ලියා දක්වන්න.
- 4) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදීම සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ 02 ක් ලියන්න.
- 5) මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා 02 ක් නම් කරන්න.
- 6) සිට ගැනීමේ නිවැරදි ඉරියව් 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- 7) ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම අනුගමනය කිරීමෙන් ලැබෙන වාසි 02 ක් ලියන්න.
- 8) ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග 02 ක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 2 × 8 = 16)

(2) විවේක කාලය විනෝදාත්මකව ඵලදායීව ගත කිරීමට ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම කළ හැකිය.

- 1) සුළු ක්‍රීඩාවල දැකිය හැකි ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න.
- 2) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න.
- 3) සංවිධානාත්මකව කළ හැකි ක්‍රීඩා 03 ක් ලියන්න.
- 4) ක්‍රීඩා කිරීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි 04 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 11)

(3) යහපත් සෞඛ්‍යය ජීවිතයක් ගත කිරීම ලෙඩ රෝග වලින් වැළකී සිටීම පමණක් නොවේ.

- 1) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 03 ක් සඳහන් කරන්න.
- 2) පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව වැඩි කරගැනීමට ඔබ අනුගමනය කළ යුතු හොඳ පුරුදු 03 ක් ලියන්න.
- 3) කායික යහපැවැත්ම තීරණය කිරීමට භාවිතා කළ හැකි ලක්ෂණ 2 ක් ලියන්න.
- 4) අයහපත් චිත්තවේගයක් ඇති වූ මොහොතක ඔබ හැසිරිය යුතු ආකාර 03 ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 11)

(4) ආහාර නොමැතිව අපට ජීවත් විය නොහැකිය. පෝෂක නිවැරදි ලෙස අඩංගු සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් ගැනීමෙන් නිරෝගී දිවියක් ගත කළ හැක.

- 1) ශරීරයට ආහාර අවශ්‍ය වන හේතු ( ආහාරවල ප්‍රධාන කාර්ය ) 02 ක් ලියන්න.
- 2) පහත වගුව පිළිතුරු පත්‍රයේ සටහන් කර සම්පූර්ණ කරන්න.

ආහාරයක අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ	අඩංගු ආහාර
1)	
2)	
3)	

3) මන්දපෝෂණය නිසා ඇති වන ගැටලු 03 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 11)

(5) යම්කිසි අවස්ථාවක ශරීරය තබා ගන්නා නිවැරදි ආකාරය නිවැරදි ඉරියව් ලෙස හැඳින්වේ.

- 1) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගත යුතු අවස්ථා 02 ක් ලියන්න.
- 2) සිරුවෙන් සිටීමේ ඉරියව්ව යොදා ගන්නා අවස්ථා 03 ක් ලියන්න.
- 3) නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීමෙන් ලැබෙන වාසි 03 ක් ලියන්න.
- 4) වැරදි ඉරියව් භාවිතා කිරීමෙන් ඇති වන හානිකර තත්ව 03 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 11)