

විලස්මිල්ල අධ්‍යාපන කලාපය

මධ්‍යමාර පරීක්ෂණය - 2018

6 ශ්‍රේණිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

නම / විභාග අංකය :-

කාලය විනාඩි 30 කි

- ❖ සියළුම ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුරු සපයන්න.

පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවල 1, 2, 3, 4 යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුරු තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

පූර්ණ සෞඛ්‍ය යනු හුදෙක් ලෙඩරෝග හා දුබලතාවයන්ගෙන් තොරවීම පමණක් නොව කායික, මානසික, සාමාජීය සහ අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පූර්ණත්වයට පත් වීමයි.

01) සෞඛ්‍යයට අදාළ ක්ෂේත්‍ර ගණන වනුයේ,

I) 2 යි II) 3 යි III) 4 යි IV) 5 යි

02) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය 18.5 ට වඩා අඩු නම්,

I) නිසි පෝෂණය ලෙස හැඳින්වේ II) අඩු බර ලෙස හැඳින්වේ

III) බර වැඩි ලෙස හැඳින්වේ IV) ස්ථුලතාවය ලෙස හැඳින්වේ

03) පෝෂණ තත්වය නිර්ණය කරන වගු සටහනට අනුව නිසි බර සහිත පුද්ගලයකුගේ බර ගමන් කරන කලාපයේ වර්ණය වනුයේ,

I) තැඹිලි පාට II) කොළ පාට

III) ලා දම් පාට IV) තද දම් පාට

04) සෞඛ්‍යවත් බව රැක ගැනීම සඳහා ඉරියව් කාලීන අත්‍යවශ්‍ය වේ. දීර්ඝ දේශනයකට සවන් දෙන විට සිටිය යුතු ඉරියව් වන්නේ,

I) සිරුවෙන් සිටීම II) නිදාගෙන සිටීම

III) පහසුවෙන් සිටීම IV) සිත් සේ සිටීම

05) දෙදෙනෙකු අතර හෝ එකිනෙකා අතර හෝ කාණ්ඩායමක් අතර හෝ එම අවස්ථාවේ පවතින සම්පත් උපයෝගී කර ගනිමින් ළමා හැකියා හෝ ආශාවන් තෘප්තිමත් වන අන්දමින් සකස් කර ගන්නා ක්‍රීඩා හඳුන්වන්නේ,

I) අනු ක්‍රීඩා වේ II) ජල ක්‍රීඩාවේ

III) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වේ IV) සුළු ක්‍රීඩාවේ

06) යහළුවන් කිහිප දෙනෙකු කඩයට ගොස් පහත සඳහන් භාණ්ඩ මිල දී ගන්නා ලදී. ඒ ඇසුරෙන් 6 - 7 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුරු තෝරන්න.

රාධා - පැන්සලක් හා මකනයක්

මාලි - පොතක්

දේව් - පාට පෙට්ටියක්

රව් - සෙල්ලම් කාර් එකක්

ආශාව නිසා භාණ්ඩ මිලදී ගන්නේ

I) රාධා II) මාලි III) දේව් IV) රව්

- 07) අවශ්‍යතාවයට මුල්තැන දී භාණ්ඩ මිල දී ගෙන ඇත්තේ,
 I) රාධාය II) මාලිය III) දේවිය IV) ඉහත සියල්ලමය
- 08) ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වනුයේ,
 I) වොලිබෝල් II) නෙට්බෝල්
 III) වල්ලේ IV) ක්‍රිකට්
- 09) මුල්ම වරට වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූ රට,
 I) ජපානය II) ඇමරිකාව
 III) චිංගලන්තය IV) ශ්‍රී ලංකාව
- 10) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දෙන ලද්දේ කවුරුන් විසින් ද?
 I) රොබට් නොක්ස් මහතා II) රොබට් වෝල්ටර් මහතා
 III) මාග්‍රට් සුසැන් මහත්මිය IV) ජෙනි ශ්‍රීන් මහත්මිය

❖ පහත සඳහන් ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (X) ලකුණ ද යොදන්න.

- 11) ක්‍රීඩා තුළින් ආචාරශීලී පුද්ගලයන් බිහිවේ ()
- 12) සම රැක ගැනීමට පෝෂදායී ආහාර ගත යුතුය ()
- 13) ජාතික කොඩිය ඔසවන විට පහසුවෙන් සිටිය යුතුය ()
- 14) පෝෂණ ගුණය වැඩිපුර ඇත්තේ කෘත්‍රීම ආහාර වලය ()
- 15) ඔංචිල්ලාවක් පදින විට එහි රිද්මයක් ඇත. ()

❖ කොටුව තුළ ඇති වචන යොදා 16- 20 දක්වා ප්‍රශ්න වල නිස්තැන් පුරවන්න.

**මන්ද පෝෂණය, රක්තහීනතාවය, ගලගණ්ඩය, ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා,
දත් හා අස්ථි වර්ධනයේ දුර්වලතා**

- 16) යකඩ උෂ්ණතාවය නිසා ඇතිවේ.
- 17) හේතුවෙන් බෝවන රෝග වලට වැඩියෙන් ගොදුරු විය හැකිය.
- 18) විටමින් A උෂ්ණතාවය නිසා ඇති වේ.
- 19) කැල්සියම් උෂ්ණතාවය නිසා ඇතිවේ.
- 20) ඇති වන්නේ අයඩින් උෂ්ණතාවයෙන් ය.

(ල. 2 x 20 = 40)

වලස්මුල්ල අධ්‍යාපන කලාපය
මධ්‍යවාර පරීක්ෂණය - 2018
6 ශ්‍රේණිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

නම / විභාග අංකය :-

කාලය පැ 1 යි

- ❖ පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළු තවත් ප්‍රශ්න 4 කට පිළිතුරු සපයන්න.
- විස්මි - ප්‍රසන්න පෙනුමක් ඇති ක්‍රියාශීලී දැරියකි.
- භාග්‍යා - නිවැරදි තීරණ ගනී, ගැටළු විසඳීමට හැකියාවක් ඇත.
- සුගත් - කණ්ඩායම් ලෙස වැඩ කිරීමට කැමතියි, අන් අයට ගරු කරයි
- නිමල් - ආචාරශීලී ගති පැවතුම් ඇති සෞඛ්‍ය දහමට ලැදි පුද්ගලයෙකි
- කමල් - ප්‍රසන්න පෙනුමක් ඇත. සතුටින් සිටියි. අන්මන ඉවසයි, සාරධර්ම වලට අනුව ආගමානුකූලය ජීවත් වෙයි.

01)

- I) ඉහත සඳහන් කරුණුවලට අනුව අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මක් ඇති තැනැත්තා කවුරුන් ද?
- II) භාග්‍යා පෙන්නුම් කරන්නේ කුමන සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයට අදාළ ලක්ෂණද?
- III) කායික යහපැවැත්ම පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ ඇත්තේ කවුරුන් තුළ ද?
- IV) සුගත් දියුණු කරගෙන ඇති සෞඛ්‍යය ක්ෂේත්‍රය කුමක් ද?
- V) පූර්ණ සෞඛ්‍යයක් සහිත පුද්ගලයා කවු ද?
- VI) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) ගණනය කරන සූත්‍රය ලියන්න.
- VII) ඉහත ඡේදයට අමතරව සම පිරිසිදුව තබා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග දෙකක් ලියන්න.
- VIII) මිනිස් මුඛයෙහි ඇති ස්ථීර දත් සංඛ්‍යාව කොපමණ ද?
- IX) ඔබ දන්නා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.
- X) උපකරණ රහිත සුළු ක්‍රීඩාවක් ලියන්න.

(ඉ. 10 x 2 = 20)

02) මිනිසාට ජීවත්වීමට නැතිවම බැරදේ හෙවත් අත්‍යවශ්‍යම දේ මූලික අවශ්‍යතා ලෙස හැඳින්වේ.

- I) මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා හඳුන්වන්න.
- II) ආහාර මගින් ශරීරයට ඉටුවන කාර්යයන් දෙකක් ලියන්න.
- III) මිනිසා ගල් යුගය හැර මේ දක්වා පසු කළ වෙනත් යුග දෙකක් ලියන්න.

(ඉ. 3+3+4 = 10)

03) සිරුරේ පෙනුම හා සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා ස්වස්ථතාව සහ නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ. ඒ අනුව,

- I) පුද්ගලයෙකුගේ බාහිර පෙනුම වැඩි දියුණු කිරීමට කළ හැකි දේවල් දෙකක් ලියන්න.
- II) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගත යුතු අවස්ථා දෙකක් ලියන්න.
- III) වැරදි ඉරියව් ඇතිවීම සඳහා බලපාන හේතු දෙකක් ලියන්න.

(ඉ. 4+4+2 = 10)

- 04) සුළු ක්‍රීඩාවලට පවතින නීති රීති මෙන් නොව සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වලට සම්මත නීති රීති ඇත.
- I) සම්මත නීති රීති සහිත සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.
- II) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියෙහි දිග සහ පළල ලියන්න.
- III) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු හුරුව සඳහා තනිව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.

(ඉ. 4+4+2 = 10)

- 05) කාන්තාවන් අතර වඩාත් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි නෙට්බෝල්
- I) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියෙහි දිග, පළල ලියන්න.
- II) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව සඳහා කළහැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
- III) නෙට්බෝල් පන්දු හුරුව සඳහා තනිව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.

(ඉ. 2+4+4 = 10)

- 06) ආහාරය යනු මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවන්ගෙන් එකකි. ආහාර ශරීරයට පෝෂ්‍යය පදාර්ථ ලබාදෙයි. ප්‍රාථමික පංති වල දී ආහාර හා එහි අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ මූලික දැනුමක් ඔබ ලබා ඇත.
- I) ආහාර වේලක අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ තුනක් ලියන්න.
- II) ඔබ සඳහන් කළ පෝෂ්‍ය පදාර්ථවල අඩංගු ආහාර වර්ග 1 බැගින් ලියන්න.
- III) ආහාර තෝරාගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 4 ක් ලියන්න.

(ඉ. 3+3+4 = 10)

- 07) සිරුරේ පෙනුම සහ සෞඛ්‍යය තත්වය බර්ධනය කර ගැනීම සඳහා ස්වස්ථතාව හා නිවැරදි ඉරියව් ඉතා වැදගත් වේ.
- I) සිරුරේ බාහිර පෙනුම වැඩි දියුණු කළ හැකි ලක්ෂණ 3 ක් ලියන්න.
- II) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගත යුතු අවස්ථා 3 ක් ලියන්න.
- III) සිට ගැනීමේ ඉරියව්වේ අවස්ථා කියද? එය නම් කර දක්වන්න.

(ඉ. 3+3+4 = 10)