

කළුතර අධ්‍යාපන කලාපය
මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය - 2018
06 ශ්‍රේණිය.

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - උත්තරපත්‍රය

කාලය :- පැය 02

I වන කොටස.

- | | | |
|------|---------------|------------------|
| 1) 2 | 8) 4 | 15) තමස් අන්ධතාව |
| 2) 4 | 9) 1 | 16) × |
| 3) 1 | 10) 3 | 17) × |
| 4) 2 | 11) පාපන්දු | 18) ✓ |
| 5) 3 | 12) ක්‍රෝධය | 19) ✓ |
| 6) 2 | 13) Wash | 20) ✓ |
| 7) 4 | 14) අධ්‍යාපනය | |

II වන කොටස.

- 1) 1) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් යනු ලෙඩරෝග වලින් හා දුබලතා වලින් වැළකී සිටීම පමණක් නොව කායික , මානසික , සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යන පැවැත්මේ පුර්ණත්වයට ළඟා වීමයි.
 - 2) අධික තෙල් සහිත ආහාර ගැනීම .
ව්‍යායාම් වල නොයෙදීම.
 - 3) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය $\frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස} \times \text{උස (m)}}$
 - 4) වොලිබෝලය
වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය
වොලිබෝල් කණු 2 ක්
වොලිබෝල් දැලක්
 - 5) වාතය , ජලය , ආහාර
 - 6) සිරුවෙන් සිටීම , පහසුවෙන් සිටීම , සිත් සේ සිටීම.
 - 7) ක්‍රීඩක අයිතින් සුරැකේ , සත්‍ය ජයග්‍රහණය ලැබේ, ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැකේ , අනතුරු අවම වේ, යහපත් පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය වේ.
 - 8) ශක්තිය , වේගය , දරා ගැනීමේ හැකියාව , නම්‍යතාවය , සමායෝජනය
- 2) 1) උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව ක්‍රීඩා කළහැකි වීම.
පවතින ඉඩකඩ අනුව ක්‍රීඩාව සංවිධානය කර ගැනීමට හැකි වීම.
ලිහිල් නීති රීති පැනවීම.

2) සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩාපිටි උපයෝගී කර ගැනීම .
 නියමිත ප්‍රමිතයට සකස් කළ ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතා කිරීම.
 සහභාගී විය හැකි නියමිත ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාවක් සිටීම.

3) වොලිබෝල් , ක්‍රිකට්
 නෙට්බෝල් , පැසි පන්දු
 පා පන්දු , බැඩ්මින්ටන්
 එල්ලේ , මේස පන්දු

4) මාංශ පේශී හා අස්ථි ශක්තිමත් වීම.
 මානසික ප්‍රබෝධයක් ඇති වීම.
 ජය පරාජය සමච්ච විඳි ගැනීමට හුරු වීම.
 ඉවසීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම.
 නීතිරීතිවලට අවනත වීමට හුරු වීම.

3) 1) බෝවන හා බෝ නොවන රෝග අවම වීම.
 නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකි වීම.
 කායික , මානසික , සමාජීය හා අද්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් හෙබි රටට වැඩදායී පුද්ගලයෙකු වීමට හැකි වීම.

2) දිනපතා නෑම හෝ ඇහ සේදීම.
 නියමපොත් කොටට කපා පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
 වැසිකිළි යාමෙන් පසුව නිසි පරිදි සබන් යොදා අත් සේදීම.
 ඇඳුම් සහ ඔබ භාවිතා කරන තුවා , ඇඳ ඇතිරිලි ආදියෙහි පිරිසිදු බව ගැන සැලකිලිමත් වීම.

3) පිරිසිදු වාතය , පිරිසිදු ජලය , සෞඛ්‍යමත් ආහාර , ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම , නිසි විවේකය සහ නින්ද ,
 යහපත් පරිසරය

4) ඊට හේතු වන අවස්ථා මග හැරීම , සිත වෙන දෙයකට යොමු කිරීම , 1 සිට 10 ට ගණන් කිරීම
 ,ගැඹුරින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම, වතුර වීදුරුවක් සෙමින් පාලනය කිරීම.

4) 1) ශක්තිය ලබා ගැනීමට , ශරීර වර්ධනයට , රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට

2)

පෝෂ්‍ය පදාර්ථ	අඩංගු ආහාර
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	බත් , පාන් , කුරක්කන් , අල , බතල
ප්‍රෝටීන්	කිරි , මස් , බිත්තර , ධාන්‍ය වර්ග , මාළු
ලිපිඩ්	බටර් , පොල්තෙල් , මාගරින් , රටකපු , ඔලීව් තෙල්
විටමින්	අඹ , වට්ටක්ක , අන්තාසි , ගස්ලබු , කැරට් , හාල්මැස්සන් , නිවිනි , බනිජ ලවණ

3) බෝවන රෝගවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම , වර්ධනය අඩු වීම , පෞරුෂත්වය හීන වීම , මතක ශක්තිය අඩු වීම , අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා වීම.

5) 1) සිට ගැනීම , ඇවිදීම , ඉඳ ගැනීම , වැතිරීම

2) ජාතික කොඩිය ඔසවන විට , ජාතික ගීය හෝ පාසල් ගීය ගායනා කරන විට

3) එදිනෙදා කටයුතු කාර්යක්ෂමව සිදු කිරීමට හැකි වීම
 ලෙඩරෝග අවම වීම.
 ශරීරයේ හැඩය නියමිත ආකාරයෙන් පවත්වා ගැනීමට හැකි වීම.

4) පේශී , අස්ථි හා සන්ධිවල ආබාධ ඇති වීම , අනතුරුවලට භාජනය වීම , ආබාධ ඇති වීම හේතු කොට ගෙන කාර්යක්ෂමතාව හා ඵලදායීතාව අඩු වීම.

