

කැළණිය අධ්‍යාපන කලාපය
දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2015
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I II පත්‍රය
6 ශ්‍රේණිය

නම :-

විභාග අංකය :-

ශ්‍රේණිය :-

කාලය පැය 02 යි.

01 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. කායික යහපැවැත්මක් ඇති අයකු තුළ දක්නට ඇති ලක්ෂණයකි,

1. ලෙඩ රෝග වලින් තොර වීම
2. මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවයකින් සිටීම
3. රෝග සඳහා ඛලපාන හැසිරීම් අවම කර ගැනීම
4. ඉහත සියල්ලම

02. මානසික යහපැවැත්මක් ඇතිකර ගැනීමට පහත සඳහන් ඒවායින් ඔබ කලයුත්තේ,

- | | |
|---------------------|--------------------------------------|
| 1. අලසව සිටීම | 2. තම පවුලේ අය සමඟ පමණක් ඇසුරු කිරීම |
| 3. නිතරම නිදා ගැනීම | 4. ක්‍රීඩා කටයුතුවල යෙදීම |

03. බෝ නොවන රෝග වලින් වැළකී සිටීමට පවත්වා ගත යුතු නිවැරදි ඉහ මිම්ම වන්නේ (ඉහ වට ප්‍රමාණය)

- | | |
|--|---|
| 1. තමාගේ උස ප්‍රමාණය | 2. තමාගේ උස $\frac{1}{2}$ ක ප්‍රමාණය |
| 3. තමාගේ උසින් $\frac{1}{2}$ කට අඩු ප්‍රමාණය | 4. තමාගේ උසින් $\frac{1}{8}$ ක ප්‍රමාණය |

04. ක්‍රීඩාව හා විවේකය මගින් ලැබෙන වාසියක් නොවන්නේ,

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 1. විවිධ උඩලතා වලට ලක්වීමයි. | 2. අස්ථි පේශි ශක්තිමත් වීමයි. |
| 3. ක්‍රීඩා කුසලතා වර්ධනය වීමයි. | 4. විනෝදයක් ලැබීමයි. |

05. ගැටළු විසඳීමේ හැකියාව, තීරණ ගැනීමේ හැකියාව, නිර්මාණශීලී හැකියාව, ස්වයං විනය

1. කායික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණයන් ය
2. මානසික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණයන් ය
3. සමාජීය යහපැවැත්මේ ලක්ෂණයයි
4. කායික, මානසික, සමාජීය යහපැවැත්මේ ලක්ෂණයන් ය.

06. මහා පෝෂක වැඩිපුර ලබාගන්නා පුද්ගලයා,

- | | | | |
|-----------|-----------|-------------|---------------|
| 1. කෘෂ වේ | 2. මිටිවේ | 3. ස්ථුල වේ | 4. කම්මැලි වේ |
|-----------|-----------|-------------|---------------|

07. විටමින් හා ඩනිජ් ලවන,

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. සිරුරට ශක්තිය ලබා දෙයි | 2. සිරුර වර්ධනය කරයි. |
| 3. රෝග වලින් ආරක්ෂා කරයි | 4. සිරුර වර්ධනය හා අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදෙයි |

08. සිරුරට අවශ්‍ය අයඩින් අඩු වීමෙන්,
1. රක්තගීතතාවය ඇතිවේ
 2. වර්ධනය බාල වෙයි
 3. ගලගණ්ඩය ඇතිවේ
 4. ඇස් පෙනීම දුර්වල වෙයි.
09. මලිනිගේ ඇස් රාත්‍රියට නොපෙනෙයි. මෙයට හේතු විය හැක්කේ,
1. අයඩින් උණනාවයයි
 2. විටමින් A උණනාවයයි
 3. ඩනිප් ලවන උණනාවයයි
 4. ප්‍රෝටීන් උණනාවයයි
10. එඬේර යුගයෙන් පසුව මිනිසා පිවිසියේ,
1. කෘෂි කාර්මික යුගයටයි
 2. ගල් යුගයටයි
 3. දඩයම් යුගයටයි
 4. කාර්මික යුගයටයි
11. නිවැරදිව ඇවිදීමේදී පළමුව පොළවට ස්පර්ශ වන්නේ,
1. පා ඇඟිලියි
 2. විලඹයි
 3. පාද කොට්ටායි
 4. සම්පූර්ණ පාදයයි
12. ජාතික ගීය ගායනා කරන අවස්ථාවක ඔබ සිටින්නේ,
1. සිරුවෙනි
 2. පහසුවෙනි
 3. ඇවිදීමෙනි
 4. සිත්සේ සිටීමෙනි
13. විවේක අවස්ථාවලදී තනිව හෝ මිතුරන් සමඟ සතුට විනෝදය පිනිස කරනු ලබන්නේ,
1. සුළු ක්‍රීඩාය
 2. අනු ක්‍රීඩාය
 3. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාය
 4. මලල ක්‍රීඩාය
14. පහත සඳහන් ක්‍රීඩා වලින් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් වන්නේ,
1. මියෝ මීමෝ
 2. පැසි පන්දු
 3. මාළු දැල
 4. ගුවන් කරනම්
15. හෙට්බෝල් ක්‍රීඩා කණ්ඩායමක ඇති ක්‍රීඩකාවන් සංඛ්‍යාව වන්නේ,
1. 3 කි
 2. 4 කි
 3. 6 කි
 4. 7 කි.
16. පාපන්දු ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ක්‍රීඩා පිටියක දිග ප්‍රමාණය වන්නේ,
1. මීටර් 90 ක් දිග හා මීටර් 45 ක් පළල පිටියකි
 2. මීටර් 90 ක් දිග හා මීටර් 80 ක් පළල පිටියකි
 3. මීටර් 75 ක් දිග හා මීටර් 25 ක් පළල පිටියකි
 4. මීටර් 50 ක් දිග හා මීටර් 30 ක් පළල පිටියකි
17. ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන්නේ,
1. හෙට්බෝල්
 2. වොලිබෝල්
 3. ක්‍රිකට්
 4. පා පන්දු
18. වැඩි දුරක් පහසුවෙන් දිවීමට ඇති හැකියාව,
1. ශක්තියයි
 2. වේගයයි
 3. දුරා ගැනීමේ හැකියාවයි
 4. නම්‍යතාවයයි
19. මනා යෝග්‍යතාවක් ඇති පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැක්කේ,
1. සියල්ලන් සමඟ රණ්ඩු වීමයි
 2. මිතුරන් අතර යහපත් මිතුරකු වීමයි
 3. වැඩිපුර නිදා ගැනීමයි
 4. අධික තරබාරු බවින් යුක්ත වීමයි.
20. ඔබගේ හා මාගේ අවශ්‍යතා,
1. ස්ථිර වේ.
 2. වෙනස් වේ.
 3. සමාන වේ
 4. නොවෙනස් වේ.

පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න 04 කට පිළිතුරු සපයන්න.

01). “සෞඛ්‍යයවත් පීචිතයක් පවත්වා ගැනීමට පුද්ගලයෙකුට කායික සෞඛ්‍යය පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ” ඔබ ගුරුතුමිය හා එක්ව ඉගෙන ගත් සෞඛ්‍යයට අදාළ තොරතුරු ඇසුරින් පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1. සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සංකල්පය ඔබ හඳුනාගත් ආකාරය ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04)
2. ස්වස්ථතාව රැක ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු කරුණු 2 ක් ලියා දක්වන්න (ලකුණු 02)
3. පුද්ගලයෙකුගේ පෝෂණ මට්ටම තීරණය කිරීම සඳහා භාවිතා කරන දර්ශක නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
4. සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක් තෝරා ගැනීමේදී අවධානය යොමු කළයුතු කරුණු 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
5. තමාගේ උසට සරිලන බරක් තිබේදැයි දැන ගැනීම සඳහා ඔබ යොදාගත් දර්ශකය ගණනය කරනු ලබන සූත්‍රය ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
6. නිසි පෝෂණ තත්ත්වයක් නොලැබීම හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි පෝෂණ ගැටළු 2 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)

- 02).
1. මානසික ආතතියට හොඳින් මුහුණ දීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
 2. අයහපත් චිත්තවේගයක් ඇති වූ විට ක්‍රියාකළ හැකි ආකාර 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 3. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ඇති පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ 03ක් ලියා දක්වන්න (ලකුණු 03)
 4. අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මක් ඇති පුද්ගලයෙකු තුළ දක්නට ඇති ගුණාංග 03 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

- 03).
1. අපට අවශ්‍ය මූලික අවශ්‍යතා නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 2. මූලික අවශ්‍යතා වලට අමතරව අවශ්‍ය වෙනත් අවශ්‍යතා 04 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 3. අවශ්‍යතාවන් හා ආශාවන් ඉටුකර ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
 4. අවශ්‍යතා හා ආශාවන් සපුරා ගැනීමේදී අපගේ යුතුකම් හා වගකීම් 03 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

- 04).
1. සෞඛ්‍යවත් ආහාර ලබා ගැනීමෙන් ඉටුවන ප්‍රධාන කාර්යයන් 03 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
 2. මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 05)
 3. පෝෂ්‍ය ගුණය වැඩි කිරීමට යොදා ගත හැකි මිශ්‍ර ආහාර 03 ක් ලියා දක්වන්න (ලකුණු 03)

- 05). 1. පුද්ගලයෙකුගේ පෞද්ගලික පෙනුමට බලපාන සාධක 03 ක් ලියා දක්වන්න (ලකුණු 03)
2. නිවැදි ඉරියව් පවත්වා ගත යුතු අවස්ථා 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
3. පහත සඳහන් අවස්ථා වලදී ඔබ අනුගමනය කරනු ලබන ඉරියව් ලියා දක්වන්න.
- අ. උදෑසන රැස්වීමට සහභාගි වීමේදී
- ආ. පාසල් ගිය ගායනා කිරීමේදී
- ඇ. කෙටි වේලාවක් රැස්වීමක සිටින විට (ලකුණු 03)
4. වැරදි ඉරියව් නිසා ඇති විය හැකි හානිකර තත්ව 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- 06). 1. ඔබ ඉගෙන ගත් ක්‍රීඩා කාණ්ඩ 3 නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
2. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමෙන් ලබාගත හැකි වාසි 3 ක් ලියා දක්වන්න (ලකුණු 03)
3. ඔබට තනිව කල හැකි ක්‍රීඩා 02 ක් නම් කරන්න (ලකුණු 02)
4. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා ඔබට තිබිය යුතු පහසුකම් 3 ක් සඳහන් කරන්න (ලකුණු 03)
- 07). 1. රිද්මය යන්න ඔබ හඳුනාගත් ආකාරය ලියා දක්වන්න (ලකුණු 02)
2. ඔබට කලහැකි රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
3. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් තුලින් වර්ධනය කරගත හැකි ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග 5 නම් කරන්න. (ලකුණු 05)
4. ඔබ නම් කරන ලද ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් 4 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)