සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

දෙවන වාර පරීක්ෂණය 2019

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

06 ශ්‍රේණිය කාලය පැය 02 යි

නම/ විභාග අංකයඃ

I කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.
- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01 නිසි පෝෂණ මට්ටමක් ඇති ක්‍රියාශීලී බවෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු තුළ දියුණු වී ඇත්තේ,

(i) කායික සෞඛ්‍යය (ii) මානසික සෞඛ්‍යය (iii) සමාජයීය සෞඛ්‍යය

02 ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අනුව ස්ථූලතාවයෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු අයත්වන වර්ණ තීරුව වන්නේ,

(i) කොළ පාටය (ii) තැඹිලි පාටය (iii) තද දම් පාටය

03 මෙහි දැක්වෙන රූපයෙන් පෙන්නුම් කරන සුළු ක්‍රීඩාව වන්නේ,

(i) ගස්මාරු කිරීම

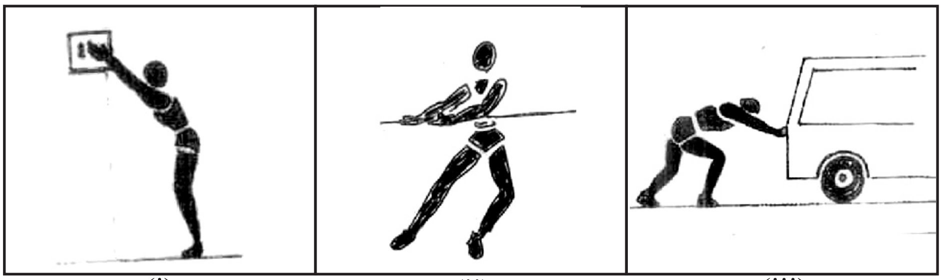
(ii) වස පෑගීම

(iii) කවුද රජා

04 සම්පත් භාවිතා කිරීමේ දී සැලකිළිමත් විය යුතු කරුණක් වන්නේ,

(i) වැඩි මුදලක් යෙදවීම (ii) අරපිරිමැස්මෙන් භාවිතා කිරීම (iii) ආශාවන්ට මුල් තැන දීම

05 පහත රූපසටහන් අතරින් නිවැරදි ඉරියව්ව භාවිතා කරන රූප සටහන වන්නේ,



(i) (ii) (iii)

- පහත සඳහන් වාක්‍ය හරි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (×) ලකුණු ද වරහන තුළ යොදන්න.

06 භාවනා කිරීම තුළින් මානසික සෞඛ්‍යය වැඩිදියුණු වේ. (   )

07 අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී තමා ගැන පමණක් සිතා කටයුතු කළ යුතුය. (   )

08 නිවැරදි ඇවිදීමක දී අඩි උස පාවහන් පැළඳීම වාසි සහගත වේ. (   )

09 ශරීර වර්ධනයට විටමින් හා ඛනිජ අඩංගු ආහාර ලබා ගත යුතුය. (   )

10 විවේක කාලයේ දී අපට සුළු ක්‍රීඩාවල නිරතවිය හැකිය. (   )

- **පහත දී ඇති ප්‍රශ්නවල හිස්තැනට ගැළපෙන පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.**

(අයඩීන් / සිත්සේ ඉරියව් / සමාජීය / WASH / SMART / මානසික)

11 කණ්ඩායමක් ලෙස එකට එකතු වී වැඩ කිරීම තුළින් .... සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු වේ.

12 එදිනෙදා ජීවිතයේ හමුවන අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දීම .... සෞඛ්‍යය වේ.

13 දේශනයකට සවන්දීමේ දී .... වෙන් සිටීම වඩාත් සුදුසු ය.

14 .... ඌණතාවය නිසා ගලගණ්ඩය ඇතිවේ.

15 ජලය, සනීපාරක්ෂාව හා ස්වස්ථතාව පිළිබඳ සංකල්පය .... නමින් හැඳින්වේ.

- **A කොටසට ගැළපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.**

	A	B
16	හත්මාළුව, මුං කිරිබත්, කළවං පලා මැල්ලුම	(a) ආචාරධර්ම
17	දියවැඩියාව, හෘදයාබාධ, පිළිකා	(b) බෝනොවන රෝග
18	අධික ශීතල හා උණුසුම් දේ ආහාරයට නොගැනීම	(c) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව
19	විදුම් කණුවෙහි වලල්ල තුළින් සාර්ථක විදීමක් කිරීම	(d) මුඛ සෞඛ්‍යය
20	නිවැරදි සිරිත් විරිත් හා සම්ප්‍රදායන් පිළිපැදීම	(e) මිශ්‍ර ආහාර

(2 x 20 = 40)

II කොටස

- **පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර තවත් ප්‍රශ්න 04 ක් තෝරා ගෙන පිළිතුරු සපයන්න.**

01 උදෙන්ම නැගිට, දත්මැද, මුවසෝදා බත්, මාළු සමග කැරට් සම්බෝල උදෑසන ආහාරයට ගත් රමණී දෙමාපියන්ට වැඳ පාසල වෙත යාමට පිටත් වූයේ ඉමහත් සතුටිනි.

උදය රැස්වීම අවසානයේ දී ගුරුවරුන්ගේ වැඩි අවධානය යොමු වූයේ ළමුන්ගේ බාහිර පෙනුම පිළිබඳවයි.

(i) රමණී තුළින් දිස් වූ යහපත් පුරුදු 02 ක් ඡේදයෙන් තෝරා ලියන්න. (ල. 02)

(ii) පූර්ණ සෞඛ්‍යය ගොඩ නැගීමේ දී <u>**සතුටින් සිටීම**</u> අයත්වන ක්ෂේත්‍රය කුමක් ද? (ල. 02)

(iii) අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණයක් ඡේදයෙන් තෝරා ලියන්න. (ල. 02)

(iv) රමණී උදෑසන ලබාගත් ආහාරයේ වැඩි කාබෝහයිඩ්‍රේට් ප්‍රමාණයක් අඩංගු වී තිබුනේ කුමන ආහාරයේ ද?

(ල. 02)

(v) රමණී ලබාගත් ආහාරයේ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අඩංගු ආහාරය නම් කරන්න. (ල. 02)

(vi) උදෑසන රැස්වීමේ දී සෑම ළමයෙකුම <u>**සීරුවෙන් සිටි**</u> අවස්ථාවක් නම් කරන්න. (ල. 02)

(vii) විදුහල්පතිතුමා ඉතාමත් කෙටි නිවේදනයක් නිකුත් කරන අවස්ථාවේදී ඔබ සිටිය යුතු ඉරියව්ව කුමක් ද? (ල. 02)

(viii) මනා පෙනුමකට වැදගත්වන බාහිර පෙනුම පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය සාධක 02ක් ලියන්න. (ල. 02)

(ix) පාසලේදී ඔබ භාවිතා කරන ඉරියව් 02ක් ලියන්න. (ල. 02)

(x) පාසලේ දී ඔබගේ යහපත වෙනුවෙන් කටයුතු කරන පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න. (ල. 02)

(මුළු ලකුණු 2 × 10 = 20)

02 ජීවත්වීමේ දී අපට මූලික සාධක අවශ්‍ය වන්නා සේම ද්විතියික සාධක ද අවශ්‍ය වේ.

(i) මූලික අවශ්‍යතා 02 ක් නම් කරන්න. (ල. 02)

(ii) අවශ්‍යතා හා ආශාවන් සපුරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් ලියන්න. (ල. 04)

(iii) ඔබගේ මව වෙළඳපළට ගොස් රැගෙන ආ භාණ්ඩ කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ඒවා අවශ්‍යතා හා ආශාවන් මත වර්ග කරන්න. (සහල්, බෝනික්කා, එළවළු, විසිතුරු මල්පැලය) (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

03 මිනිසාගේ යහපැවැත්ම සඳහා දිනපතා සමබර ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

(i) සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)

(ii) මහා පෝෂකාංග අඩුවීම නිසා ඇතිවන පෝෂණ ගැටලුවක් හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂකාංග අඩුවීම නිසා ඇතිවන පෝෂණ ගැටලුවක් නම් කරන්න. (ල. 04)

(iii) සමබර ආහාරයක තිබිය යුතු පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන් අඩංගු ආහාර පිඟානක් ඇඳ දක්වන්න. (ආහාර වර්ගය නම් කරන්න) (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

04 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව ඉතා වැදගත් වේ.

(i) පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව හොඳින් පවත්වාගෙන යාමට ඔබ අනුගමනය කරන පුරුදු 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)

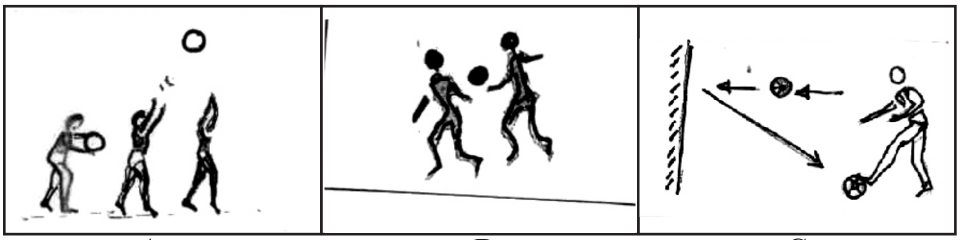
(ii) පාසල් පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීමට ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න. (ල. 04)

(iii) පහත දැක්වෙන සිරුරේ කොටස් සෞඛ්‍යවත්ව පවත්වා ගැනීමට ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියා පිළිවෙත බැගින් ලියන්න.

a. සම b. නිය c. කෙස් d. දත් (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

05 පහත රූපසටහන් වලින් පෙන්නුම් කරන්නේ විවිධ කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවල පන්දු හුරුව සඳහා යොදාගත් ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයකි.



A B C

(i) ඉහත A, B, C ක්‍රියාකාරකම් යොදා ගන්නා කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා නම් කරන්න. (ල. 03)

(ii) ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් ලැබෙන වාසි 03ක් ලියන්න. (ල. 03)

(iii) ක්‍රීඩා නීතිරීති කඩ කිරීමෙන් සිදුවන අවාසි 02 ක් ලියන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

06 එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව කිරීමට බලපාන කායික, මානසික හා සමාජීය හැකියාව යෝග්‍යතාව නම් වේ.

(i) පහත දී ඇති වගුව ඔබගේ පිළිතුරු පත්‍රයෙහි සටහන් කර හිස්තැන් පුරවන්න.

	යෝග්‍යතාව	පවත්වාගෙන යාමට කළ හැකි දේ
a.	කායික	....
b.	මානසික	....
c.	සමාජීය	....

(ල. 03)

(ii) ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග පෙන්වන රූපසටහන් පහතින් දැක්වේ. ඒවා නම් කරන්න.

P Q R (ල. 03)

(iii) ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක දියුණු කර ගැනීමට ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න.

(ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

07 රිද්මය යනු යම්කිසි ක්‍රියාකාරකමක් කාල පරාසයක් සහිතව කාලයකට අනුව ක්‍රමානුකූලව සිදු කිරීමයි.

(i) පාසලේ සියලුම ළමුන් සහභාගි වන රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම කුමක් ද? (ල. 02)

(ii) ඔබ උගත් පා චලන 04 ක් ලියන්න. (ල. 04)

(iii) රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි 02 ක් ලියන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

(01)	i	(02)	iii	(03)	ii	(04)	ii	(05)	iii
(06)	✓	(07)	×	(08)	×	(09)	×	(10)	✓
(11)	සමාජීය	(12)	මානසික	(13)	සිත්සේ ඉරියව්	(14)	අයඩින්	(15)	WASH
(16)	(e)	(17)	(b)	(18)	(d)	(19)	(c)	(20)	(a)

(2 x 20 = ල. 40)

II කොටස

01 (i) උදෑසන ම නැගිටීම, දත්මැදීම, මුහුණ සේදීම, ආහාර ගැනීම, දෙමාපියන්ට වැඳීම

(ii) මානසික සෞඛ්‍යය

(iii) දෙමාපියන්ට වැඳීම

(iv) බත්

(v) කැරට් සම්බෝල, ක්ෂුද්‍ර පෝෂක

(vi) ජාතික ගීය ගයන විට, පාසල් ගීය ගයන විට

(vii) පිරිසිදුකම, පිළිවෙල, පිරිසිදු ඇඳුම් පැළඳුම්, උසට සරිලන මහත, සැමවිටම සිනාමුසු මුහුණින් සිටීම, නිවැරදි ඉරියව්

(viii) ඇවිදීම, දිවීම, නැටීම, වාඩිවීම, පැනීම සිටගෙන සිටීම.....

(x) විදුහල්පතිතුමා, ගුරුවරු, ශිෂ්‍ය නායක / නායිකාවන්

02 (i) ආහාර, වාතය, ජලය (ල. 02)

(ii) ● අන් අයට බාධ සිදුනොවිය යුතුය. ● අරපිරිමැස්මෙන් භාවිතා කළ යුතුය ● තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය අනුව, පවුලේ ආර්ථිකයට ඔරොත්තු දීම, රටේ පවතින නීතිය හා සාරධර්මවලට අනුකූල වීම, බුද්ධිමත්ව තීරණ ගැනීම. (ල. 04)

(iii)

අවශ්‍යතා	ආශාවන්
සහල්, එළවලු	බෝනික්කා, විසිතුරු මල්පැලය

(ල. 04)

03 පෝෂ්‍යදායි බව, විවිධත්වය, ප්‍රමාණාත්මක බව, ස්වභාවික බව

(i) නැවුම් බව, පිරිසිදු බව, සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව (ල. 02)

(ii) මහා පෝෂක අඩුවීම - මන්දපෝෂණය

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අඩුවීම - යකඩ ඌනතාව, අයඩින් ඌනතාව, විටමින් A ඌනතාව, කැල්සියම් ඌනතාව, සින්ක් ඌනතාව (ල. 04)

(iii) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩංගු ආහාර ඇඳ හෝ නම් කර තිබේනම් ලකුණු ලබාදෙන්න. (ල. 04)

04 (i) පිරිසිදු ජලය පානය, ආහාර ගැනීමට පෙර සබන්දා අත් සේදීම, වැසිකිලි ගිය පසු සබන් දා අත් සේදීම, පිරිසිදුව සිටීම.......

(ii) මිදුල අවට පිරිසිදු කිරීම, පන්තිකාමරය පිරිසිදු කිරීම, කුණු රොඩු එක් තැනකට යොමු කිරීම, මල් වැවීම, ළිඳ අවට පිරිසිදු කිරීම, පන්ති කාමරය පිළිවෙලට තබා ගැනීම.....

පිළිතුරු පත්‍රය - II කොටස - ඉතිරි කොටස

(iii) a. සම :- සම දිනපතා පිරිසිදු කිරීම, අධික හිරු එළියෙන් හා සීතලෙන් සම ආරක්ෂා කිරීම, සමට විෂ නොවන සබන් හා ආලේපන භාවිතය.....

b. නිය :- නිය කොටට කපා පිරිසිදුව තබා ගැනීම, නිය වර්ධනයට හා ආරක්ෂාවට සුදුසු ආහාර ගැනීම, නියපොතු වලට හානි සිදුවන කටයුතු නොකිරීම......

c. කෙස් :- කෙස්වල ආරක්ෂාවට බාධාවන විවිධ ආලේපන භාවිතා නොකිරීම, කෙස්වල වර්ධන සඳහා සුදුසු ආහාර......

d. දත් :- දිනකට දෙවතාවක් දත් මැදීම (රාත්‍රියට අනිවාර්යයි) දත්වලට හානි සිදුවන දේ නොකිරීම.....

05 (i) A. වොලිබෝල් B. නෙට්බෝල් C. පාපන්දු (ල. 03)

(ii) සතුට හා විනෝදය ලැබීම, නීතිරීති වලට අවනත වීම, ඉවසීම ඇතිවීම, එකිනෙකාට උදව් කිරීම, කණ්ඩායම් හැඟීම්, මාංශපේෂී ශක්තිමත් වීම, ශරීරයට මනා පෙනුමක් ලැබීම, විඩාවට පත් නොවීම, අනතුරු හා ආබාධ වලට ගොදුරුවීම අවම වීම........... (ල. 03)

(iii) තරගයෙන් ඉවත්වීම, ක්‍රීඩා තහනම, අන් අයගේ අවඥාවට ලක්වීම, මිතුරන් නොසලකා හැරීම, අන් අයගේ දෝෂ දර්ශනයට ලක්වීම, සමාජය මගින් පිළිනොගන්නා කෙනෙකු බවට පත් වීම.... (ල. 04)

06 (i) කායික - සෞඛ්‍යවත් ආහාර ලබා ගැනීම, ප්‍රමාණවත් නින්ද ලබා ගැනීම, ප්‍රමාණවත් විවේකය ලබා ගැනීම, ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම් වල නිරතවීම.....

මානසික - සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීම, භාවනා කිරීම, යෝගි ව්‍යායාම් වල නිරත වීම, චෙස්, දාම් වැනි ක්‍රීඩාවල නිරතවීම....

සමාජීය - අන් අයට ගරු කිරීම, උදව් කිරීම, නීතිගරුක වීම, නම්‍යශීලී වීම, සුහද ශීලී වීම...(ල. 03)

(ii) P. ශක්තිය Q. වේගය R. නම්‍යතාව (ල. 03)

(iii) සෙමින් දිවීම, බයිසිකල් පැදීම, වේගයෙන් දිවීම, පිහිනීම, පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්, ස්කිපිං රෝප් පැනීම, සුළු ක්‍රීඩාවල නිරතවීම... (ල. 04)

07 (i) ශරීර සුවතා වැඩසටහන (ල. 02)

(ii) මාර්ච්, ජොග්, ස්කිප්, කික්, නී ලිෆ්ට්, ලන්ච්, ජම්පින් ජැක් (ල. 04)

(iii) ශාරීරික වෙහෙස අඩුවේ, අවම ශක්තිය වැයවීම, ශාරීරික ආබාධ අවම වීම, වැඩිවේලාවක් ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීමට හැකිවීම, ස්නායු පේශී සමායෝජනය.... (ල. 04)