

# දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

## අවසාන වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2020

### 06 - ශ්‍රේණිය

#### සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

නම/විභාග අංකය :- .....

කාලය: පැය 02 යි.

සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

● අංක 01 සිට 10 තෙක් ප්‍රශ්න සඳහා වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

(01) නිසි කායික යහපැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය සාධකයකි.

- (1) ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම. (2) භාවනා කිරීම.
- (3) විනෝදාංශයක නිරතවීම. (4) කාලය ප්‍රයෝජනවත්ව යෙදවීම.

(02) පෝෂණ මට්ටම පුද්ගලයකුගේ,

- (1) මානසික යහපැවැත්ම පෙන්නුම් කරයි.
- (2) සමාජීය යහපැවැත්ම පෙන්නුම් කරයි.
- (3) කායික යහපැවැත්ම පෙන්නුම් කරයි.
- (4) ක්‍රියාශීලී යහපැවැත්ම පෙන්නුම් කරයි.

(03) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක සටහනට අනුව කොළ පාට වර්ණයෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ,

- (1) කෘෂ්ණ බව ය. (2) ස්ඵල බව ය. (3) අධි බර ය. (4) නිසි බර ය.

(04) සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපත් පුරුද්දකි,

- (1) අන් අයට ගරු කිරීම.
- (2) නිවැරදි යෝග්‍යතාවයක් පවත්වා ගැනීම.
- (3) විනෝදයෙන් ගත කිරීම.
- (4) කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු නොකිරීම.

(05) මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා වලට අයත් නොවන්නේ,

- (1) ආහාර (2) නිවාස (3) ජලය (4) වාතය

(06) පාසලේ උදය රැස්වීමක සුළු වේලාවක් විවේකිත සිටින අවස්ථාවල,

- (1) සීරුවෙන් සිටියි (2) පහසුවෙන් සිටියි.
- (3) එක් පාදයකින් සිටියි. (4) බිම වාඩිවී සිටියි.

(07) නිවරදි ඉරියව් පවත්වා ගත යුතු අවස්ථා,

- (1) දෙකකි. (2) තුනකි.
- (3) හතරකි. (4) හතකි.

- (08) නිවැරදි ඇවිදීමකදී පළමුවෙන්ම පොළොව ස්පර්ශ කළ යුත්තේ,  
 (1) පා ඇගිලි යි. (2) විලුඹ යි.  
 (3) වම් පාදය යි. (4) දකුණු පාදය යි.

- (09) ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාරධර්ම රැකීමෙන්,  
 (1) ක්‍රීඩා අනතුරු අවම වේ. (2) ගැටලු නොවිසඳේ.  
 (3) ජයග්‍රහණය නොලැබේ. (4) අනතුරු වැඩි වේ.

- (10) බන්, පාන්, අලවර්ග වල වැඩිපුර ම ඇත්තේ,  
 (1) ප්‍රෝටීන් ය. (2) මේදය ය. (3) කාබෝහයිඩ්‍රේට් ය. (4) විටමින් ය.

(ලකුණු 02 x 10 = 20)

● 11 සිට 20 දක්වා ඇති ප්‍රකාශ හරි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද ඉදිරියේ ඇති වරහන් තුළ යොදන්න.

- (11) පිරිසිදුකම සෑම කෙනෙකුගේම පෙනුම වැඩිකිරීමට හේතු වේ. ( )  
 (12) නිවැරදි ඇවිදීමකට අඩි උස පාවහන් පැළඳිය යුතුය. ( )  
 (13) එදිනෙදා වැඩ වල දී නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් වෙහෙස අඩු වේ. ( )  
 (14) ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ආරක්ෂාවට ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති වැදගත් වේ. ( )  
 (15) විටමින් අඩංගු ආහාර වලින් ශරීරය ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කරයි. ( )  
 (16) යම් කාර්යයක් අඩු කාලයකින් කිරීමේ හැකියාව ශක්තියයි. ( )  
 (17) ශරීරසුවතා ව්‍යායාම රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකමකි. ( )  
 (18) පාවහන රෝගය අපිරිසිදු ජලය හා ආහාර මගින් බෝ වේ. ( )  
 (19) දියවැඩියාව බෝවන රෝගයකි. ( )  
 (20) අපට වැළඳියහැකි රෝග ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදේ. ( )

(ලකුණු 02 x 10 = 20)

● 21 සිට 25 දක්වා ප්‍රශ්න වලට හිස් තැනට ගැළපෙන පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

(ගැටුම් අඩුවීම/ අභියෝග / පළතුරු / සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව / අධි රුධිර පීඩනය)

- (21) අනතුරු, ආපදා, අපවාර අපට මුහුණ දීමට සිදුවන .....කි.  
 (22) .....බෝ නොවන රෝගයකි.  
 (23) රෝගියකුගේ ක්‍රියාත්මක හා කැස්ස මගින් .....බෝ වේ.  
 (24) විත්තවේග සමබරව පවත්වා ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසියකි .....  
 (25) ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට .....ආහාරයට ගත යුතු ය.

(ලකුණු 02 x 05 = 10)

- A කොටසට ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

(26)

|        | A - කොටස   | B - කොටස                         |
|--------|--|----------------------------------|
| (i)    | සුළු ක්‍රීඩාවක ලක්ෂණයකි.                           | අනු ක්‍රීඩා                      |
| (ii)   | මානසික යහපැවැත්මක් යුතු පුද්ගලයෙකු සතු කුසලතාවයකි. | සමාජීය යහපැවැත්ම පෙන්වුම් කරයි.  |
| (iii)  | අයහපත් විත්තවේග ඇති වූ මොහොතක.                     | පන්දුව උඩදමා ඇල්ලීම.             |
| (iv)   | අන් අයට ඇති වූ හැගීම් එම තත්ත්වයෙන්ම තේරුම් ගැනීම. | සම්මත නීතිරීති පැවතීම.           |
| (v)    | කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් වනුයේ.           | ගැටලු විසඳීම.                    |
| (vi)   | ආචාර ධර්ම ආරක්ෂා කිරීමෙන් ක්‍රීඩාවේ                | ලිහිල් නීති රීති පැවතීම.         |
| (vii)  | සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක දැකිය හැකි ලක්ෂණයකි.        | නෙට්බෝල්                         |
| (viii) | තනිව කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩාවකි.                      | චතුර වීදුරුවක සෙමෙන් පානය කිරීම. |
| (ix)   | අන් අයගේ අදහස් වලට ඇහුණුම් දීම.                    | සහකම්පනය                         |
| (x)    | ප්‍රධාන ක්‍රීඩා වල දක්ෂතා දියුණු කිරීමට උදව් වේ.   | ගෞරවය රැකීම.                     |

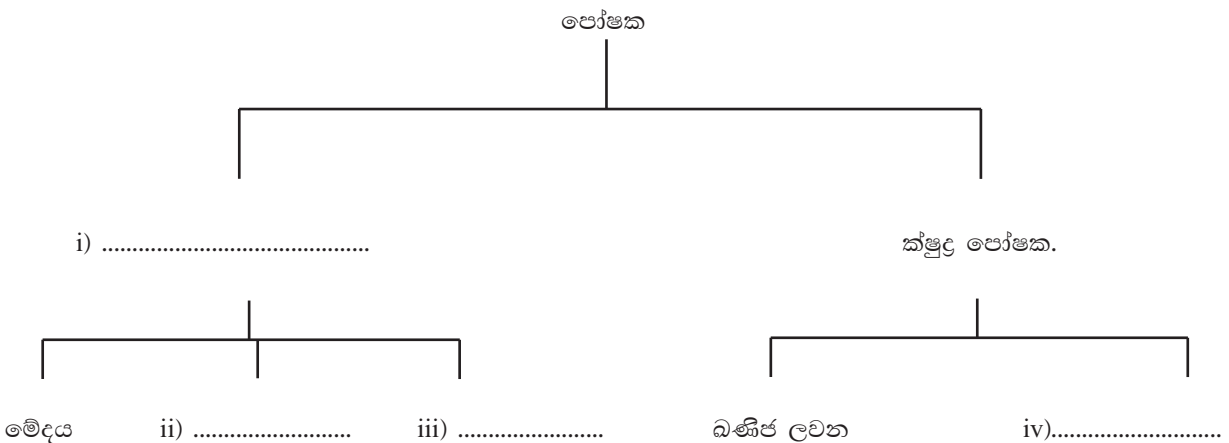
(ලකුණු 02 x 10 = 20)

(27) ක්‍රීඩාවේ නියැලීම තුළින් සංවර්ධනය කරගත හැකි ගුණාංග තුනක් ලියා දක්වන්න.

- i) .....
- ii) .....
- iii) .....

(ලකුණු 02 x 3 = 06)

(28) පහත හිස්තැන් වලට අදාළ පිළිතුරු ලියන්න.



(ලකුණු 1 x 04 = 04)

(29) 1) සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර හතරක් නම් කරන්න.

- (i) .....
- (ii) .....
- (iii) .....
- (iv) .....

(ලකුණු 1 x 04 = 04)

2) මන්ද පෝෂණය නිසා ඇතිවන ගැටලු තුනක් සඳහන් කරන්න.

- (i) .....
- (ii) .....
- (iii) .....

(ලකුණු 2 x 03 = 06)

(30) 1) සම මගින් කෙරෙන කාර්යයන් තුනක් ලියා දක්වන්න.

- (i) .....
- (ii) .....
- (iii) .....

(ලකුණු 2 x 03 = 06)

2) ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග 4ක් සඳහන් කරන්න.

- (i) .....
- (ii) .....
- (iii) .....
- (iv) .....

(ලකුණු 1 x 04 = 04)