2024.08.30

මීගමුව අධ්‍යාපන කලාපය
දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2024
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

විභාග අංකය .... නම ....

6 ශ්‍රේණිය	I, II පත්‍රය	කාලය පැය 02

උපදෙස්
අංක 01 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

1) නිසි කායික යහපැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය සාධකයකි.
   1. ඇඳුම් පැලඳුම්.   2. පෝෂ්‍යදායි ආහාර.   3. රැකවරණය.   4. මුදල්.

2) ස්වස්ථතාවය සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපත් පුරුදු වන්නේ,
   1. දිනපතා නෑම.
   2. වැසිකිළි යාමෙන් පසු සබන් දා අත් සේදීම.
   3. නියපොතු කොටට කපා දැමීම.
   4. ඉහත සියල්ලම.

3) මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා වන්නේ,
   1. ආහාර , මුදල් , නිවාස.
   2. සොක් , ඇඳුම් , වාහන.
   3. වාතය ,ජලය , ආහාර.
   4. ඇඳුම් , මුදල් , ජලය.

4) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාපිටියේ දිග ,
   1. 6m   2. 9m   3. 18m   4. 3m

5) මිනිස් සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දෙන්නේ ,
   1. විටමින් , ඛනිජ ලවණ.
   2. ප්‍රෝටීන් , විටමින්.
   3. කාබෝහයිඩ්‍රේට , මේදය.
   4. ප්‍රෝටීන් ,මේදය.

6) යකඩ ඌනතාවය නිසා ,
   1. අස්ථි හා දත් දිරායාම.
   2. රාත්‍රී කාලයේ ඇස් පෙනීම අඩු වීම.
   3. ගලගණ්ඩය ඇති වීම.
   4. රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය අඩු වීම.

7) නිවැරදි ඇවිදීමකදී පළමුවෙන්ම පොළොවේ ස්පර්ශ විය යුත්තේ පාදයේ ,
   1. ඇඟිලි.   2. විලුඹ.   3. පාද කොට්ටා.   4. පතුල.

8) ගල් යුගයේ ජීවත් වූ මිනිසුන් ආහාර සංරක්ෂණය කළ ක්‍රමයකි ,
   1. පිළිස්සීම.   2. ලුණු දැමීම.   3. ජලයේ ගිල්වීම.   4. මී පැණි දැමීම.

9) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අනුව ස්ථූලතාවයෙන් යුත් පුද්ගලයකු අයත් වන වර්ණ තීරුව වන්නේ ,
   1. කොළ.   2. තැඹිලි.   3. තද දම්.   4. කහ.

10) 5 S ඵලදායිතා සංකල්පය හඳුන්වා දුන්නේ ,
   1. ජපානය..   2. ඇමරිකාව.   3. ප්‍රංශය.   4. ඉන්දියාව.

- අංක 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්න නිවැරදිව කියවා නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද , වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද යොදන්න .

11) පාසල් යන වයසේ පසු වන ඔබ සාමාන්‍යයෙන් දිනකට ජලය ලීටර 1.5 - 2.0 අතර ප්‍රමාණයක් පානය කළ යුතුය. (..........)

12) භාවනා කිරීම තුළින් මානසික සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු වේ. (..........)

13) ක්‍රීඩාව තුළින් ආචාරශීලී පුද්ගලයකු බිහිනොවේ. (..........)

14) ක්‍රියාකාරකම්වලදී නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් වෙහෙස අඩුකරගත හැක. (..........)

15) අවශ්‍යතා සපුරාගැනීමේදී තමාගැන පමණක් සිතා කටයුතු කළ යුතුය. (..........)

- අංක 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න සඳහා නිවැරදි පිළිතුරු පහත කොටුවෙන් තෝරා ලියන්න.

පිරිනැමීම	පාපන්දු	අනුක්‍රීඩා	සමාජීය	නෙට්බෝල්	මානසික

16) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා දියුණු කිරීමට .... යොදාගනී .

17) ....වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි .

18) කණ්ඩායමක් ලෙස එකට එකතු වී වැඩ කිරීම තුළින් ....සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණු වේ .

19) .... ලෝකයේ ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව වේ .

20) එදිනෙදා ජීවිතයේ අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම මගින් .... සෞඛ්‍ය දියුණු වේ.

(2 x 20 = 40)

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 6 ශ්‍රේණිය

II කොටස

- පහත සඳහන් ප්‍රශ්න අතුරෙන් පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළු තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න. පිළිතුරු සැපයිය යුතු ප්‍රශ්න ගණන පහකි.

1) උපුල් හා අනුර එකම ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන මිතුරන් දෙදෙනෙකි . උපුල් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි . අනුර නිතරම සතුටින් කාලය ගත කරයි . ඔවුන්ගේ පාසලේ උදෑසන රැස්වීමේදී සිසුන් පවත්වාගෙන යන ඉරියව් කෙරෙහි ගුරුවරුන් වැඩි අවධානයක් යොමු කරයි .

1. පූර්ණ සෞඛ්‍ය සඳහා සතුටින් සිටීම යන ලක්ෂණය අයත් ක්ෂේත්‍රය ලියන්න .
2. අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ 2 ක් නම් කරන්න .
3. කායික යහපැවැත්ම මැනිය හැකි ලක්ෂණ 2 ක් ලියන්න .
4. උදෑසන රැස්වීමේදී සෑම ශිෂ්‍යයෙක්ම සිරුවෙන් සිටින අවස්ථා 2 ක් ලියන්න .
5. විදුහල්පතිතුමා උදෑසන රැස්වීමේදී කෙටි නිවේදනයක් ලබා දෙන විට ඔබ සිටිය යුතු නිවැරදි ඉරියව්ව කුමක්ද ?
6. ඔබ පාසලේ දි භාවිත කරන ඉරියව් 2 ක් දක්වන්න .
7. ඡේදයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩාවට අමතරව වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් ලියන්න .
8. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල තිබෙන ලක්ෂණ 2 ක් දක්වන්න .
9. ඔබේ යහපත සඳහා පාසලේදී ක්‍රියාකරන පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු පෙන්වා දෙන්න .
10. පාසල් වටපිටාව සෞඛ්‍යවත්ව පවත්වා ගෙන යාමට ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් සඳහන් කරන්න.

(2 x 10 = 20)

2) යහපැවැත්ම සඳහා සමබර ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වෙයි .

1. සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 2 ක් ලියන්න . (ල. 02)
2. සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම මගින් ඉටුවන කාර්යයන් 4 ක් ලියන්න . (ල. 04)
3. මහා පෝෂකාංග අඩු වීම නිසා වන පෝෂණ ගැටලුවක් හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂකාංග අඩු වීම නිසා ඇතිවන ගැටලුවක් නම් කරන්න . (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

3) ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථක කිරීම සඳහා යෝග්‍යතාව වැදගත් වෙයි .

1. යෝග්‍යතාවේ ප්‍රධාන කොටස් 2 ක් නම් කරන්න . (ල. 02)
2. යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමේ වාසි 4 ක් දක්වන්න . (ල. 04)
3. ඔබට අනුගමනය කළ හැකි රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් 4 ක් දක්වන්න . (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

4) විවේකය විනෝදයෙන් ගත කිරීමට ක්‍රීඩා කරමු .

1. සුළු ක්‍රීඩාවක් යන්න හඳුන්වන්න . (ල. 02)
2. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූ රට හා නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ලංකාවට හඳුන්වා දුන් පුද්ගලයා කවුද? (ල. 04)
3. ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ලැබෙන වාසි 4 ක් ලියන්න . (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

5) ක්‍රීඩාවේ පැවැත්ම සඳහා නීතිරීති පැවතීම අත්‍යවශ්‍ය වෙයි .

1. ඔබ දන්නා ක්‍රීඩා නීතිරීති 2 ක් ලියන්න . (ල. 02)
2. නීතිරීති පිළිපැදීමෙන් ක්‍රීඩකයෙකුට අත්වන වාසි 4 ක් දක්වන්න . (ල. 04)
3. ක්‍රීඩා නීතිරීතිවලට අනුගත නොවීම නිසා ක්‍රීඩා කිරීමේදී විය හැකි අපහසුතා 4 ක් දක්වන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

6) යහපත් ආකල්ප පරිපූර්ණ පුරවැසියෙකු බිහි කරයි .

1. සෞඛ්‍යවත් බව යන්න නිර්වචනය කරන්න . (ල. 02)
2. ආතතියට මුහුණ දීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 4 ක් ලියන්න . (ල. 04)
3. ඔබ දන්න යහපත් හා අයහපත් චිත්තවේග 2 බැගින් ලියන්න . (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

*** ** ***

REGISTRAR
De Mazenod College
Kandana.