



මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023

6 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

නම/ විභාග අංකය:

කාලය පැය 2යි

★ අංක 01 සිට 10 තෙක් ප්‍රශ්න සඳහා වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න

01) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා

- 1) කායික යහපැවැත්ම වැදගත් වේ.
- 2) මානසික යහපැවැත්ම වැදගත් වේ.
- 3) සමාජීය යහපැවැත්ම වැදගත් වේ.
- 4) කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම වැදගත් වේ.

02) හොඳ කායික යහපැවැත්මක් සඳහා අවශ්‍ය සාධකයකි.

- 1) පිරිසිදු වාතය
- 2) අපිරිසිදු ජලය
- 3) සුවඳ හමන මකන
- 4) කාලය

03) ඔබ දිනකට පානය කළ යුතු ජල ලීටර් ප්‍රමාණය වන්නේ

- 1) ජලය ලීටර් 1.5 - 2ක් අතර ය.
- 2) ජලය ලීටර් 3 - 5ක් අතර ය.
- 3) ජලය ලීටර් 1ක් පමණි.
- 4) ජලය ලීටර් 4ක් පමණි.

04) ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම කිරීම තුළින් ඔබට ලැබෙන වාසියකි.

- 1) අස්ථි හා පේශිවල වේදනාව ඇති වීම.
- 2) ක්‍රීඩා කුසලතා දියුණු නොවීම.
- 3) සිරුරේ බර පාලනය වීම.
- 4) ලෙඩ රෝග ඇති වීම.

05) මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවයකි.

- 1) පිරිසිදු ඇඳුම්
- 2) නිවාස
- 3) පිරිසිදු ආහාර
- 4) මුදල්

06) සිට ගැනීමේ නිවැරදි ඉරියව්වක් නොවේ.

- 1) සිරුවෙන් සිටීම
- 2) ඇදේට සිටීම
- 3) පහසුවෙන් සිටීම
- 4) සිත්සේ සිටීම

07) නිවැරදිව බරක් එසවීමේ දී කළ යුතු දෙයකි.

- 1) දණහිස් ඍජුව තබාගෙන බර එසවීම
- 2) ශරීරය නවා බර එසවීම
- 3) බර එසවීම සඳහා තනි අත භාවිත කිරීම
- 4) දණහිස් වලින් පාද නමා සිරුරේ සමබරතාවය රැකෙන පරිදි බර එසවීම

08) ඔබට තනිව කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩාවකි.

- 1) කොටු පැනීම
- 2) ඉපිලි රැහැන් පැනීම
- 3) වස පැහීම
- 4) මාලු දල

09) කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.

- 1) වොලිබෝල් 2) පාපන්දු 3) ක්‍රිකට් 4) නෙට්බෝල්

10) ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩිකිරීමට භාවිතා කරන මිශ්‍ර ආහාර වර්ගයකි.

- 1) මුං කිරිබත් 2) කට්ලට් 3) මඤ්ඤොක්කා 4) සුදු බත්
(ලකුණු 2x10=20)

★ පහත සඳහන් වගන්ති හරි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (X) ලකුණ ද ඉදිරියේ ඇති වරහන තුළ යොදන්න.

- 11) ඇසුරු කරන අය සමඟ ගැටුම් ඇති කර ගැනීම හොඳ පුද්ගලයෙකුගේ ලක්ෂණයකි. ()
- 12) පිරිසිදුව සිටීම සෑම පුද්ගලයෙකුගේ ම පෙනුම වැඩි කිරීමට බලපායි. ()
- 13) ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ආරක්ෂාවට නීති රීති වැදගත් වේ. ()
- 14) නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් අනතුරු අවම වේ. ()
- 15) සීනි සහ මේදය අඩංගු ආහාර දිනපතා වැඩිපුර ලබා ගැනීම සුදුසුය. ()
- 16) පොලිතින් පිළිස්සීමෙන් වාතය පිරිසිදු වේ. ()
- 17) W.H.O. යන කෙටි නාමයෙන් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය හඳුන්වයි. ()
- 18) දරුවකු අවම වශයෙන් පැය 8 - 10 ක නින්දක් ලබා ගත යුතුය. ()
- 19) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අනුව නිසි බර තැඹිලි පාට තීරුවෙන් දැක්වේ. ()
- 20) ක්‍රීඩා කිරීම නිසා ආතතිය වැඩිවේ. ()

(ලකුණු 2x10=20)

★ 21 සිට 25 දක්වා ප්‍රශ්න වලට අදාළ නිවැරදි පිළිතුර සොයා යා කරන්න.

- 21) දෙදෙනෙකු සමඟ කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩාවකි. හැලප
- 22) මස්, මාලු, බිත්තර, පියළි වර්ගවල අඩංගු වේ. වේගය
- 23) සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාරයකි. ප්‍රෝටීන්
- 24) ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගයකි. සහකම්පනය
- 25) සාමාජීය යහපැවැත්ම හොඳ පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැකිය. කවුද රජා

(ලකුණු 2x5=10)

★ පහත සඳහන් ඡේදය හොඳින් කියවා වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර හිස්තැනෙහි යොදන්න.

(නීරෝගී/ යෝග්‍යතාව/ ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම/ ආහාර/ රිද්මයානුකූල/
වි. 30ක්/ පිරිසිදු/ ක්‍රියාකාරකම්/ මූලික/ ශක්තිය)

මිනිසාට ජීවත් වීම සඳහා 1..... පරිසරයක් අවශ්‍ය වන අතර 2.....
අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ විය යුතුය. 3..... ජීවත් වීම සඳහා 4..... වල
දිනපතා 5..... වත් නිරත විය යුතුය. ඒ සඳහා අපට 6.....
අවශ්‍ය වන අතර ශක්තිය 7..... මඟින් ලබා ගත හැකිය. අප විසින් එදිනෙදා සිදුකරන
8..... කාර්යක්ෂමව කිරීම සඳහා අප තුළ 9..... තිබිය යුතුය.
යෝග්‍යතාව වැඩිදියුණු කර ගැනීම සඳහා 10..... ක්‍රියාකාරකම් භාවිත කර ගත හැකිය.

(ලකුණු 20)

★ පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වලින් තුනක් (03) තෝරා ගෙන පිළිතුරු ලියන්න.

- 01)
- i. පුද්ගලයෙකුගේ පෙනුමට බලපාන සාධක පහක් ලියන්න. (ල 5)
 - ii. ස්වස්ථතාව (පෞද්ගලික පිරිසිදු ක්‍රම) පවත්වා ගැනීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ග පහක් ලියන්න. (ල 5)
- 02)
- i. නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක්ද? (ල 3)
 - ii. ඔබ දන්නා ඉරියව් හතරක් ලියන්න. (ල 4)
 - iii. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම නිසා ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන තුනක් ලියන්න. (ල 3)
- 03)
- i. ඔබ දන්නා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා පහක් ලියන්න. (ල 5)
 - ii. ඉන් ඔබ කැමති ක්‍රීඩාවක් තෝරාගෙන එම ක්‍රීඩාව පැවැත්වීමට අවශ්‍ය පහසුකම් තුනක් ලියන්න. (ල 5)
- 04)
- i. ආහාරවල අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පහ නම් කරන්න. (ල 5)
 - ii. සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පහක් ලියන්න. (ල 5)
- 05)
- i. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේ දී ඔබ දුටු
 - a) දිවීමේ ඉසව් දෙකක්
 - b) පැනීමේ ඉසව් දෙකක්
 - c) විසිකිරීමේ ඉසව් දෙකක් බැගින් නම් කරන්න. (ල 6)
 - ii. ක්‍රීඩා නීති ඊති තිබීමෙන් ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න. (ල 4)