



# මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2025

6 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යයනය - I/ II

නම/ විභාග අංකය: .....

කාලය පැය 2 යි

## I කොටස

### • නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01) සිරුරට නිසි විවේකය හා නින්ද නොලැබුණු විට

- 1) කාර්යක්ෂමතාව අඩු වේ.
- 2) ශරීර වර්ධනය වැඩි වේ.
- 3) මානසික පීඩනය අඩු වේ.
- 4) සිරුරේ ගෙවී ගිය කොටස් අලුත්වැඩියාව සිදුවේ.

02) වාතය පිරිසිදුව තබා ගැනීම සඳහා කළ යුතු දෙයකි.

- 1) අපද්‍රව්‍ය නිදහසේ පරිසරයට බැහැර කිරීම
- 2) වනාන්තර එළි කිරීම
- 3) පොලිතින් පිළිස්සීම
- 4) යන්ත්‍රෝපකරණ වලින් පිටවන දුම් පාලනය

03) ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම මගින් ලැබෙන වාසියක් නොවනුයේ

- 1) සිරුරේ බර පාලනය කිරීම
- 2) ප්‍රතිවාදියා පරාජය කර උදම් ඇතිම
- 3) හුස්ම ගැනීම වේගවත් වීම
- 4) හෘද ස්පන්දනය වැඩි වීම

04) කායික යහ පැවැත්ම සඳහා දරුවකුට අවශ්‍ය නින්දේ ප්‍රමාණය වනුයේ

- 1) පැය 4 - 6
- 2) පැය 8 - 10
- 3) පැය 3 - 5
- 4) පැය 12 - 13

05) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය හෙවත් BMI අගය ගුණනය කරනුයේ පහත සූත්‍රය මගිනි.

- 1) 
$$BMI = \frac{ab \text{ kg}}{උස m \times උස cm}$$
- 2) 
$$BMI = \frac{ab \text{ g}}{උස cm \times උස cm}$$
- 3) 
$$BMI = \frac{ab \text{ g}}{උස m \times උස m}$$
- 4) 
$$BMI = \frac{ab \text{ kg}}{උස m \times උස m}$$

06) ප්‍රසන්න පෙනුම වැඩි දියුණු වන්නේ

A- කායික යහපැවැත්ම

B- මානසික යහපැවැත්ම

C- අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම

- 1) A සහ B පමණි
- 2) A, B, C පමණි
- 3) A සහ C පමණි
- 4) A පමණි

07) බරක් එසවීමේ දී නිවැරදි වන්නේ

- 1) ශරීරය නවා තිබීම
- 2) දණහිස් සෘජුව තබා බර එසවීම
- 3) බර එසවීමට අත් දෙකම භාවිතය
- 4) දෑරීමට අපහසු බර එසවීම

08) ශ්‍රී ලංකාවට වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දුන්නේ

- |                                   |                         |
|-----------------------------------|-------------------------|
| 1) රොබට් වෝල්ටර් මහතා             | 2) ජෙනි ග්‍රීන් මහත්මිය |
| 3) ශ්‍රීමත් ගාර්ෆිල් සෝබර්ස් මහතා | 4) ඉයම් බෝතම් මහතා      |

09) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් පිළකට සිටින ක්‍රීඩකාවන් ගණන

- |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|
| 1) 06 කි | 2) 07 කි | 3) 09 කි | 4) 12 කි |
|----------|----------|----------|----------|

10) නිවැරදි ඇවිදීමක දී පාදයේ කුමන කොටස පළමුව පොළව ස්පර්ශ කරයි ද?

- |             |                      |
|-------------|----------------------|
| 1) පාද කොටට | 2) පා ඇඟිලි          |
| 3) විලුඹ    | 4) විලුඹ හා පාද කොටට |

• නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යා කරන්න.

- |                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| 11) නම්‍යතාව     | කාබෝහයිඩ්‍රේට්        |
| 12) සුළු ක්‍රීඩා | ජෙනිග්‍රීන්           |
| 13) ඉරියව්       | වැතිරීම               |
| 14) නෙට්බෝල්     | ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාව |
| 15) බත්          | කොටු පැනීම            |

• නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (X) ලකුණ ද යොදන්න.

- |                                                                                      |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 16) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් සිරුරේ වැඩිපුර තැන්පත් වී ඇති මේදය දැවී යයි. | (       ) |
| 17) නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් අනතුරු අවම වේ.                                          | (       ) |
| 18) සුළු ක්‍රීඩා තනිවම වුව ද කළ හැකිය.                                               | (       ) |
| 19) ජාතික ගීය ගායනා කරන විට අප සිරුවෙන් සිටිය යුතු වේ.                               | (       ) |
| 20) ඔසවන හා පහතට ගෙන එන බර සිරුරට හැකි තරම් ඇතින් තබා ගත යුතුය.                      | (       ) |

(ල. 40)

## II කොටස

පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05කට පිළිතුරු සපයන්න.

01)

- i. නිවැරදිව සිට ගැනීමේදී පවත්වා ගත යුතු ඉරියව් 02ක් නම් කරන්න.
- ii. වැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් සිදුවන හානි 02ක් දක්වන්න.
- iii. තනිව කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා 02ක් නම් කරන්න.
- iv. අනුක්‍රීඩා යනු කුමක්ද?
- v. සංවිධානමය ක්‍රීඩාවල දැකිය හැකි පොදු ලක්ෂණ 02ක් දක්වන්න.
- vi. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා සඳහා උදාහරණ 04ක් දක්වන්න.
- vii. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව කුමක්ද?
- viii. නෙට්බෝල් එක් කණ්ඩායමක ක්‍රීඩිකාවන් කොපමණ සෙල්ලම් කරනු ලබයිද?
- ix. පාපන්දු ක්‍රීඩා පිටියක දිග, පළල කොපමණද?
- x. ඇවිදීම හා දිවීම අතර ප්‍රධාන වෙනස කුමක්ද?

(ල. 20)

02) පුර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුත් ශිෂ්‍යයෙකු වීම මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය සාධකයකි.

- i. සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු දෙකක් ලියන්න. (ල 2)
- ii. සිතේ සන්සුන්බව ඇති කර ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල 4)
- iii. පහත සඳහන් පුද්ගල ගුණාංග මානසික යහපැවැත්මට හා සමාජීය යහපැවැත්මට අදාළව වෙන් කර ලියන්න. (ල 4)

### තමයිලි බව/ නිවැරදි තීරණ ගැනීම / සතුටින් සිටීම / නීතිගරුක බව

| මානසික යහපැවැත්ම | සමාජීය යහපැවැත්ම |
|------------------|------------------|
| 1                | 1                |
| 2                | 2                |

03) නිවැරදි ඉරියව් සිරුරේ නිරෝගීතාවය ආරක්ෂා කර ගැනීමට උපකාරී වේ.

- i. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අප විසින් පවත්වාගනු ලබන ඉරියව් දෙකක් ලියන්න. (ල 2)
- ii. බරක් එසවීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල 4)
- iii. වැරදි ඉරියව් නිසා ඇතිවිය හැකි හානිකර තත්ත්වයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල 4)

04) විවේකය කාලයේ දී විනෝදය සඳහා කරන ක්‍රීඩාවක් ලෙස සුළු ක්‍රීඩා හැඳින්විය හැකිය.

- i. සුළු ක්‍රීඩා වල ලක්ෂණ හතරක් ලියන්න. (ල 4)
- ii. උපකරණ සහිතව සිදුකළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න. (ල 2)
- iii. ඔබට යහළුවන් සමඟ කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න. (ල 4)

05) ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වොලිබෝල් වන අතර නෙට්බෝල් කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.

- i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් පිලකට වරකට ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව කීයද? (ල 2)
- ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග හා පළල දක්වන්න. (ල 2)
- iii. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න. (ල 2)
- iv. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව අතට හුරු කිරීමට සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නම් කරන්න. (ල 4)

06) ආහාර යනු මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවන්ගෙන් එකකි. ආහාර ශරීරයට පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා දෙයි.

- i. ආහාර වේලක අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ තුනක් ලියන්න. (ල 3)
- ii. ඔබ සඳහන් කළ පෝෂ්‍ය පදාර්ථවල අඩංගු ආහාර වර්ග එක බැගින් ලියන්න. (ල 3)
- iii. ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හතරක් ලියන්න. (ල 4)

07) ක්‍රීඩා කිරීමේදී නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම ඉතා වැදගත් වේ.

- i. ක්‍රීඩා නීතිරීති යනු කුමක්ද? (ල 2)
- ii. ආචාර ධර්ම යනු කුමක්ද? (ල 2)
- iii. ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවල වැදගත්කම් 04ක් ලියන්න. (ල 4)
- iv. ක්‍රීඩාවේ සිදුවන අනතුරු අවම කර ගැනීමට සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02ක් ලියන්න. (ල 2)