



06
ප්‍රශ්න
09

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023

විෂයය :- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I, II

පාසලේ නම :

අනුලක්ෂ්මි අංකය :

කාලය : පැය 02 යි.

I පත්‍රය

උපදෙස් :

- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 1 සිට 10 තෙක් ප්‍රශ්නවලට වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

I කොටස

- කායික, මානසික, සාමාජීය හා අධ්‍යාත්මික වශයෙන් පූර්ණත්වයට පත්වීම.
(i) පූර්ණ සෞඛ්‍යය ලෙස හඳුන්වයි. (ii) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ලෙස හඳුන්වයි.
(iii) යහපත් සෞඛ්‍යය ලෙස හඳුන්වයි. (iv) කායික සෞඛ්‍යයයි.
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මගින් මනිනු ලබන්නේ,
(i) අධ්‍යාපන මට්ටම මැන බැලීම
(ii) පිරිසිදු බව මැන බැලීම.
(iii) වයසට සරිලන උසක් සහ උසට සරිලන බරක් තිබේදැයි මැන බැලීම
(iv) ශරීරයේ ප්‍රියමනාප බව මැන බැලීම.
- විවේක අවස්ථාවලදී ඔබ තනිව හෝ මිතුරන් සමඟ සතුව හා විනෝදය පිණිස කරන ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වෙන්නේ,
(i) අනුක්‍රීඩා නමින් (ii) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා නමින්
(iii) සුළු ක්‍රීඩා නමින් (iv) ජන ක්‍රීඩා නමින්
- නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගත යුතු අවස්ථාවක් නොවන්නේ,
(i) සිට ගැනීම (ii) ඇවිදීම
(iii) ඉඳ ගැනීම (iv) පිහිනීම
- ගෙදර දොරේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරුවලට උදාහරණයකි.
(i) පිහියට අත කැපීම (ii) විද්‍යාගාරයේදී පිළිස්සීම
(iii) බීමත්ව රිය පැදවීම (iv) ගංවතුරට හසුවීම

06. BCG එන්නත දෙනු ලබන්නේ
- (i) ජර්මන් සරම්ප රෝගය සඳහා (ii) පැපොල රෝගය සඳහා
- (iii) කම්මුල්ගාය රෝග සඳහා (iv) ක්ෂය රෝගය සඳහා
07. විටමින් A උෞෂධ නිසා ඇතිවන රෝගී තත්වයකි.
- (i) රාත්‍රී කාලයේදී ඇස් පෙනීම අඩුවීම (ii) රක්තහීනතාවය
- (iii) ගලගණ්ඩය ඇතිවීම (iv) අස්ථි හා දත් වර්ධනය දුර්වල වීම.
08. කෙනෙකුගේ බාහිර පෙනුම වැඩි දියුණු කරන ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,
- (i) පිරිසිදු ඇඳුම් (ii) නිවැරදි ඉරියව්
- (iii) උදාසීන බව (iv) ක්‍රියාශීලී බව
09. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවල වැදගත් කමක් නොවන්නේ,
- (i) ගැටලු විසඳේ (ii) ක්‍රීඩක අයිතීන් සුරැකේ
- (iii) අනතුරු වැඩිවේ (iv) ක්‍රීඩාවේ ගෞරව රැකේ.
10. කන පිරිසිදු කිරීමේදී අනුගමනය කළ යුතු යහපත් පුරුද්දක් වනුයේ,
- (i) කොන්ඩ කටුවක් දමා පිරිසිදු කිරීම.
- (ii) පුළුන් (Cotton bud) වලින් පිරිසිදු කිරීම.
- (iii) පහන් තිරයක් කන තුලට දමා පිරිසිදු කිරීම.
- (iv) බාහිර කන් පෙත්ත පමණක් පිරිසිදු කිරීම.
- පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න වැරදි (✓) ලකුණුද වැරදි නම් (X) ලකුණුද ඉදිරියේ ඇති වරහන් තුළ යොදන්න.
11. සතුටට පත් වූ අය සමඟ ඒ සතුට බෙදා ගැනීම සහකම්පනය ඇති අයකුගේ ලක්ෂණයකි. ()
12. මූලික අවශ්‍යතා යනු අපට ජීවත් වීම සඳහා නැතුවම බැරි සාධක වේ. ()
13. ශරීරයට අවශ්‍ය කරන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නියමිත ප්‍රමාණයන්ට වඩා අඩු හෝ වැඩි වූ විට පෝෂණ ගැටළු ඇති නොවේ. ()
14. අධික හිරු රශ්මියට නිරාවරණය වන විට ප්‍රමිතියක් සහිත අවි කණ්ණාඩි පැළඳීම සුදුසු වේ. ()
15. විත්තවේග මගින් අපගේ අභ්‍යන්තර සහ බාහිර හැසිරීමේ වෙනස්කම් ඇති නොකෙරේ. ()

- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා හිස්තැන් පුරවන්න.
(පෞරුෂය, සාර්ථක, මන්දපෝෂණය, කැල්සියම්, පද්ධති)

16. චිත්තවේග ඇතිවීම සහ පාලනය කිරීමට ඇති හැකියාව පුද්ගලයන්ගේ මත රඳා පවතී.
17. අභියෝගවලට ව මුහුණ දීම මගින් ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවස්ථාව ලැබේ.
18. හාල්මැස්සෝ හා කුඩා මාළුවල වැඩිපුර ඇති නිසා අස්ථි වර්ධනයට වඩාත් සුදුසුවේ.
19. පාචනය වැනි රෝග තත්ව නිසා දරුවන්ගේ ඇති වීම සහ වර්ධනයට බාධා සිදුවේ.
20. අපගේ ජීවිතය පවත්වා ගෙනයාම සඳහා සියලුම දායක වේ.

(ලකුණු 20x2 = 40)

II කොටස

පහත ප්‍රශ්න අතරින් ප්‍රශ්න 05කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. සිරුරේ පෙනුම සහ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය වැඩි දියුණුකර ගැනීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ඉතා වැදගත්වේ. ඒ තුළින් කාර්යක්ෂම කාර්යයන් ඉටුකර ගැනීමටද හැකිවේ.
 - i. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් ඇතිවන වාසි 02ක් ලියන්න. (ල. 02)
 - ii. නිවැරදි ඇවිදීමකදී පාදය පොළොවේ පතිත කළ යුතු ආකාරය අනුපිළිවෙළ රූප සටහනක් මගින් පෙන්වන්න. (ල. 4)
 - iii. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගත යුතු අවස්ථා 4ක් ලියන්න. (ල.4)
02. ඔබට ඵ්දිනෙදා ජීවිතයේ විවිධ අභියෝග වලට මුහුණදීමට සිදුවනු ඇත. මෙම අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීමට ශක්තිය ඇති කරගැනීමෙන් ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකිවනු ඇත.
 - i. ඵ්දිනෙදා මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග දෙකක් ලියන්න. (ල. 2)
 - ii. බෝවන රෝගයක් හා බෝනොවන රෝගයක් නම් කරන්න. (ල. 4)

බෝවන රෝග

බෝ නොවන රෝග
 - iii. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි ජීවන රටා 2ක් ලියන්න. (ල. 2)
 - iv. නිවසේදී සිදුවිය හැකි අනතුරු වළක්වා ගැනීමට ඔබට කළ හැකි දේවල් 2ක් ලියන්න. (ල. 2)

03. ක්‍රීඩාව තුළින් ජීවිතයේ බොහෝ දේවල් ලබාගත හැකිය නිරෝගීකම සතුට ජයග්‍රහණය නායකත්වය ආදී බොහෝ දේය. එබැවින් ක්‍රීඩාව යහපත් ජීවිතයකට අත්‍යවශ්‍ය අංගයකි.

- i. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 02ක් ලියන්න. (ල. 2)
- ii. මළල ක්‍රීඩාවේ විසිකිරීමේ ඉසව් 02ක් ලියන්න. (ල. 2)
- iii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදීම සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ 02ක් ලියන්න. (ල.2)
- iv. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව හුරුකර ගැනීම සඳහා කලහැකි ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියන්න. (ල.4)

04. i. අප තුළ ජීවයක් ඇති බවට සාධක 4ක් ලියන්න. (ල. 4)
- ii. ජීවි හා අජීවි වස්තූන් අතර ඇති වෙනස්කම් 02ක බැගින් ලියන්න. (ල.2)

ජීවි වස්තූන්	අජීවි වස්තූන්

- iii. සිරුරේ සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් 04ක් ලියන්න. (ල.4)

05. i. ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග දෙකක් ලියන්න. (ල. 2)
- ii. ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 04ක් ලියන්න. (ල.4)
- iii. රිද්මයානුකූලව කටයුතු කිරීම නිසා ඔබට ලැබෙන වාසි 02ක් ලියන්න. (ල.2)
- iv. චිත්තවේග සමබර පව්වවා ගැනීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි 02ක් ලියන්න. (ල.2)

06. i. ආහාරවල ප්‍රධාන කාර්යයන් මොනවාද? (ල.2)
- ii. ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 05 ලියන්න. (ල.4)
- iii. පැරණි සමාජයේ අය පෝෂණ ගුණය වැඩිකිරීමට මිශ්‍ර ආහාර භාවිතා කර ඇත. එම මිශ්‍ර ආහාර 02ක් ලියන්න.
- iv. සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු අංග 2ක් ලියන්න. (ල.2)

07. i. ක්‍රීඩා නීතිරීති යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද? (ල.2)
- ii. ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම රැකීමේ වැදගත්කම් 04ක් ලියන්න. (ල.4)
- iii. ක්‍රීඩාවේ නිරතවන විට එයින් ලබාගන්නා අත්දැකීම්වලින් ඔබේ පෞද්ගලික ජීවිතයේ සංවර්ධනය කරගත යුතු ගුණාංග 2ක් ලියන්න. (ල.2)
- iv. ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට පටහැනිව කටයුතු කිරීමෙන් මුහුණපෑමට සිදුවන අපහසුතා දෙකක් ලියන්න. (ල.2)

6 ශ්‍රේණිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
පිළිතුරු පත්‍රය - 2023 - අවසාන වාර පරීක්ෂණය

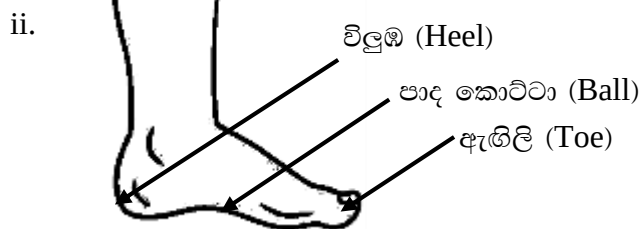
I කොටස

- | | |
|---------|---------------|
| 1. - 1 | 11. ✓ |
| 2. - 3 | 12. ✓ |
| 3. - 3 | 13. x |
| 4. - 4 | 14. ✓ |
| 5. - 1 | 15. x |
| 6. - 4 | 16. පෞරුෂය |
| 7. - 1 | 17. සාර්ථක |
| 8. - 3 | 18. කැල්සියම් |
| 9. - 3 | 19. මන්දපෝෂණය |
| 10. - 4 | 20. පද්ධති |

(ලකුණු - 2x20 = 40)

II කොටස

01. i. ශරීරයේ නිරෝගී පැවැත්මට
 ශරීරයේ ශක්තිය නිවැරදි ඉරියව්වේදී අවම වශයෙන් වැයවීම
 යහපත් පෞරුෂයක් ඇතිවීම
 ශරීරයේ පද්ධති නිසියාකාරයෙන් ක්‍රියාත්මක වීමට



- iii. ඇවිදීම / සිටගැනීම / ඉඳගැනීම / වැනිවීම

02. i. රෝග වැළඳීම / අනතුරු / ආපදා / අපවාර / අපයෝජන
- ii. බෝවන රෝග - සම්ප්‍රතිශ්‍යාව / ක්‍ෂයරෝගය / පාචනය / උණසන්නිපාතය / ඩිංගු / බරවා

05. i. ශක්තිය / වේගය / දරාගැනීමේ හැකියාව / නම්‍යතාව / සමායෝජනය
- ii. වේගයෙන් ඇවිදීම / සෙමෙන් දිවීම / බයිසිකල් පැදීම / වැල්ලේ දිවීම / පිහිනීම/ ස්කිපින් රොප් පැනීම
- iii. ශාරීරික වෙහෙස අඩුවීම / සතුටින් ක්‍රීඩා කිරීමට හැකිවීම / වැඩිවේලාවක් කරගෙන යා හැකිවීම / සිත්ගන්නා ලෙස චලන දැක්වීම

- iv. ප්‍රීතීමත් බව ඇතිවීම / පිළිගැනීමට ලක්වීම / ගැටුම් අඩුවීම/ සමගිය ඇතිවීම / පෞරුෂය දියුණු වීම
- 06.
- i. ශක්තිය ලබාගැනීමට / ශරීර වර්ධනයට / රෝගවලින් ආරක්ෂාවීමට
 - ii. කාබෝහයිඩ්‍රේට් / ප්‍රෝටීන් / මේදය / විටමින් / ඛනිජලවන
 - iii. හත්මාළුව / මුං කිරිබත් / කලවම්පලා මැල්ලුම / පොන්ගල් / සාම්බාර් / බුරියානි
 - iv. පෝෂදායී බව / විවිධත්වය / ප්‍රමාණාත්මක බව / ස්වභාවික බව / නැවුම් බව / පිරිසිදු බව
- 07.
- i. ක්‍රීඩාවේ පැවැත්මට හා ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකයන්ගේ ආරක්ෂාවට පනවා ඇති සීමා ක්‍රීඩා නීති රීති වේ.
 - ii. ගැටළු විසඳේ / ක්‍රීඩක අයිතින් සුරැකේ / අනතුරු අවම වේ / ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැකේ.
 - iii. ස්වයං විනයක් ඇතිවීම / නීතිගරුක බව / ආචාරශීලී බව / යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගැනීමට හැකිවීම / පෞරුෂ වර්ධනය වීම
 - iv. තරගයෙන් ඉවත් කිරීම / ක්‍රීඩා තහනමකට ලක්වීම / අන් අයගේ අවඥාවට මිතුරන් නොසලකා හැරීම / සමාජය පිළිනොගන්නා අයෙකු වීම / දෝෂ දර්ශනයට ලක් වීම.



LOL.lk
BookStore

විභාග ඉලක්ක

පහසුවෙන් පසරන්න

ඕනෑම පොතක් ඉක්මනින්
නිවසටම ගෙන්වා ගන්න



| කෙටි සටහන් | පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර | වැඩ පොත් | සඟරා | O/L ප්‍රශ්න පත්‍ර
| A/L ප්‍රශ්න පත්‍ර | අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර | අතිරේක කියවීම් පොත්
| School Book | ගුරු අත්පොත්



pesuru
Prabhathana Private Ltd.

Akura Pilot



සමනල
දැනුම

T

සුභරා

පෙර පාසලේ සිට උසස් පෙළ දක්වා සියලුම ප්‍රශ්න පත්‍ර,
කෙටි සටහන්, වැඩ පොත්, අතිරේක කියවීම් පොත්, සඟරා
සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් ගෙදරටම ගෙන්වා ගැනීමට

www.LOL.lk වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න