



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත
மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வட மத்திய மாகாணம்
DEPARTMENT OF EDUCATION - NORTH CENTRAL PROVINCE



ශ්‍රේණිය
06

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2022

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පාසැල් නම :
අනුලක්ෂ්මි අංකය :

කාලය : පැ. 02 යි

I පත්‍රය

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
- වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් පූර්ණත්වයට පත් වීම.

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| (1) පූර්ණ සෞඛ්‍යය ලෙස හඳුන්වයි | (2) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ලෙස හඳුන්වයි. |
| (3) යහපත් සෞඛ්‍යය ලෙස හඳුන්වයි | (4) කායික සෞඛ්‍යයයි |

02. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමේ දී වඩාත් වැදගත් වන්නේ,

- | | | | |
|------------------|--------------------|---------------------|-------------------|
| (1) අලංකාර ඇඳුම් | (2) විසිතුරු මසුන් | (3) පෝෂ්‍යදායී ආහාර | (4) ක්‍රීඩා භාණ්ඩ |
|------------------|--------------------|---------------------|-------------------|

03. ඩෙංගු රෝගය බෝ කරනු ලබන්නේ,

- | | | | |
|----------------|--------------------|------------------|-----------------|
| (1) සුළඟ මගින් | (2) මදුරුවන් මගින් | (3) බල්ලන් මගින් | (4) මීයන් මගින් |
|----------------|--------------------|------------------|-----------------|

04. ජාතික කොඩිය ඔසවන විට,

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| (1) සිරුවෙන් සිටිය යුතුය | (2) පහසුවෙන් සිටිය යුතුය |
| (3) සිත් සේ සිටිය යුතුය | (4) කැමති ආකාරයකට සිටිය යුතුය |

05. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා ලෙස,

- | | | | |
|----------|----------|---------|----------------|
| (1) ආහාර | (2) වාතය | (3) ජලය | (4) ඉහත සියල්ල |
|----------|----------|---------|----------------|

- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා හරි නම් හරි ලකුණ (✓) ද වැරදි නම් වැරදි ලකුණ ද (×) යොදන්න.

06. ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම තුළින් අස්ථි පද්ධතිය ශක්තිමත් වේ. ()

07. අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මූලික අවශ්‍යතා වලට මූලිකත්වය දිය යුතුය. ()

08. වැඩුණු මිනිසෙකුගේ මුඛයේ ඇති දත් ගණන 32 කි. ()

09. කුරක්කන් හැලප සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාරයකි. ()

10. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී එක් පිලකට ලියාපදිංචි කළ හැකි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව 15 කි. ()

• නිවැරදි පිළිතුර තෝරා හිස්තැන් පුරවන්න.

(ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය, ආරක්ෂාව, වැඩිය, දත්, බර)

11. මිශ්‍ර ආහාරයක පෝෂ්‍ය ගුණය

12. ඔබේ අවශ්‍යතා හා ඔබේ දෛමතිකත්වයන් විසින් සපයයි.

13. වචන නිවැරදිව උච්චාරණය සඳහා උපකාරී වේ.

14. BMI අගය යනු ලෙස හඳුන්වයි.

15. සැහැල්ලු ඇඳුමින් සැරසී මැනීම කළ යුතුය.

16. විවේක අවස්ථාවලදී ඔබ තනිව හෝ මිතුරන් සමඟ සතුට හා විනෝදය පිණිස කරන ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වෙන්නේ,

(1) අනු ක්‍රීඩා නමිනි

(2) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා නමිනි

(3) සුළු ක්‍රීඩා නමිනි

(4) ජන ක්‍රීඩා නමිනි

17. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන්නේ,

(1) එල්ලේ

(2) වොලිබෝල්

(3) ක්‍රිකට්

(4) පාපන්දු

18. අපගේ ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදෙන ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය,

(1) විටමින්

(2) කාබෝහයිඩ්‍රේට්

(3) බනිජ ලවණ

(4) ප්‍රෝටීන

19. අපගේ ශරීරයේ ඇති සංවේදී ඉන්ද්‍රියයන් වන්නේ,

(1) මොළය

(2) හෘදය

(3) වකුගඩු

(4) ඇස

20. ගල් යුගයේ ජීවත් වූ මිනිසුන් ආහාර සංරක්ෂණය සඳහා යොදාගත් ක්‍රමවේදයන් වූයේ,

(1) පිළිස්සීම

(2) ලුණු දැමීම

(3) මී පැණි යෙදීම

(4) දෙහි දැමීම

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

II පත්‍රය

- පහත ප්‍රශ්න අතරින් ප්‍රශ්න 05කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. i. අ) පූර්ණ සෞඛ්‍ය යනු කුමක් ද?

(ලකුණු 02)

ආ) කායික යහපැවැත්ම මැනිය හැකි ලක්ෂණ 04ක් ලියන්න.

(ලකුණු 02)

ii. අ) සමාජීය යහපැවැත්ම ඇති පුද්ගලයකුගේ ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 02)

ආ) ඔබේ පවුලේ සමාජීය සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා ඔබට කළ හැකි දේවල් 03ක් ලියන්න.

(ලකුණු 03)

iii. ඔබේ පාසල සෞඛ්‍යවත් පාසලක් බවට පත් කිරීම සඳහා ඔබට කළ හැකි දේවල් 03 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 03)

02. i. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා මොනවාද?

(ලකුණු 03)

ii. අවශ්‍යතා හා ආශාවන් අතර වෙනස කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 03)

iii. අ) අවශ්‍යතා හා ආශාවන් ඉටුකර ගැනීමේදී කටයුතු කළ හැකි ආකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

(ලකුණු 03)

ආ) මූලික අවශ්‍යතා හැරුණු විට අනෙකුත් අවශ්‍යතා 03 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 03)

03. i. අපට වැළඳිය හැකි රෝග ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් කීයකට බෙදේද?

(ලකුණු 04)

ii. ඔබ දන්නා බෝ නොවන රෝග 02ක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 02)

iii. අ) ඩෙංගු රෝග වැළැක්වීමට ගත හැකි පියවර 02ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02)

ආ) රෝග වැළැක්වීම හා නිවාරණය කරගැනීමට කළහැකි දේවල් 02 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 04)

04. i. බාහිර පරිසරය සමඟ සම්බන්ධතා පවත්වන සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් 05 ක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 05)

ii. මුඛයේ පිහිටි දත් වර්ග නම් කරන්න.

(ලකුණු 02)

iii. අ) දත් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා කළ හැකි දේවල් 03 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 03)

ආ) දිවට දැනෙන ප්‍රධාන රස වර්ග මොනවාද?

(ලකුණු 02)

05. i ඔබට කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා 04 ක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 04)

ii. අ) අනු ක්‍රීඩාවක් යනු කුමක් ද?

(ලකුණු 02)

ආ) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 03ක් ලියන්න.

(ලකුණු 03)

iii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදීම සඳහා අවශ්‍ය දේවල් 03 ක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 03)

06. i. යෝග්‍යතාවය යනු කුමක් ද?

(ලකුණු 03)

ii. යෝග්‍යතාවය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 02 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 04)

iii. අ) රිද්මය යනු කුමක් ද?

(ලකුණු 03)

ආ) ඔබට එදිනෙදා ජීවිතයේ දී රිද්මය යොදාගෙන කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 02)

07. i. නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක් ද?

(ලකුණු 04)

ii. නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් ඇති ප්‍රයෝජන 02 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 02)

iii. අ) නිවැරදි ඇවිදීමක දී පාදය පොළවේ ස්පර්ශ විය යුතු පිළිවෙල ලියන්න.

(ලකුණු 03)

ආ) මලල ක්‍රීඩාවේ දී දැකිය හැකි දිවීමේ ඉසව් 03 ක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 03)

පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2022

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

I පත්‍රය - පිළිතුරු

01) 1	02) 3	03) 2	04) 1
05) 4	06) ✓	07) ✓	08) ✓
09) ✓	10) ×	11) වැඩිය	12) ආරක්ෂාව
13) දත්	14) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය	15) බර	16) 3
17) 2	18) 2	19) 4	20) 3

II පත්‍රය - පිළිතුරු

01)i. අ) ලෙඩ රෝග වළින් තොර වීම පමණක් නොව කායික, මානසික, සාමාජික හා අධ්‍යාත්මික සුවතාවය.

ආ) නිරෝගී ශරීරයක් හිමි වීම.

ක්‍රියාශීලී වීම.

ඉහේ වට ප්‍රමාණය නියමිත ආකාරයට තිබීම.

උසට සරිලන බරක් පැවතීම.

ලෙඩ රෝග වළින් තොර වීම. ආදිය.

ii. අ) හැම විටම අන් අයට උදව් කරයි.

සහයෝගයෙන් වැඩකටයුතු කරයි.

අන් අයට ඇහුම්කන් දෙයි.

කරදරයක දී පිහිට වෙයි.

සංවේදී වෙයි. ආදිය.

ආ) හැමවිටම සුහදශීලීව කටයුතු කරයි.

ගෙදර වැඩ වලට සහයෝගය දක්වයි.

ගෙදර අයට ඇහුම්කන් දෙයි.

සාමූහිකව කටයුතු කරයි. ආදිය.

iii. පාසැල් ගෙමිදුල පිරිසිදු කිරීම.

පංති කාමර පිරිසිදු කිරීම.

කාණු පද්ධතිය පිරිසිදු කිරීම.

වැසිකිළි / කැසිකිළි පිරිසිදු කිරීම.

පැල සිටුවීම.

02)i. ආහාර ජලය වාතය

ii. අවශ්‍යතා යනු අපට අත්‍යවශ්‍ය දේවල්ය. නමුත් ආශාවන් යනු අපගේ සිත තෘප්තිමත් කර ගැනීම සඳහා ගන්නා දේවල්ය. ආශාවන් අපට අත්‍යවශ්‍ය නොවේ.

iii. අ) තමන්ගේ අතේ ඇති මුදලට අන් අයට කරදරයක් නොවන පරිදි අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීම.

ආ) ගෙවල් දොරවල්, යාන වාහන, පොත් පත්, ඇඳුම්, බෙහෙත් ආදිය.

03) i. බෝ වන හා බෝ නොවන

ii. දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය, කොලෙස්ටරෝල්, පිළිකා, මානසික රෝග

iii. අ) වටපිටාව පිරිසිදුව තබා ගැනීම.

ටීං, පොල් කටු ආදිය ඉවත් කිරීම.

ටයර් කැබලි, බෝතල් කැබලි, පොලිතින් ආදී ජලය රැඳෙන ස්ථාන විනාශ කිරීම.

ජනතාව දැනුවත් කිරීම.

ආ) පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම.

ව්‍යායාම කිරීම.

තෙල්, පිටි, සීනි හා කෘතීම ආහාර අඩුවෙන් ගැනීම.

පිරිසිදුභාවය රැක ගැනීම.

පරිසරය පිරිසිදු කිරීම.

බෝ වන රෝග ඇත්නම් හුදෙකලා වීම ආදිය.

04) i. ඇස, කණ, නාසය, දිව, සම

ii. කෘන්තක, රඳනක, පුරස්චාර්වක, චාර්වක

iii. අ) හයිය දේවල් තදින් සපා කෑම.

අධික උණුවෙන් ආහාර නොගැනීම.

අධික ශීතල දේවල් සපා නොකෑම.

උල් කටු වලින් දත් හැරීම සිදු නොකිරීම. ආදිය.

ආ) තිත්ත රස, ලුණු රස, ඇඹුල් රස, පැණි රස

05)i. මියෝ මීමෝ, වස පැහීම, වලිග කැඩීම, ගස් පැනීම ආදිය.

ii. අ) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක දක්ෂතා දියුණු වීම සඳහා කරන ක්‍රීඩා.

ආ) වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු, ක්‍රිකට් ආදිය.

iii. වොලිබෝල් නෙට් එක, වොලිබෝලය, ක්‍රීඩා පිටිය

06)i. යම්කිසි කාර්යයක් අපහසුතාවයකින් තොරව කරගෙන යාම.

ii. කාර්යයක් සාර්ථකව කර ගැනීමට හැකි වීම.

පහසුවෙන් කර ගැනීමට හැකි වීම.

ලෙඩ රෝග අඩු වීම.

ක්‍රියාශීලී වීම ආදිය.

iii. අ) කාලයට හා තාලයට කිසියම් වැඩක් කිරීම.

ආ) මිදුල අතුගැම, ඇවිදීම, නැටීම, පොල් ගැම ආදිය.

07)i. වලනයේ දී හෝ නිශ්චල අවස්ථාවේ දී ශරීරයේ සියලු කොටස් නිවැරදිව පිහිටුවා ගැනීම.

ii. රෝගාබාධ අඩු වීම.

ක්‍රියාශීලී වීම.

යම්කිසි කාර්යයක් කිරීමට පහසු වීම.

කාලය ඉතිරි වීම.

iii. අ) විලුඹ, පාද කොට්ටා, පා ඇඟිලි

ආ) 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 100 m x 4, 400 m x 4



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