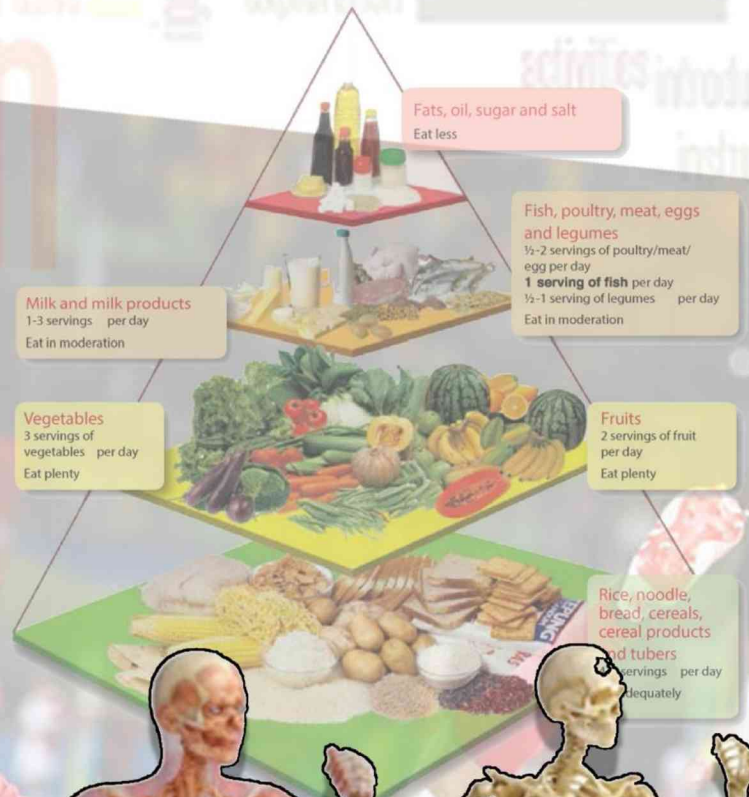


සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය 6 වසර

Food Pyramid



ඒකකය

: 01 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.

ගුරුඛවතාගේ නම

: නන්දනී නානායක්කාර.

පාසල

: අම්/සද්ධානිස්ස ම.වි

● **A** තීරයට ගැළපෙන පිළිතුර **B** තීරයෙන් තෝරා යා කරන්න.

1.කායික යහපැවත්ම මැනිය හැකිය

1.ඉවසීම

2.මානසික ගුණාංගයකි

2.නම්‍යශීලී බව

3.සාමජීය යහපැවැත්ම ඇති අයෙකු සතු වේ

3.කරුණික බව

4.අධ්‍යාත්මික ගුණාංගයකි.

4.පෝෂණ මට්ටම

5.යහපත් වර්ගාවත් සඳහා අවශ්‍යය වේ

5.අන්ටර් පුද්ගල සබඳතා

● පහත සඳහන් ප්‍රකශ හරි නම් (✓) ලකුණු ද, වැරදි නම් (x) ලකුණු ද යොදන්න.

1.ආගමානුකූලව ජීවත් වීම තුළින් අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම වර්ධනය වේ. ()

2.ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සෙවීම සඳහා උස හා බර අවශ්‍යය වේ ()

3.කායික යහපැවැත්ම යනු ලෙඩ රෝග වලින් තොරව සිටීමයි ()

4.භාවනා කිරීම ආතතියට හොඳින් මුහුණ දීමට ඉවහල් වේ ()

5.තමන් ගේ, තම පවුලේ හා ප්‍රජාවගේ සෞඛ්‍ය තත්වය නත්වා ලීම සෞඛ්‍ය

ප්‍රවර්ධනය වේ. ()

● නිවැරදි පිළිතුර තෝරා හිස්තැන් පුරවන්න.

[පිරිසිදු වාතය / වැඩ / ආතතිය / ශරීරස්කන්ධ දර්ශකය / ලා කොළ]

1.ක්‍රීඩා කිරීම තුළින්_____දුරුවේ.

2.උස හා බර මැනීමෙන්_____මැනගත හැක.

3.හොඳ යහපත් පුරුද්දකි _____ලබා ගැනීම.

4.කාල කලමනාකරණය තුළින්_____පහසු වේ.

5. ශරීරස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කරන වාටි සටහනේ ඔබ සිටිය යුතු වර්ණය වන්නේ

ඒකකය : 2.සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව්
 ගුරුබවතාගේ නම : නන්දනී නානායක්කාර.
 පාසල : අම්/සද්ධාතිස්ස ම.වි

●**A** තීරයට ගැලපෙන පිළිතුර **B** තීරයෙන් තෝරා යාකරන්න.

- | | |
|---|-------------------|
| 1.අවම වශයෙන් දිනකට දත් මැදිය යුතුය. | 1.තුන් මසකට වරක්. |
| 2.දත්ත වයිදා වරයෙකු ලවා දත් පරීක්ෂා කර ගත යුතුය. | 2.දෙවරක්. |
| 3.බර වස්තුවක් එසවීමේදී කඳ තබා ගත යුත්තේ. | 3.ඉදිරියට |
| 4.භාණ්ඩයක් තල්ලු කිරීමේදී කඳ නඹුරු කළ යුතු වන්නේ, | 4.සාප්‍රච |
| 5.එදිනෙදා ජීවිතයේදී භාවිතා කරන ඉරියව්වකි | 5.නිදා ගැනීම. |

●**නිවැරදි පිළිතුර තෝරා හිස්තැන් පුරවන්න.**

[පෞද්ගලික පිරිසිදු කම / අධ්‍යාපනය / සබන් / කොළ පැහැති එළවළු පලා / ජලය]

1. ස්වස්ථතාවය යනු.....වේ.
- 2.....මිනිසාගේ ද්විතීක අවශ්‍යතාවයකි.
3. මූලික අවශ්‍යතාවයකි.....
4. සමෙහි වර්ධනයට හා ආරක්ෂාව සුදුසු ආහාරයකි.....
5. දිනපතා නෑම හෝ ඇඟ සේදීම සඳහා භාවිතා කරයි.....

●**හරිනම් (v) ලකුනද,වැරදි නම් (x) ලකුනද යොදන්න.**

1. සිරුවෙන්,පහසුවෙන්,සිත්සේ සිටීම සිටගැනීමේ මූලික ඉරියව් වේ ()
2. විලඹ එකට ගැවෙන සේ 'V' අකුරක හැඩයට පාද තබා ගැනීම,පහසුවෙන් සිටීමයි.()
3. මූලික අවශ්‍යතා වලට අමතරව වෙනත් අවශ්‍යතාවයකි ඇදුම් පැළඳුම් ()
4. අධික හිරු එළියෙන් හා සීතලෙන් සම ආරක්ෂා කර ගැනීම අවශ්‍යය නොවේ. ()
5. නියපොතු සපා කෑම හොඳ පුරුද්දක් නොවේ. ()

ඒකකය : 03 නිවැරදි ඉරියව් මගින් පෞරුෂය වර්ධනය කර ගනිමු.
 ගුරුවතාගේ නම : ඩී.බී.එල්.එල් ධනවර්ධන
 පාසල : අම්/ බණ්ඩාරානායක බාලිකා ජාතික පාසල

1. පහත ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

- I. ඔබගේ බාහිර පෙනුම සඳහා බලපාන සාධක 03ක් ලියන්න.
- II. පහත දැක්වෙන සිරුරේ කොටස් සෞඛ්‍යවත්ව පවත්වා ගැනීමට ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියා පිළිවෙලවල් 02 බැගින් ලියන්න.

• සම -	* හිස -
• නියපොතු -	* දත් -

2. වරහන් තුළ දී ඇති වචනවලින් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා හිස්තැන් පුරවන්න.

(සිත් සේ සිටීමේ / විලිඹ / නිවැරදි ඉරියව් / සිරුවෙන් සිටීමේ / පහසුවෙන් සිටීමේ)

- I. යම්කිසි අවස්ථාවක ශරීරය තබාගන්නා නිවැරදි ආකාරය ලෙස හඳුන්වයි.
- II. රැස්වීමක සුලු වේලාවක් විවේකීව සිටින අවස්ථාවකදී ඉරියව්ව භාවිතා කරයි.
- III. ඇවිදීමේ දී පළමුව පොළොව ස්පර්ශ කරන්නේ යි
- IV. විලිඹ එකට ගැවෙන සේ V අකුරේ හැඩයට පාදතබා ගැනීම ඉරියව්වේ දී සිදු කරයි.

3. පහත ප්‍රකාශ හරිනම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (X) ලකුණ ද වරහන් තුළ යොදන්න.

- I. බරක් එසවීමේ දී දණහිස් සෘජුව තබාගෙන එසවීම නොකළ යුතුය. ()
- II. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා නොගැනීමෙන් පේශී, අස්ථි හා සන්ධිවලට ආබාධ ඇති නොවේ. ()
- III. සිට ගැනීමේ දී පාද දෙකටම බර නොදී එක් පාදයකට පමණක් බරදීම කළ යුතුය. ()
- IV. උපකරණ තල්ලු කිරීම හා ඇදීම දැනම යොදා කිරීම සුදුසුය. ()
- V. ඉතා උස අඩි සහිත පාවහන් පැළඳීම ශරීරයට අහිතකරය. ()

4. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගන්නා මූලික අවස්ථා 04ක් ලියන්න.

5. පහත රූපවලින් දැක්වෙන මූලික ඉරියව් නම් කරන්න.



A



B



C

6. A කොටසට ගැළපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

A

B

- | | |
|---|---------------|
| I. ජාතික කොඩිය ඔසනවිට | පහසුවෙන් සිටි |
| II. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේදී වැදගත් වේ. | සෞඛ්‍යවත් බව |
| III. දවසට දෙවරක් මැදිය යුතුය. | සමබරතාවය |
| IV. බාහිර පෙනුම තිරණය කළ හැක. | දත් |
| V. රැස්වීමක සුලු වේලාවක් සිටින විට | සිරුවෙන් සිටි |

7. මුඛය සෞඛ්‍යවත්ව පවත්වා ගැනීමට කළ යුතු හා නොකළ යුතු දෑ වෙන වෙනම ලියන්න.

කළ යුතු දෑ	නොකළ යුතු දෑ
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

8. නිවැරදි ඇවිදීමක පිළිවෙලට අංක යොදන්න.

- I. පා ඇඟිලි තබන්න.
- II. විලුඹ පොළොවේ ස්පර්ශ කරන්න.
- III. පාද කොට්ට තබන්න.

9. වැරදි ඉරියව් නිසා ඇතිවිය හැකි හානිකර තත්ත්ව 04ක් ලියන්න.

10. බරක් එසවීමේ දී නොකළ යුතු දේවල් 03ක් ලියා දක්වන්න.

ඒකකය : 04 විවේකය විනෝදයෙන් ගත කිරීමට ක්‍රීඩා කරමු.
 ගුරුබවතාගේ නම : ටී.බී.එල්.එල් ධනවර්ධන
 පාසල : අම්/ කණ්ඩාරානායක බාලිකා ජාතික පාසල

1. හිස්තැන් පුරවන්න.

- I. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූයේ දිය.
- II. ශ්‍රී ලංකාවට නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වාදෙන ලද්දේ මහත්මිය විසිනි.
- III. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියක දිග පළල මීටර් වේ.
- IV. විදුම් කණුවේ උස මීටර් ය.
- V. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් පිලකට සිටින ක්‍රීඩිකාවන් ගණන කි.

2. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු හුරුව ලබා ගැනීම සඳහා

- තනිව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න.
- දෙදෙනෙකු සමග කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න.
- කණ්ඩායමක් ලෙස කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න.

3. නිවැරදි පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරන්න.

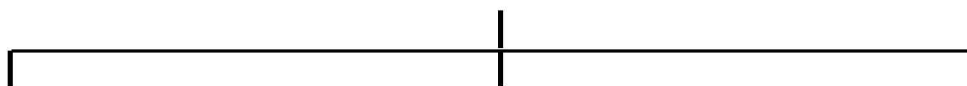
(මීටර් 90, මීටර් 45, ගෝල් කණු දෙකක්, පාපන්දුවක්, 11 දෙනෙක්, 1911, පාදයෙන්)

- I. පාපන්දු ක්‍රීඩා කිරීමට උපකරණ ලෙස හා අවශ්‍ය වේ.
- II. පාපන්දු ක්‍රීඩා පිටියේ දිග හා පළල ක් වේ.
- III. එක් පාපන්දු කණ්ඩායමක ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව වේ.
- IV. පා පන්දු ලෙස නම ලැබුනේ පහර දී නිසාය.
- V. පා පන්දු ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ ආරම්භ වූයේ වර්ෂයේ දීය.

4. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව පාදයෙන් ගෙන යෑම හුරුකර ගැනීමට ක්‍රියාකාරකම් 03ක් ලියන්න.

5. හිස්තැන් පුරවන්න.

සුඵ ක්‍රීඩා



තනිව කළ හැකි ක්‍රීඩා

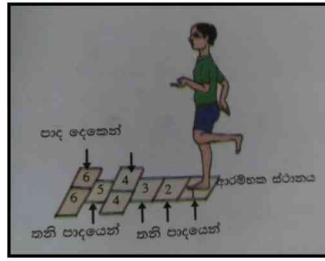
දෙදෙනෙකු සමග කළ හැකි ක්‍රීඩා

සමූහ වශයෙන් කළ හැකි ක්‍රීඩා

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. | 1. | 1. |
| 2. | 2. | 2. |



A



B



C

6. රූප සටහන්වල ඇති සුලු ක්‍රීඩා නම් කරන්න.

7.

I. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් අපට ලැබෙන වාසි 05ක් ලියන්න.

II. * සුලු ක්‍රීඩාවක් යනු කුමක්ද ?

* අනු ක්‍රීඩාවක් යනු කුමක්ද ?

* සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා යනු මොනවාද ?

8. පහත ක්‍රීඩා වගුගත කරන්න.

(රගර්, නෙට්බෝල්, එච්චා ගෙට ගැනීම, ක්‍රිකට්, අත්තම්මාගේ අඩිපාර, වොලිබෝල්, කංකංබුරු, සෙවණැල්ල පැහීම)

විනෝද ක්‍රීඩා	සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා

9. ගැලපෙන පිළිතුර යා කරන්න.

I. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග

මීටර් 9

II. ලංකාවට වොලිබෝල් හඳුන්වාදුන්නේ

වොලිබෝල්

III. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූ රට

ඇමරිකාව

IV. ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව

රොබට් චෝල්ටර් කැමැක්

V. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ පළල

මීටර් 19

10. පිළිතුරු ලියන්න.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව පුහුණු වීම සඳහා

- තනිව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
- දෙදෙනෙකු සමග කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
- කණ්ඩායමක් ලෙස කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.

ඒකකය: 05 මලල ක්‍රීඩා හැකියා වර්ධනය සඳහා මූලික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු.

ගුරුබවතාගේ නම : ඩී.බී.එල්.එල් ධනවර්ධන

පාසල : අම්/ බණ්ඩාරානායක බාලිකා ජාතික පාසල

1. පහත දී ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

(පාද දෙකම, පාද කොට්ටා, පෙනුම, ඉසව්වක්, සමබරතාව)

- I. ඇවිදීමේ දී මෙන් නොව දිවීමේ දී එක් අවස්ථාවක ඉහළ තිබේ.
- II. පතිතවීමේදී වලින් පතිතවිය යුතුය.
- III. උපකරණ විසි කිරීමෙන් පසුව රැකගත යුතුයි.
- IV. නිවැරදි ඇවිදීමකින් වැඩිකර ගත හැකිය.
- V. ඇවිදීම මලල ක්‍රීඩාවේදී ලෙසද සිදු කරයි.

2. ප්‍රකාශ හරිනම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (X) ලකුණද යොදන්න.

- I. නිවැරදි ඇවිදීමකින් අනතුරු අවම කරගත නොහැකිය. ()
- II. දිවීමේදී නියමිත දුර අඩු කාලයකින් ගෙවා දමයි. ()
- III. දිවීමේදී වැලමිට අංශක 120 නැමී පැද්දීම සිදු වේ. ()
- IV. පැනීම සිදු කළ හැක්කේ තනි පාදයෙන් පමණි. ()
- V. ඇවිදීම ව්‍යායාමයක් වේ. ()

3.

I. නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

- සිරුරට පැත්තෙන් විසිකිරීමේ දී පාද උරහිස් ප්‍රමාණයට (ළංකර / ඇත්කර) සමබරව සිටිය යුතුය.
- විසිකිරීමෙන් පසු පාදයක් (පිටුපස / ඉදිරියට) තබා සමබරතාව රැකගත යුතුය.
- උපකරණ විසිකිරීමේ දී (තමාගේ / තමාගේ හා අන් අයගේ) ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිය යුතුය.

II. විසිකිරීම පුහුණුවීමට භාවිතා කළහැකි ආදේශක 02ක් දක්වන්න.

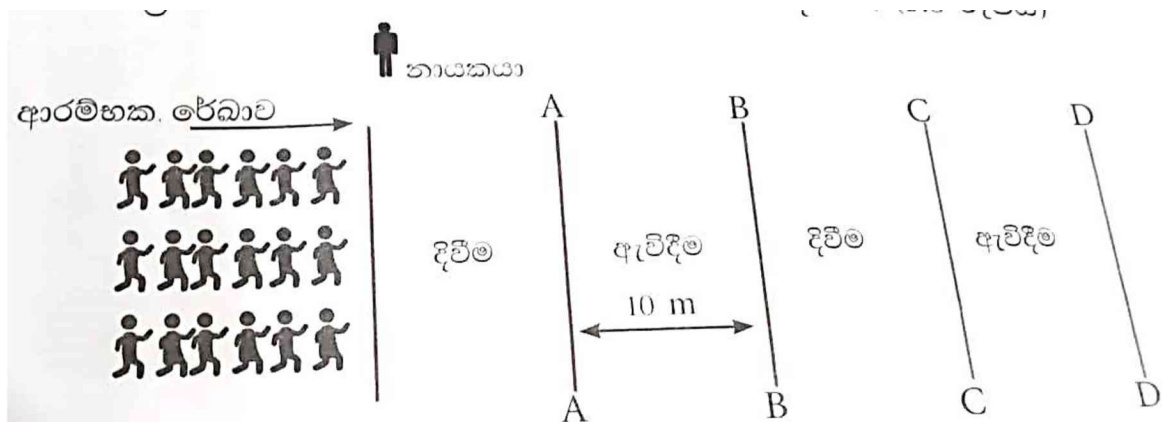
4. දෙපසින් ඉදිරියට පැනීම හා දෙපසින් පතිතවීම, කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටියක් මතින් තනි පාදයෙන් පැනීම, වළල්ලක් සිරුරට පැත්තෙන් විසි කිරීම, දැතින් අල්ලා පන්දුව හිසට ඉහළින් විසිකිරීම, කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටියක් මතින් පාද දෙකෙන් පැනීම, පන්දුවක් තනි අතින් විසි කිරීම.

ඉහත ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදිව වගුගත කරන්න.

පැනීම	විසිකිරීම
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

5. නිවැරදි ඇවිදීමකින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 02ක් ලියන්න.
6. ඇවිදීම හා දිවීම අතර වෙනස ලියා දක්වන්න.
7. පතිතවීමේදී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු 02ක් සඳහන් කරන්න.
8. විසිකිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02ක් ලියන්න.
9. විසිකිරීම යොදාගන්නා ක්‍රීඩා ඉසව් 02ක් ලියන්න.

පහත ක්‍රියාකාරකම්



ඒකකය : 06 නීතිරීති වලට ගරු කරමින් ක්‍රීඩා කරමු

ගුරුබවතාගේ නම : ඩී.බී.එල්.එල් ධනවර්ධන

පාසල : අම්/ බණ්ඩාරානායක බාලිකා ජාතික පාසල

01.

නිස්තැන් පුරවන්න.

ක්‍රීඩා නීති රීති යනු

ක්‍රීඩා ආචාරධර්ම යනු

02.පහත ප්‍රශ්නේළිකාව පුරවන්න.

1		2		
				4
	3			

- හරහට :
- මොහුගේ අයිතිය සුරැකීමට නීතිරීති හා ආචාරධර්ම අවශ්‍යවේ.
 - මෙයට ගැලපෙන පුහුණුවීම් අවශ්‍යවේ.
 - විරුද්ධ මතයන්ට සවන් හැකියාව ක්‍රීඩාවෙන් ලැබේ.
- පහළට :
- ආචාරධර්ම ආරක්ෂා කිරීමෙන්ගෞරවය රැකේ.
 - ක්‍රීඩාවේදී මෙම හැගීම අවශ්‍යවේ.

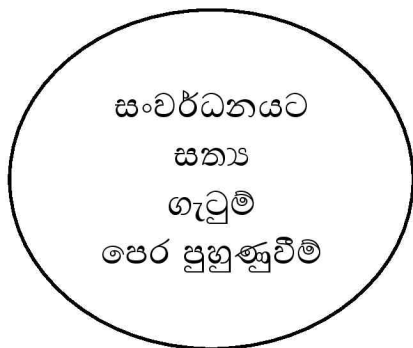
- 03.හරි නම් (✓) ලකුණුද වැරදි නම් (×) ලකුණුද යොදන්න.
- ක්‍රීඩාවේදී කණ්ඩායමක් සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම අවශ්‍යවේ. ()
 - ක්‍රීඩාවේදී ඕනෑම ඇදුමකින් සැරසිය හැකිය. ()
 - ක්‍රීඩා පුහුණුවීමට සුදුසුකම්ලත් පුහුණුකරුවෙකු අවශ්‍යවේ. ()
 - ක්‍රීඩා කිරීමෙන් දරා ගැනීමේ හැකියාව අඩුවේ. ()
 - මානසික ආතතියට ක්‍රීඩා කිරීම හොඳ විසඳුමකි. ()

04. පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

(සත්‍ය, ක්‍රීඩා ලෝලීන්, සම්ප්‍රදායන, නීතිරීති, කාලීන)

- i. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාරධර්ම රැකීමෙන් ජයග්‍රහකයා ලැබේ.
- ii. අනතුරු අවම වීමට අවශ්‍යවේ.
- iii. ක්‍රීඩාව නරඹන්නන් වේ.
- iv. ක්‍රීඩා නීති අවශ්‍යතා මත වෙනස් වේ.
- v. ගුණ ධර්ම මෙන්ම ආචාරධර්ම වේ.

05. රවුම තුළ ඇති වචන වලින් හිස්තැන් පුරවන්න.



- i. ආචාරධර්ම රැකීමෙන් ඇති
නොවේ.
- ii. ක්‍රීඩා ගුණාංග පෞද්ගලික
බෙහෙවින් උපකාරී වේ.
- iii. ක්‍රීඩාවෙන් ජය ගැනීමට නම්
නියමිත ලෙස සිදු කළ යුතුයි.
- iv. ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාරධර්ම නිසා
..... ජයග්‍රහකයා ලැබෙනු ඇත.

06. ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාරධර්ම රැකීමෙන් අපට ලැබෙන වාසි 03 ක් ලියන්න.
07. ක්‍රීඩා කිරීම තුළින් අප තුළ වර්ධනය වන පෞද්ගලික ගුණාංග 03 ලියන්න.
08. ක්‍රීඩා නීතිරීති වලට අනුව කටයුතු නොකිරීම නිසා අත්වන ගැටළු 03 ක් ලියන්න.
09. ක්‍රීඩාවේදී අනතුරු අවම කර ගැනීමට අප විසින් අනුගමනය කළ යුතු කරුණු 03ක් සඳහන් කරන්න.
10. ක්‍රීඩාව නැරඹීමේදී ක්‍රීඩාලෝලීන් විසින් අනුගමනය කළ යුතු කරුණක් ලියන්න.

ඒකකය : 07 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කරගනිමු.
ගුරුබවතාගේ නම : කේ.එල්.එල්.රංජනී පෙරේරා
පාසල : අම්/කිවුලේගම මහා විද්‍යාලය

I කොටස

1. ශරීරයට ආහාර අවශ්‍ය වන හේතු (ආහාරවල ප්‍රධාන කාර්යය) 03 ක් ලියන්න.
2. සමබල ආහාරයක අඩංගු මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වෙන වෙනම නම් කරන්න.
3. ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර වර්ග 02 ක් ලියන්න.
4. ආහාරවල පෝෂ්‍ය ගුණය රැකගැනීමට භාවිත කළ හැකි උපක්‍රම 03 ක් ලියන්න.
5. සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර වර්ග 04 ක් සඳහන් කරන්න.
6. පැරැන්නන් විසින් ආහාරයට ගත් මිශ්‍ර ආහාර වර්ග 03 ක් ලියන්න.
7. පැකට් කළ හෝ ටින් කළ ආහාර මිලදී ගැනීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 02ක් සඳහන් කරන්න.
8. යකඩ උග්‍රතාවය හා කැල්සියම් උග්‍රතාවලින් ඇතිවන අහිතරක බලපෑම් මොනවා ද?
9. යකඩ පෝෂකාංග ශරීරයට උරාගැනීමට පහසු කරවන විටමිනය කුමක් ද?
10. මන්ද පෝෂණය නිසා ඇතිවන ගැටලු 03 ක් ලියන්න.

II කොටස

01. සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් යනු, කෙටියෙන් පහදන්න.
02. සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු අංග 04 ක් සඳහන් කර ඉන් එක් කරුණක් තෝරාගෙන එය විස්තර කරන්න.
03. "සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව" යනු, කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.
04. සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 04 ක් ලියන්න.
05. පෝෂණ ගැටලු ඇතිවීමට හේතු කවරේ ද?

ඒකකය : 09 සමබර ජීවිතයකට යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගනිමු.
ගුරුබවතාගේ නම : කේ.එල්.එල්.රංජනී පෙරේරා
පාසල : අම්/කිවුලේගම මහා විද්‍යාලය

I කොටස

1. "යෝග්‍යතාව" යනු කුමක් ද?
2. යෝග්‍යතාවයේ ප්‍රධාන කොටස් 03 මොනවා ද?
3. මනා යෝග්‍යතාවක් ඇති කෙනෙකුට අත්විය හැකි වාසි 02ක් ලියන්න.
4. ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග මොනවා ද? 04 ක් ලියන්න.
5. "වේගය" වැඩි වශයෙන් දියුණු කළ යුතු ක්‍රීඩා ඉසව් 02 ක් ලියන්න.
6. "රිද්මය" යනු කුමක් ද?
7. ඔබට කළ හැකි රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් ලියන්න.
8. රිද්මයානුකූලව කටයුතු කිරීමෙන් අත්වන වාසි 02 ක් ලියන්න.
9. චිත්තවේග සමතුලිතතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක 03 ක් ලියන්න.
10. චිත්තවේග සමතුලිතතාව පාලනය කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රම 02 ක් ලියන්න.

II කොටස

01. මානසික යෝග්‍යතාව කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.
02. ශාරීරික, මානසික සහ සමාජීය යෝග්‍යතාව ඇති කර ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි යහ පුරුදු 02 බැගින් වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න.
03. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය දියුණු කර ගැනීම සඳහා නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් 05ක් ලියන්න.
04. ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග උදාහරණ සහිතව විස්තර කරන්න.

ඒකකය : 08 අපේ සිරුර නිරෝගීව තබා ගනිමු.
ගුරුඛවකාගේ නම : කේ.එල්.එල්.රංජනී පෙරේරා
පාසල : අම්/කිවුලේගම මහා විද්‍යාලය

1. අප ගරීරයේ ඇති ඔබ දන්නා පද්ධති 02 ක් සඳහන් කරන්න.
2. සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් නම් කරන්න.
3. ඇස් වල සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමට කළ යුතු කාර්යයන් 02 ක් ලියන්න.
4. ඇසට හානි සිදුවිය හැකි අවස්ථා 02 ක් සඳහන් කරන්න.
5. කන කොටස් තුනකට බෙදේ. ඒවා නම් කරන්න.
6. දිවට දැනෙන ප්‍රධාන රස වර්ග කීය ද? ඒවා මොනවා ද?
7. සම මගින් ඉටු කරන කාර්යයන් 03 ක් ලියන්න.
8. මිනිසකුගේ ස්ථීර දත් සංඛ්‍යාව කොපමණ ද? හැඩය අනුව දත් වර්ග නම් කරන්න.
9. මිනිස් මුඛයේ දත් මතුවීම ඇරඹෙන්නේ කුමන වයස් සීමාවේදී ද?
10. දත් දිරා යෑමට හේතු කවරේ ද?

II කොටස

01. ජීවීන් හා අජීවීන් අතර වෙනස වගුවක් ඇසුරෙන් පෙන්වා දෙන්න.
02. ඇස් පෙනීම පරීක්ෂා කරන ආකාරය පහදන්න.
03. ඇසීම සිදුවන ආකාරය කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න.
04. සෞඛ්‍යවත්ව සිටීම සඳහා අප විසින් අනුගමනය කළ යුතු හොඳ පුරුදු 03 ක් නම් කර ඉන් එක් කරුණක් කෙටියෙන් පහදන්න.
05. කාර්යක්ෂම ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ඔබේ විවිධ හැකියා උපයෝගී කර ගන්නා ආකාරය දක්වන්න.

ඒකකය : 10 දැනුවත් වෙමු, අභියෝග ජයගමු.
ගුරුබවතාගේ නම : කේ.එල්.එල්.රංජනී පෙරේරා
පාසල : අම්/කිවුලේගම මහා විද්‍යාලය

I කොටස

1. රෝග බෙදිය හැකි කොටස් දෙක නම් කරන්න.
2. බෝවන රෝග ලෙස ඔබ හඳුනාගෙන ඇති රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
3. එන්නත් මගින් වළක්වා ගත හැකි රෝග 04 ක් ලියන්න.
4. උපතේදී BCG එන්නත ලබා දෙනු ලබන්නේ කුමන රෝගයකින් ආරක්ෂා වීමට ද?
5. රෝග වලට අමතරව එදිනෙදා ජීවිතයේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරු 02 ක් සඳහන් කරන්න.
6. නිවසේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරු 02 ක් සඳහන් කරන්න.
7. මාර්ග අනතුරු වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේවල් 03 ක් ලියන්න.
8. පරිසරය අපිරිසිදු වීම හා ජලය රැඳී තිබීම නිසා මදුරුවන් මගින් පැතිරී යා හැකි රෝග 02 ක් ලියන්න.
9. ස්වාභාවික ආපදා තත්ත්ව 02 ක් සඳහන් කරන්න.
10. ආපදා අවස්ථාවක දී ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 02 ක් ලියන්න.

II කොටස

01. බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ අවස්ථා වැඩි කරන සාධක කවරේ ද?
02. රෝග වැළඳීම නිසා ඇති විය හැකි අහිතකර තත්ත්වයන් කවරේ ද?
03. අපවාර හා අපයෝජන යනු කවරේ ද? උදාහරණ සහිතව පැහැදිලි කරන්න.
04. පහත අභියෝග සඳහා ඔබ මුහුණ දෙන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
 - ❖ මැරුණු තරඟය සඳහා සහභාගි වූ ශිෂ්‍යයෙක් තරඟය නිම කරනවාත් සමග සිහිසුන්ව වැටීම.
 - ❖ විනෝද වාරිකාවක නියැලුනු සිසු කණ්ඩායමක් ගමන් ගත් බසය අනතුරකට ලක්වීම.

අධීක්ෂණය - කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂිකා
එස්.ආර්. හසන්ති

සම්බන්ධීකරණය - නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ(සංවර්ධන)
යු.පී.ආර්. ශාන්ත කුමාර

මෙහෙය වීම.- සෞඛ්‍ය ශාරීරික අධ්‍යාපන හා ක්‍රීඩා අංශය

පරිගණක මෙහෙයුම - එම්. ඉන්දික කුමාර
අම්/ඩී.ඒස් . සේනානායක ජාතික පාසල

*** වෙර දරා කැප උනා වූ සැමට තුනි ***