



Royal College - Colombo 07

රාජකීය විද්‍යාලය - කොළඹ 07

Grade 6 – Second Term Test – July 2019
දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2019 ජූලි - 6 ශ්‍රේණිය

කාලය : පැය 2
Time : 2 hours

Health Science – I සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය – I

Name :- Grade : -..... Index number:-.....

- අංක 01 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
01. මිනිසාගේ ද්විතියික අවශ්‍යතාවක් වන්නේ,
 (i) ආරක්ෂාව (ii) ජලය
 (iii) වාතය (iv) ආහාර
02. ක්‍රීඩා නීති රීති සහ ආචාර ධර්මවල වැදගත්කමක් නොවන්නේ,
 (i) අනතුරු අවම වීම (ii) තරඟ විනිශ්චය පහසු කිරීම
 (iii) ජයග්‍රහණය පමණක් බලාපොරොත්තු වීම (iv) ප්‍රේක්ෂක ප්‍රසාදය දිනා ගැනීම
03. පෝෂණ සංසටකයක් නොවන්නේ,
 (i) ප්‍රෝටීන් (ii) ඛනිජ ලවණ
 (iii) පලතුරු (iv) ලිපිඩ
04. මහා පෝෂක අඩුවීම හැඳින්වෙන්නේ,
 (i) රක්තහීනතාවය (ii) ප්‍රතිශක්තිකරණය
 (iii) මන්ද පෝෂණය (iv) අධි පෝෂණය
05. ආහාර පීර්ණයේ දී සැලකිලිමත් නොවිය යුත්තේ,
 (i) ප්‍රමාණාත්මක බව (ii) සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව
 (iii) මිල අධික බව (iv) විවිධත්වය
06. අපගේ ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා තිබෙන්නා වූ හැකියාව “යෝග්‍යතාව” නම් වේ. යෝග්‍යතාවේ කොටස් වලට අයත් නොවන්නේ,
 (i) මානසික (ii) ආධ්‍යාත්මික
 (iii) ශාරීරික (iv) සමාජීය
07. රිද්මයානුකූලව කටයුතු කිරීමේ වාසියක් නොවන්නේ,
 (i) අධික වෙහෙස ඇති වේ (ii) ශාරීරික ආබාධ අඩු වේ
 (iii) ස්නායු පේෂි සමායෝජනය දියුණු වේ (iv) ප්‍රීතිමත්ව ක්‍රියාකල හැකිවේ.
08. ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගයක් නොවන්නේ,
 (i) සමානාත්මතාව (ii) ශක්තිය
 (iii) නම්‍යතාව (iv) දරා ගැනීමේ හැකියාව

09. සුළු ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,
 (i) නීතිරිති අවශ්‍ය පරිදි සකස් කරගත හැක (ii) නියමිත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් ඇත
 (ii) නියමිත උපකරණ නැත (iv) නියමිත ක්‍රීඩා පිටි නැත
10. නිවැරදි ඇවිදීමකදී පාදය පොළව ස්පර්ශ විය යුතු වන්නේ,
 (i) ඇඟිලි, පාද කොට්ටා, විලුඹ (ii) පාද කොට්ටා, ඇඟිලි, විලුඹ
 (iii) විලුඹ, පාද කොට්ටා, ඇඟිලි (iv) ඉහත කිසිවක් නොවේ
- පහත ප්‍රකාශ හරි නම් "✓" ලකුණු ද වැරදි නම් "x" ලකුණ ද යොදන්න.
11. සමාජීය යෝග්‍යතාව යනු ඒදිනෙදා කටයුතු ගැටළුකාරී බවින් යුතුව උපරිමයෙන් කිරීමේ හැකියාවයි. (.....)
12. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම තුළින් සෞඛ්‍යමත් කාර්යක්ෂම දිවි පෙවකක් ගත කළ හැකි වේ. (.....)
13. ස්වස්ථතාව යනු පෞද්ගලික පිරිසිදුකමයි. (.....)
14. ශක්තිය යනු යම් කිසි කාර්යයක් අඩු කාලයකින් සිදු කිරීමට ඇති හැකියාවයි. (.....)
15. ක්‍ෂුද්‍ර පෝෂක දෛනිකව අවශ්‍ය වන්නේ සුළු ප්‍රමාණයක් බැවින් ඒවා නොලැබීම ගැටළුවක් නොවේ. (.....)
16. ශරීරය වලනය කිරීමට අස්ථි හා පේශි උපකාරී වේ. (.....)
17. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දුන්නේ විලියම් පී. මෝර්ගන් මහතා වනඅතර ලොවට හඳුන්වා දුන්නේ, රොබට් වෝල්ටර් කැමැක් මහතාය. (.....)
18. සෞඛ්‍යය යනු, කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පූර්ණත්වයට පත්වීමයි. (.....)
19. දිගු වේලාවක් තුළ පවත්නා දේශනයකට සිටගෙන සිටීමට පහසුවෙන් ඉරියව්ව සුදුසු වේ. (.....)
20. පවතින සම්පත් උපයෝගී කරගෙන සිදුකරනු ලබන ක්‍රීඩා සුළු ක්‍රීඩා නම් වේ. (.....)

II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්යය වේ.
- තවත් ප්‍රශ්න 04 කට පිළිතුරු සපයන්න.
01. සියලුම පෝෂක පදාර්ථ ලැබෙන පරිදි ආහාර වේල සකසා ගැනීම තුළින් නිරෝගී මෙන්ම කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මක් ගත කළ හැක.
- (i) ආහාරවල අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අතරින් 04 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 04 යි.)
 - (ii) ඉහත සඳහන් කළ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වලින් ඉටුවන කාර්යයන් 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි.)
 - (iii) මන්දපෝෂණ තත්ත්වය නිසා ඇතිවන ගැටළු 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි.)
 - (iv) ක්ෂුද්‍ර පෝෂක තත්ත්වය නිසා ඇතිවන ගැටළු 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි.)
 - (v) සෞඛ්‍යමත් ආහාර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03 යි.)
 - (vi) පෝෂක බෙදිය හැකි ප්‍රධාන කොටස් 02 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි.)
 - (vii) පෝෂණ ගුණයෙන් අනූන මිශ්‍ර ආහාර වර්ග 03 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03 යි.)
- (මුළු ලකුණු 20 යි.)
02. පුර්ණ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන සාධක යහපත්ව පවත්වා ගැනීම තුළින් නිරෝගී ජීවිතයක් ගතකළ හැක.
- (i) නිසි කායික පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය සාධක අතුරින් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි.)
 - (ii) ජලය හා සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ කෙටි යෙදුම් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි.)
 - (iii) කායික යහපැවැත්ම මැනිය හැකි ලක්ෂණ 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි.)
 - (iv) ශාරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මනින සූත්‍රය ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි.)
 - (v) පෝෂණ මට්ටම පරීක්ෂා කිරීම සඳහා භාවිත කළ හැකි දර්ශක 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි.)
- (මුළු ලකුණු 10 යි.)
03. අවශ්‍යතා හා ආශාවන් නිවැරදි ව හඳුනාගෙන කටයුතු කිරීම තුළින් සමබර ජීවිතයක් ගත කළ හැක.
- (i) අවශ්‍යතා බෙදෙන ප්‍රධාන කොටස් 02 ක මොනවාද?
 - (ii) ඉහත කොටස් 02 ට උදාහරණ 02 බැගින් සපයන්න.
 - (iii) ඔබ නිවසට මෙම සතියේ රැගෙන ආ භාණ්ඩ ඇසුරින් අවශ්‍යතා 02 ක් සහ ආශාවන් 02 ක් නම් කරන්න.
 - (iv) අවශ්‍යතා හා ආශාවන් සපුරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් ලියන්න.
 - (v) පුද්ගල අවශ්‍යතාවයන් විවිධ වීමට හේතු 02 ක් ලියන්න.
- (ලකුණු $2 \times 5 = 10$ යි.)

04. ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා තිබෙන්නා වූ හැකියාව වර්ධනය කර ගැනීමට යෝග්‍යතා සාධක වැදගත් වේ.
- (i) ශාරීරික යෝග්‍යතාව කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
 - (ii) ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග 03 ක් නම් කරන්න.
 - (iii) යහපත් යෝග්‍යතාවයෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු සතු ලක්ෂණ 04 ක් ලියන්න.
 - (iv) ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා නිරතවිය හැකි ක්‍රියාකාරකම් 04 ක් ලියන්න.
 - (v) යෝග්‍යතාවේ ප්‍රධාන කොටස් 03 නම් කරන්න.

(ලකුණු $2 \times 5 \times 10$ යි.)

05. දෛනික ජීවිතයේ නොයෙකුත් වැඩ කටයුතුවලදී මෙන්ම බොහෝ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වලදී ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම හා විසි කිරීම යොදා ගනියි.
- (i) ඇවිදීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න.
 - (ii) දිවීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න.
 - (iii) පැනීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න.
 - (iv) ඇවිදීමකදී දැකිය නොහැකි දිවීමේදී දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණය කුමක් ද?
 - (iv) මලල ක්‍රීඩාවේදී දක්නට ලැබෙන පාසල් මට්ටමේ දැනට දක්නට නොමැති විසි කිරීමේ ඉසව්වක් නම් කරන්න.

(ලකුණු $2 \times 5 \times 10$ යි.)

06. සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩා පිටි උපයෝගී කරගනිමින් සිදුකරන වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පා පන්දු වැනි ක්‍රීඩා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වේ.
- (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව හුරු කරගැනීම සඳහා සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් නම් කරන්න.
 - (ii) ශ්‍රී ලංකාවට නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දුන්නේ කවුරුන් විසින් ද?
 - (iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී වලනය සඳහා පාද හුරු කර ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් නම් කරන්න.
 - (iv) පා පන්දු ක්‍රීඩාව පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය උපකරණ 02 ක් සඳහන් කරන්න.
 - (v) පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට පහරදීම හුරුව සඳහා කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න.

(ලකුණු $2 \times 5 \times 10$ යි.)