

6 ශ්‍රේණිය	පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2019	86	S
------------	--------------------------	----	---

නම	සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	කාලය පැය දෙකයි
----------	------------------------------	----------------

● සැලකිය යුතුයි:- I කොටස ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

(01) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ,

- කායික, මානසික හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම යි.
- ලෙඩරෝග හා දුබලතාවයන්ගෙන් වැළකී සිටීම යි.
- කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම යි.

(02) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අනුව නිසි බර දැක්වීම සඳහා ප්‍රස්තාරයේ යොදා ඇති වර්ණය කුමක් ද?

- තැඹිලි පාට
- ලා දම් පාට
- කොළ පාට

(03) ජලය, සනීපාරක්ෂාව හා ස්වස්ථතාව පිළිබඳ සංකල්පය කුමන නමකින් හඳුන්වයි ද?

- SMART
- PRICES
- WASH

(04) අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සහිත පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණයක් වන්නේ කුමක් ද?

- අන් අයට ගරු කිරීම
- සාරධර්ම අනුව ජීවත්වීම
- ඵලදායී සන්නිවේදනය

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

- පාද කොට්ටා
- පා ඇඟිලි
- විලුඹ

- පහත සඳහන් වාක්‍ය හරි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (×) ලකුණ ද වරහන් තුළ යොදන්න.

(06) නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් අනතුරු අවම වේ. ()

(07) බාහිර පෙනුමෙන් සෞඛ්‍යවත් බව තීරණය කළ නොහැකි ය. ()

(08) රැස්වීමක හෝ දේශනයක දිගු වේලාවක් සිටින විට සිරුවෙන් සිටිය යුතු ය. ()

(09) සුළු ක්‍රීඩා තනිවම වුව ද කළ හැකි ය. ()

(10) ආචාරශීලී බව කායික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණයකි. ()

- පහත දී ඇති ප්‍රශ්නවල හිස්තැනට ගැළපෙන පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

(කායික යහපැවැත්ම / සමාජීය යහපැවැත්ම / එකතූන වාඩි වී කරන / තම පවුලේ හා ප්‍රජාවගේ / ස්වස්ථතාව)

(11) පෞද්ගලික පිරිසිදුකම රැක ගැනීම ලෙස හඳුන්වයි.

(12) සඳහා නිසි විවේකය හා නින්ද ඉතා වැදගත් වේ.

(13) අන් මත ඉවසීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහ පුරුද්දකි.

(14) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු සෞඛ්‍ය තත්වය නංවාලීමයි.

(15) ඉණ මිමිම 0.5 ට වැඩි නම් ක්‍රියාකාරකම් සීමා කළ යුතුය.

- A කොටසට ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසෙන් තෝරා යා කරන්න.

A	B
(16) සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් දියුණු වේ.	සුළු ක්‍රීඩා
(17) ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකයකි.	සමබරතාවය.
(18) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ දී වැදගත් වේ.	මානසික සෞඛ්‍යය
(19) අපද්‍රව්‍ය පිළිස්සීම මගින් සිදුවන හානියකි.	වේගය
(20) අවශ්‍ය පරිදි නීතිරීති වෙනස් කළ හැකිය.	වාතය දූෂණය වීම

(ලකුණු 2 බැගින් මුළු ලකුණු 40 යි)

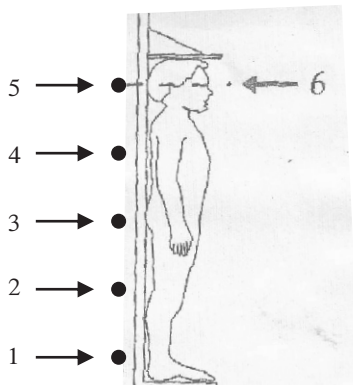
II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව තවත් ප්‍රශ්න 4 කට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) "අප පාසලේ සිසුන් නිතර ක්‍රියාශීලීයි. එසේම නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගන්නවා. එය නිරෝගි පුරවැසියන් රටට දායාද කිරීමට පහසු මගක්". විදුහල්පතිතුමා මෙසේ ප්‍රකාශ කළේ උදෑසන රැස්වීම අවසානයේ පැවති ශරීර සුවතා වැඩසටහන නැරඹීමෙන් පසුවය.

- කායික යහපැවැත්ම දියුණු කර ගැනීම සඳහා උදෑසන සියළු සිසුන්ගේ සහභාගීත්වයෙන් සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම කුමක් ද? (ල. 02)
- විදුහල්පතිතුමා රැස්වීම අමතන විට සිසුන් සිටිය යුතු නිවැරදි ඉරියව්ව කුමක් ද? (ල. 02)
- කායික යහපැවැත්ම මැනිය හැකි දර්ශකයක් ලියන්න. (ල. 02)
- සිරුරේ නිරෝගීතාවය සඳහා අඩුවෙන් ගත යුතු ආහාර වර්ගයක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- පාඩම් කර වෙහෙස වූ විට ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න. (ල. 02)
- උදෑසන රැස්වීමේ දී ත්‍යාගයක් ඔබට ලැබුණ විට සිත තුළ ඇතිවන හැඟීම ලියන්න. (ල. 02)
- ඔබේ යහපත බලාපොරොත්තු වන පුද්ගලයින් දෙදෙනෙක් නම් කරන්න. (ල. 02)
- ඔබ දිනපතා අවම වශයෙන් කොපමණ කාලයක් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවිය යුතු ද? (ල. 02)
- පානය කිරීමට සුදුසු වන ලෙස ජලය පිරිසිදු කරගත හැකි ආකාරයක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- සෞඛ්‍ය පිළිබඳව කටයුතු කරන ප්‍රධාන ජාත්‍යන්තර සංවිධානය කුමක් ද? (ල. 02)

(02) නිවැරදි ශාරීරික මිනුම් ලබා ගැනීමෙන් අප නිසි පෝෂණ තත්වයෙන් යුක්ත යැයි තීරණය කළ හැකිය.



- විලුඹ
- බත් කෙණ්ඩ
- නිෂ්ඨය (තට්ටම) ප්‍රදේශය
- පිට මැද
- හිස පිටුපස

- ඉහත රූපයෙන් කුමන ශාරීරික මිනුමක් ලබා ගනී ද? (ල. 02)
- රූප සටහනේ සඳහන් මිනුම ලබා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)
- බර මැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් ලියන්න. (ල. 04)

(03) පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුත් ශිෂ්‍යයෙකු වීම සඳහා මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම ද අත්‍යාවශ්‍ය සාධකයකි.

- i. සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)
- ii. සිතේ සන්සුන් බව ඇති කර ගැනීමට කළහැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)
- iii. පහත සඳහන් පුද්ගල ගුණාංග මානසික සහ සමාජීය යහපැවැත්මට අදාලව වෙන් කර ලියන්න.

නම්‍යශීලී බව / නිවැරදි තීරණ ගැනීම / සතුටින් සිටීම / නීති ගරුක බව (ල. 04)

මානසික යහපැවැත්ම	සමාජීය යහපැවැත්ම
.....	
.....	

(04) නිවැරදි ඉරියව් සිරුරේ නිරෝගීතාවය ආරක්‍ෂා කර ගැනීමට උපකාරී වේ.

- i. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අප විසින් පවත්වාගනු ලබන ඉරියව් 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)
- ii. බරක් එසවීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)
- iii. වැරදි ඉරියව් නිසා ඇතිවිය හැකි හානිකර තත්ත්වයන් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

(05) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට නිවැරදි ඉරියව් හා පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව ඉතා වැදගත් ය.

- i. ඔබගේ බාහිර පෙනුම කෙරෙහි බලපාන සාධකයක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- ii. පන්ති කාමර හා පාසල් පරිසරය පිරිසිදු කර ගැනීමෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 02 ක් ලියන්න (ල. 04)
- iii. පහත දැක්වෙන සිරුරේ කොටස් සෞඛ්‍යවත්ව පවත්වා ගැනීමට ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියා පිළිවෙත බැගින් ලියන්න.
 - හිස -
 - නියපොතු -
 - සම -
 - දත් -

(ල. 04)

(06) විවේක කාලයේදී විනෝදය සඳහා කරන ක්‍රීඩාවක් ලෙසද සුළු ක්‍රීඩා හැඳින්විය හැකිය.

- i. සුළු ක්‍රීඩා මගින් දියුණු කර ගත හැකි වාලක හැකියාවන් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- ii. උපකරණ සහිතව සිදු කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා 02 ක් ලියන්න. (ල. 04)
- iii. ඔබට යහළුවන් සමඟ කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා 02 ක් නම් කරන්න. (ල. 04)

(07) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙල සිසුන්ගේ සතුට වැඩි කරන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් ෪සකින් සමන්විත උත්සවයකි.

- I. ක්‍රීඩා උත්සවයකදී සිසුන් සිරුවෙන් සිටින අවස්ථා 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- ii. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වර්ග කිහිපයකි. ඉන් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)
- iii. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබට ලබාගත හැකි ප්‍රයෝජන 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

පළමුවාර පරීක්ෂණය 2019
6 ශ්‍රේණිය - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

- | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------------|---------------|----------------|-------------------------|--------|--------|
| (01) iii | (02) iii | (03) iii | (04) ii | (05) iii | (06) ✓ | (07) ✓ |
| (08) x | (09) ✓ | (10) x | (11) ස්වස්ථතාව | (12) කායික යහපැවැත්ම | | |
| (13) සමාජීය යහපැවැත්ම | (14) තම පවුලේ සහ ප්‍රජාවගේ | | | (15) එක තැන වාඩි වී කරන | | |
| (16) මානසික සෞඛ්‍යය | (17) වේගය | (18) සමබරතාවය | | (19) වාතය දූෂණය වීම. | | |
| (20) සුළු ක්‍රීඩාවල | | | | | | |
- (ලකුණු 2x20=40)

II කොටස

- (01) i. ශරීර සුවතා වැඩසටහන
 ii. සිත්සේ සිටීම
 iii. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය / නිසි ඉණ මිම්ම
 iv. කෘත්‍රීම ආහාර පාන, අධික තෙල් සහිත ආහාර, අධික ලුණු, අධික සීනි, අධික මිරිස් සහිත ආහාර
 v. විනෝද ක්‍රීඩාවල නිරත වීම, සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම, එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම වැනි දේ සරලව ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න (මනස නිරවුල් කර ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම්)
 vi. සතුව, ආත්ම අභිමානය, සාඩ්මබර බව, ප්‍රීතිය
 vii. මිතුරන්, දෙමාපියන්, සහෝදර සහෝදරියන්, ගුරුවරුන්, ශෝනිත්, පූජ්‍ය පක්‍ෂය
 viii. (පැය 01 ක් පමණ) විනාඩි 30-60 ත් අතර
 ix. උණු කර පෙරා නිවා ගැනීම, පෙරනයක් (ඟිල්ටරයක්) භාවිතා කර පෙරා ගැනීම
 x. ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානය (WHO)
- (ලකුණු 2x20=40)

- (02) i. උස (ල. 2)
 ii. පාවහන් ඉවත් කිරීම, හිස් වැසුම් ඉවත් කිරීම, හිසේ උස් මට්ටමට ලංකර බැඳ ඇති කොණ්ඩා මෝස්තර ඉවත් කිරීම, බිත්තියේ එල්ලා ඇති මිනුම් පටියට පිටුපා සිට ගැනීමට සැලැස්වූ විට සිරස් බිත්තියේ විලුඹ, බත් කෙණ්ඩ, නිෂ්දය, පිට මැද, හිස පිටුපස ස්පර්ශ වන ලෙස සිට ගැනීම. (ල. 4)
 iii. පාවහන් ඉවත් කිරීම/ සැහැල්ලු ඇඳුමින් සැරසී සිටීම/ සාක්කුවල ඇති සියලු දේ ඉවත් කිරීම/ පාසල් නිල ඇඳුමට උඩින් ඇති ඇඳුම් (ජැකට්) ආදිය ඉවත් කිරීම.
 යොදාගන්නා උපකරණය තරාදියක් නම්,
 තරාදියේ පාඨාංකය බිංදුව ලෙස සටහන් වී ඇත්දැයි බැලීම./ සිරුර කිසිවක් සමඟ ස්පර්ශ නොවී තිබිය යුතු අතර හිස කෙලින් ඉදිරිය බලා තිබිය යුතුය./ අත් ලිහිල්ව තබා ගැනීම. (ල. 4)

- (03) i. කණ්ඩායමක් ලෙස වැඩ කිරීම./ අන්මන ඉවසීම./ නම්‍යශීලීබව./ අන් අයට ගරු කිරීම./ පුද්ගල විවිධත්වය අවබෝධ කර ගැනීම ආදී නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 2)
 ii. භාවනා කිරීම/ යෝග ව්‍යායාමවල නිරතවීම/ ක්‍රීඩා කිරීම... (ල. 4)
 iii.

මානසික යහපැවැත්ම	සමාජීය යහපැවැත්ම
නිවැරදි තීරණ ගැනීම සතුටින් සිටීම	නීතිගරුක බව නම්‍යශීලීබව

(ල. 4)

- (04) i. සිට ගැනීම, ඉඳගැනීම, වැතිරීම, ඇවිදීම, දිවීම, බරක් එසවීම, යමක් තල්ලු කිරීම, පැනීම, විසිකිරීම (ල. 2)
 ii. තමාගේ හා අන්අයගේ ආරක්‍ෂාව./ ශරීරය ඉදිරියට නැඹුරු නොකර කඳ සෘජුව තබා ගැනීම./ බරක් එසවීමේදී හා පහලට ගැනීමේදී එම බර ශරීරයට ලංව තිබීම. (ල. 4)
 iii. පේශි අස්ථි හා සන්ධිවල ආබාධ ඇතිවීම./ ළමා විශේෂී වැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් පසුකාලීනව ආබාධවලට ලක්වීම./ වැරදි ඉරියව් දිගටම භාවිතයෙන් ඒවායෙන් මිදීමට නොහැකි වීම./ ආබාධ ඇතිවීම නිසා කාර්යක්‍ෂම බව හා ඵලදායීතාවය අඩුවීම. (ල. 4)

(ගැලපෙන පිළිතුරුවලට ලකුණු ලබා දෙන්න)

- (05)i. ඇඳුම් පැළඳුම්/ පිරිසිදුකම/ හැසිරීම/ පිළිවෙල/ නිවැරදි ඉරියව්/ නිරෝගිබව/ සැමවිට සිනාමුසු මුහුණින් සිටීම (ල. 2)
- ii. ක්‍රමවත්වීම/ අලංකාරවීම/ රෝග බෝවීම අවම වීම/ මානසික සතුටක් ලැබීම/ පාසල ප්‍රියජනක ස්ථානයක් බවට පත්වීම (ල. 4)
- iii. හිස - හිස පිරා පිළිවෙලට තබා ගැනීම./ හිස පිරිසිදු කිරීම (ස්නානය).
නියපොතු - නිය කොටට කපා පිරිසිදුව තබා ගැනීම./ නියවලට හානි සිදුවන කටයුතු නොකිරීම./ නිය වර්ධනයට සුදුසු ආහාර ගැනීම
සම - සමට විෂ නොවන සබන් හා ආලේපන භාවිතය./ අධික හිරු එළියෙන් හා සීතලෙන් සම ආරක්ෂා කර ගැනීම./ සම දිනපතා පිරිසිදුව තබා ගැනීම
දත් - අවම වශයෙන් දිනපතා දවසට දෙවරක් දත්මැදීම./ දත් මැදීමට සුදුසු දන්තාලේපයක් හා බුරුසුවක් භාවිතය./ අධික ශීතල හා උණුසුම් දේ ආහාරයට නොගැනීම (ල. 4)
- (06)i. දිවීම/ ඇල්ලීම/ රැකීම/ පැනීම/ කරකැවීම/ ලුහුබැඳීම/ විසිකිරීම/ හැරීම/ මගහැරීම... (ල. 2)
- ii. පන්දුව පරදවමු/ ඉපිල රැහැන් පැනීම/ වස පැහීම/ බට්ටා පැනීම/ වලිගය කැඩීම... (ල. 4)
- iii. වස පැහීම/ වලිගය කැඩීම/ කොටු පැනීම/ ගස් මාරුව/ පන්දුව පරදවමු... (ල. 4)
- (07)i. ආචාර පෙළපාලියේදී/ ජාතික ගීය හෝ පාසල් ගීය ගායනා කරන විට/ ජාතික කොඩිය ඔසවන විට (ල. 2)
- ii. සුළු ක්‍රීඩා/ අනු ක්‍රීඩා/ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා/ හිම ක්‍රීඩා/ ත්‍රාසජනක ක්‍රීඩා/ මලල ක්‍රීඩා / එළිමහන් ක්‍රීඩා... (ල. 4)
- iii. ක්‍රියාශීලී වීම/ මනා පෙනුමක් ලැබීම/ ලෙඩරෝගවලට ඔරොත්තු දීමට හැකියාව ලැබීම/ නිසි ශාරීරික යෝග්‍යතාවයක් පවත්වාගෙන යාමට හැකි වීම... (ල. 4)