

කාලය : පැය 02 යි

ප්‍රශ්න අංක 6 – 10 දක්වා ගැලපෙන නිවැරදි පිළිතුර යා කරන්න.

06. සමාජීය යහපැවැත්ම

I. කොටු පැනීම

07. එඬේර යුගය

II. සහකම්පනය

08. සුළු ක්‍රියාවකි

III. කුඩාරම්

09. මහා පෝෂක

IV. ස්වස්තථාවය

10. පිරිසිදු බව

V. කාබෝහයිඩ්‍රේට්

ප්‍රශ්න අංක 11 – 15 දක්වා වරහන් තුළ දී ඇති නිවැරදි පිළිතුර තෝරාගෙන හිස්තැන් පුරවන්න.

11. දරුවකු අවම වශයෙන් පැය නිදා ගැනී

අවශ්‍යය

12. අප ගන්නා වේලක අඩංගු ආහාර ප්‍රමාණයෙන් $\frac{1}{2}$ ක්

ආහාර විය යුතුය

13. කිසි විටෙකත් සෘජුව තබා පතිත වීම නොකළ

යුතුය.

14. පාපන්දු ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ ආරම්භ වූයේ

වසරේ දීය.

15. ඉරියව් නිසා අනතුරු ද ආබාධ ද ඇති වේ.

(1911 , 8 – 10 , පිෂ්ටමය , පාද , වැරදි , ශරීරය)

ප්‍රශ්න අංක 16 – 20 දක්වා වාක්‍ය හරිනම් හරි (✓) ලකුණ ද , වැරදි නම් වැරදි (x) ලකුණ ද යොදන්න.

16. ඔබට වයසට නිසි උසක් තිබිය යුතුය. ()
17. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා වන්නේ වාතය, ජලය හා ආහාර ය. . ()
18. ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේදී ශරීරයේ කොපු ඇට පෙළ ප්‍රධාන අංගයක් නොවේ. ()
19. සුළු ක්‍රීඩා සඳහා සම්මත නීතිරීති ඇත. ()
20. ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාරවලින් සිරුරට ශක්තිය ලබා දේ. ()

11 පත්‍රය

පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර එම ප්‍රශ්නය හැර තවත් ප්‍රශ්න 4කට පිළිතුරු සපයන්න.

කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යන අංශවල යහපැවැත්මේ පූර්ණත්වයට ළඟාවීම පූර්ණ සෞඛ්‍ය ලෙස ඔබ උගෙන ඇත. මූලික අවශ්‍යතා යනු අපට ජීවත්වීම සඳහා නැතුවම බැරි සාධක වේ. අප එදිනෙදා ජීවිතයේ නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට කුඩා කළ සිට පුරුදු විය යුතුය. ඔබ පාසලේ දී ගස් මාරුව, වස පැහීම ආදී විනෝද ක්‍රීඩා කිරීමට ඉතා ප්‍රිය කරයි. එවිට අපේ ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක වර්ධනය වන අතර නීතිරීති වලට ගරු කරමින් ක්‍රීඩා කිරීමට ද ක්‍රියා කළ යුතුය. සෞඛ්‍යවත් සමබර ආහාර ලබා ගැනීම ද නිරෝගී දිවියට මහ පාදයි.

- I. යහපත් පරිසරයක දැකිය හැකි ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
- II. සමාජික යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු දෙකක් දක්වන්න.
- III. දිනපතා නිවසට රැගෙන ඒන දෑ අතරින් අත්‍යවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය දෙකක් ලියන්න.
- IV. ඔබ දන්නා නිවැරදි සිට ගැනීමේ ඉරියව් දෙකක් ලියන්න.
- V. පාසලේ දී සිදු කරනු ලබන සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් වන වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග, පළල මීටර් වලින් දක්වන්න.
- VI. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම අනුව කටයුතු නොකිරීම නිසා මුහුණ පෑමට සිදුවන අපහසුතා දෙකක් ලියන්න.
- VII. ඔබ දන්නා සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර දෙකක් ලියන්න.
- VIII. ඔබගේ පවුලේ සම්පතම අයකු රෝගී වීම නිසා ඔබට ඇතිවන ගැටළු 2ක් ලියන්න.

(෧.2 × 8 = 16)

02. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිසි කායික යහපැවැත්ම මූලික වන අතර ඒ සඳහා සෞඛ්‍යවත් ආහාර හා ව්‍යායාම ද වැදගත් අංග දෙකකි.

I. කායික යහපැවැත්ම යනු කුමක්ද?

(උ.04)

II. සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් සකස් කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න.

(උ.03)

III. ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම් වල යෙදීම තුළින් ඔබට ලැබෙන වාසි 04ක් ලියන්න.

(උ.04)

(උ.11)

03. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අපගේ අවශ්‍යතා සපුරා ගත යුතුය. එම අවශ්‍යතා යහපත් ලෙස සපුරා ගැනීමට අප කුඩා කල සිට පුරුදු පුහුණු විය යුතුය.

I. මූලික අවශ්‍යතා යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ කුමක්ද?

(උ.03)

II. ඔබට අවශ්‍ය වන වෙනත් අවශ්‍යතා 4ක් ලියන්න.

(උ.04)

III. අවශ්‍යතා හා ආශාවන් සපුරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 4ක් ලියන්න.

(උ.04)

(උ.11)

04. ශාරීරික පෙනුම මැනවින් පවත්වා ගැනීමට නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කළ යුතුය. කුඩා කල සිටම පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීමෙන් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට අප නිරන්තරයෙන් යොමු වේ.

I. නිවැරදි ඉරියව්වක් යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ කුමක්ද?

(උ.03)

II. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගත යුතු විශේෂ අවස්ථා 4ක් ලියන්න.

(උ.04)

III. බරක් එසවීමේදී නොකළ යුතු දේවල් 2ක් ලියන්න.

(උ.02)

IV. වැරදි ඉරියව් සඳහා බලපාන හේතු 2ක් ලියන්න.

(උ.02)

(උ.11)

05. ඔබ 6 ශ්‍රේණියේදී සුළු ක්‍රීඩා අනු ක්‍රීඩා හා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙස ප්‍රධාන වශයෙන් කාණ්ඩ 3ක් යටතේ ක්‍රීඩා වර්ග පිළිබඳව හදාරා ඇත.

- I. ක්‍රීඩා නම් කළ හැකි ප්‍රධාන කාණ්ඩ 3 ලියන්න. (උ.03)
 - II. ඔබ දන්නා සුළු ක්‍රීඩා 2ක් සඳහන් කරන්න. (උ.02)
 - III. ඔබ අසා ඇති සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 4ක් නම් කරන්න. (උ.04)
 - IV. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ශබ්ද ලැබෙන කායික හා මනෝ සාමාජීය වාසි 1 බැගින් ලියන්න. (උ.02)
- (උ.11)

06. ක්‍රීඩා නීති රීති අනුගමනය කිරීම තුළින් ක්‍රීඩාව පාලනය කිරීම හා සැමට සාධාරණයක් ඉටු කිරීමට මග පෙන්වයි.

- I. ක්‍රීඩා නීති රීති යනු මොනවාදැයි හඳුන්වන්න. (උ.02)
 - II. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවල වැදගත්කම 03ක් ලියන්න. (උ.03)
 - III. නිවැරදි ඇවිදීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 03ක් ලියන්න. (උ.03)
 - IV. ක්‍රීඩාවෙන් සිදුවන අනතුරු අවම කර ගැනීමට කළ යුතු කරුණු 03ක් ලියන්න. (උ.03)
- (උ.11)

07. සියලු පෝෂක සංඝටක ඇතුළත්ව සමබර ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම තුළින් නිරෝගී දිවියකට ඔබව යොමු කරයි. ඒමෙන්ම සියළු පෝෂකාංග නොලැබීමෙන් පෝෂණ ගැටළුවලට ද ලක්විය හැක.

I. ශරීරයට ආහාරවලින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 03ක් ලියන්න.

(ල.03)

II. පහත කොටුව තුළ ඇති හිස්තැන් පුරවන්න.

ආහාර කාණ්ඩ	ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ	කාර්යය
බත් පාන් අල වර්ග		ශරීරයට ශක්තිය ලබා දීම
	විටමින් හා බිනිජ ලවණ	ශරීරය රෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීම
තෙල් හා සීනි ආහාර	මේදය හා කාබෝහයිඩ්‍රේට්	

(ල.03)

III. මන්ද පෝෂණය නිසා ඇතිවන ගැටළු 03ක් ලියන්න.

(ල.03)

IV. අස්ථි හා දත් වර්ධනයට බලපාන කැල්සියම් උණ්කාවය අඩු කිරීමට ගත හැකි ආහාර වර්ග 02ක් ලියන්න.

(ල.02)

(ල.11)