



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත.

மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வட மத்திய மாகாணம்

DEPARTMENT OF EDUCATION - NORTH CENTRAL PROVINCE

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2019

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I, II

ශ්‍රේණිය

06

පාසලේ නම :

ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවගේ නම/ ඇතුළත්වීමේ අංකය :

කාලය : පැය 02 යි

I කොටස

* ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

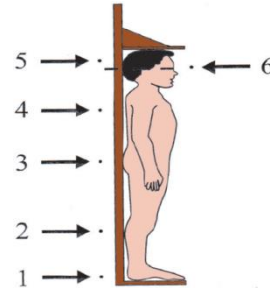
* අංක 01 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්න වලට වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

01. කායික යහපැවැත්ම යන්න වඩාත් සුදුසු ප්‍රකාශය වන්නේ,

- පෞද්ගලික පිරිසිදුකම රැක ගැනීමයි.
- රෝග වලින් තොරව සිටීම, රෝග සඳහා බලපාන හැසිරීම් අවම කර ගැනීම සහ මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවයෙන් සිටීමයි.
- තම හැකියාවන් හඳුනා ගනිමින් , අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් , සතුටින් ජීවත් වීමට ඇති හැකියාවයි.
- අප අවට සිටින අනෙකුත් අය සමඟ යහපත් ලෙස සම්බන්ධතා පවත්වමින් කටයුතු කිරීමට ඇති හැකියාවයි.

02. රූපයේ දැක්වෙන්නේ,

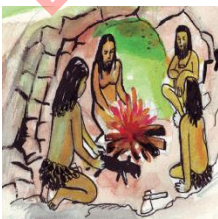
- නිවැරදිව උස මනින ආකාරයයි.
- නිවැරදිව බර මනින ආකාරයයි.
- නිවැරදිව ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය මනින ආකාරයයි.
- නිවැරදිව ඇවිදින ආකාරයයි.



03. එදිනෙදා ජීවිතයේ ඇති වන ගැටලු වලදී සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශයේ උපදේශන සේවාව ලබා ගත හැකි ස්ථානය වන්නේ,

- සුව සැරිය
- ජන රැළිය
- සිසු සැරිය
- හස රැළිය

04. සමාජ ක්‍රමයේ දියුණුවත් සමඟ මිනිසාගේ නිවාස අවශ්‍යතාවද ක්‍රමයෙන් වෙනස් විය. පහත රූපයේ දැක්වෙන්නේ එක් එක් යුගයන් වලදී පැවති නිවාසයන්ය.



A



B



C



D

ඉහත B අක්ෂරයෙන් පෙන්වා ඇත්තේ,

- i. කෘෂිකාර්මික යුගයයි. ii. ගල් යුගයයි. iii. එචේර යුගයයි. iv. වර්තමාන යුගයයි.

05. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවකි.

- i. පන්දුව පරදවමු ii. වස පැහීම iii. ගස් මාරුව iv. පාපන්දු

06. රැස්වීමක සුළු වේලාවක් විවේකීව සිටින අවස්ථාවල භාවිත කළ යුතු ඉරියව්ව වන්නේ,

- i. සිරුවෙන් සිටීමයි. ii. පහසුවෙන් සිටීමයි. iii. සිත් සේ සිටීමයි. iv. වැතිර සිටීමයි.

07. සෘජුකෝණාස්‍රාකාර ක්‍රීඩා පිටියක් , මීටර 2.5 ක පමණ උස කණු දෙකක බඳින ලද දෑලක් හා පන්දුවක් අවශ්‍ය වන්නේ,

- i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව සඳහාය. ii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සඳහාය.
iii. පාපන්දු ක්‍රීඩාව සඳහාය. iv. එල්ලේ ක්‍රීඩාව සඳහාය.

08. සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දෙන්නේ,

- i. කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා මේද වලිනි. ii. කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා ප්‍රෝටීන් වලිනි.
iii. විටමින් හා ඛනිජ ලවණ වලිනි. iv. ප්‍රෝටීන් හා විටමින් වලිනි.

09. යකඩ උෞනතාවය නිසා,

- i. අස්ථි හා දත් දිරායාම සිදු වේ. ii. ගලගණ්ඩය ඇතිවේ.
iii. රාත්‍රී කාලයේ ඇස් පෙතිම අඩුවේ. iv. රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය අඩුවේ.

10. 5S ඵලදායීතා සංකල්පය හඳුන්වා දුන්නේ,

- i. ජපන් ජාතිකයන් විසිනි. ii. ප්‍රංශ ජාතිකයන් විසිනි.
iii. ඇමරිකන් ජාතිකයන් විසිනි. iv. ඉන්දීය ජාතිකයන් විසිනි.

* අංක 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්න වලට හරි නම් (✓) ලකුණද, වැරදි නම් (x) ලකුණද යොදන්න.

11. පාසල් යන වයසේ පසුවන ඔබ සාමාන්‍යයෙන් දිනකට ජලය ලීටර 1.5 - 2.0 අතර ප්‍රමාණයක් පානය කළ යුතුය. ()
12. වයසට සරිලන උස දක්වන ප්‍රස්ථාරයේ නැඹිලි වර්ණයෙන් මිටි බව පෙන්නුම් කරයි. ()
13. ඵලදායී සන්නිවේදනය මානසික යහපැවැත්මෙන් යුත් පුද්ගලයෙකු සතු ලක්ෂණයකි. ()
14. මිනිසාට ජීවත් වීම සඳහා නැතුවම බැරි සාධක ආශාවන් ලෙස හඳුන්වයි. ()
15. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වල දක්ෂතා දියුණු කර ගැනීම පිණිස යොදාගන්නා ක්‍රීඩා අනු ක්‍රීඩා වේ. ()

* අංක 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

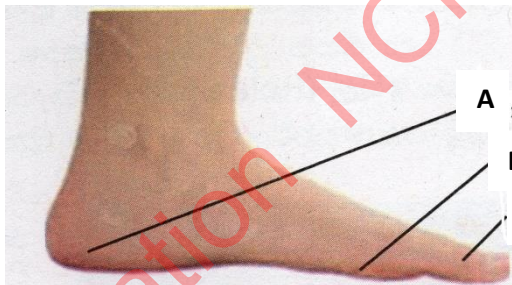
16. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මැනීමට උස හා අවශ්‍ය වේ.
17. නායකයකු යටතේ අරමුණු ඉටු කර ගැනීමට සහය දීම
18. නිවැරදිව සිරුවෙන් සිට ගැනීමේදී පාද හැඩයට තබාගත යුතුයි.
19. පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීමට යොදා ගන්නා මිශ්‍ර ආහාරයකි,
20. ලෝකයේ ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව ක්‍රීඩාවයි.
(ඉණ මිම්ම / සහකම්පනයයි / බර / V අකුරක / හත් මාළුව / වොලිබෝල් / අනුගාමිකත්වයයි / W අකුරක / කුකුල් මස් / පාපන්දු)

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

II කොටස

* ප්‍රශ්න 05 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. i. ස්වස්ථතාව පවත්වා ගෙන යාම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු හොඳ පුරුදු 04ක් ලියන්න.
 ii. යහපත් පරිසරයක දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න.
 iii. අයහපත් විත්තවේගයක් ඇති වූ අවස්ථාවක එය මග හරවා ගැනීමට ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. $4 \times 3 = 12$)
02. i. ක්‍රීඩා ප්‍රධාන වශයෙන් කාණ්ඩ තුනකට වර්ග කළ හැක. ඒ මොනවාද?
 ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු හුරුව ලබාගැනීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියා දක්වන්න.
 iii. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි 04 ක් ලියන්න. (ල. $4 \times 3 = 12$)
03. i. වතුර බෝතලයක් වෙළඳපොළෙන් මිල දී ගැනීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු මොනවාද?
 ii. අප ශරීරයට හිතකර නොවන ආහාර වර්ග 04 ක් ලියන්න.
 iii. සෞඛ්‍යයවත් ආහාරයක් තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් ලියා දක්වන්න. (ල. $4 \times 3 = 12$)
04. i. ක්‍රීඩා වල නිරත වීමෙන් ඔබ තුළ වර්ධනය වන පෞද්ගලික ගුණාංග 04 ක් ලියන්න.
 ii. ක්‍රීඩා අනතුරු අවම කර ගැනීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් ලියන්න.
 iii. ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමෙන් ඔබට සැලසෙන වාසි 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. $4 \times 3 = 12$)
05. i. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගත යුතු අවස්ථා 04 ක් ලියන්න.
 ii. නිවැරදිව ඇවිදීමේදී පාදවල පතුල පොළව හා ස්පර්ශ වන අයුරු පහත රූපයේ දැක්වේ. එහි A,B,C කොටස් නම් කරන්න.



- iii. වැරදි ඉරියව් භාවිතය නිසා සිදු විය හැකි හානි කර තත්වයන් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. $4 \times 3 = 12$)
06. i. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ශරීරයට අඩුවීමෙන් සෑදිය හැකි උෞෂධ තත්වයන් 02 ක් සඳහන් කරන්න.
 ii. පුද්ගලයෙකුට මන්ද පෝෂණය ඇති වීම නිසා මුහුණ දිය හැකි ගැටලු 02 ක් ලියා දක්වන්න.
 iii. අධි පෝෂණය වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර 02 ක් ලියන්න. (ල. $4 \times 3 = 12$)
07. i. ඔබ දන්නා විටමින් වර්ග 04 ක් නම් කරන්න.
 ii. ආහාර පිඟානක (Food pleate) $\frac{1}{2}$ කොටසක් නැතහොත් හරි අඩක් ලබා ගත යුතු ආහාර වන්නේ මොනවාද?
 iii. සෞඛ්‍යයවත් ආහාර වේලක් යනු කුමක්ද? (ල. $4 \times 3 = 12$)

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 2019

දෙවන වාරය පිළිතුරු පත්‍රය 6 ශ්‍රේණිය

I කොටස

01. ii
02. i
03. i
04. iii
05. iv
06. ii
07. i
08. i
09. iv
10. i
11. (✓)
12. (✓)
13. (×)
14. (×)
15. (✓)
16. බර
17. අනුගාමිකත්වයයි
18. V අකුරක
19. හත් මාළුව
20. පාපන්දු

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

II කොටස

01. i. දිනකට දෙවරක් දත් මැදීම , වැසිකිළි යාමෙන් පසු සබන් දා අත් සේදීම , දිනපතා නෑම හෝ ඇඟ සේදීම , නියපොතු කපා පිරිසිදුව තබා ගැනීම , උඩ ඇඳුම් යට ඇඳුම් පිරිසිදුව තබා ගැනීම..... ආදිය (ල. 04)
 - ii. හොඳ වාතාශ්‍රය , හොඳ ආලෝකය , ගස් කොළන් සමතුලිතව තිබීම , අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම , අවට පරිසරය පිළිවෙළකට තබා ගැනීම..... ආදිය (ල. 04)
 - iii. අවස්ථාව මග හැර යාම , සිත වෙනත් දෙයකට යොමු කිරීම , 1 සිට 10 ට ගණන් කිරීම , ගැඹුරින් ආශ්වාස , ප්‍රාශ්වාස කිරීම , වතුර විදුරුවක් සෙමෙන් පානය කිරීම ආදිය (ල. 04)
-
02. i. සුළු ක්‍රීඩා , අනු ක්‍රීඩා , සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා (ල. 04)
 - ii. පන්දුව උඩ දමා දැතින් ඇල්ලීම , පන්දුව බිම ගසා ඉහළට එන විට ඇල්ලීම , පන්දුව ඇඟ වටා මාරු කිරීම , දෙදෙනෙකු අතර පන්දුව පාස් කිරීම , කණ්ඩායමක් සමඟ පන්දුව පාස් කිරීම.....ආදිය (ල. 04)
 - iii. සතුව හා විනෝදය , විවේකය හොඳින් ගත කිරීම , ක්‍රීඩා කුසලතා දියුණු කිරීම , එකමුතුභාවය ඇති වීම , ශාරීරික ශක්තිය වැඩි වීම , ආදිය (ල. 04)

03. i. සෞඛ්‍යය අමාත්‍යාංශයේ ලියා පදිංචි සහතිකය , ප්‍රමිති ලාංඡනය , කල් ඉකුත්වීමේ දිනය , මුදිය සිල් වී තිබීම , නිෂ්පාදිත දිනය ආදිය (ල. 04)
- ii. රෝල්ස් , පැට්ස් , බැරපු මඤ්ඤාක්කා පෙති , බැරපු අල පෙති , වඩේ ආදි තෙලෙන් බැරගත් ක්ෂණික ආහාර , අධික මිරිස් ලුනු දූමු ආහාර..... ආදිය (ල. 04)
- iii. පෝෂ්‍යදායී බව , විවිධත්වය , පිරිසිදු බව , නැවුම් බව , සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව , ස්වභාවික බවආදිය (ල. 04)
04. i. ඉවසීම , ජය පරාජය සමච විඳ ගැනීම , විනය ගරුක බව , දරා ගැනීමේ හැකියාව , කණ්ඩායම් හැඟීම , නායකත්වයට ගරු කිරීම , අන් මත ඉවසීමආදිය (ල. 04)
- ii. නීතිරීති වලට අනුකූල වීම , ක්‍රීඩා පිටි හොඳින් සකස් කර තිබීම , නුසුදුසු ඇඳුම් භාවිතයෙන් වැළකීම , සුදුසු පාවහන් පැළඳීම , වයසට සරිලන පුහුණු ක්‍රම භාවිතය ආදිය (ල. 04)
- iii. සත්‍ය ජයග්‍රාහකයා තෝරා ගත හැකි වීම , ගැටලු අවම වීම , සතුට ඇති වීම , සුභදතාව වර්ධනය වීම , යහපත් ගුණාංග වර්ධනය වීම , අනතුරු අවම වීම ආදිය (ල. 04)
05. i. සිට ගැනීම , දිවීම , ඇවිදීම , පැනීම , හිඳ ගැනීම , කැරකීම , වැතිරීම..... ආදිය (ල. 04)
- ii. A - විලුඹ (Heel)
B - පාද කොට්ටා (Ball)
C - ඇඟිලි (Toe) (ල. 04)
- iii. අනතුරු හා ආබාධ ඇති වීම , කාර්යක්ෂමබව අඩු වීම , වේදනා ඇති වීම , සතුට නොමැති වීම , ශාරීරික පෙනුම බාල වීම අඩු වීම ආදිය (ල. 04)
06. i. අයඩින් උෞනතාවය , යකඩ උෞනතාවය , විටමින් A උෞනතාවය , කැල්සියම් උෞනතාවය , සින්ක් උෞනතාවය (ල. 04)
- ii. රෝග වලට පහසුවෙන් ගොඳුරු වීම , වර්ධනය අඩු වීම , මතක ශක්තිය අඩු වීම , අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල් වීම , පෞරුෂය හීන වීම ආදිය (ල. 04)
- iii. නිතර ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම , නිතර පිටි ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම , ව්‍යායාම කිරීම , කඩිසරව වැඩ කිරීම , අධික තෙල් ආහාර නොගැනීම , කෘතීම හා ක්ෂණික ආහාර අඩු කිරීම ආදිය (ල. 04)
07. i. විටමින් A,B,C,D,E,K (ල. 04)
- ii. බත් , පාන් වැනි පිෂ්ඨමය ආහාර (කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර) (ල. 04)
- iii. සියලු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වලින් යුත් ආහාර වේලක් (ල. 04)



LOL.Lk
Learn Ordinary Level

විභාග ඉලක්ක පහසුවෙන් ජයගන්න පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර



- Past Papers
 - Model Papers
 - Resource Books
- for G.C.E O/L and A/L Exams



විභාග ඉලක්ක ජයගන්න
Knowledge Bank



Master Guide

WWW.LOL.LK



**CASH
ON**

DELIVERY



Whatsapp contact
+94 71 777 4440

Website
www.lol.lk



**Order via
WhatsApp**

071 777 4440