

අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2022 (2023)

1160

6 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

1,11

පැය දෙකයි

නම/ විභාග අංකය -

1 කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
- 1 සිට 10 තෙක් ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරික් අඳින්න.

01. අමාලි පුරුද්දක් වශයෙන් භාවනා කරයි. සංගීතයට සවන් දෙයි. මිතුරු මිතුරියන් සමග ක්‍රීඩාවල නිරත වෙමින් සතුටු වෙයි. මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් අමාලි තුළ වඩාත් හොඳින් වර්ධනය වන්නේ

- කායික යහපැවැත්ම
- සමාජීය යහපැවැත්ම
- මානසික යහපැවැත්ම
- අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම

02. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අනුව නිසි බර දැක්වීම සඳහා ප්‍රස්තාරයේ යොදා ඇති වර්ණය වනුයේ,

- කොළ පාට ය.
- තැඹිලි පාට ය
- ලා දම් පාට ය.
- තද දම් පාට ය.

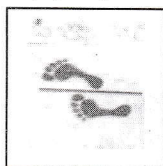
03. ජලය, සනීපාරක්ෂාව හා ස්වස්ථතාව පිළිබඳ සංකල්පය කුමන නමකින් හඳුන්වයි ද?

- SMART
- PRICE
- WATER
- WASH

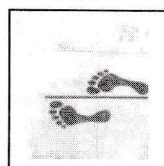
04. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවයක් වන්නේ,

- ආහාර, ජලය, ඇදුම් ය
- ආහාර, ඇදුම් හා නිවාස ය
- වාතය, ජලය හා ආහාර ය.
- වාතය, නිවාස හා අධ්‍යාපනයයි.

05. නිවැරදි ඇවිදීමකදී පා සලකුණු පිහිටිය යුත්තේ කවර ආකාරයට ද



1



2



3



4

06. පහත රූපයේ දැක්වෙන ඉරියව්ව භාවිතා කිරීමට සුදුසු අවස්ථාවකි.



- ජාතික කොඩිය එසවීමේ අවස්ථාව.
- රැස්වීමක සුළු වෙලාවක් විවේකීව සිටින අවස්ථාව.
- ජාතික ගීය ගායනා කරන අවස්ථාව.
- රැස්වීමක වැඩි වෙලාවක් රැඳී සිටින අවස්ථාවක.

07. අපගේ දිවට දැනෙන ප්‍රධාන රස

1. 2 කි .

2. 6 කි.

3. 4 කි.

4. 3 කි.

08. මීටර් 90 දිග මීටර් 45 පළල සෘජුකෝණාස්‍රාකාර ක්‍රීඩා පිටියක් අවශ්‍ය වන්නේ, පහත කවර ක්‍රීඩාව පවත්වාගෙන යාමට ද?

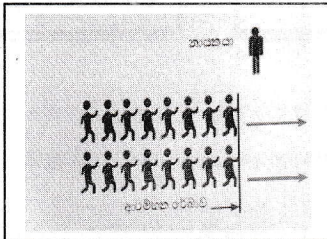
1. වොලිබෝල්

2. පාපන්දු

3. නෙට්බෝල්

4. ක්‍රිකට්

09. පහත රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම යොදාගත හැක්කේ,



1. දිවීමේ පුහුණුව සඳහා ය.
2. පැනීමේ පුහුණුව සඳහා ය.
3. ඇවිදීමේ පුහුණුව සඳහා ය.
4. විසිකිරීමේ පුහුණුව සඳහා ය.

10. කනට කෘතියක ඇතුළු වූ විටෙක ඉතා ඉක්මනින් ලබාදිය යුතු ප්‍රථමාධාරය වන්නේ,

1. තෙල් ස්වල්පයක් හෝ ජලය ස්වල්පයක් දැමීම ය.
2. කනට මී පැණි ස්වල්පයක් දැමීම ය.
3. කටුවකින් කෘතියා ඉවත් කිරීමය.
4. ඉවත්ව යන තුරු කිසිවක් නෙකර සිටීම ය.

(ලකුණු 2X10 = 20)

• පහත සඳහන් වාක්‍ය කියවා නිවරදි නම් හරි (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් වැරදි (x) ලකුණ ද යොදන්න.

11. නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් අනතුරු අවම වේ. (.....)
12. තමන්ට උදව් උපකාර කළ අයට කළගුණ දැක්වීම කෘතචේදී බවයි. (.....)
13. සෑම විටම අප අවශ්‍යතාවයන්ට වඩා ආශාවන්ට ප්‍රමුඛතාවය දිය යුතුය. (.....)
14. ශරීර සුවතා ව්‍යායාම රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකමකි. (.....)
15. අපිරිසිදු ජලය හා ආහාර මගින් බෝවන රෝගයකි පාචනය. (.....)

(ලකුණු 2X5 = 10)

• A කොටසට ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

A

B

- 16 ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා දියුණු කිරීමට උදව් වේ
17. කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.
- 18 ආචාර ධර්ම ආරක්ෂා කිරීමෙන් ක්‍රීඩාවේ
19. අන් අයගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන්දීම
20. මිනිසාගේ මුඛයේ මුලින්ම හටගන්නා දත්

- ගෞරවය රැකේ.
- නෙට්බෝල්.
- කිරිදත්
- සමාජීය යහපැවැත්ම පෙන්නුම් කරයි.
- අනු ක්‍රීඩා

(ලකුණු 2X5 = 10)

11 කොටස

- පහත සඳහන් වාක්‍ය කියවා හිස්තැනට සුදුසු වචනය වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.
(වොලිබෝල් / පැය 6 - 8 අතර / ස්ථුලතාවය / සම / ආපදා)

01. i. අපගේ ශරීරය තුළ පිහිටි සංවේදී ම ඉන්ද්‍රිය යි.
ii. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව ය
iii. නිරෝගී ජීවිතයක් සඳහා දිනකටකාලයක් නිදාගත යුතුය.
iv. ස්වභාව ධර්මයේ සිදුවන හදිසි වෙනස්වීම්ලෙස හැඳින්වේ.
v. මහා පෝෂක අධික ලෙස ගැනීම නිසා නැමති රෝගී තත්ත්වය ඇතිවේ.

(ලකුණු 2X5 = 10)

02. ආහාර යනු මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවලින් එකකි. කුසගිනි නිවා ගැනීම සඳහාත්, සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය හා පෝෂණය ලබා ගැනීම සඳහාත් ආහාර අවශ්‍ය වේ.

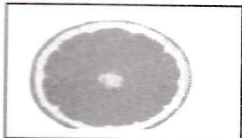
- i. පහත සඳහන් ආහාර වර්ගවල අඩංගු පෝෂකාංගය තෝරා ඉරකින් යා කරන්න.

A



කාබෝහයිඩ්‍රේට්

B



ප්‍රෝටීන්

C



බණිජ ලවන

D



මේදය (ලිපිඩ)

E



විටමින්

- ii. ආහාර මගින් සිරුරට ඉටුවන ප්‍රධාන කාර්යයන් තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
iii. සෞඛ්‍යය සම්පන්න කෙටි ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)

03. ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, ඇවිදීම හා විසිකිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල නිවැරදිව නිරතවීමෙන් දෛනික ක්‍රියාකාරකම්වල කාර්යක්ෂමතාව වැඩිවන අතර නිරෝගිමත් ජීවිතයක් ගතකළ හැකිය.

- ඇවිදීම හා දිවීම අතර වෙනස පැහැදිලි කරන්න.
- මලල ක්‍රීඩා වලදී දැකිය හැකි පැනීම් හා විසිකිරීම් ඉසව් දෙක බැගින් ලියන්න.
- පැනීමක් සිදු කරන අවස්ථාවේදී සැලකිල්ලට ගතයුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- විසිකිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් සිදුකළ හැකි ආකාර දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 2+4+2+2=10)

04. ඔබගේ සිරුර ඉතාමත් අසිරිමත්ය. ජීවිතය පවත්වාගෙන යාම සඳහා පද්ධතිවල දායකත්වය උපකාරීවන අතර පරිසරය සමඟ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමට සංවේදී ඉන්ද්‍රියයන්ගේ දායකත්වයද වැදගත් වේ.

- පහත සඳහන් කර ඇති පළමු කොටසට අදාළ නිවැරදි කාර්යය දෙවන කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

1 කොටස

- ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය
- බහිස්ස්‍රාවීය පද්ධතිය
- ශ්වසන පද්ධතිය
- රුධිර සංසරණ පද්ධතිය

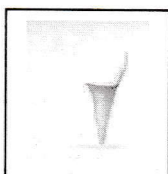
11 කොටස

- * ශරීරයේ ඇති අප ද්‍රව්‍ය පිට කිරීම
- * ශරීරය පුරා ද්‍රව්‍ය පරිවහනය
- * ආහාර ජීර්ණය
- * O_2 ලබා ගැනීම හා CO_2 පිට කිරීම

- සංවේදී ඉන්ද්‍රියයන් තුනක් නම් කරන්න.

- මුඛය තුළ පිහිටා ඇති දත් වර්ග කීයද?

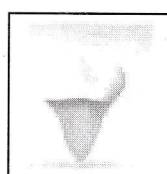
- පහත රූප සටහන මගින් නිරූපනය වන දත් වර්ග නම් කරන්න.



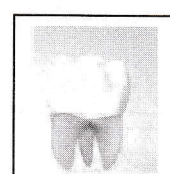
A



B



C

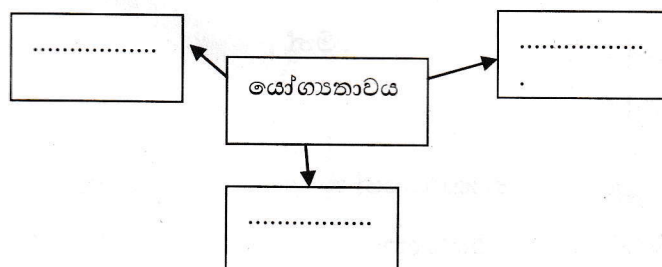


D

(ලකුණු 4+3+1+2=10)

05. අපගේ ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථක කරගැනීම සඳහා තිබෙන්නාවූ හැකියාව යෝග්‍යතාවය ලෙස හැඳින්විය හැකිය.

- යෝග්‍යතාවයේ ප්‍රධාන කොටස් තුන සඳහන් කරන්න.



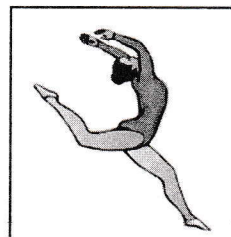
L C

ii. පහත රූප සටහන් මගින් නිරූපණය වන ක්‍රියාකාරකම් තුළින් හඳුනාගත හැකි ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග නම් කරන්න.

බරක් එසවීම

මීටර් 100 අඩු කාලයකින් දිවීම

සන්ධි වැඩි පරාසයක් තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීම



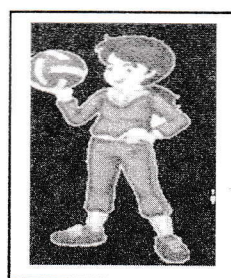
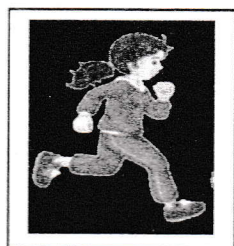
1.....

2.....

3.....

වැඩි දුරක් පහසුවෙන් දිවීම

පන්දුවක් උඩ දමා ඇල්ලීම



4.....

5.....

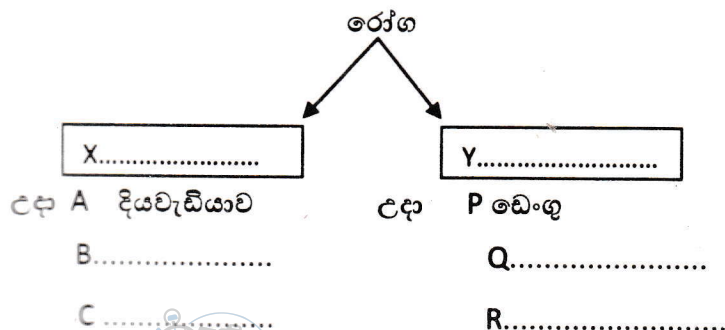
iii. ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා නිරතවිය හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 3+5+2= 10)

06. එදිනෙදා ජීවිතයේ නොයෙකුත් අභියෝගවලට මුහුණ දීමට අපට සිදුවේ. රෝග වැළඳීම, අනතුරු, ආපදා, අපයෝජන ඉන් සමහරකි.

i. වරහන් තුළින් තෝරා පහත සටහන සම්පූර්ණ කරන්න.

(බෝවන රෝග/ අධික රුධිර පීඩනය/ පිළිකා/ බරවා/ කොරෝනා/ සෛම්ප්‍රතිශ්‍යාව/ බෝ නොවන රෝග)



ii. පොදු ලක්ෂණ ස්වස්ථතාව රැක ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍යය පුරුදු දෙකක් ලියන්න

iii. එක්තරා මගින් වළක්වා ගත හැකි රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න.

iv. පොදු පොරොදි පිළිබඳව හැකි තාක් දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 4+2+2+2+=10)



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