

06. වැරදි ඉරියව් සඳහා හේතුවන සාධකයකි,

- | | |
|------------------|----------------------|
| I අධික වෙහෙස | II සුදුසු පරිසරය |
| III සුදුසු උපකරණ | IV විත්තවේග සමබරතාවය |

07. ලෝකයේ ජනප්‍රියම හා ප්‍රචලිතම පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා ගණන වන්නේ,

- | | |
|-----------|----------|
| I 4 කි. | II 5 කි. |
| III 6 කි. | IV 7 කි. |

08. “පා පිළිබඳ නීතිය” ඇතුළත් කාන්තාවන් අතර වඩාත් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාව වන්නේ,

- | | |
|---------------------|----------------------|
| I ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව | II පාපන්දු ක්‍රීඩාව |
| III එල්ලේ ක්‍රීඩාව | IV නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව |
| IV | |

09. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේදී විරුද්ධ පිලෙන් තම පිළට එන පන්දුව ලබා ගත හැකි ක්‍රම ගණන,

- | | |
|-----------|----------|
| I 3 කි. | II 2 කි. |
| III 5 කි. | IV 4 කි. |

10. පැනිම් සිදු කරන ආකාරය අනුව ප්‍රධාන කොටස් ගණන,

- | | |
|-----------|----------|
| I 3 කි. | II 2 කි. |
| III 5 කි. | IV 4 කි. |

11. ආහාර පිරමීඩයට අනුව දිනකට මද වශයෙන් ලබා ගත යුතු ආහාර කාණ්ඩය වන්නේ,

- | | |
|----------------|-----------------|
| I එළවළු | II කිරි |
| III වියළි ආහාර | IV තෙල් හා සීනි |

12. පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීමට අප රටේ සාදන පාරම්පරික ආහාරයකි.

- | | |
|----------|------------|
| I දියබත් | II කොස් |
| III පිටු | IV මී කිරි |

13. අප ගන්නා ආහාරයේ අඩංගු මතක ශක්තිය වැඩි කරන ඛනිජ ලවණය වන්නේ,

- | | |
|-------------|-----------|
| I කැල්සියම් | II අයඩීන් |
| III සින්ක් | IV යකඩ |

14. විෂබීජ නාශකයක් ලෙස ද මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය වර්ධනයට ඉවහල් වන කුළුබඩු විශේෂයක් වන්නේ,

- | | | | |
|-----|-------|----|--------|
| I | ඉඟුරු | II | උළුහල් |
| III | කහ | IV | කුරුඳු |

15. අපද්‍රව්‍ය ශරීරයෙන් බැහැර කිරීමේ ක්‍රියාවලිය ඉටු කරන පද්ධතිය වන්නේ,

- | | | | |
|-----|---------------------|----|---------------------|
| I | ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය | II | රුධිර සංසරණ පද්ධතිය |
| III | බහිෂ්‍යාවීය පද්ධතිය | IV | ශ්වසන පද්ධතිය |

16. ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිතව ඇති ඉන්ද්‍රියයක් වන්නේ,

- | | | | |
|-----|--------|----|----------|
| I | හෘදය | II | චක්‍රගඩු |
| III | පෙනහළු | IV | අක්මාව |

17. අපට ඇතිවන විවිධ ලෙඩ රෝග වලින් ශරීරයට ආරක්ෂාව සපයන පද්ධතිය,

- | | | | |
|-----|----------------|----|------------------------|
| I | ස්නායු පද්ධතිය | II | ශ්වසන පද්ධතිය |
| III | අස්ථි පද්ධතිය | IV | ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය |

18. දුම්පානය, බුලත් කෑම, මත්පැන් පානය ආදිය නිසා ඇතිවන රෝගයකි,

- | | | | |
|-----|----------|----|----------|
| I | විජලනය | II | සිරෝසිස් |
| III | ක්ෂය රෝග | IV | ඇදුම |

19. චිත්තවේග සමබරතාව රැක ගැනීම සඳහා අප විසින් කළ යුතු කාර්යයකි,

- I හැඟීම් තේරුම් නොගැනීම.
- II අන් මත වලට ගරු කිරීම
- III අදහස් තේරුම් නොගැනීම.
- IV වැරදි තීරණ ගැනීම.

20. පවුලක් තුළ සම්පූර්ණ කිරීමට සිදුවන එක් අවශ්‍යතාවයක් වන්නේ,

- I අයහපත් මානසික තත්ත්වය
- II අසාධාරණය
- III සමානාත්මතාවය
- IV ආතතිය

11 පත්‍රය

පළමුවන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. එම ප්‍රශ්නය හැර තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

01. ජීවිත කාලයෙන් වැඩි කාලයක් පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ ජීවත්වන අපට ආදරය හා සුරක්ෂිත බව එමගින් ලබා ගත හැකි වේ. අපගේ විවේකය එලදායි ලෙස ගත තිරිම සඳහා විවිධ ක්‍රීඩාවල නියැලෙමින් පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කිරීම මගින් නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කළ හැකිය.

- I. සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු භෞතික පරිසර අංග 2ක් ලියන්න.
- II. සෞඛ්‍යවත් සාමාජීය පරිසරයක දැකිය හැකි ලක්ෂණ 2ක් සඳහන් කරන්න.
- III. සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට ඔබ විසින් සිදු කළ හැකි කාර්යයන් 2ක් ලියන්න.
- IV. ඔබට ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව ලබා දෙන ප්‍රධාන පුද්ගල කාණ්ඩ 2ක් සඳහන් කරන්න.
- V. ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව ලැබීම සඳහා ඔබෙන් ඉටු විය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් 2ක් ලියන්න.
- VI. ජන ක්‍රීඩා වර්ග කළ හැකි ප්‍රධාන කොටස් 2ක නම් ලියන්න.
- VII. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම 2ක කුමක් ද ?
- VIII. ආහාරවලින් ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රධාන වශයෙන් වර්ග දෙකකි. එය කුමක් ද ?

(ල. $2 \times 8 = 16$)

02. සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ගොඩනැගීම සඳහා පවුලේ සියළුම සාමාජිකයන් වගකීමෙන් කටයුතු කළ යුතුය. එසේ කිරීමෙන් පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය වී සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ගොඩනැගෙනු ඇත.

- I. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද ?
(ල.03)
- II. පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ක්‍රියාමාර්ග ගැනීමේදී අනුගමනය කළ හැකි තේමාවන් 3ක් ලියන්න.
(ල.03)
- III. කසළ කළමනාකරණයේ 3R ක්‍රමය හඳුන්වන්න.
(ල.03)
- IV. පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා සියළු දෙනා සාකච්ඡා කර ඇති කර ගත හැකි ප්‍රතිපත්ති 2ක් ලියන්න.

(ල.02)

(ල.11)

03. ශරීරයේ වර්ධනයටත් ශරීරයට ශක්තිය ලබා ගැනීමටත්, නිරෝගී පැවැත්මටත් ආහාරවල අවශ්‍යතාවය වැදගත් තැනක් ගන්නා අතර ඒම ආහාර නියමිත පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වලින් යුක්ත විය යුතුය.

I. ඉහත ඡේදයේ සඳහන් එක් එක් කාර්යයන් සඳහා අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථය වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න.

(උ.03)

II. ඔබ දන්නා විටමින් වර්ග 2ක් සහ බනිජලවණ 1ක් ලියන්න.

(උ.03)

III. ආහාර සැකසීමේ දී පාරම්පරිකව පැවතෙන කුළුබඩු වර්ග 2ක් ලියන්න.

(උ.02)

IV. ඔබගේ නිවසේ පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් සැලසුම් කිරීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු 3ක් ලියන්න.

(උ.03)

(උ.11)

04. ඔබ 6 වන ශ්‍රේණියේදී ඇස, කන, නාසය, සම යන සිරුරේ ඇති සංවේදී ඉන්ද්‍රියයන් පිළිබඳව දැනුම ලබා ඇති අතර 7 ශ්‍රේණියේදී පද්ධති කිහිපයක් පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා ඇත.

I. ඔබ යම්කිසි ක්‍රියාකාරකමක් සිදු කිරීමේ දී ඒ සඳහා සිරුරේ දායක වන පද්ධති 3ක් ලියන්න.

(උ.03)

II. පහත සඳහන් කාර්යයන් සිදු කරන පද්ධති හඳුන්වන්න.

- සංවේදනය හා පණිවුඩ ගෙනයාම
- අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම

(උ.02)

III. ශ්වසන පද්ධතියට අයත් අවයවයන් 3ක් ලියන්න.

(උ.03)

IV. ඔබ කැමති එක් පද්ධතියක් නම් කර එම පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගැනීම සඳහා කරනු ලබන කටයුතු 3ක් ලියන්න.

(උ.03)

(උ.11)

05. විවේක වේලාවලදී ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් කිරීම නිසා ඔබට ලැබෙන ප්‍රතිඵල රාශියකි. මිනිසාගේ වින්දනය හා විවේකය සඳහා නිර්මාණය වූ ක්‍රීඩා ජන ක්‍රීඩා වන අතර වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් , පාපන්දු සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ගනයට වැටේ.

- I. ජන ක්‍රීඩා ප්‍රධාන වශයෙන් බෙදෙන කොටස් දෙක නම් කරන්න. (උ.02)
 - II. ඔබ දන්නා වොලිබෝල් පිරිනැමීමේ ක්‍රම දෙක සඳහන් කරන්න. (උ.02)
 - III. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් වන පාද හුරුව වර්ධනය කරගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3ක් ලියන්න. (උ.03)
 - IV. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුවට පහර දෙන අවස්ථා තුනක් දක්වන්න. (උ.03)
 - V. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී නිවැරදිව පන්දුව පාලනය කර ගත යුත්තේ ඇයි? (උ.01)
- (උ.11)

06. ඔබ එදිනෙදා ජීවිතයේදී ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම වැනි ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදේ.එහෙත් විනෝදය සඳහා කරන ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රීඩා ඉසව් ලෙස සලසා ගැනීමෙන් මලල ක්‍රීඩා ඇති වී තිබේ. එමගින් ක්‍රියාකාරී නිරෝගී දිවියකට නිතැතින්ම යොමු වේ.

- I. ඇවිදීම හා දිවීම අතර වෙනස කෙටියෙන් හඳුන්වන්න. (උ.02)
 - II. දිවීම පුහුණුවීම සඳහා යොදාගත හැකි අභ්‍යාස 03ක් ලියන්න. (උ.03)
 - III. පැනීමේ ප්‍රධාන අවධි 03 නම් කරන්න. (උ.03)
 - IV. විසිකිරීමේ ඉසව් ලෙස ඔබ දන්නා ඉසව් 03ක් නම් කරන්න. (උ.03)
- (උ.11)

07. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමටත් ප්‍රසන්න පෙනුමක් පවත්වා ගැනීමටත් නිවැරදි ඉරියව් අපට වැදගත් වේ. ශරීරයේ විවිධ කොටස් රකිනෙකට ගැලපෙන ආකාරයට නිවැරදිව තබා ගැනීම නිවැරදි ඉරියව්වක් ලෙස හඳුන්වයි.

I. ඔබ දන්නා ඉදගැනීමේ විවිධ ඉරියව් 02ක් ලියන්න.

(ල.02)

II. නිවැරදි ඇවිදීමේ ඉරියව් පවත්වා ගැනීම තුළින් අත්වන වාසි 03ක් ලියන්න.

(ල.03)

III. ඔබ නිවැරදිව වැතිරීමකදී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03ක් ලියන්න.

(ල.03)

IV. වැරදි ඉරියව් සඳහා හේතුවන සාධක 03ක් ලියන්න.

(ල.03)

(ල.11)