පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත.
மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வட மத்திய மாகாணம்
DEPARTMENT OF EDUCATION – NORTH CENTRAL PROVINCE

ශ්‍රේණිය
6

අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2018
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පාසලේ නම : .....

අනුලත්වීමේ අංකය : .....

කාලය පැය 02 යි

I කොටස

- *** සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න. අංක 01 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්න වලට වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.**

1. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයෙන් මනිනු ලබන්නේ,
   i. අධ්‍යාපන මට්ටම
   ii. පිරිසිදු බව
   iii. වයසට සරිලන උස හා බර
   iv. අප ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය

2. සාමාජීය සෞඛ්‍ය යහපත් පුද්ගලයෙකුගේ ලක්ෂණයක් වන්නෙ
   i. දිනපතා නෑම
   ii. දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම
   iii. අන් අයට උදව් කිරීම
   iv. දිනපතා ක්‍රීඩා කිරීම

3. නුවන් සහ සමන් පැනක් මිලදී ගැනීම සඳහා කඩයට ගිය අතර, නුවන් මිලදී ගන්නේ රු 10 ක් මිලැති පැනක නමුත් සමන් මිලදී ගන්නේ රු 25 ක් වටිනා වර්ණවත් දැකුම් කළු පැනකි. මේ දෙදෙනා අතරින් අවශ්‍යතාවයට පමණක් මුල් තැන දී ඇත්තේ',
   i. නුවන්ය
   ii. සමන්ය
   iii. නුවන් හා සමන් යන දෙදෙනාමය
   iv. නුවන් හා සමන් යන දෙදෙනාම නොවේ.

4. කෙනෙකුගෙන් තවත් කෙනෙකුට බෝවන රෝගයක් නොවන්නේ
   i. පාචනය
   ii. පැපොල
   iii දියවැඩියාව
   iv සරම්ප

5. ඔබේ ඇඳුමකට ගිනි ඇවිලුණු විට නොකළ යුතු ක්‍රියාවකි
   i. ආධාර ඉල්ලා කෑගැසීම
   ii. ඇදුම් ගලවා කෑගැසීම
   iii. බිම පෙරළීම
   iv. එහා මෙහා දිවීම

6. මිනිස් සිරුරේ විශාලතම ඉන්ද්‍රිය වන්නේ,
   i. ඇස
   ii කන
   iii සම
   iv නාසය

Education NCP - www.edncp.lk

7. රොබට් වෝල්ටර් කැමැක් මහතා විසින් ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දුන් ක්‍රීඩාව කුමක්ද?
   i. වොලිබෝල් iv. ක්‍රිකට්
   ii. නෙට්බෝල්
   iii. පාපන්ද

8. ළමා වියේදී හා වැඩිහිටි අවධියේදී පුද්ගලයෙකුගේ මුඛයේ ඇති දත් ගණන,
   i. ළමා 20 වැඩිහිටි 30 iii. ළමා 21 වැඩිහිටි 32
   ii. ළමා 10 වැඩිහිටි 33 iv. ළමා 20 වැඩිහිටි 32

9. විටමින් A ඌණවීම නිසා ඇතිවිය හැකි රෝග තත්වයකි,
   i. අස්ථි ආබාධ iii. ඇසෙහි ආබාධ
   ii. දන්තාබාධ iv. කනේ ආබාධ

10. ආතතියට හොඳින් මුහුණ දීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් වන්නේ,
   i. බිය ගැන්වීම iii. නිහඬව සිටීම
   ii. අන් අයට පහර දීම iv. ක්‍රීඩා කිරීම

- **පහත සඳහන් වාක්‍ය නිවැරදි නම් (✔) ලකුණ ද වැරදි නම් (✘) ලකුණ ද යොදන්න.**

11. සෑම විටම උපකරණ එසවීමේදී ශරීරය සෘජුව තබා තනි අතින් එසවිය යුතුය. ( )
12. දිවට දැනෙන ප්‍රධාන රස වර්ග පහක් ඇත. ( )
13. නීති රීති ක්‍රීඩකයන්ගේ ආරක්ෂාවට වැදගත් වේ. ( )
14. දිවීම හා ඇවිදීම අතර වෙනසක් දැකිය නොහැක. ( )
15. එන්නත් මගින් රුබෙල්ලා රෝගය වැලැක්විය හැක. ( )

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

16. ස්වභාව ධර්මයේ හදිසි වෙනස්වීම් මත ඇතිවන අහිතකර තත්වය ----------යනුවෙන් හඳුන්වයි.
17. ශරීරයේ ජලය අඩු වන විට ---------- ඇතිවේ.
18. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා වර්ධනය කිරීම පිණිස ----------යොදා ගැනේ.
19. ජලය හා සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ සංකල්පය ----------නමින් හඳුන්වයි.
20. ප්‍රතිරෝධයකට විරුද්ධව යම් කාර්යක් කිරීමට ඇති හැකියාව ----------යි.

(අපචාර / සුළු ක්‍රීඩා / MOH / ශක්තිය / බඩගින්න /වේගය / WASH / ආපදාවක් / පිපාසය / අනු ක්‍රීඩා)

(ලකුණු 20 x 2 = 40)

Education NCP - www.edncp.lk

I I කොටස

ප්‍රශ්න 05කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1.

i. අවට පරිසරයෙන් තොරතුරු ලබා ගැනීම සඳහා නිර්මාණය වී ඇති සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් 4ක් නම් කරන්න (ලකුණු 04)

ii. (අ) සම මඟින් ඉටු කෙරෙන කාර්යන් 02ක් ලියා දක්වන්න (ලකුණු 02)

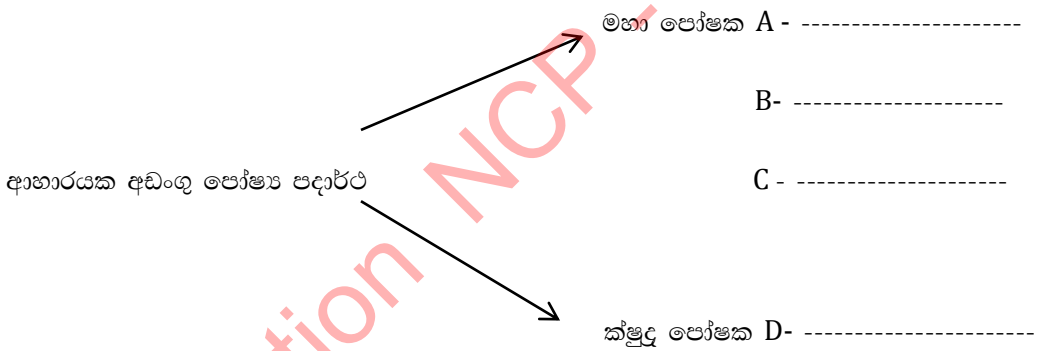
(ආ) සම ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

iii. සෞඛ්‍යවත්ව සිටීම සඳහා අප විසින් අනුගමනය කළ යුතු හොඳ පුරුදු 04ක් ලියන්න . (ලකුණු 04)

2. ආහාර යනු මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවයන්ගෙන් එකකි.

i. ආහාරයක පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීමට භාවිතා කළ හැකි මිශ්‍ර ආහාර වර්ග 02ක් නම් කරන්න (ලකුණු 02)

ii. පහත සටහන සම්පූර්ණ කරන්න



(ලකුණු 05)

iii.

(අ) මහා පෝෂක අඩු වීමෙන් හා වැඩි වීමෙන් ඇතිවන රෝගාකාරී තත්වයන් 02 වෙන වෙනම සඳහන් කරන්න

(ලකුණු 02)

(ආ) ටින් කළ හෝ පැකට් කළ ආහාරයක් මිලදී ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03ක් ලියන්න

(ලකුණු 03)

Education NCP - www.edncp.lk

3.

i. එදිනෙදා ජීවිතයේදී මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග 03ක් සඳහන් කරන්න

(ලකුණු 03)

ii. අපචාර හා අපයෝජන වලට ලක්වීමෙන් වැළකී සිටීමට ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියා මාර්ග 02ක් සඳහන් කරන්න (ලකුණු 02)

iii. අභියෝග වලට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය ජීවන නිපුණතා 03 ක් ලියා දක්වන්න

(ලකුණු 03)

iv. පරිසර පවිත්‍රතාව රඳවා ගැනීම සඳහා ඔබට ගත හැකි පියවර 04ක් සඳහන් කරන්න

(ලකුණු 04)

4.

i. දෙදෙනෙකු සමඟ සිදු කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා 02ක් හා කිහිප දෙනෙකු සමඟ සිදු කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා 02ක් වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න

(ලකුණු 04)

ii. (අ) පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 02ක් නම් කරන්න (ලකුණු 02)

(ආ) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ 02ක් සඳහන් කරන්න (ලකුණු 02)

iii. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමෙන් මනෝ සමාජීය වශයෙන් සැළසෙන වාසි 04ක් ලියා දක්වන්න (ලකුණු 04)

5.

i. අප ශරීරයේ සිදු වන රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් 02ක් හා අවට පරිසරයේ සිදුවන රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් 02ක් වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න

(ලකුණු 04)

ii. ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක දියුණු කර ගැනීම සඳහා නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් 04ක් ලියන්න

(ලකුණු 04)

iii. ශාරීරික, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමේ ඇති වාසි 4ක් සඳහන් කරන්න

(ලකුණු 04)

6.

i නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගතයුතු අවස්ථා 04ක් නම් කරන්න (ලකුණු 04)

ii සිරුවෙන් සිටීමේ ඉරියව්වේදී ශරීරය පවත්වා ගත යුතු ආකාරය කරුණු ලෙස ඉදිරිපත් කරන්න

(ලකුණු 04)

iii වැරදි ඉරියව් ඇතිවීම සඳහා බලපාන හේතු 04ක් ලියා දක්වන්න (ලකුණු 04)

7.

i නිවැරදි ඇවිදීමකදී පා සලකුණු තබන ආකාරය රූපසටහන් මඟින් ඇඳ පෙන්වන්න (ලකුණු 04)

ii නිවැරදිව ඇවිදීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජන 02ක් සඳහන් කරන්න (ලකුණු 02)

iii නිවැරදිව පැනීමේදී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02ක් ලියන්න (ලකුණු 02)

iv දිවීම පුහුණු කිරීම සඳහා යොදාගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02ක් විස්තර කරන්න (ලකුණු 04)

Education NCP - www.edncp.lk