



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

**පළමු වාර පරීක්ෂණය 2018**

**06 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ගාර්ථික අධ්‍යාපනය**

කාලය පැය 02 යි

නම/ විභාග අංකය:

**I කොටස**

- ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.
- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් යනු,

- (1) කායික හා මානසික යහපැවැත්මයි.
- (2) කායික, මානසික හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි.
- (3) ලෙඩරෝග හා දුබලතාවයන්ගෙන් වැළකී සිටීමයි.
- (4) කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි.

02 ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මනිනු ලබන ක්‍රමවේදය වන්නේ,

- |  |   |
|--|---|
| (1) $\frac{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}{\text{බර (kg)}}$  | (2) $\frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}$ |
| (3) $\frac{\text{බර (kg)} \times \text{බර (kg)}}{\text{උස (m)}}$ | (4) $\frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස (m)}}$                      |

03 පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම හා පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම වැදගත් වන්නේ,

- |                             |                                  |
|-----------------------------|----------------------------------|
| (1) කායික යහපැවැත්ම සඳහාය.  | (2) මානසික යහපැවැත්ම සඳහාය.      |
| (3) සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහාය. | (4) ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සඳහාය. |

04 වයසට සරිලන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය දැක්වෙන ප්‍රස්තාරයේ කොල පැහැති වර්ණයෙන් අදහස් වන්නේ,

- |               |              |               |                 |
|---------------|--------------|---------------|-----------------|
| (1) කෘෂ් ඛවයි | (2) අධි බරයි | (3) නිසි බරයි | (4) ස්ථුලතාවයයි |
|---------------|--------------|---------------|-----------------|

05 විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කළහැකි ආකාරයකි.

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| (1) මිතුරන් සමඟ ගමන්යාම    | (2) පරිගණක ක්‍රීඩාවල යෙදීම                   |
| (3) අසහ්‍ය විඩියෝ පට බැලීම | (4) එළිමහන් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම |

● පහත සඳහන් වාක්‍යය හරි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද වරහන් තුළ යොදන්න.

- 06 අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ආහාර ගැනීම නිසා අධිපෝෂණය ඇති වේ. ( )
- 07 ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය මගින් ද පුද්ගලයෙකුගේ පෝෂණ මට්ටම තීරණය කළ හැකිය. ( )
- 08 ක්‍රීඩා කිරීම තුළින් සතුට හා විනෝදය ලබාගත හැකිය. ( )
- 09 තමාට හා අන් අයට යහපත් වන ලෙස කටයුතු කිරීම ස්වයං විනයයි. ( )
- 10 වැරදි ඉරියව්වල යෙදීමෙන් කාර්යක්ෂමතාවය වැඩිවේ. ( )

● පහත දී ඇති ප්‍රශ්නවල හිස්තැනට ගැලපෙන පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

( සුළු ක්‍රීඩාව, අධ්‍යාත්මික, ස්වස්ථතාව, ක්‍රියාශීලීඛව, පහසුවෙන්, සිරුවෙන් )

- 11 ..... යහපැවැත්ම පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ ක්ෂේත්‍රයකි.
- 12 පෞද්ගලික පිරිසිදුකම රැකගැනීම ..... ලෙස හඳුන්වයි.
- 13 ගස් මාරු වීම ..... කි.
- 14 විලුඹ ලංකර පාද "V" අකුරේ හැඩයට තබාගන්නේ ..... සිට ගැනීමේ දීය.
- 15 පෙනුම හා ..... මගින් යහපැවැත්ම තීරණය කළ හැකිය.

● A කොටසට ගැලපෙන නිවැරදි පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

**A කොටස**

**B කොටස**

- |                                     |                       |
|-------------------------------------|-----------------------|
| 16. නිවැරදි ඉරියව්වල නිරතවීමෙන්     | ★ ආචාරශීලී බව         |
| 17. ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණයකි | ★ සිරුරේ බර පාලනය වේ. |
| 18. මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා බලපායි      | ★ පිරිසිදු බව         |
| 19. යහපත් පරිසරයක ලක්ෂණයකි          | ★ මනා පෙනුමක් ලැබේ    |
| 20. ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම මගින්       | ★ සතුට                |

(ල. 2 x 20 = 40)

**06 ශ්‍රේණිය**

**සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II කොටස**

● පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර තවත් ප්‍රශ්න 04 කට පිළිතුරු සපයන්න.

01. 6 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන මනුෂ්‍ය ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන පුර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් හෙබි ශිෂ්‍යයෙකි. ඔහු සැමවිටම නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කරයි.

1. මනුෂ්‍ය නිසි පෝෂණ මට්ටමකින් සිටින බව තීරණය කිරීමට යොදාගත හැකි දර්ශක 02 ක් ලියන්න. (ඉ. 2)
2. සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළයුතු යහපුරුදු 02 ක් ලියන්න. (ඉ. 2)
3. නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු පුරුදු 02 ක් ලියන්න. (ඉ. 2)
4. නිරෝගී දරුවෙකු දිනකට කොපමණ කාලයක් නින්දා ලබාගත යුතුද? (ඉ. 2)
5. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 02 ක් ලියන්න. (ඉ. 2)
6. මනුෂ්‍ය පාසලේදී සිරුවෙන් සිටිය යුතු අවස්ථා 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 2)
7. යහළුවන් සමඟ එක්ව කළහැකි සුළු ක්‍රීඩා 02 ක් ලියන්න. (ඉ. 2)
8. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගෙන යා යුතු අවස්ථා 02 ක් නම් කරන්න. (ඉ. 2)

(8 x 2 = 16)

02. “පුද්ගල සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම සඳහා මානසික යහපැවැත්ම ඉතා වැදගත්ය.”

1. මානසික යහපැවැත්ම ඇති කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු යහපත් පුරුදු 03 ක් ලියන්න. (ඉ. 3)
2. මානසික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න. (ඉ. 2)
3. අයහපත් චින්තනවේග ඇති වූ විට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 2)
4. විවේකය ඵලදායීව ගත කිරීම සඳහා නිරත විය හැකි විනෝදාංශ 04 ක් ලියන්න. (ඉ. 4)

03. පුද්ගල නිරෝගීතාවය සඳහා පෞද්ගලික ස්වස්ථාවය ඉතා වැදගත්ය.

1. WASH සංකල්පයෙන් පැහැදිලි කරන්නේ කුමක් ද? (ඉ. 3)
2. තමාගේ මුඛ සෞඛ්‍යය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග 03 ක් ලියන්න. (ඉ. 3)
3. ඔබේ පාසලේ පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීමට ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 2)
4. ඔබ අනුගමනය කරන යහපත් සෞඛ්‍යය පුරුදු 03 ක් ලියන්න. (ඉ. 3)

04. නිරෝගී බව සහ ක්‍රියාශීලී බව ඇතිකර ගැනීමට ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් උපකාරී වේ.

1. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වර්ග කළහැකි ආකාර 03 ක් ලියන්න. (ඉ. 3)
2. සුළු ක්‍රීඩාවල දැකිය හැකි ලක්ෂණ 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 2)
3. තනිව කළහැකි සුළු ක්‍රීඩා 02 ක් නම් කරන්න. (ඉ. 2)
4. දිවීම හැර සුළු ක්‍රීඩා වල නිරත වීමෙන් දියුණු කරගත හැකි වෙනත් වාලක හැකියා 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 4)

05. නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීමෙන් ශරීරයේ පෙනුම වැඩි දියුණු කරගත හැකිය.

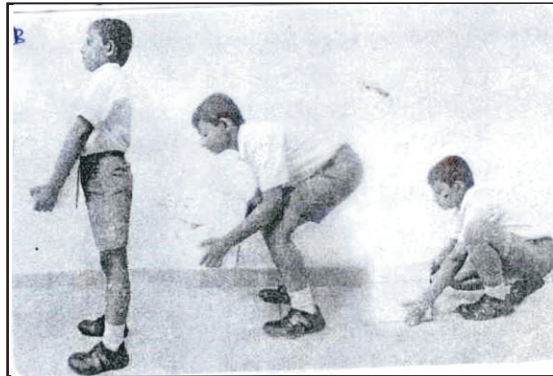
1. පුටුවක නිවැරදිව ඉඳගැනීමේ ඉරියව්වේ ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න. (ඉ. 2)
2. බරක් එසවීමේ දී නොකළ යුතු දෑ 02 ක් ලියන්න. (ඉ. 2)
3. ඔබ සිත් සේ ඉරියව්වෙන් සිටින අවස්ථාවකට උදාහරණයක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 2)

4. පහත රූපවල දැක්වෙන ඉරියව් නම් කරන්න.

(ල. 5)



(A)



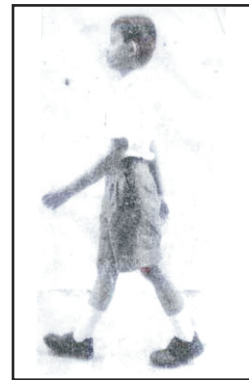
(B)



(C)



(D)



(E)

06. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ ආචාර පෙළපාලිය කාගේත් සිත්ගත් අවස්ථාවක් විය.

1. එදිනෙදා ජීවිතයේ කටයුතු කිරීමේ දී ශරීරයේ කොටස් එකිනෙකට ගැලපෙන ආකාරයට තබා ගන්නා අයුරු හඳුන්වන්නේ කුමන නමකින් ද? (ල. 3)
2. සිරුවෙන් සිටීමේ ඉරියව්වේ සිට පහසුවෙන් සිටීමේ ඉරියව්වට පැමිණීමේ දී දෙනු ලබන විධානය කුමක් ද? (ල. 2)
3. එම ඉරියව්වට පැමිණීමේ දී ඔබ වෙනස් කරනු ලබන පාදය කුමක් ද? (ල. 2)
4. පහසුවෙන් සිටීමේ ඉරියව්වේ ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න. (ල. 4)

07. පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය මගින් පාසල් ළමුන්ගේ සෞඛ්‍යය තත්වය දියුණු කළ හැකිය.

1. මෑත කාලීනව ශිෂ්‍යයන් පැතිරෙමින් පවතින මදුරුවන්ගෙන් බෝවන රෝගයක් ලියන්න. (ල. 1)
2. එම රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න. (ල. 3)
3. මදුරුවන් බෝවිය හැකි ජලය එක් රැස් වන ස්ථාන 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 4)
4. එම රෝගය වළක්වා ගැනීමට පාසලේ දී ඔබට කළහැකි ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් ලියන්න. (ල. 3)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

01. (4) 02. (2) 03. (1) 04. (3) 05. (4) 06. (x) 07. (✓) 08. (✓) 09. (✓) 10. (x)

11. ආධ්‍යාත්මික 12. ස්වස්ථතාව 13. සුළු ක්‍රීඩාව 14. සිරුවෙන් 15. ක්‍රියාශීලී බව

16. මනා පෙනුමක් ලැබේ. 17. ආචාරශීලී බව 18. සතුට 19. පිරිසිදු බව 20. සිරුරේ බර පාලනය වේ.

II කොටස

(2 x 20 = ල. 40)

- 01. i. ● ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ● ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය (ල. 2)
- ii. කණ්ඩායම් ලෙස ක්‍රියාකිරීම, අන් මත ඉවසීම, නමාශීලී බව, අන් අයට ගරු කිරීම
- iii. ● තෙල් අධික ආහාර ● සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන ලබා ගැනීම ● සීනි අධික ආහාර ● දෛනිකව පැයක් පමණ ඵලිමහන් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම ● ලුණු අධික ආහාර ● පැනි බීම වර්ග, සීනි අධික ආහාර අනුභවයෙන් වැළකීම ආදී..... ● කාබනික බීම වර්ග ● ප්‍රමාණවත් විවේකය හා නින්ද
- iv. පැය (8 - 10) ක් පමණ
- v. ● මාංශපේශී සවිමත් වීම ● මානසික ප්‍රබන්ධය ● පද්ධතිවල කාර්යක්ෂම භාවය ● වැඩිපුර තැම්පත්ව ඇති මේදය ඉවත්වීම ● මනා පෙනුම ● අනතුරු වලට ගොදුරුවීමේ අවධානම අඩුවීම ● නීති වලට අවනත වීම ආදී.....
- vi. ජාතික ගීය ගායනා කරන විට, ජාතික කොඩිය ඔසවන අවස්ථාවේ දී පාසල් ගීය ගායනා කරන විට, ආචාර පෙළපාලි වලදී.
- vii. වසපැහීම, ගල් 7 කැඩීම, වලිගය කැඩීම...
- viii. සිට ගැනීම, ඇවිදීම, ඉඳ ගැනීම, බරක් එසවීම, තල්ලු කිරීම
- 02. i) ● ක්‍රීඩා කිරීම ● සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියා මාර්ග වල නිරත වීම ● විනෝදාංශ වල නිරතවීම ● සරල ජීවන රටාවකට හුරුවීම ● කාල කලමණාකරණය ● භාවනා කිරීම
- ii) ● නිවැරදි තීරණ ගැනීම ● ගැටළු විසඳීම ● ආත්ම අවබෝධය ● සතුට, ප්‍රබෝධමත් බව ● ස්වයං විනය
- iii) ● එයට හේතුවන අවස්ථාව මග හැරීම ● සිත වෙනදෙයකට යොමු කිරීම ● 1 - 10 ගනන් කිරීම ● ගැඹුරින් ආස්වාස ප්‍රාශ්වාස කිරීම ● වතුර වීදුරුවක් සෙමින් පානය
- iv) ● සුළු ක්‍රීඩාවල නිරත වීම ● දැම් වෙස් වැනි ක්‍රීඩාවල නිරත වීම ● ගීත ගායනය ● ගීත වලට සවන් දීම ● මුද්දර එකතු කිරීම ● පොත් කියවීම ● ගෙවතු වගාව ආදී.....
- 03. i. ● ජලය ● සනීපාරක්ෂාව ● ස්වස්ථතාවය
- ii. ● දිනකට දෙවරක් කැමට පසු දත් මැදීම ● සුදුසු දන්තාලේප භාවිතය ● දත්වලට හානි සිදුවන දේ නො කිරීම ● අධික සීතල, උණුසුම් ආහාර නොකිරීම ● දත් බුරුසුව මසකට වරක් මාරු කිරීම
- iii. ● පාසල් භූමිය පිරිසිදු කිරීම ● නිසි ලෙස කසල බැහැර කිරීම ● පාසල් භූමිය පොලිතින් වලින් තොරව තබා ගැනීම ● පාසල් ගෙවත්ත නිසිලෙස නඩත්තු කිරීම ● වැසිකිළි කැසිකිළි දිනපතා පවිත්‍ර කිරීම
- iv. ● දිනපතා කැමට පසු දත් මැදීම ● වැසිකිළි යාමෙන් පසු නිසි පරිදි අත් සබන් දා සේදීම ● ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර හා ආහාර අනුභවයෙන් පසු සබන් දා දැන් සේදීම ● දිනපතා නෑම ● නියපොතු කොටට කැපීම ● භාවිතා කරන ඇඳුම් පිරිසිදු කිරීම
- 04. i. ● සුළු ක්‍රීඩා ● අනුක්‍රීඩා ● සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ● හිම ක්‍රීඩා ● ආබාධිත ක්‍රීඩා - වැනි කිනම් වර්ගීකරණයක් හෝ ඇත්නම් ලකුණු දෙන්න.
- ii. ● උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව කළහැකි වීම ● අවට පරිසරයේ සම්පත් ලබා ගත හැකි වීම ● නීති රීති ලිහිල් වීම ● අවශ්‍ය පරිදි වෙනස් කිරීම ● තමාටම නිර්මාණය කළහැකි වීම ● කුඩා ඉඩ ප්‍රමාණය වුවද සිදුකළ හැකි වීම.
- iii. ඉපිලි රැහැන් පැනීම, පන්දුවක් උඩදමා ඇල්ලීම, රවුමකට බෝලය ගැසීම, කෝටුවකට බෝලය ගැසීම
- iv. පැනීම, විසිකිරීම, ඇල්ලීම, කරකැවීම, හැරීම, රැකීම, ලුහුබැඳීම, මගහැරීම.
- 05. i. දැන් කලවා මත තබාගැනීම, උරහිස් සමාන්තරව තබා ගැනීම, කඳ සෘජුව පුටු ඇන්දට හේත්තු වීම
- ii. ● දණහිස සෘජුව තබාගෙන බර එසවීම ● ශරීරය නවා බර එසවීම ● බර එසවීම සඳහා තනි අත භාවිතය
- iii. රැස්වීමකදී, දේශනයකදී, දිගුවේලාවක් සිටින විට
- iv. A. තල්ලු කිරීම B. බරක් එසවීම C. පහසුවෙන් සිටීම D. වාඩිවී සිටීම E. ඇවිදීම
- 06. i. " නිවැරදි ඉරියව්වක් " ii. ආචාර පෙළපාලිය පහසුවෙන් සිටිත්, පහසුවෙන් සිටිත්, කණ්ඩායම පහසුවෙන් සිටිත්
- iii. වම් පාදය
- iv. ● හිස හා කොඳු ඇට පෙළ සෘජුව තබා ගැනීම ● කන, උරහිස, වැලමිට, උකුල, වළලුකර යන ස්ථාන සිරස් සරල රේඛාවක පිහිටීම. ● පාද දෙක මඳක් ඇත් කර ශරීරයේ බර සමතුලිතව බෙදීයන ලෙස තබා ගැනීම ● කඳ සෘජුව තබා ගැනීම ● පාද උරහිස් පළලට ඇත්කර තබා ගැනීම ● දැන් පිටුපසට කර වම් අත උඩ දකුණු අත සිටින සේ තබා ගැනීම ● ඇස් මට්ටමින් ඉදිරිය බැලීම
- 07. i. ඩෙංගු රෝගය
- ii. උණ, වමනේ යාම, ඇඟපතේ වේදනාව, දණිස් කැක්කුම
- iii. පොල්කටු, යෝගව කෝප්ප, බිත්තරකටු, ගොළුබෙලිකටු, ජලය රැඳෙන තේක්ක, කෙසෙල්, පොල්, පුවක් අතු හබරල පිති මුල, ජලය රැඳෙන කානු වලවල්
- iv. ● පාසල් භූමියේ ඇති ජලය එක් රැස්වන ස්ථාන බඳුන් ඉවත් කිරීම ● කැලිකසල දිනපතා ක්‍රමවත්ව බැහැර කිරීම ● පාසල් කාලයේදී මදුරු විකර්ෂණ ආලේප භාවිතය ● පොලිතින් පාසලට රැගෙන ඒම තහනම් කිරීම ● උදය රැස්වීමේ දී රෝගය ගැන දැනුවත් කිරීම