

06 ශ්‍රේණිය

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2022(2023)

86

S

නම:

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය දෙකයි

I කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
 - වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
1. 6 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන රුවනිගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය කොළ තීරුවේ පවතී. ඇය ක්‍රීඩාවට දක්ෂ ය. දිනපතා පාසලට පැමිණෙයි. මෙම තොරතුරු අනුව ඇයගේ,

1.කායික සෞඛ්‍යය යහපත්ය.
2 මානසික සෞඛ්‍යය යහපත් ය.
3 සමාජීය සෞඛ්‍යය යහපත්ය.
 2. පහත දැක්වෙන්නේ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා තුනක රූප සටහන් ය.මේවා අතුරින් ලෝකයේ ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව තෝරන්න.

A



B



C



1. A
2. B
3. C
 3. අපගේ අස්ථි හා දත්වල වර්ධනයට මෙන්ම පැවත්මට වඩාත් උපකාරී වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය වන්නේ කුමක්ද?

1. විටමින්
2. කැල්සියම්
3. යකඩ
 4. දිලංකට වෙහෙසකින් තොරව දිගු වේලාවක් ක්‍රීඩා කිරීමට හැකියාව ඇත. ඔහු තුල දැකිය හැකි සුවිශේෂී ශාරීරික යෝග්‍යතාවය වන්නේ

1. දැරීමේ හැකියාව
2. සමායෝජනය
3. නම්‍යතාවය
 5. නිවැරදිව සිට ගැනීමේ දී විදුලි ලං කර පා ඇඟිලි ඇත්කොට "වී අකුරේ හැඩයට" පාද පිහිටුවා ගන්නා ඉරියව්ව කෙසේ හඳුන්වයිද?

1. සිත්සේ සිටීම
2. සිරුවෙන් සිටීම
3. පහසුවෙන් සිටීම

පහත දැක්වෙන වාක්‍ය හරි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (X) ලකුණ ද වරහන් තුල යොදන්න.

6. කාබනිකාක බිම වර්ග, අධික සිනි සහිත ආහාර අනුභවයෙන් බෝ නොවන රෝග වැළඳේ. ()
7. ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක දක්ෂතා දියුණු කිරීමට අනුක්‍රීඩා යොදා ගැනේ. ()
8. අපගේ මැණික් කටුව හෝ ගෙල ආශ්‍රිතව නාඩි වැටීම පැහැදිලිව දැන ගත හැක. ()
9. අපට සෛම්ප්‍රතිශ්‍යාව බෝවන්නේ බැක්ටීරියාවක් මගිනි. ()
10. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වලදී වේගයෙන් ස්වසනය කරන්නේ වැඩිපුර ඔක්සිජන් ලබා ගැනීමට ය. ()

පහත දී ඇති ප්‍රශ්න වල හිස්තැනට ගැලපෙන පිළිතුර වරහන් තුලින් තෝරා ලියන්න.

(මේද ප්‍රමාණය, දහඩිය දැමීම, භාවනා කිරීම, ආචාර ධර්ම, විටමින් A)

11. අධ්‍යාත්මික යහපැවත්ම සඳහා වඩාත් සුදුසු ක්‍රියාකාරකමකි.
12. උෞණතාවය ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා සහ සමේ රෝග ඇතිවීම ට හේතු වේ.

13. අපගේ නිසි ඉණ මට්ටම ගණනය කර ගැනීමෙන් සිරුරේ ඇතිදැන ගත හැක.
14. සිරුරේ උෂ්ණත්වය මගින් පාලනය කරයි.
15. ක්‍රීඩාවේ නිවැරදි සිරිත් විරිත් හා සම්ප්‍රදායන් පිළිපැදීම නම් වේ.

A කොටසට ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

A

16. තමාගේත්, ප්‍රජාවගේත්, සෞඛ්‍ය තත්වය නංවාලීමට කටයුතු කිරීම
17. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා දියුණු කිරීමට යොදා ගැනේ.
18. අප ගන්නා ආහාරවල රසකාරක වර්ණකාරක නොමැති වීම
19. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ජය පරාජය සමසේ භාර ගැනීම
20. අපට කළ හැකි රිද්මයානුකූල පා වලනයකි.

B

ස්වාභාවික බව
ජම්පින් ජැක්
මානසික යෝග්‍යතාවය
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය
අනු ක්‍රීඩා

(ලකුණු 2x20 = 40)