සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.
All Rights Reserved

අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2024

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

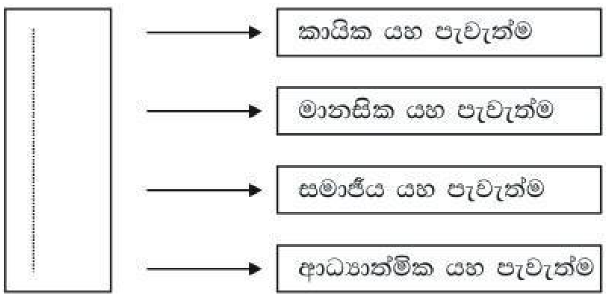
06 ශ්‍රේණිය **කාලය පැය 02 යි.**

නම/ විභාග අංකයඃ

I කොටස

- සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. පහත සඳහන් සටහන අනුව හිස් තැනට පැමිණිය යුතු නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,



(1) පූර්ණ සෞඛ්‍යයයි. (2) පූර්ණ යහපැවැත්මයි.
(3) පරිපූර්ණත්වයයි. (4) ජීව ගුණයයි.

02. මාලා ශරීර ස්කන්ධ චාට් සටහනට අනුව තද දම්පැහැය ඇති සීමාවේ සිටින අතර මාලා ගැන කිව හැක්කේ ඇය,

(1) කෘශ බව පෙන්වයි. (2) මන්දපෝෂණයෙන් පෙළේ.
(3) නිසි බර පෙන්වයි. (4) ස්ථූලතාවයෙන් පෙළේ.

03. ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම රැකීමෙන්,

(1) ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැකේ. (2) ක්‍රීඩාව පිරිහීමට පත් වේ.
(3) මානසිකව වෛරී චේතනාවක් ඇති වේ. (4) ගැටලු ඇති වීමේ අවස්ථා වැඩි වේ.

04. ඉදිරි රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ,

(1) යගුළිය දැමීමකි.
(2) හෙල්ල විසි කිරීමකි.
(3) කවපෙත්ත විසි කිරීමකි.
(4) මිටිය විසි කිරීමකි.

05. සංවේදී ඉන්ද්‍රියයක් වනුයේ,

(1) හෘදය (2) සම (3) පෙණහලු (4) මොළය

LIVEWORKSHEETS

06. පෝෂක ඌනතා රෝගයකට උදාහරණයකි,

(1) සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව (2) මන්දපෝෂණය (3) දියවැඩියාව (4) හෘද රෝග

07. මිශ්‍ර ආහාරයක් වන්නේ පහත උදාහරණවලින් කුමක්ද?

(1) හත්මාළුව (2) පාන් (3) පරිප්පු (4) බෝංචි

08. මූලික මානව අවශ්‍යතාවකි,

(1) ව්‍යායාම (2) නින්ද (3) විවේකය (4) ආහාර

09. දන්ත සෞඛ්‍යය පවත්වාගැනීම සඳහා කළ යුතු දෙයකි,

(1) දවසකට දෙවරක් දත් මැදීම.

(2) තද ද්‍රව්‍යවලින් දත් හැරීම.

(3) අධික උණුසුම් හා අධික සීතල ආහාර ගැනීම.

(4) පැණි රස ආහාර අධික ව ගැනීම.

10. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවකි,

(1) මී .100 දිවීම (2) බර එසවීම (3) වොලිබෝල් (4) දුර පැනීම

- **අංක 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්නවල ලබා දී ඇති වාක්‍ය නිවැරදි නම් (✓) ලකුණද, වැරදි නම් (×) ලකුණද වරහන් තුළ යොදන්න.**

11. ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම් තුළින් කායික හා මානසික හැකියාවන් වර්ධනය කළ හැක. ( )

12. පැය 8 කට වඩා අඩු කාලයක් නිදා ගැනීමෙන් තමාගේ කාර්යයන් ඉතා ඉක්මනින් හා නිරෝගී ව සිදු කළ හැක. ( )

13. නම්‍යතාවට අදාළ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය කර ගත හැක. ( )

14. මත්ද්‍රව්‍ය හා මත්පැන් භාවිතය තුළින් කායික මෙන් ම මානසික ආබාධද ඇති වේ. ( )

15. අවශ්‍යතාවන්ට වඩා ආශාවන් අපට ඉතා වැදගත් වේ. ( )

- **අංක 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු වරහන් තුළින් තෝරා හිස් තැන මත ලියන්න.**

(ජල ගැලීම් / ඩෙංගු / සුළු ක්‍රීඩා / වොලිබෝල් / ශක්තිය / දියවැඩියාව)

16. .... වාහකයෙක් මගින් ව්‍යාප්ත වන රෝගයකි.

17. .... සම්මත නීතිරීති නොමැතිව තමාට ම සකසා ගත හැකි නීතිරීති ඇති ක්‍රීඩාවේ.

18. .... සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් වේ.

19. .... ශ්‍රී ලංකාවේ ඇති විය හැකි ස්වභාවික අපදා තත්ත්වයකි.

20. යම් කාර්යයක් කිරීමේ හැකියාව .... නම් වේ.

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

LIVEWORKSHEETS