සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

පළමු වාර පරීක්ෂණය 2018

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

06 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 02 යි

නම/ විභාග අංකයඃ

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) $\frac{\text{උස (m) x උස (m)}}{\text{බර (kg)}}$ (2) $\frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස (m) x උස (m)}}$

(3) $\frac{\text{බර (kg) x බර (kg)}}{\text{උස (m)}}$ (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 යහපැවැත්ව සඳහාය. (4) ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සඳහාය.

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

(1) කෘෂ බවයි (2) අධි බරයි (3) නිසි බරයි (4) ස්ථුලතාවයයි

05 විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කළහැකි ආකාරයකි.

(1) මිතුරන් සමඟ ගමන්යාම (2) පරිගණක ක්‍රීඩාවල යෙදීම

(3) අසභ්‍ය වීඩියෝ පට බැලීම (4) එළිමහන් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම

LIVEWORKSHEETS

- **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 මඟින් 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, ක්‍රියාශීලීබව, පහසුවෙන්, සීරුවෙන්)

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 .... මඟින් යහපැවැත්ම තීරණය කළ හැකිය.

- **A කොටසට ගැළපෙන 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 මඟින්	★ සතුට

(ල. 2 x 20 = 40)

LIVEWORKSHEETS