



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

දෙවන වාර පරීක්ෂණය 2019

06 ශ්‍රේණිය

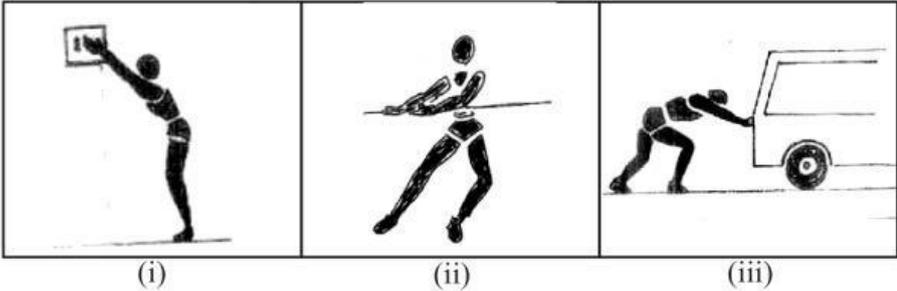
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 02 යි

නම/ විභාග අංකය:

I කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.
 - නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
- 01 නිසි පෝෂණ මට්ටමක් ඇති ක්‍රියාශීලී බවෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු තුළ දියුණු වී ඇත්තේ,
 (i) කායික සෞඛ්‍යය (ii) මානසික සෞඛ්‍යය (iii) සමාජීය සෞඛ්‍යය
- 02 ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අනුව ස්ථූලතාවයෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු අයත්වන වර්ණ තීරුව වන්නේ,
 (i) කොළ පාටය (ii) තැඹිලි පාටය (iii) තද දම් පාටය
- 03 මෙහි දැක්වෙන රූපයෙන් පෙන්නුම් කරන සුළු ක්‍රීඩාව වන්නේ,
 (i) ගස්මාරු කිරීම
 (ii) වස පෑගීම
 (iii) කවුද රජා
- 04 සම්පත් භාවිතා කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණක් වන්නේ,
 (i) වැඩි මුදලක් යෙදවීම (ii) අරපිරිමැස්මෙන් භාවිතා කිරීම (iii) ආශාවන්ට මුල් තැන දීම
- 05 පහත රූපසටහන් අතරින් නිවැරදි ඉරියව්ව භාවිතා කරන රූප සටහන වන්නේ,



- පහත සඳහන් වාක්‍ය හරි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (✗) ලකුණු ද වරහන තුළ යොදන්න.
- 06 භාවිතා කිරීම තුළින් මානසික සෞඛ්‍යය වැඩිදියුණු වේ. ()
- 07 අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී තමා ගැන පමණක් සිතා කටයුතු කළ යුතුය. ()
- 08 නිවැරදි ඇවිදීමක දී අඩි උස පාවහන් පැළඳීම වාසි සහගත වේ. ()
- 09 ශරීර වර්ධනයට විටමින් හා ඛනිජ අඩංගු ආහාර ලබා ගත යුතුය. ()
- 10 විවේක කාලයේ දී අපට සුළු ක්‍රීඩාවල නිරතවිය හැකිය. ()

- පහත දී ඇති ප්‍රශ්නවල නිස්තැනට ගැලපෙන පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

(අයඩින් / සින්සේ ඉරියව් / සමාජීය / WASH / SMART / මානසික)

- කණ්ඩායමක් ලෙස එකට එකතු වී වැඩ කිරීම තුළින් සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු වේ.
- එදිනෙදා ජීවිතයේ හමුවන අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සෞඛ්‍යය වේ.
- දේශනයකට සවන්දීමේ දී වෙන් සිටීම වඩාත් සුදුසු ය.
- උග්‍රණතාවය නිසා ගලගණ්ඩය ඇතිවේ.
- ජලය, සනීපාරක්‍ෂාව හා ස්වස්ථතාව පිළිබඳ සංකල්පය නමින් හැඳින්වේ.

- A කොටසට ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

A

B

- | | |
|---|-----------------------|
| 16 හත්මාළුව, මුං කිරිබත්, කළුවං පලා මැල්ලුම | (a) ආචාරධර්ම |
| 17 දියවැඩියාව, හෘදයාබාධ, පිළිකා | (b) බෝනොවන රෝග |
| 18 අධික ශීතල හා උණුසුම් දේ ආහාරයට නොගැනීම | (c) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව |
| 19 විදුම් කණුවෙහි වලල්ල තුළින් සාර්ථක විදීමක් කිරීම | (d) මුඛ සෞඛ්‍යය |
| 20 නිවැරදි සිරිත් විරිත් හා සම්ප්‍රදායන් පිළිපැදීම | (e) මිශ්‍ර ආහාර |

(2 x 20 = 40)