



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

පළමු වාර පරීක්ෂණය 2018

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 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) කෘෂ්ණ වර්ණය | (2) අධි බරයි | (3) නිසි බරයි | (4) ස්ප්‍ර්ශ්‍යවයයි |
|-----------------|--------------|---------------|---------------------|

05 විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කළහැකි ආකාරයකි.

- | | |
|--------------------------|--|
| (1) මිතුරන් සමඟ ගමන්යාම | (2) පරිගණක ක්‍රීඩාවල යෙදීම |
| (3) අසහන විඩියෝ පට බැලීම | (4) එළිමහනේ 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 නිස්තැනට ගැලපෙන පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

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

- 11 යහපැවැත්ම පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ ක්ෂේත්‍රයකි.
- 12 පෞද්ගලික පිරිසිදුකම රැකගැනීම ලෙස හඳුන්වයි.
- 13 ගස් මාරු වීම කි.
- 14 විලිංඛ 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)