සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

දෙවන වාර පරීක්ෂණය 2019

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

06 ශ්‍රේණිය | කාලය පැය 02 යි

නම/ විභාග අංකයः

I කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.
- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01 නිසි පෝෂණ මට්ටමක් ඇති ක්‍රියාශීලි බවෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු තුළ දියුණු වී ඇත්තේ,

(i) කායික සෞඛ්‍යය (ii) මානසික සෞඛ්‍යය (iii) සමාජයීය 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

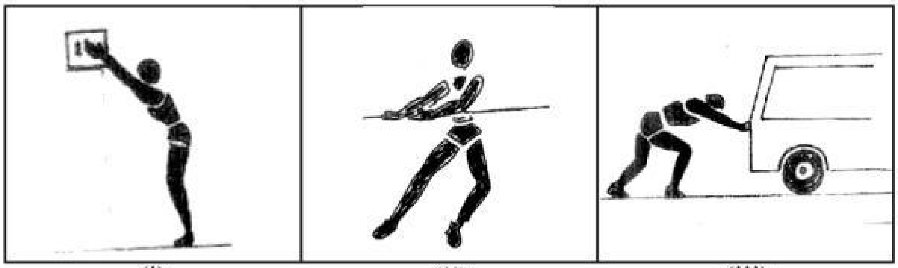
(ii) වස පැගීම

(iii) කවුද රජා

04 සම්පත් භාවිතා කිරීමේ දී සැලකිළිමත් 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,



(i) (ii) (iii)

- **පහත සඳහන් වාක්‍ය හරි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (×) ලකුණු ද වරහන තුළ යොදන්න.**

06 භාවනා 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 ක්‍රිඩාවල නිරතවිය හැකිය. (   )

LIVEWORKSHEETS

- **පහත දී ඇති ප්‍රශ්නවල හිස්තැනට ගැළපෙන පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.**

(අයඩීන් / සිත්සේ ඉරියව් / සමාජීය / WASH / SMART / මානසික)

11 කණ්ඩායමක් ලෙස එකට එකතු වී වැඩ කිරීම තුළින් .... සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු වේ.

12 එදිනෙදා ජීවිතයේ හමුවන අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දීම .... සෞඛ්‍යය වේ.

13 දේශනයකට සවන්දීමේ දී .... වෙන් සිටීම වඩාත් සුදුසු ය.

14 .... ඌණතාවය නිසා ගලගණ්ඩය ඇතිවේ.

15 ජලය, සනීපාරක්ෂාව හා ස්වස්ථතාව පිළිබඳ සංකල්පය .... නමින් හැඳින්වේ.

- **A කොටසට ගැළපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.**

	A	B
16	හත්මාළුව, මුං කිරිබත්, කළවං 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)

LIVEWORKSHEETS