

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2018

සෞඛ්‍යය

06 ශ්‍රේණිය

නම :

කාලය පැය 02 යි.

I කොටස

සියලුම ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

• නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. සෞඛ්‍යය යනු කුමක් ද?

- (1) සතුටින් සිටීම
- (2) ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම
- (3) නිරෝගීව සිටීම
- (4) කායික මානසික සාමාජික ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම

02. මිනිසාට ජීවත් වීමට නැතුවම බැරි දේ හඳුන්වනුයේ,

- (1) මූලික අවශ්‍යතා
- (2) වෙනත් අවශ්‍යතා
- (3) ආශාවන්
- (4) අවශ්‍යතාවන්

03. නිවැරදි ඉරියව් පිහිටුවාගත යුතු අවස්ථාවකි.

- (1) සිරුවෙන් සිටීම
- (2) පහසුවෙන් සිටීම
- (3) ඉදගැනීම
- (4) ඉහත සියල්ලම

04. ස්වසන රෝග වලින් වැළකී සිටීමට කල යුතු ක්‍රියාවකි.

- (1) ආහාර පාන නොගැනීම
- (2) මුඛ ආවරණයක් පැළඳීම
- (3) ජනෙල් දොරවල් වැසීම
- (4) කොහොඹ අත්තක් එල්ලීම

05. සනීපාරක්ෂක පුරුද්දකි.

- (1) දන් ගැලවීම
- (2) දිනපතා නෑම හෝ ඇඟ සේදීම
- (3) අලුත් ඇඳුම් ඇඳීම
- (4) දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම

06. ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාරයකි.

- (1) කොස්
- (2) අර්තාපල්
- (3) මාලු
- (4) ඇපල්

07. බෝ නොවන රෝගයකි

- (1) සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව
- (2) දියවැඩියාව
- (3) කොළරාව
- (4) ඩිංගු උණ

08. තෙල් සහ සීනි සහිත ආහාරයකි.
- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| (1) ශරීරය වර්ධනය කරයි | (2) ශරීරය රෝග වලින් ආරක්ෂා කරයි |
| (3) මළ බද්ධය වලක්වයි | (4) ශරීරයට ශක්තිය ලබා දේ |
09. සුළු ක්‍රීඩාවක් වනුයේ,
- | | |
|------------------|-------------------|
| (1) වස පැහීම | (2) වෙස් ක්‍රීඩාව |
| (3) බාස්කට් බෝල් | (4) කැරම් |
10. තනිව කළ හැකි ක්‍රීඩාවකි.
- | | |
|------------------|-----------------|
| (1) බාස්කට් බෝල් | (2) ඉපිල රැහැන් |
| (3) වෙස් | (4) රගර් |

කියමන හරි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද යොදන්න.

11. නිවැරදි අවිදීමක දී පළමුව පොළව ස්පර්ශ කළ යුත්තේ පාදයේ විච්ඡා කොටසයි. (.....)
12. බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාව විසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකමකි. (.....)
13. සතුව හා විනෝදය පිණිස නිර්මාණය කළ ක්‍රීඩා අනු ක්‍රීඩා වේ. (.....)
14. දත් හා නිය පිරිසිදුව තබා ගැනීමෙන් බාහිර පෙනුම වැඩි දියුණු වේ. (.....)
15. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා සඳහා නියමිත ප්‍රමිතියකට සැදූ ක්‍රීඩා පිටියක් අවශ්‍ය නොවේ. (.....)

සුදුසු පිළිතුර තෝරා යා කරන්න.

- | | |
|---|-------------|
| 16. කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි | නෙට්බෝල් |
| 17. ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාවක් වනුයේ | බැඩ්මින්ටන් |
| 18. රොබම් වෝල්ටර් කැමැක් මහතා හඳුන්වා දුන්නේ | 6 |
| 19. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් පිලකට සෙල්ලම් කළ හැකි ක්‍රීඩකයන් ගණන | 3 |
| 20. මහා පෝෂක කොටස් කීයකට බෙදෙයිද | වොලිබෝල් |

II කොටස

ප්‍රශ්න 04 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. (i) අපි දිනපතා ආහාර ගන්නේ ඇයි ?
(ii) මහා පෝෂක නම් කරන්න.
(iii) සෞඛ්‍යවත්ව ආහාර ගැනීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු මොනවාද?—
02. (i) පෝෂණ ගුණය වැඩියෙන් ලබා ගැනීමට මිශ්‍ර ආහාර භාවිතා කරයි. එවැනි මිශ්‍ර ආහාර වර්ග 4 ක් සඳහන් කරන්න.
(ii) පානීය ජලය බෝතලයක් ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3 ක් සඳහන් කරන්න.
(iii) වෙළඳපොලෙන් අලුත් මාදු මිලදී ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද ?
03. (i) ක්‍රීඩා නීති රීති පිළිනොපැදීමෙන් ක්‍රීඩකයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවන අපහසුතා 4 ක් ලියන්න.
(ii) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ 4 ක් සඳහන් කරන්න.
(iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා තනිව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3 ක් සඳහන් කරන්න.
04. (i) ඇවිදීම හා දිවීම අතර වෙනස කුමක් ද?
(ii) නිවැරදි ඇවිදීමක පා සලකුණු විනයට නගන්න.
(iii) දිවීමේ ඉසව් 3 ක් සඳහන් කරන්න.
05. (i) සුළු ක්‍රීඩා 2 ක් සඳහන් කරන්න.
(ii) කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා 2 ක් සඳහන් කරන්න.
(iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාව සඳහා අවශ්‍ය පහසුකම් 3 ක් සඳහන් කරන්න.