

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/ முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights reserved


 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව වැඩගෙයේ මාකාණ කල්විත් තිணைக்களம் Department of Provincial Education - NWP වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව වැඩගෙයේ මාකාණ කල්විත් තිணைக்களம்  
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව වැඩගෙයේ මාකාණ කල්විත් තිணைக்களம் Department of Provincial Education - NWP වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව වැඩගෙයේ මාකාණ කල්විත් තිணைக்களம்  
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව වැඩගෙයේ මාකාණ කල්විත් තිணைக்களம் Department of Provincial Education - NWP වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව වැඩගෙයේ මාකාණ කල්විත් තිணைக்களம்  
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව වැඩගෙයේ මාකාණ කල්විත් තිணைக்களம் Department of Provincial Education - NWP වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව වැඩගෙයේ මාකාණ කල්විත් තිணைக்களம்

<b>6 ශ්‍රේණිය</b>	<b>පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2019</b>	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px; font-size: 1.2em;"><b>86</b></td> <td style="padding: 5px; font-size: 1.2em;"><b>S</b></td> </tr> </table>	<b>86</b>	<b>S</b>
<b>86</b>	<b>S</b>			

**සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය** **කාලය පැය දෙකයි**

නම .....

**● සැලකිය යුතුයි:-** **I කොටස**  
**ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.**

- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
- (01) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ,
- i. කායික, මානසික හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම යි.
  - ii. ලෙඩරෝග හා දුබලතාවයන්ගෙන් වැළකී සිටීම යි.
  - iii. කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම යි.
- (02) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අනුව නිසි බර දැක්වීම සඳහා ප්‍රස්තාරයේ යොදා ඇති වර්ණය කුමක් ද?
- I. තැඹිලි පාට
  - ii. ලා දම් පාට
  - iii. කොළ පාට
- (03) ජලය, සනීපාරක්‍ෂාව හා ස්වස්ථතාව පිළිබඳ සංකල්පය කුමන නමකින් හඳුන්වයි ද?
- i. SMART
  - ii. PRICES
  - iii. WASH
- (04) අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සහිත පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණයක් වන්නේ කුමක් ද?
- i. අන් අයට ගරු කිරීම
  - ii. සාරධර්ම අනුව ජීවත්වීම
  - iii. එලදායී සන්නිවේදනය
- (05) නිවැරදි ඇවිදීමක දී පාදයේ කුමන කොටස පළමුව පොළව ස්පර්ශ කරයි ද?
- i. පාද කොට්ටා
  - ii. පා ඇඟිලි
  - iii. විලුඹ
- පහත සඳහන් වාක්‍ය හරි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (×) ලකුණ ද වරහන් තුළ යොදන්න.
- (06) නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් අනතුරු අවම වේ. (     )
- (07) බාහිර පෙනුමෙන් සෞඛ්‍යවත් බව තීරණය කළ නොහැකි ය. (     )
- (08) රැස්වීමක හෝ දේශනයක දිගු වේලාවක් සිටින විට සීරුවෙන් සිටිය යුතු ය. (     )
- (09) සුළු ක්‍රීඩා තනිවම වුව ද කළ හැකි ය. (     )
- (10) ආචාරශීලී බව කායික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණයකි. (     )
- පහත දී ඇති ප්‍රශ්නවල හිස්තැනට ගැලපෙන පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.
- (කායික යහපැවැත්ම / සමාජීය යහපැවැත්ම / එකතැන වාඩි වී කරන / තම පවුලේ හා ප්‍රජාවගේ / ස්වස්ථතාව)
- (11) පෞද්ගලික පිරිසිදුකම රැක ගැනීම ..... ලෙස හඳුන්වයි.
- (12) ..... සඳහා නිසි විවේකය හා නින්ද ඉතා වැදගත් වේ.
- (13) අන් මත ඉවසීම ..... සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහ පුරුද්දකි.
- (14) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු ..... සෞඛ්‍ය තත්වය නංවාලීමයි.
- (15) ඉණ මිමිම 0.5 ට වැඩි නම් ..... ක්‍රියාකාරකම් සීමා කළ යුතුය.

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

- A කොටසට ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසෙන් තෝරා යා කරන්න.

A	B
(16) සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් දියුණු වේ.	සුළු ක්‍රීඩා
(17) ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකයකි.	සමබරතාවය.
(18) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ දී වැදගත් වේ.	මානසික සෞඛ්‍යය
(19) අපද්‍රව්‍ය පිළිස්සීම මගින් සිදුවන හානියකි.	වේගය
(20) අවශ්‍ය පරිදි නීතිරීති වෙනස් කළ හැකිය.	වාතය දූෂණය වීම

(ලකුණු 2 බැගින් මුළු ලකුණු 40 යි)

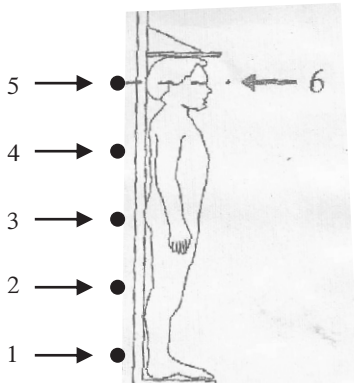
## II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව තවත් ප්‍රශ්න 4 කට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) "අප පාසලේ සිසුන් නිතර ක්‍රියාශීලීයි. එසේම නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගන්නවා. එය නිරෝගි පුරවැසියන් රටට දායාද කිරීමට පහසු මගක්". විදුහල්පතිතුමා මෙසේ ප්‍රකාශ කළේ උදෑසන රැස්වීම අවසානයේ පැවති ශරීර සුවතා වැඩසටහන නැරඹීමෙන් පසුවය.

- කායික යහපැවැත්ම දියුණු කර ගැනීම සඳහා උදෑසන සියළු සිසුන්ගේ සහභාගීත්වයෙන් සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම කුමක් ද? (ල. 02)
- විදුහල්පතිතුමා රැස්වීම අමතන විට සිසුන් සිටිය යුතු නිවැරදි ඉරියව්ව කුමක් ද? (ල. 02)
- කායික යහපැවැත්ම මැනිය හැකි දර්ශකයක් ලියන්න. (ල. 02)
- සිරුරේ නිරෝගීතාවය සඳහා අඩුවෙන් ගත යුතු ආහාර වර්ගයක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- පාඩම් කර වෙහෙස වූ විට ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න. (ල. 02)
- උදෑසන රැස්වීමේ දී ත්‍යාගයක් ඔබට ලැබුණ විට සිත තුළ ඇතිවන හැඟීම ලියන්න. (ල. 02)
- ඔබේ යහපත බලාපොරොත්තු වන පුද්ගලයින් දෙදෙනෙක් නම් කරන්න. (ල. 02)
- ඔබ දිනපතා අවම වශයෙන් කොපමණ කාලයක් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවිය යුතු ද? (ල. 02)
- පානය කිරීමට සුදුසු වන ලෙස ජලය පිරිසිදු කරගත හැකි ආකාරයක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- සෞඛ්‍ය පිළිබඳව කටයුතු කරන ප්‍රධාන ජාත්‍යන්තර සංවිධානය කුමක් ද? (ල. 02)

(02) නිවැරදි ශාරීරික මිනුම් ලබා ගැනීමෙන් අප නිසි පෝෂණ තත්වයෙන් යුක්ත යැයි තීරණය කළ හැකිය.



- විලුඹ
- බත් කෙණ්ඩ
- නිෂ්ඳය (තට්ටම) ප්‍රදේශය
- පිට මැද
- හිස පිටුපස

- ඉහත රූපයෙන් කුමන ශාරීරික මිනුමක් ලබා ගනී ද? (ල. 02)
- රූප සටහනේ සඳහන් මිනුම ලබා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)
- බර මැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් ලියන්න. (ල. 04)

(03) පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුත් ශිෂ්‍යයෙකු විම සඳහා මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම ද අත්‍යාවශ්‍ය සාධකයකි.

- i. සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)
- ii. සිතේ සන්සුන් බව ඇති කර ගැනීමට කළහැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)
- iii. පහත සඳහන් පුද්ගල ගුණාංග මානසික සහ සමාජීය යහපැවැත්මට අදාලව වෙන් කර ලියන්න.

නමාශීලී බව / නිවැරදි තීරණ ගැනීම / සතුටින් සිටීම / නීති ගරුක බව (ල. 04)

මානසික යහපැවැත්ම	සමාජීය යහපැවැත්ම
.....	.....
.....	.....

(04) නිවැරදි ඉරියව් සිරුරේ නිරෝගීතාවය ආරක්‍ෂා කර ගැනීමට උපකාරී වේ.

- i. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අප විසින් පවත්වාගනු ලබන ඉරියව් 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)
- ii. බරක් එසවීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)
- iii. වැරදි ඉරියව් නිසා ඇතිවිය හැකි හානිකර තත්ත්වයන් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

(05) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට නිවැරදි ඉරියව් හා පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව ඉතා වැදගත් ය.

- i. ඔබගේ බාහිර පෙනුම කෙරෙහි බලපාන සාධකයක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- ii. පන්ති කාමර හා පාසලේ පරිසරය පිරිසිදු කර ගැනීමෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 02 ක් ලියන්න (ල. 04)
- iii. පහත දැක්වෙන සිරුරේ කොටස් සෞඛ්‍යවත්ව පවත්වා ගැනීමට ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියා පිළිවෙත බැගින් ලියන්න.
  - හිස -
  - නියපොතු -
  - සම -
  - දත් -



(06) විවේක කාලයේදී විනෝදය සඳහා කරන ක්‍රීඩාවක් ලෙසද සුළු ක්‍රීඩා හැඳින්විය හැකිය.

- i. සුළු ක්‍රීඩා මගින් දියුණු කර ගත හැකි වාලක හැකියාවන් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- ii. උපකරණ සහිතව සිදු කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා 02 ක් ලියන්න. (ල. 04)
- iii. ඔබට යහළුවන් සමඟ කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා 02 ක් නම් කරන්න. (ල. 04)

(07) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙල සිසුන්ගේ සතුට වැඩි කරන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් 4 සකින් සමන්විත උත්සවයකි.

- I. ක්‍රීඩා උත්සවයකදී සිසුන් සිරුවෙන් සිටින අවස්ථා 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- ii. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වර්ග කිහිපයකි. ඉන් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)
- iii. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබට ලබාගත හැකි ප්‍රයෝජන 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

\*\*\*\*