



6 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය : 1 - සුවෙන් සතුටින් ජීවත් වෙමු.

කමල් දිනපතා ක්‍රීඩාවල නිරත වේ. සරල ජීවන රටාවකට හුරු වූ අයෙකි. ඔහු දිනපතා භාවනා කරන අතර ඔහු සැමටම කරුණාව දක්වයි.

- (1) කමල් කායික යහපැවැත්මක් හොඳින් පවත්වා ගන්නා බවට තීරණය කළ හැකි සාදකයකි.
- |                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| 1) කාරුණික පුද්ගලයෙකු වීම. | 2) භාවනා කිරීම               |
| 3) ක්‍රීඩා වල නිරත වීම.    | 4) සරල ජීවන රටාවකට හුරු වීම. |

- (2) ඔහුගේ මානසික යහපැවැත්ම හොඳින් පවත්වා ගැනීමට බලපාන්නේ,
- |                              |                                     |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 1) කාරුණික පුද්ගලයෙකු වීම.   | 2) ක්‍රීඩා වල නිරත වීම.             |
| 3) සරල ජීවන රටාවකට හුරු වීම. | 4) ඉහත 2) හා 3) යන සාධක නිවැරදි වේ. |

- (3) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සමීකරණයකින් ඉදිරිපත් කරන්න.
- |  |   |
|--|---|
| 1) $\frac{\text{බර kg} \times \text{බර kg}}{\text{උස (m)}}$  | 2) $\frac{\text{උස (m)}}{\text{බර kg}}$ |
| 3) $\frac{\text{බර kg}}{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}$ | 4) $\text{බර kg} \times \text{උස (m)}$  |

- (4) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අනුව අයත් වන කලාප වල නිර්ණායක නිවැරදිව දක්වා ඇත්තේ,
- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 1) තැඹිලි පාට - නිසි බර | 2) කොළ පාට - නිසි බර   |
| 3) ලා දම් පාට - කෘෂ බව  | 4) තද දම් පාට - අධි බර |

- (5) කායික යහ පැවැත්ම මැනිය හැකි ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,
- |               |               |                   |                |
|---------------|---------------|-------------------|----------------|
| 1) ශරීර වර්ණය | 2) පෝෂණ මට්ටම | 3) ක්‍රියාශීලී බව | 4) බාහිර පෙනුම |
|---------------|---------------|-------------------|----------------|

- (6) ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය සෙවීමට භාවිතා කරන සමීකරණය වන්නේ,
- |  |  |
|--|--|
| 1) $\frac{\text{ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය (cm)}}{\text{බර (kg)}}$                | 2) $\frac{\text{ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය (cm)}}{\text{උස (cm)}}$                      |
| 3) $\frac{\text{ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය}}{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}$ | 4) $\frac{\text{ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය (cm)}}{\text{උස (m)} \times \text{බර (kg)}}$ |

- (7) ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය තිබිය යුතු සුදුසු අගය අනුපාතයක් ලෙස,
- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 1) 1 ට අඩුවිය යුතුය. | 2) 5 ට අඩුවිය යුතුය.   |
| 3) 2 ට අඩුවිය යුතුය. | 4) 0.5 ට අඩුවිය යුතුය. |

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

- හිස්තැනට සුදුසු වචන යොදන්න.

අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සුදුසු ප්‍රමාණයෙන් නොලැබීම නිසා ..... තත්වයක් වන මිටි බව හා ..... බව ඇති වේ. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා ආහාර ගැනීම නිසා ..... වන අධිබර හා ..... ඇති වේ. මන්දපෝෂණය නිසා ..... රෝගයක් හට ගැනීමේ අවශ්‍යතාව වැඩි වේ.

(ස්ථූලතාව, බෝවන, අධිපෝෂණ තත්වයන්, කෘෂ, මන්දපෝෂණ)

- ප්‍රශ්න දෙකකට පිළිතුරු ලියන්න.

- (8)
- 1) සෞඛ්‍ය යන්න අර්ථ දක්වන්න.
  - 2) කායික යහපැවැත්ම මානසික යහපැවැත්ම අර්ථ දක්වන්න.
  - 3) නිසි කායික යහ පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය සාධක සහ යහ පුරුදු 3 ක් නම් කරන්න.
  - 4) ස්වස්ථතාව යන්න අර්ථ දක්වන්න.
  - 5) ස්වස්ථතාව සඳහා අනුගමනය කළ යුතු හොඳ පුරුදු 5 ක් ලියන්න.
- (9)
- 1) ජලය හා සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ සංකල්පය ලියන්න.
  - 2) සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් යන්න අර්ථ දක්වන්න.
  - 3) සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලකදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 4 ක් ලියන්න.
- (10)
- 1) යහපත් පරිසරයක ලක්ෂණ මොනවාද?
  - 2) කායික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ මොනවාද?
  - 3) කායික යහ පැවැත්ම මැනීමේ ලක්ෂණ මොනවාද?
  - 4) පෝෂන මට්ටම නිවැරදිව පවතී දැයි අප දැනගන්නේ කුමන දර්ශක භාවිතා කිරීමෙන්ද?
- (11)
- 1) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය යන්න සමීකරණයකින් දක්වන්න.
  - 2) ඉතෙහි වට ප්‍රමාණය නිසි ලෙස පවත්දැයි සොයා ගැනීමට අවශ්‍ය වන සාධක මොනවාද?
  - 3) මානසික යහපැවැත්ම ඇතිකර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහ පුරුදු මොනවා ද?
  - 4) ආතතියට හොඳින් මුහුණ දීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් මොනවාද?
- (12)
- 1) සමාජීය යහ පැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු 5 ක් ලියන්න.
  - 2) සමාජීය යහපැවැත්මෙන් යුතු තැනැත්තෙකු තුළ දැකිය හැකි කුසලතා මොනවාද?
  - 3) අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ ගුණාංග මොනවා ද?

සැකසුම : ඒ.එම්.සී. නිශාන්ති මිය