



NALANDA VIDYALAYA

# නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10 DA

ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

VIDYALAYA

6 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය : 8  
අපේ සිරුර නිරෝගිව තබා ගනිමු.

- (1) නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
- 1) රුධිරයේ අඩංගු ශරීරයට ශක්තිය සපයන ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණය අඩු වූ විට අපට බඩගිනි දැනේ.
  - 2) ක්‍රීඩා කිරීමේ දී ශරීර උෂ්ණත්වය අඩුවේ.
  - 3) ශරීරයට තම තුවාල සුවකර ගැනීමට හැකියාවක් ඇත.
  - 4) ඇස, කන පමණක් සංවේදී ඉන්ද්‍රියන්ය.

- (2) සමෙන් ඉටුවන කෘතියක් නොවන්නේ,
- 1) ශරීරයට හැඩයක් සහ පෙනුමක් ලබා දීම.
  - 2) ශරීරයේ උෂ්ණත්ව පාලනය.
  - 3) විටමින් D නිෂ්පාදනය.
  - 4) විටමින් E නිෂ්පාදනය.

- (3) දිවට දැනෙන රසයක් නොවන්නේ,
- |            |           |             |            |
|------------|-----------|-------------|------------|
| 1) පැණි රස | 2) කහට රස | 3) තිත්ත රස | 4) ලුණු රස |
|------------|-----------|-------------|------------|

(1) හරි වැරදි යොදන්න.

- |   |     |
|---|-----|
| 1) අප සතු විශාලම ඉන්ද්‍රිය සම වේ.   | ( ) |
| 2) දරුවන්ගේ දත් මතු වීම ආරම්භ වන්නේ මාස 6 – 9 සිට අවුරුදු 3 දක්වා කාලයේ දීය. (කිරි දත්) | ( ) |
| 3) කිරි දත් ගණන 22 කි.  | ( ) |
| 4) වයස අවු. 8 කාලයේ දී කිරිදත් වැටී ස්ථිර දත් මතුවේ.                                    | ( ) |
| 5) ස්ථිර දත් ගණන 30 කි.   | ( ) |
| 6) ප්‍රධාන දත් වර්ග 5 කි.   | ( ) |

- (2)
- i) සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් 3 ක් ලියන්න.
  - ii) ඇස ආරක්ෂා වීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 3 ක් ලියන්න.
  - iii) කන බෙදිය හැකි ප්‍රධාන කොටස් 3 නම් කරන්න.
- (3)
- i) කනට වන හානි වලකා ගැනීමට ඔබට කළ හැකි දේ 3 ක් ලියන්න.
  - ii) සම ආරක්ෂා කිරීමට ඔබට කළ හැකි දේවල් 2 ක් ලියන්න.
- (4)
- i) දත් දිරා යාමට හේතු මොනවා ද?
  - ii) දත් ආරක්ෂා කිරීමට අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු 2 ක් ලියන්න.

සකසුම : ඒ.එම්.සී. නිශාන්ති මිය

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!