

2023 II වාර පරීක්ෂණය

6 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

1) II	2) III	3) IV	4) III
5) III	6) I	7) I	8) II
9) III	10) I	11) ✓	12) ✓
13) ✗	14) ✗	15) ✓	16) මනා පුහුණුව
17) යහපත්	18) පිලිකා	19) අඳුරු පැහැති	20) අධිපෝෂණය

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

II කොටස

01). I. රෝග වලින් තොරව සිටීම, රෝග සඳහා බලපාන හැසිරීම් අවම කරගැනීම සහ මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවයකින් සිටීම.

II. පිරිසිදු වාතය, සෞඛ්‍යවත් ආහාර, නිසි විවේකය හා නින්ද, පිරිසිදු ජලය, ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාමය

III. පෝෂණ මට්ටම
 ක්‍රියාශීලී බව
 ශාරීරික යෝග්‍යතා
 ප්‍රතිශක්තිකරණය

IV. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා
 නායකත්වය
 සහකම්පනය
 පොදු වැඩවලට උදව් වීම
 නීතිගරුක බව

V. පන්තියේ යහළුවන් ගණන වැඩි වේ. සුහදව ඇසුරු කරන පිරිස වැඩි වේ.
 අන් අය සමඟ සුහද කතාබහ වැඩිවේ. ගේ දොර හා වැඩවලදී සහභාගීත්වය වැඩි වේ.
 ඇසුරු කරන අය සමඟ ගැටුම් අඩු වේ.

02). I. සිරුර වර්ධනය වීම. සිරුරට ශක්තිය ලැබීම
 සිරුර ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීම.

II. කාබෝහයිඩ්‍රේට් - බත්, අලවර්ග, පාන්, ධාන්‍ය වර්ග
 ප්‍රෝටීන් - පරිප්පු, මාළු, මුංඇට, කඩල, කිරි, බිත්තර
 විටමින් - පලතුරු, පලා වර්ග
 බනිජ ලවන - කුඩා මාළු, පලා වර්ග, ඵලවළු, පලතුරු

III. පෝෂ්‍යදායී බව
 පිරිසිදු බව
 ස්වභාවික බව
 නැවුම් බව
 ප්‍රමාණාත්මක බව
 විවිධත්වය
 සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව

03). I. වොලිබෝල් ක්‍රිකට් බැටිමින්ටන්
 නෙට්බෝල් මේස පන්දු පා පන්දු
 එල්ලේ

II. සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩාපිටි උපයෝගී කර ගැනීම.
 නියමිත ප්‍රමිතියකට සකස් කළ ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතා කිරීම.
 සහභාගී විය හැකි නියමිත ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාවක් සිටීම.

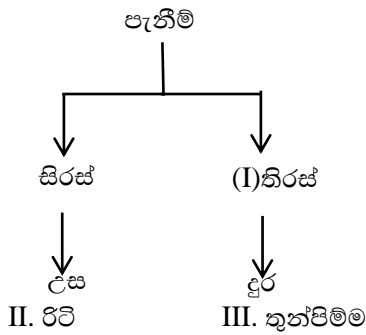
III. (සුදුසු පරිදි ක්‍රියාකාරකම් රූප සටහනින් හෝ ලිඛිතව ඉදිරිපත් කර ඇත්නම් ලකුණු 04 ක් ලබා දෙන්න)

04). I. සිටගැනීම ඉදගැනීම
 ඇවිදීම වැතිරීම

II. සිරුවෙන් සිටීම
 පහසුවෙන් සිටීම
 සිත් සේ සිටීම

III. පිරිසිදුකම පිළිවෙල නිවැරදි ඉරියව්
 ක්‍රියාශීලී බව කථා විලාසය

5). I.



II. කවපෙත්ත විසි කිරීම
 හෙල්ල විසි කිරීම

III. සුදුසු රූප සටහන් අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

06. I

හිතකර චිත්තවේග
 සතුට
 කරුණාව
 මෛත්‍රීය
 සහකම්පනය

අහිතකර චිත්තවේග
 දුක
 තරහා
 හය
 ඊර්ෂ්‍යාව

II. සතුට නැතිවීම
 අන් අය අතර අප්‍රසාදයට ලක්වීම
 තම වැඩ කටයුතු නිවැරදිව කිරීමට නොහැකිවීම

අන්තර්පුද්ගල සබඳතා බිඳවැටීම
 ආක්‍රමණශීලී බව

III. මානසික ආතතිය අවම කරගැනීම
 හැඟීම් හඳුනාගැනීම්, පාලනය කර ගැනීම
 යහපත් වින්දන මාර්ගවල යෙදීම
 සතුටින් සිටීම
 ගැටලු විසඳා ගැනීම හා නිවැරදි තීරණ ගැනීම
 සැහැල්ලු සරල ජීවිතයකට හුරුවීම

07. I.	නිවසේදී ආහාර විෂවීම විදුලි සැර වැදීම පිළිස්සීම් ආයුධවලින් තුවාලවීම් සුරතල් සතුන් සපාකෑම්	මඟකොටේදී වාහනවල හැපීම් තුවාලවීම් වාහන පෙරළීමෙන් ජීවිතහානි ලිස්සාවැටීම් තුවාලවීම් සතුන්ගෙන් සිදුවන හානි	පාසලේ පඩිපෙලෙන් වැටීම ක්‍රීඩා පිටියේ වැටීම් සිරීම් විද්‍යාගාරයේ පිළිස්සීම් ලිස්සා වැටීම් තුවාලවීම් ළමුන් දෙදෙනෙකු හැපීම්
--------	--	---	--

II. මාර්ග නීතිරීති පිළිපැදීම
 කහ ඉරි මතින් පාර මාරුවීම
 නිදිමත දැනෙනවිට රිය පැදවීමෙන් වැළකීම

බිමක්ව රිය පැදවීමෙන් වැළකීම
 පාරේ දකුණු පැත්තෙන් ගමන් කිරීම

III. නාය යෑම්
 නියඟය
 සුනාම්

ගංවතුර
 භූමි කම්පා