

6 ශ්‍රේණිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය  
පිළිතුරු පත්‍රය - 2023 - අවසාන වාර පරීක්ෂණය

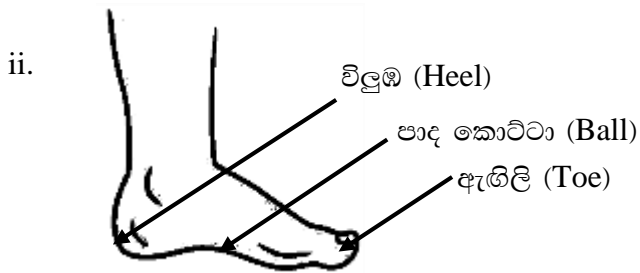
**I කොටස**

- |         |               |
|---------|---------------|
| 1. - 1  | 11. ✓         |
| 2. - 3  | 12. ✓         |
| 3. - 3  | 13. x         |
| 4. - 4  | 14. ✓         |
| 5. - 1  | 15. x         |
| 6. - 4  | 16. පෞරුෂය    |
| 7. - 1  | 17. සාර්ථක    |
| 8. - 3  | 18. කැල්සියම් |
| 9. - 3  | 19. මන්දපෝෂණය |
| 10. - 4 | 20. පද්ධති    |

(ලකුණු - 2x20 = 40)

**II කොටස**

01. i. ශරීරයේ නිරෝගී පැවැත්මට  
 ශරීරයේ ශක්තිය නිවැරදි ඉරියව්වේදී අවම වශයෙන් වැයවීම  
 යහපත් පෞරුෂයක් ඇතිවීම  
 ශරීරයේ පද්ධති නිසියාකාරයෙන් ක්‍රියාත්මක වීමට



- iii. ඇවිදීම / සිටගැනීම / ඉඳගැනීම / වැතිරීම

02. i. රෝග වැළඳීම / අනතුරු / ආපදා / අපවාර / අපයෝජන
- ii. බෝවන රෝග - සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව / ක්‍ෂයරෝගය / පාවනය / උණසන්නිපාතය / ඩෙංගු / බරවා

බෝ නොවන රෝග - දියවැඩියාව/ අධිරුධිර පීඩනය / හෘද රෝග / පිළිකා / මානසික රෝග

- iii. ලුණු සීනි හෝ මේද අධික ආහාර පරිභෝජනයට ගැනීම අවම කිරීම  
උදේ ආහාරයෙන් පසු සහ රැ නින්දට පෙර දත් මැදීම  
මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතා නොකිරීම  
දිනපතා ව්‍යායාම්වල යෙදීම  
ස්වභාවික ආහාර භාවිතා කිරීම  
කෘතිම ආහාරපාන අවම කිරීම

- iv. කුඩා දරුවන් සිටි නම් වැඩිහිටියකුගේ අධීක්ෂණ යටතේ සිටීම.  
නියුණු ආයුධ උල් උපකරණ ආදී දේ දරුවන්ට හසු නොවන ස්ථානවල තැබීම  
විෂ ද්‍රව්‍ය අඟුල් දමා ආරක්ෂිතව තැබීම  
නිවස අවට පරිසරය පිරිසිදු කර තැබීම  
නිවසෙන් ඉවතලන අපද්‍රව්‍යය ක්‍රමානුකූලව ඉවත් කිරීම.

- 03. i. නෙට්බෝල් / වොලිබෝල් / පාපන්දු / ක්‍රිකට් / එල්ලේ
- ii. හෙල්ල විසිකිරීම / කවපෙත්ත විසි කිරීම / මටිය විසි කිරීම
- iii. වොලිබෝලයක්, දැලක්, ක්‍රීඩා පිටියක්, වොලිබෝල් කණු දෙකක්
- iv. පන්දුව අතින් අතට මාරුකිරීම  
පන්දුව මදක් උඩ දමා ඇල්ලීම  
පන්දුව බිම ගසා ඇල්ලීම  
කෙටිදුරක සිට දෙදෙනා අතර පන්දුව පාස් කිරීම  
දෙදෙනා අතර පන්දුව බිම ගසා ඇල්ලීම

- 04. i. වර්ධනය සිදුවේ / හෘද ස්පන්දනය වේ / ශ්වසනය සිදුකරයි / නාඩි වැටීම සිදුවේ / ප්‍රජනනය සිදුකරයි / චලන දක්වයි.
- ii.
 

පීච් වස්තු	අපීච් වස්තු
ආහාර ගනී	ආහාර නොගනී
චලන දක්වයි	චලන නොදක්වයි
- iii. ඇස, කන, සම, දිව, නාසය

- 05. i. ශක්තිය / වේගය / දරාගැනීමේ හැකියාව / නම්‍යතාව / සමායෝජනය
- ii. වේගයෙන් ඇවිදීම / සෙමෙන් දිවීම / බයිසිකල් පැදීම / වැල්ලේ දිවීම / පිහිනීම/ ස්කිපින් රොප් පැනීම
- iii. ශාරීරික වෙහෙස අඩුවීම / සතුටින් ක්‍රීඩා කිරීමට හැකිවීම / වැඩිවේලාවක් කරගෙන යා හැකිවීම / සිත්ගන්නා ලෙස චලන දැක්වීම

- iv. ප්‍රීතීමත් බව ඇතිවීම / පිළිගැනීමට ලක්වීම / ගැටුම් අඩුවීම/ සමගිය ඇතිවීම / පෞරුෂය දියුණු වීම
- 06.
- i. ශක්තිය ලබාගැනීමට / ශරීර වර්ධනයට / රෝගවලින් ආරක්‍ෂාවීමට
  - ii. කාබෝහයිඩ්‍රේට් / ප්‍රෝටීන් / මේදය / විටමින් / ඛනිජලවන
  - iii. හත්මාළුව / මුං කිරිබත් / කලවම්පලා මැල්ලුම / පොන්ගල් / සාම්බාර් / බුරියානි
  - iv. පෝෂදායී බව / විවිධත්වය / ප්‍රමාණාත්මක බව / ස්වභාවික බව / නැවුම් බව / පිරිසිදු බව
- 07.
- i. ක්‍රීඩාවේ පැවැත්මට හා ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකයන්ගේ ආරක්‍ෂාවට පනවා ඇති සීමා ක්‍රීඩා නීති රීති වේ.
  - ii. ගැටළු විසඳේ / ක්‍රීඩක අයිතීන් සුරැකේ / අනතුරු අවම වේ / ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැකේ.
  - iii. ස්වයං විනයක් ඇතිවීම / නීතිගරුක බව / ආචාරශීලී බව / යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගැනීමට හැකිවීම / පෞරුෂ වර්ධනය වීම
  - iv. තරගයෙන් ඉවත් කිරීම / ක්‍රීඩා තහනමකට ලක්වීම / අන් අයගේ අවඥාවට මිතුරන් නොසලකා හැරීම / සමාජය පිළිනොගන්නා අයෙකු වීම / දෝෂ දර්ශනයට ලක් වීම.