

දෙවන වාර පරීක්ෂණය 2025 - උතුරුමැද පළාත

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය 6 ශ්‍රේණිය

1 පත්‍රය පිළිතුරු

1-111	2-1	3-IV	4-11	5-111
6- IV	7-1	8-11	9-1	10- IV
11-√	12-√	13- X	14- X	15-√
16-ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම	17-යහපැවැත්මෙන්	18-නිවැරදි ඉරියව්	19-ජෙනී ග්‍රීන්	
20-ප්‍රෝටීන්				

11 කොටස

01. I. සමාජයීය යහපැවැත්ම යනු අපට අවට සිටින අනෙකුත් අය සමඟ යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වමින් කටයුතු කිරීම.
 II. ඊට හේතුවන අවස්ථාව මගහැරීම, සිත වෙනත් දෙයකට යොමු කිරීම, 1 සිට 10 ට ගණන් කිරීම, ගැඹුරින් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කිරීම, වතුර වීදුරුවක් සෙමින් පානය කිරීම.
 III. ආචාරශීලීබව, කාරුණික බව, කෘතචේදීබව, ප්‍රතිජනනාත්මක බව, සාමකාමී බව, සොබාදහමට ලැදි බව, සාරධර්මවලට අනුව ද ආගමානුකූලව ජීවත්වීම. (4x3=12)
02. I. ආහාර, ජලය, වාතය
 II. තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වයට ගැළපීම, පවුලේ ආර්ථික තත්වයට ඔරොත්තු දීම, අන් අයගේ අයිතීන් හා සිතූම් පැතුම්වලට හානි නොවීම, රටේ පවතින නීතිය හා සාරධර්මවලට අනුකූල වීම, බුද්ධිමත්ව තීරණ ගැනීම, නාස්තිය අඩු කිරීම.
 III. නිවාස, ඇඳුම්, උපකරණ, වාහන, මංමාවත්, අධ්‍යාපනය, සෞඛ්‍යය, ආදරය, ආරක්ෂාව, ව්‍යායාම, විවේකය, වැනි අවශ්‍යතා (4x3=12)
03. I. ශරීර වර්ධනය, ශරීර ශක්තිය, ලෙඩරෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම. (උ 3)
 II. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, විටමින්, මේදය, ඛනිජ ලවණ. (උ 4)
 III. පෝෂ්‍යදායීබව, විවිධත්වය, ප්‍රමාණාත්මක බව, ස්වභාවික බව, නැවුම් බව, පිරිසිදු බව, සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව. (උ 4)
- 5)
04. I. මේකිසි අවස්ථාවක ශරීරය තබා ගන්නා නිවැරදි ආකාරය යි. (උ 3)
 II. සිටගැනීම, ඇවිදීම, ඉදගැනීම, වැනිරීම. (උ 4)
 III. අඩි උස පාවහන් පැළඳීම, සිටගැනීමේ දී හා ඇවිදීමේ දී කුදුව සිටීම, පුටුවේ වෙනත් ද්‍රව්‍ය තබා වාඩි වීම, වාඩිවී සිටින පුටුව පැද්දීම, පාසල් බැගය නිවැරදිව එල්ලා නොගැනීම. (උ 5)
05. I. මාංශපේෂි හා අස්ථි ශක්තිමත් වීම, ශ්වසන පද්ධතියේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩිවීම, ශරීරය පුරා රුධිරය සංසරණය කාර්යක්ෂම වීම, ශරීරයේ වැඩිපුර තැන්පත් වී ඇති මේදය දියවී යාම, ශරීරයට මනා පෙනුමක් හා පෞර්ෂත්වයක් ලබාගත හැකි වීම, අනතුරු හා ආබාධවලට ගොදුරු වීමේ අවධානම අඩු වීම, සතුට හා විනෝදය ලබාගත හැකි වීම, මානසික ප්‍රබෝදයක් ඇතිවීම, නීතිරීතිවලට අවනත වීමට හුරු වීම, ජය පරාජය විඳදරා ගැනීමට හුරු වීම ආදිය...
 II. සුළුක්‍රීඩා - ඉපිලිඳහැන් පැනීම, කොටු පැනීම, කවුද රජා, ගස්මාරු කිරීම, වස පැහීම, පන්දුව පරදවූ ආදී සුළුක්‍රීඩා වලට ලකුණු ලබා දෙන්න.
 සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා - වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු, එල්ලේ, හොකී ආදී ක්‍රීඩාවලට ලකුණු ලබා දෙන්න.
 III. උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව කළ හැක, පවතින ඉඩකඩ අනුව සංවිධානය කරගැනීමට හැකිවීම, ලිහිල් නීතිරීති පැවතීම, නිශ්චිත ක්‍රීඩා සංඛ්‍යාවක් නොමැතිවීම, සම්මත උපකරණ අවශ්‍ය නොවීම. (4x3=12)
06. I. ක්‍රීඩාවේ පැවැත්මට හා ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ආරක්ෂාවට පනවා ඇති සීමා ක්‍රීඩා නීතිරීති ලෙස හඳුන්වයි. (උ 3)
 II. ගැටළු විසඳේ, අනතුරු අවම වේ, සත්‍ය ජයග්‍රහණය ලැබේ, ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැකේ, ක්‍රීඩක අයිතීන් සරුකේ, ...ආදිය (උ 4)
 III. තරගයෙන් ඉවත් කිරීම, ක්‍රීඩා තහනම්වලට ලක්වීම, අන් අයගේ අවඥාවට හා දෝෂ දර්ශනයට ලක්වීම, මිතුරන් නොසලකා හැරීම, සමාජය පිළි නොගන්නා අයෙකු වීම ආදිය... (උ 5)
07. I. ක්‍රියාශීලී ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකි වීම, ව්‍යායාමයක් වන බැවින් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ඉහළ නැංවීමට ද උදව් කරයි. පෙනුම වැඩිකර ගත හැකිය, ශාරීරික අනතුරු හා ආබාධ අවම කර ගැනීමට හැකිවෙයි. (උ 2)
 II. දණහිස් නවා ශරීරය පහතට ගෙන ඒම, පාද කොට්ටාවලින් පතිත වීම, සමබරතාවය රැක ගැනීම. (උ 4)

III. භාවිතා කරන උපකරණය අනුව නියමිත විසිකිරීම් සිදුකිරීම, විසිකිරීමෙන් පසු ශරීරයේ සමබරතාවය රැක ගැනීම, තමා හා අන් අයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව සැලකිලිමත්වීම. (ල 4)