

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

6 ශ්‍රේණිය

III වන වාර පරීක්ෂණය

පිළිතුරු පත්‍රය

1 වන කොටස

1. IV
2. II
3. III
4. II
5. I
6. III
7. II
8. I
9. I
10. III
11. ආචාරශීලී බව
12. සහකම්පනය
13. ඩෙංගු
14. ව්‍යායාම
15. ක්‍රීඩා නීතිරීති
16. ✓
17. ×
18. ×
19. ×
20. ✓

(ලකුණු $2 \times 20 = 40$)

II වන කොටස

01.

(I) පාවනස/කොළරාව/ක්ෂය රෝගය/සරම්ප/ඩෙංගු/ලා දුරු/උණ සන්නිපාතය/අළුහම්
ආදිය

(II)

- දිනකට දෙවරක් දත් මැදීම.
- වැසිකිලි යාමෙන් පසු සබන් දා අත් සේ දීම.
- ආහාර අනුභවයට හා පිළියෙල කිරීමට පෙර සබන් දා අත් සේදීම.
- දිනපතා ස්නානය කිරීම.
- නියපොතු පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
- යට ඇඳුම් හා උඩ ඇඳුම් පිරිසිදුව තබා ගැනීම ආදිය.

(III)

- ශාරීරික හා මානසික අපහසුව.
- එදිනෙදා කටයුතු සිදු කිරීමේ අපහසුව.
- ඉගෙනීමේ කටයුතු වලට බාධා පැමිණීම.
- නිතර රෝග වලට ගොදුරු වීම.
- රැකියාවට බාධා ඇතිවීම ආදිය.

(ලකුණු 4×3 = 12)

02.

(I) ඇස/කන/නාසය/දිව/සම

(II) ලුණු රස/ ඇඹුල් රස/පැණි රස/තිත්ත රස

(III)

- පැණි රස ආහාර ගැනීමෙන් පසු මුඛය හොදින් සේදීම.
- දිනකට දෙවරක් දත් මැදීම.
- කැල්සියම් අඩංගු ආහාර ගැනීම.
- සුදුසු දත් බුරුසු භාවිත කිරීම.
- කැඩී ඇති දත් පිරවීම.
- දන්ත ශල්‍යචිකිත්‍යයෙන් දත් පිරිසිදු කිරීම.
- හය මසකට වරක්වත් දත් පරීක්ෂා කර ගැනීම..... ආදිය.

(ලකුණු 4×3 = 12)

03.

(I) A - ප්‍රෝටීන්

B - කාබෝහයිඩ්‍රේට්

C - මේදය/ ලිපිඩ්

D - විටමින්

(II)

- පලතුරු හෝ නැවුම් පලතුරු බීම.
- සවි කැඳ.
- හැලප.
- යෝගට් හෝ මුදවපු කිරි.
- බඩ ඉරිඟු කරල්.
- තලගුලි , රටකපු හෝ කපු.
- තැම්බූ කඩල හෝ මුං ඇටආදිය

(III)

- බෝ වන රෝග වලට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම.
- වර්ධනය අඩු වීම.
- පෞරුෂත්වය හීන වීම.
- මතක ශක්තිය අඩු වීම.
- අධ්‍යාපනයට බාධා ඇතිවීම.
- දෛනික කටයුතු අඩපණ වීමආදිය.

(ලකුණු 4×3 = 12)

04.

(I)

- ඉවසීම.
- විනය ගරුක බව.
- ජය පරාජය සමච විඳ ගැනීම.
- නායකත්වයට ගරු කිරීම .
- අන්මන වලට සවන් දීම.
- ආචාරශීලී බව.
- කණ්ඩායම් හැඟීම.
- එකමුතු බව ආදිය.

(II)

- ගැටලු අවම වීම.
- අනතුරු අවම වීම.
- ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැකීම.
- පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය වීම.
- සත්‍ය ජයග්‍රහණය ලැබීම.
- ක්‍රීඩක අයිතීන් සුරැකීම.
- ක්‍රීඩාවේ උද්යෝගය වැඩි වීමආදිය

(III)

- නීතිරීති වලට අනුකූල වීම.
- අවශ්‍යතාවට අනුව පිටිය සකස් කිරීම.
- සුදුසු ඇඳුම් ,පැළඳුම් භාවිතය.
- සුදුසු පුහුණුකරුවන් යොදා ගැනීම.
- සුදුසු පුහුණු ක්‍රම භාවිතය.
- නිසි ප්‍රමිතියෙන් යුතු ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතය.....ආදිය

(ලකුණු 4×3 = 12)

05.

(I)

- විදුලි සැර වැදීම.
- සතුන් සපා කෑම.
- ආයුධ වලින් තුවාලවීම.
- විෂ ශරීරගත වීම.
- ආහාර විෂවීම.
- පිලිස්සීම.
- අකුණුසැර වැදීම
- ලිස්සා වැටීම ,ආදිය

(II) ගං වතුර/ නාය යෑම/සුළු සුළං/නියඟ/සුනාම්/ගිණි කඳු පිපිරීම/භූමි කම්පාආදිය

(III)

- මාර්ග නීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම.
- නිදිමනේ රිය පැදවීමෙන් වැළකීම.
- වාහන නිසිලෙස නඩත්තු කිරීම.
- බීමත්ව රිය පැදවීමෙන් වැළකීම.
- පදිකයන් දකුණු පැත්තෙන් ගමන් කිරීම.
- කහ ඉර මඟින් පාර මාරුවීම.
- පේළි වශයෙන් පාරේ ගමන් නොකිරීම.....ආදිය

(ලකුණු 4×3 = 12)

06.

(I)

- ශාරීරික යෝග්‍යතාව.
- මානසික යෝග්‍යතාව.
- සමාජීය යෝග්‍යතාව.

(II)

- සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකි වීම.
- කාර්යක්ෂම බව දියුණු වීම.
- මානසික තෘප්තිය ලැබීම.
- සමාජානුයෝගී බව දියුණු වීම.
- පෞරුෂ වර්ධනය වීම.
- ක්‍රීඩා කුසලතා වර්ධනය වීමආදිය.

(III)

- මිදුල අතුගැම /දර පැලීම/නර්ථනයේ යෙදීම/ශරීර සුවතා/අත්පුඩි ගැසීම/ඔංචිලි පැදීම/ඇවිදීම/දිවීම/පැනීම/කවි ගායනා කිරීම.....ආදිය

(ලකුණු 4×3 = 12)

07.

(I) ප්‍රසන්න චිත්තවේග

සතුට/ආදරය/කරුණාව/දයාව/අනුකම්පාව/මෛත්‍රිය/සොම්නස/සන්සුන් බව, ආදිය.

අප්‍රසන්න චිත්තවේග

දුක/තරහ/වෛරය/ඊර්ෂ්‍යාව/දෝමනස/බිය/නොසන්සුන් බව.....ආදිය.

(II)

- පිළිගැනීමට ලක්වීම.
- ගැටලු අවම වීම.
- සතුටින් සිටිය හැකිවීම.
- හැඹිඹි පාලනය වීම.
- ආක්‍රමණශීලී නොවීම.
- පුද්ගල යහපැවැත්ම ඇතිවීම.....ආදිය

(II)

- සුරතල් සතුන් ඇති කිරීම.
- විනෝද වාරිකා යාම.
- භාවනා කිරීම.
- යෝගී ව්‍යායාම කිරීම.
- විනෝදාංශ වල නිරත වීම.
- ක්‍රීඩා කිරීම.....ආදිය

(ලකුණු $4 \times 3 = 12$)