

දෙවන වාර පරීක්ෂණය 6 - ශ්‍රේණිය

1 කොටස පිළිතුරු

01	-	03	16	-	සනීපාරක්ෂාව හා ස්වස්තථාව
02	-	01	17	-	නිවැරදි ඉරියව්
03	-	02	18	-	උස
04	-	03	19	-	වස පැහීම
05	-	04	20	-	ඇමරිකා එක්සත් ජනපදය
06	-	04			
07	-	02			
08	-	04			
09	-	02			
10	-	02			
11	-	(√)			
12	-	(×)			
13	-	(√)			
14	-	(√)			
15	-	(√)			

II පත්‍රය

01

i. කාබෝහයිඩ්‍රේට් , ප්‍රෝටීන් , විටමින් , ලිපිඩ, ඛනිජ ලවන (උ.04)

ii. 03යි. (උ.04)

1. ශක්තිය ලබා දෙන ආහාර
2. වර්ධක ආහාර
3. ආරක්ෂක ආහාර (උ.04)

iii. (අ)-පෝෂ්‍යදායී බව, විවිධත්වය, ප්‍රමාණාත්මක බව, ස්වභාවික බව, නැවුම් බව, පිරිසිදු බව, සෞඛ්‍යාරක්ෂක බව

(මින් 02ක් තිබේ නම් උ. 02)

(ආ). දේශීය ආහාර වර්ග 02ක් තිබේ නම් (උ. දෙන්න)

02

- i. - සම්මත මිනුම් සහිත කුඩා පිරි උපයෝගී කර ගැනීම  
 - නියමිත ප්‍රමිතියට සකස්කළ ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතය  
 - නියමිත ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාවක් සිටීම  
 - සම්මත නීතිරීති තිබීම

ii.

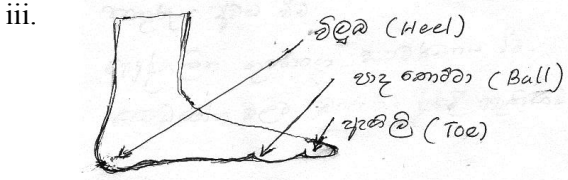
1. සතුට හා විනෝදය ලැබීම
2. මානසික ප්‍රබෝධය ඇතිවීම
3. ජය පරාජය සමච විදගැනීමට හුරු වීම
4. නීති රීති වලට අවනත වීමට හුරු වීම.
5. ඉවසීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම.
6. ශරීරයේ ජෛෂ ශක්තිමත් වීම. (උ.04)

iii. වොලිබෝල් දිග 18m පළල 9m

තෙට්බෝල් දිග 30.5m පළල 15.25m (උ.2x2)

03

- i. සිට ගැනීම, හිඳ ගැනීම, ඇවිදීම, වැනිරීම (ල.04)
  - ii. - අනතුරු වලට භාජනය වීම.
    - ජේශ් , අස්ථි හා සන්ධි වල ආබාධ ඇතිවීම.
    - ළමා විශේෂ වැරදි ඉරියව් භාවිතය නිසා වැඩිහිටි විශේෂී ඉක්මනින් ආබාධ ඇතිවීම.
- ආබාධ ඇතිවීම නිසා කාර්යක්ෂමතාව සහ ඵලදායිතාව අඩු වීම. (ල.04)



04

- i. ලෙඩ රෝග වලින් හා දුබලතා වලින් වැලකී සිටීමද පමණක් නොව, කායික, මානසික , සමාජීය හා අධ්‍යාත්මක යහපැවැත්මේ පූර්ණත්වය ලබාගැනීමයි. (ල.02)
- ii. පිරිසිදු වාතය, පිරිසිදු ජලය , සනීපාරක්ෂාව , ස්වස්ථතාව සෞඛ්‍යවත් ආහාර , ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම, නිසි විවේකය හා නින්ද යහපත් පරිසරය (ල.04)
- iii. WASH (ල.04)

05

- i. නීතිරීති පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය වන ගුණධර්ම, සම්ප්‍රදායන් ආදිය ආචාර ධර්ම ලෙස හැඳින්වේ.
- ii. - තරඟයෙන් ඉවත්වීමට සිදුවීම
  - තරඟ තහනමට ලක්වීම
  - මිතුරන් නොසලකා හැරීම
  - අන් අයගේ දෝෂාරෝපණයට ලක්වීම
  - සමාජයෙන් කොන් වීම
- iii. - ඉවසීමට හුරු වීම
  - නායකත්වයට ගරු කිරීමට හුරු වීම.
  - අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාව ඇතිවීම
  - අනතුරු අවම වීම.
  - පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය වීම
  - ලෙඩ රෝග වලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව

06

- i. - කොටු පැනීම
  - කවුද රජා
  - වස පැහීම
  - පන්දුව පරදවමු
  - ගස් මාරුව . . . . ආදිය
- ii. - කායික යෝග්‍යතාව වර්ධනය වීම
  - ලෙඩ රෝග අඩු වීම
  - මානසික සහනය ඇතිවීම
  - එකමුතු බව වැඩි වීම
  - ක්‍රියාකාරී බව වැඩි වීම .... ආදිය

iii. - අදාළ පිළිතුර බලා ලකුණු ලබා දෙන්න.

07

- i. ආහාර
  - ජලය
  - වාතය

- ii. - ගල් යුගය
- එඬේර යුගය
- කෘෂිකාර්මික යුගය
- වර්තමානය

- iii. - කමාගේ සෞඛ්‍යය තත්වයට ගැලපීම
- පවුලේ ආර්ථික තත්වය
- සමාජ සාරධර්ම වලට අනුකූලවීම
- රටේ නීතියට අනුකූල වීම
- අන් අයගේ අයිතීන් හා සිතූම් පැතුම් වලට හානි නොවීම ආදිය