

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය  
6 ශ්‍රේණිය - පිළිතුරු පත්‍රය

i කොටස

- 1) 1                      11) x
- 2) 3                      12) x
- 3) 2                      13) ✓
- 4) 1                      14) x
- 5) 2                      15) ✓
- 6) 1                      16) වගකීම
- 7) 3                      17) වේගය
- 8) 3                      18) කවපෙන්න
- 9) 2                      19) වම
- 10) 2                     20) වොලිබෝල්

ii කොටස

(01)

- i. කායික, මානසික, සාමාජීය, අධ්‍යාත්මික
  - ii. පිරිසිදු වාතය, පිරිසිදු ජලය, ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම
  - iii. සම්මත මිනුම්, සම්මත නීතිරීති, නිශ්චිත ක්‍රීඩා පිටි, ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව
  - iv. වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු
  - v. සිරුරට දැනෙන වෙහෙස අඩුවීම, අඩු ශක්තියක් වැය වීම, අනතුරු අවම වීම, පෞරුෂය වර්ධනය වීම.
  - vi. 100CM 200CM 400CM
  - vii. නිසි අයුරින් දත් පිරිසිදු නොකිරීම  
අධික පැණි රස සහ ඇලෙන සුළු ආහාර නිතරම ආහාරයට ගැනීම  
නිතරම අධික උෂ්ණ හෝ අධික සීතල ආහාර ගැනීම  
උල් සහිත කටුවලින් දත් පිරිසිදු කිරීම  
තද දේවල (පැන් කොපු, බෝතල් මුඩ් ආදිය) සැපීම/ කැඩීම
- VII ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය, ශ්වසන පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය.

02)

- i. එක දිගට රූපවාහිනිය නැරඹීම, ඇසට යමක් වැටීම, වැඩි වේලාවක් පරිගණකය භාවිතා කිරීම
- ii. බාහිර කන, මැද කන, අභ්‍යන්තර කන
- iii. කතා කිරීමට, ආහාර මිශ්‍ර කිරීමට, රස දැනීමට
- iv. ආරක්ෂාව, ශරීරයට හැඩයක් සහ පෙනුමක් ලබා දීම, ශරීරයේ උෂ්ණත්වය පාලනය, විටමින් D නිෂ්පාදනය, දහඩිය මගින් අපද්‍රව්‍ය පිට කිරීම

03)

- i. පන්දුව මදක් උඩ දමා දැනින් අල්ලා ගැනීම  
පන්දුව බිම ගසා ඉහළට එන විට ඇල්ලීම  
පන්දුව ඇඟ වටේ මාරු කිරීම.
- ii. නිදහසේ ඇවිදීම, එකතැන දිවීම, ඉදිරියට පැත්තට හා පසුපසට දිවීම, පැත්තෙන් පැත්තට වම් පසට හා දකුණු පසට දිවීම, දිශාව වෙනස් කරමින් දිවීම
  - iii. පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම, පන්දුවට හිසින් පහර දීම, දැල රැකීම
- iv. උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව ක්‍රීඩා කළ හැකි වීම, පවතින ඉඩකඩ අනුව ක්‍රීඩාව සංවිධානය කරගැනීමට හැකි වීම, අවට පරිසරයෙන් පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි සම්පත් උපයෝගී කරගත හැකි වීම, ලිහිල් නීති රීති පැවතීම.

04)

- i. ඩෙංගු, බරවා, මැලේරියාව
- ii. මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීම, යෝග්‍ය කෝප්ප පරිසරයට නොදැමීම.
- iii. වැටීම, අත කැපීම, පිළිස්සීම
- iv. පාරේ දකුණු පැත්තෙන් ගමන් කිරීම, කහ ඉරෙන් පාර මාරුවීම, මාර්ග නීතිවලට අවනත වීම

05)

- i. ශාරීරික, මානසික, සමාජීය
- ii. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකි වීම, කාර්යක්ෂම බව දියුණු වීම, පෞර්ෂය වර්ධනය වීම, ක්‍රීඩා කුසලතා වර්ධනය වීම
- iii. වේගයෙන් ඇවිදීම, සෙමින් දිවීම, බයිසිකල් පැදීම, විවිධ පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම් , පිහිනීමේ නිරත වීම
- iv. ඔබේ සිතට ඇතිවන හැගීම් හඳුනා ගැනීම, ප්‍රතිචාර පාලනය කර ගැනීම අන් අය සමඟ, එම අවස්ථාවට දැක්විය යුතු ප්‍රතිචාර පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීම

06)

- i. නෙට්බෝල්
- ii. ඩෙංගු
- iii. නොසැලකිල්ල
- iv. නීතිරීති
- v. දන්ත
- vi. නිවැරදි
- vii. සුළු ක්‍රීඩා
- viii. වාලක හැකියා
- ix. රක්තහීනතාවය
- x. ආපදා

07) i. ඇවිදීම, දිවීම , පැනීම,

ii. ඇවිදීමේදී නිතරම එක් පාදයක් පොලවේ ස්පර්ශ වේ. දිවීමේදී පා දෙකම එක් අවස්ථාවක පොලවෙන් ඉහළ පවතී.

iii. උස පැනීම , දුර පැනීම තුමපිම්ම

iv. හෙල්ල විසිකිරීම , කවපෙත්ත විසිකිරීම, මටිය විසිකිරීම , පන්දුවක් විසිකිරීම