

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය 2019

6 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

නම/විභාග අංකය :-

කාලය : පැය 02 යි.

I කොටස

I සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

I නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. කායික යහපැවැත්ම තීරණය කිරීමට භාවිත කළ හැකි ලක්ෂණයක් වන්නේ,

- (1) ක්‍රියාශීලී බව
- (2) නිතර ලෙඩ රෝග සෑදීම.
- (3) ශරීරය කෙටිවූ විම.
- (4) පෝෂණ මට්ටම අඩුවීම.

02. යහපත් ශාරීරික පැවැත්මක් සඳහා විවේකය සහ නින්ද අවශ්‍ය ය. දරුවෙකුට අවම වශයෙන් දිනකට පැය කීයක නින්දක් අවශ්‍ය ද?

- (1) පැය 5 6
- (2) පැය 8 10
- (3) පැය 10 12
- (4) පැය 4 5

03. ස්වස්ථතාව සඳහා අනුගමනය කළ යුතු හොඳ පුරුදු වන්නේ,

- (1) දිනපතා නැම හෝ ඇග සේදීම.
- (2) නියමානු කොටට කපා තිබීම.
- (3) වැසිකිළි යාමෙන් පසු නිසි පරිදි සබන් යොදා අත් සේදීම.
- (4) ඉහත සියල්ලම

04. මූලික අවශ්‍යතා යනු, අපට ජීවත්වීම සඳහා නැතුවම බැරි සාධක වේ. අපගේ මූලික අවශ්‍යතා වන්නේ,

- (1) වාතය, ජලය, ආහාර
- (2) ඇඳුම්, නිවාස, වාහන
- (3) පොත්, මුදල්, නිවාස
- (4) ආහාර, නිවාස, වාහන

05. වොලිබෝල් ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාවයි. මෙම ක්‍රීඩාවට අදාළ ක්‍රීඩා පිටියේ දිග වන්නේ,

- | | |
|--------------|-------------|
| (1) මීටර් 18 | (2) මීටර් 9 |
| (3) මීටර් 3 | (4) මීටර් 6 |

06. කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් ලෙස නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව හැඳින්විය හැක. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා එක් පිලකට ක්‍රීඩිකාවන් කී දෙනෙක් සහභාගි වේ ද?

- | | |
|-----------|-----------|
| (1) 8කි. | (2) 7කි. |
| (3) 10කි. | (4) 11කි. |

07. වොලිබෝල් ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාවයි. මෙම ක්‍රීඩාවට නීතිරීති අවශ්‍ය වන්නේ,

- (1) ක්‍රීඩා කිරීමට පහසු වීමට
- (2) ජයග්‍රහණය කිරීමට
- (3) ක්‍රීඩාවේ පැවැත්මට හා ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ආරක්‍ෂාවට
- (4) පරාජය ඉවසීමට

08. මූලික වශයෙන් ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය වන්නේ,

- (1) කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා මේදය
- (2) මේදය හා ප්‍රෝටීන්
- (3) ප්‍රෝටීන් හා විටමින්
- (4) විටමින් හා ඛනිජ ලවණ

09. අපගේ ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථක කරගැනීම සඳහා තිබෙන්නා වූ හැකියාව, යෝග්‍යතාව ලෙස හැඳින්වේ. යෝග්‍යතාව බෙදෙන ප්‍රධාන කොටස් කීය ද?

- | | |
|-----------|-----------|
| (1) 02කි. | (2) 03කි. |
| (3) 05කි. | (4) 08කි. |

10. එදිනෙදා කාර්යයන් සඳහා උදව් වන ක්‍රියාකාරකම් තුළින් වර්ධනය කරගත හැකි ගුණාංග ශාරීරික යෝග්‍යතා ලෙස හැඳින්වේ. මින් ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගයක් වන්නේ,

- | | |
|-----------|-----------------|
| (1) වේගය | (2) දිවීම |
| (3) පැනීම | (4) විසි කිරීම. |

(ලකුණු 20)

I නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

- | | |
|--|----------|
| 11. පිෂ්ටය සහිත ආහාර ගැනීමෙන් සිදුවේ. | විලිඹ |
| 12. මූලික අවශ්‍යතාවයක් නොවේ. | පහසුවෙන් |
| 13. රැස්වීමක දී සුළු වේලාවක් විවේකීව සිටින අවස්ථාවල සිටිය යුතු ඉරියව්ව | නිවාස |
| 14. ඇවිදීමේ දී පාදයේ පළමුව බිම ස්පර්ශ වන්නේ, | වම |
| 15. දිවීමේ දී දකුණු පාදය සමඟ ඉදිරියට යොමුවන අත වන්නේ, | තරබාරු |

(ලකුණු 10)

I පහත ප්‍රකාශ හරි නම් (3) ලකුණ ද, වැරදි නම් (5) ලකුණ ද යොදන්න.

- | | |
|---|-----|
| 16. නිවැරදි ඇවිදීමක දී අඩි උස පාවහන් පැළඳීම වාසි සහගත වේ. | () |
| 17. පවුලේ ආර්ථික තත්ත්වයට ඔරොත්තු දීම, අවශ්‍යතා හා ආශාවන් ඉටු කර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණක් වේ. | () |
| 18. ක්‍රීඩාව තුළින් ආචාරශීලී පුද්ගලයන් බිහි නොවේ. | () |
| 19. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සෙවීමට උස හා බර අවශ්‍ය වේ. | () |
| 20. ක්‍රියාකාරකම්වල දී නිවැරදි ඉරියව් භාවිත කිරීමෙන් වෙහෙස අඩුවේ. | () |

(ලකුණු 10)