මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Matugama Education Zone மத்துகம கல்வி வலயம்

මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර ඇගයීම් වැඩසටහන - 2020

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	6 ශ්‍රේණිය	කාලය : පැය 02 යි

ශිෂ්‍යයාගේ නම :- ....

1 පත්‍රය

- **සියලු ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**
- **ප්‍රශ්න අංක 1 – 05 දක්වා නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.**

01. ඵලදායිතා සංකල්පයට අයත් "සෙයිසෝ" යන ජපන් වචනයේ සිංහල තේරුම වන්නේ,

I සංවිධිත බව II සුපිළිවෙළ
III සුපිරිසිදු බව IV සම්මතකරණය

02. පුද්ගල බාහිර පෙනුම දියුණු කරන පිරිසිදු බවට අදාළ නොවන ලක්ෂණයක් වන්නේ,

I දත් පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
II නිය අලංකාරව තබා ගැනීම.
III පිළිවෙළට සකස් කළ හිසකෙස් තබා ගැනීම.
IV අපිරිසිදු ඇඳුමින් සැරසී සිටීම.

03. නිවැරදි ඇවිදීමකදී පළමුවෙන් ම පොළොවට ස්පර්ශ විය යුත්තේ,

I ඇඟිලි II විලුඹ
III පාදය IV පාද කොට්ටා

04. සුළු ක්‍රීඩාවක් සඳහා උදාහරණයකි,

I වොලිබෝල් II ක්‍රිකට්
III කවුද රජා IV නෙට්බෝල්

05. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම සුරැකීමෙන් ,

I ගැටළු ඇතිවේ. II අනතුරු සිදුවේ.
III උද්යෝගය අඩුවේ. IV සත්‍ය ජයග්‍රහණ ලැබේ.

LIVEWORKSHEETS

ප්‍රශ්න අංක 6 – 10 දක්වා ගැළපෙන නිවැරදි පිළිතුර යා කරන්න.

06. සමාජීය යහපැවැත්ම	I. කොටු පැනීම
07. එඬේර යුගය	II. සහකම්පනය
08. සුළු ක්‍රීඩාවකි	III. කුඩාරම්
09. මහා පෝෂක	IV. ස්වස්තථාවය
10. පිරිසිදු බව	V. කාබෝහයිඩ්‍රේට්

ප්‍රශ්න අංක 11 – 15 දක්වා වරහන් තුළ දී ඇති නිවැරදි පිළිතුර තෝරාගෙන හිස්තැන් පුරවන්න.

11. දරුවකු අවම වශයෙන් පැය .... නිදා ගැනී අවශ්‍යය

12. අප ගන්නා වේලක අඩංගු ආහාර ප්‍රමාණයෙන් ½ ක් .... ආහාර විය යුතුය

13. කිසි විටෙකත් .... සෘජුව තබා පතිත වීම නොකළ යුතුය.

14. පාපන්දු ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ ආරම්භ වූයේ .... වසරේ දීය.

15. .... ඉරියව් නිසා අනතුරු ද ආබාධ ද ඇති වේ.

(1911 , 8 – 10 , පිෂ්ටමය , පාද , වැරදි , ශරීරය)

LIVEWORKSHEETS

ප්‍රශ්න අංක 16 – 20 දක්වා වාක්‍ය හරිනම් හරි (√) ලකුණ ද , වැරදි නම් වැරදි (×) ලකුණ ද යොදන්න.

16. ඔබට වයසට නිසි උසක් තිබිය යුතුය. ( )

17. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා වන්නේ වාතය, ජලය හා ආහාර ය. . ( )

18. ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේදී ශරීරයේ කොඳු ඇට පෙළ ප්‍රධාන අංගයක් නොවේ. ( )

19. සුළු ක්‍රීඩා සඳහා සම්මත නීතිරීති ඇත. ( )

20. ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාරවලින් සිරුරට ශක්තිය ලබා දේ. ( )

LIVEWORKSHEETS