සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි]
All Right Reserved]

මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය
Educational Zone - Mathugama

දෙවන වාර ඇගයීම - 2023

6 ශ්‍රේණිය	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය I/II	පැය 2 2 Hours

නම : ....

සැලකිය යුතුයි :

* **ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.**
* **එක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 2 බැගින් ලකුණු 40ක් හිමි වේ.**

01. කායික යහපැවැත්ම තීරණය කිරීමට භාවිතා කළ හැකි ලක්ෂණයක් වන්නේ,
    (1) ක්‍රියාශීලී බව (2) නිතර ලෙඩ රෝග සෑදීම
    (3) ශරීරය කෙට්ටු වීම. (4) පෝෂණ මට්ටම අඩු වීම.

02. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් යනු,
    (1) කායික යහපැවැත්මයි.
    (2) මානසික යහපැවැත්මයි.
    (3) ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමයි.
    (4) කායික, මානසික, සාමාජීය, අධ්‍යාත්මික යහ පැවැත්මයි.

03. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කරනු ලබන්නේ සමීකරණය වන්නේ,
    (1) $\frac{\text{බර kg}}{\text{උස m} \times \text{උස m}}$ (2) $\frac{\text{බර kg}}{\text{උස} \times \text{උස}}$
    (3) $\frac{\text{උස m} \times \text{උස m}}{\text{බර kg}}$ (4) $\frac{\text{බර} \times \text{උස}}{\text{බර kg}}$

04. මූලික අවශ්‍යතාවයක් නොවන්නේ,
    (1) ආහාර (2) වාතය (3) මුදල් (4) ජලය

05. යහපත් ශාරීරික පැවැත්මක් සඳහා විවේකය හා නින්ද අවශ්‍යය. දරුවෙකු අවම වශයෙන් දිනකට නින්ද ලබා ගත යුතු පැය ගණන,
    (1) පැය 5 - 6 (2) පැය 8 - 10
    (3) පැය 10 - 12 (4) පැය 4 - 5

06. ස්වස්ථතාව සඳහා අනුගමනය කළ යුතු හොඳ පුරුදු වන්නේ,
    (1) දිනපතා නෑම හෝ ඇඟ සේදීම.
    (2) නියපොතු කොටට කපා තිබීම.
    (3) වැසිකිළි යාමෙන් පසු නිසි පරිදි සබන් යොදා අත් සේදීම.
    (4) ඉහත සියල්ලම.

LIVEWORKSHEETS

07. එදිනෙදා කාර්යයන් සඳහා උදව් වන ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථක කරගැනීම සඳහා තිබෙන්නා වූ හැකියාව, යෝග්‍යතාව ලෙස හැඳින්වේ. එය බෙදෙන ප්‍රධාන කොටස් ගණන කීයද?
(1) 02 කි. (2) 03 කි. (3) 05 කි. (4) 08 කි.

08. ඔබට තනිව කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩාවක් වන්නේ,
(1) ගස් මාරු කිරීම. (2) ස්කිප් කිරීම.
(3) කොටු පැනීම. (4) තාච්චි පැනීම.

09. 6 ශ්‍රේණියේ ඔබ උගත් ක්‍රීඩා ප්‍රධාන වශයෙන් කාණ්ඩ කීයකට වර්ග කළ හැකි ද?
(1) 2 කට (2) 4 කට (3) 3 කට (4) 6 කට

10. එදිනෙදා ජීවිතයේ ඇතිවන අනතුරු වලදී ඔබට සේවය ලබා ගත හැකි සේවාවක් වන්නේ,
(1) සුව සැරිය (2) සිසු සැරිය (3) ජන රැළිය (4) හස රැළිය

11. රැස්වීමක සුළු වේලාවක් විවේකීව සිටින අවස්ථාවල භාවිතා කළ යුතු ඉරියව්ව වන්නේ,
(1) සීරුවෙන් සිටීමයි. (2) පහසුවෙන් සිටීමයි.
(3) සිත් සේ සිටීමයි. (4) වැතිර සිටීමයි.

12. සෘජුකෝණාස්‍රාකාර ක්‍රීඩා පිටියක්, මීටර් 2.5 ක පමණ උස කණු දෙකක බඳින ලද දැලක් හා පන්දුවක් අවශ්‍ය වන්නේ,
(1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවට (2) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවට
(3) පාපන්දු ක්‍රීඩාවට (4) එල්ලේ ක්‍රීඩාවට

13. 5 S ඵලදායිතා සංකල්පය හඳුන්වා දුන්නේ,
(1) ජපන් ජාතිකයින් විසිනි. (2) ප්‍රංශ ජාතිකයින් විසිනි.
(3) ඇමරිකන් ජාතිකයින් විසිනි. (4) ඉන්දීය ජාතිකයින් විසිනි.

14. එදිනෙදා කාර්යයන් සඳහා උදව් වන ක්‍රියාකාරකම් තුළින් වර්ධනය කරගත හැකි ගුණාංග ශාරීරික යෝග්‍යතා ලෙස හැඳින්වේ. මින් ශාරීරික යෝග්‍ය ගුණාංගයක් වන්නේ,
(1) වේගය (2) දිවීම (3) පැනීම (4) විසි කිරීම

15. ඇවිදීමේදී පාදයේ පළමුව පොළව ස්පර්ශ විය යුත්තේ,
(1) පාද කොට්ටාය. (2) ඇඟිලි තුඩුය.
(3) විලුඹ (4) ඇඟිලි

- **16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි පිළිතුර තෝරා ලියන්න.**

(කායික යහපැවැත්ම / ආහාර / පෞද්ගලික ස්වස්ථතාවය / දැතම / සතුට හා විනෝදය)

16. .... මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවයක් වේ.

17. .... සඳහා නින්ද හා විවේකය අවශ්‍යයයි.

18. බරක් එසවීම සඳහා .... භාවිතා කළ යුතු වේ.

19. පෞද්ගලික පිරිසිදුකම ආරක්ෂා කරගැනීම .... ලෙස හඳුන්වයි.

20. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමෙන් .... ලැබේ.

LIVEWORKSHEETS