

**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. ඵලදායීතා 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 විලඹ       |
| III පාදය | IV පාද කොට්ටා |

04. සුළු ක්‍රීඩාවක් සඳහා උදාහරණයකි,

- |               |             |
|---------------|-------------|
| I වොලිබෝල්    | II ක්‍රිකට් |
| III කවුදු රජා | IV තෙට්ටෝල් |

05. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම සුරැකීමෙන් ,

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

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. .... ඉටියව් නිසා අනතුරු ද ආබාධ ද ඇති වේ.

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

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 කොළු ඇට පෙළ ප්‍රධාන අංගයක් නොවේ. ( )

19. සුළු ක්‍රීඩා සඳහා සම්මත නීතිරීති ඇත. ( )

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