

# 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 වීම.
- (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 ඇඟ සේදීම.
- (2) නියපොතු 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 ප්‍රෝටීන  
(3) ප්‍රෝටීන 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. පිෂ්ඨය සහිත ආහාර ගැනීමෙන් සිදුවේ. විලුඹ
- 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 හරිනම් (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)