පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත.
மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வட மத்திய மாகாணம்
DEPARTMENT OF EDUCATION – NORTH CENTRAL PROVINCE

ශ්‍රේණිය
06

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2019
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I , II

පාසලේ නම : ....

ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවගේ නම / ඇතුළත්වීමේ අංකය : ....

....

කාලය : පැය 02 යි

Education NCP - www.edncp.lk

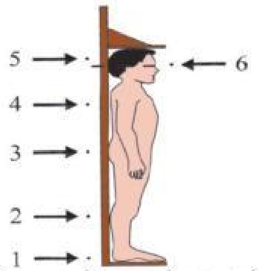
I කොටස

*** ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.**
*** අංක 01 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්න වලට වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.**

01. කායික යහපැවැත්ම යන්න වඩාත් සුදුසු ප්‍රකාශය වන්නේ,

i. පෞද්ගලික පිරිසිදුකම රැක ගැනීමයි.
ii. රෝග වලින් තොරව සිටීම, රෝග සඳහා බලපාන හැසිරීම් අවම කර ගැනීම සහ මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවයෙන් සිටීමයි.
iii. තම හැකියාවන් හඳුනා ගනිමින් , අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් , සතුටින් ජීවත් වීමට ඇති හැකියාවයි.
iv. අප අවට සිටින අනෙකුත් අය සමඟ යහපත් ලෙස සම්බන්ධතා පවත්වමින් කටයුතු කිරීමට ඇති හැකියාවයි.

02. රූපයේ දැක්වෙන්නේ,

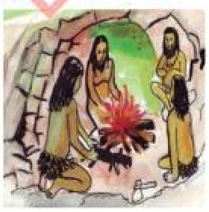


i. නිවැරදිව උස මනින ආකාරයයි.
ii. නිවැරදිව බර මනින ආකාරයයි.
iii. නිවැරදිව ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය මනින ආකාරයයි.
iv. නිවැරදිව ඇවිදින ආකාරයයි.

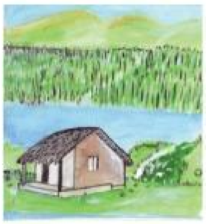
03. එදිනෙදා ජීවිතයේ ඇති වන ගැටලු වලදී සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශයේ උපදේශන සේවාව ලබා ගත හැකි ස්ථානය වන්නේ,

i. සුව සැරිය ii. ජන රැළිය iii. සිසු සැරිය iv. හස රැළිය

04. සමාජ ක්‍රමයේ දියුණුවත් සමඟ මිනිසාගේ නිවාස අවශ්‍යතාවද ක්‍රමයෙන් වෙනස් විය. පහත රූපයේ දැක්වෙන්නේ එක් එක් යුගයන් වලදී පැවති නිවාසයන්ය.


A

B


C

D

LIVEWORKSHEETS

ඉහත B අක්ෂරයෙන් පෙන්වා ඇත්තේ,
i. කෘෂිකාර්මික යුගයයි. ii. ගල් යුගයයි. iii. එඬේර යුගයයි. iv. වර්තමාන යුගයයි.

05. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවකි.
i. පන්දුව පරදවමු ii. වස පෑගීම iii. ගස් මාරුව iv. පාපන්දු

06. රැස්වීමක සුළු වේලාවක් විවේකීව සිටින අවස්ථාවල භාවිත කළ යුතු ඉරියව්ව වන්නේ,
i. සීරුවෙන් සිටීමයි. ii. පහසුවෙන් සිටීමයි. iii. සිත් සේ සිටීමයි. iv. වැතිර සිටීමයි.

07. සෘජුකෝණාස්‍රාකාර ක්‍රීඩා පිටියක් , මීටර 2.5 ක පමණ උස කණු දෙකක බඳින ලද දැලක් හා පන්දුවක් අවශ්‍ය වන්නේ,
i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව සඳහාය. ii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සඳහාය.
iii. පාපන්දු ක්‍රීඩාව සඳහාය. iv. එල්ලේ ක්‍රීඩාව සඳහාය.

08. සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දෙන්නේ,
i. කාබෝහයිඩ්‍රේට හා මේද වලිනි. ii. කාබෝහයිඩ්‍රේට හා ප්‍රෝටීන් වලිනි.
iii. විටමින් හා ඛනිජ ලවණ වලිනි. iv. ප්‍රෝටීන් හා විටමින් වලිනි.

09. යකඩ ඌනතාවය නිසා,
i. අස්ථි හා දත් දිරායාම සිදු වේ. ii. ගලගණ්ඩය ඇතිවේ.
iii. රාත්‍රී කාලයේ ඇස් පෙනීම අඩුවේ. iv. රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය අඩුවේ.

10. 5S ඵලදායිතා සංකල්පය හඳුන්වා දුන්නේ,
i. ජපන් ජාතිකයන් විසිනි. ii. ප්‍රංශ ජාතිකයන් විසිනි.
iii. ඇමරිකන් ජාතිකයන් විසිනි. iv. ඉන්දීය ජාතිකයන් විසිනි.

*** අංක 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්න වලට හරි නම් (✓) ලකුණද, වැරදි නම් (×) ලකුණද යොදන්න.**

11. පාසල් යන වයසේ පසුවන ඔබ සාමාන්‍යයෙන් දිනකට ජලය ලීටර 1.5 - 2.0 අතර ප්‍රමාණයක් පානය කළ යුතුය. ( )
12. වයසට සරිලන උස දක්වන ප්‍රස්ථාරයේ තැඹිලි වර්ණයෙන් මිටි බව පෙන්නුම් කරයි. ( )
13. ඵලදායී සන්නිවේදනය මානසික යහපැවැත්මෙන් යුත් පුද්ගලයෙකු සතු ලක්ෂණයකි. ( )
14. මිනිසාට ජීවත් වීම සඳහා නැතුවම බැරි සාධක ආශාවන් ලෙස හඳුන්වයි. ( )
15. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වල දක්ෂතා දියුණු කර ගැනිම පිණිස යොදාගන්නා ක්‍රීඩා අනු ක්‍රීඩා වේ. ( )

*** අංක 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.**

16. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මැනීමට උස හා .... අවශ්‍ය වේ.
17. නායකයකු යටතේ අරමුණු ඉටු කර ගැනීමට සහය දීම ....
18. නිවැරදිව සීරුවෙන් සිට ගැනීමේදී පාද .... හැඩයට තබාගත යුතුයි.
19. පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීමට යොදා ගන්නා මිශ්‍ර ආහාරයකි, ...
20. ලෝකයේ ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව .... ක්‍රීඩාවයි.

(ඉණ මිම්ම / සහකම්පනයයි / බර / V අකුරක / හත් මාළුව / වොලිබෝල් / අනුගාමිකත්වයයි / W අකුරක / කුකුල් මස් / පාපන්දු)

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

Education NCP - www.edncp.lk

LIVEWORKSHEETS