

දෙවන වාර ඇගයීම් වැඩසටහන - 2020

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

6 ഏഷ്യ

කාලය : පැය 02 යි

ශිෂ්‍යයාගේ නම :-

1 පත්‍රය

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

01. එළඳයිනා සංකල්පයට අයත් “සෙයිසෝ” යන ප්‍රභන් 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 භිසකෙස් 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 | කඩදා රජා | IV | තෙට්බෝල් |

05. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම සුරැකීමෙන්,

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

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

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 06. සමාජීය යහපැවැත්ම | I. කොටු පැනීම |
| 07. එඩෙර යුගය | II. සහකම්පනය |
| 08. සුළු ක්‍රියාවකි | 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 $\frac{1}{2}$ 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 , ගරීරය)

ප්‍රශ්න අංක 16 – 20 දක්වා වාක්‍ය හරිනම් හරි (✓) ලකුණ ද , වැරදි නම් වැරදි (x) 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 කොළ ඇට පෙළ ප්‍රධාන අංගයක් නොවේ. ()
19. සුළු ක්‍රීඩා සඳහා සම්මත නීතිරීති ඇත. ()
20. ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාරවලින් සිරුරට ශක්තිය ලබා දේ. ()