

මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2017

6 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය : පැය 02

නම :

පාසල :

සැලකිය යුතුයි

- ❖ සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- ❖ නිවැරදි පිළිතුරට යටින් ඉරක් අඳින්න.

I පත්‍රය

(01) සිරුරට නිසි විවේකය හා නින්ද නොලැබුණු විට,

- (i) කාර්යක්ෂමතාව අඩු වේ.
- (ii) මානසික පීඩාව අඩු වේ.
- (iii) ශරීර වර්ධනය වැඩි වේ.
- (iv) සිරුරේ ගෙවී ගිය කොටස් අළුත්වැඩියාව සිදු වේ.

(02) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අනුව කොළ පාට කලාපයෙන් දැක්වෙන බර සීමාව වන්නේ,

- (i) නිසි බර
- (ii) කෘෂ් ධව
- (iii) අධි බර
- (iv) ස්ථුලතාවය

(03) යහපත් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා වන (5S) ඵලදායීතා සංකල්පය හඳුන්වා දුන්නේ,

- (i) චීන ජාතිකයින් ය.
- (ii) ජර්මන් ජාතිකයින් ය.
- (iii) ජපන් ජාතිකයින් ය.
- (iv) රුසියා ජාතිකයින් ය.

(04) අන් අයට ඇති වූ හැඟීමක් ඒ තත්වයෙන් ම තේරුම් ගැනීමට හැකිවීම හඳුන්වන්නේ,

- (i) උපදේශනය යි
- (ii) සහකම්පනය යි
- (iii) නායකත්වය යි
- (iv) අනුගාමිත්වය යි

(05) ජීවත් වීම සඳහා මූලික අවශ්‍යතාවලට අමතර අවශ්‍ය වන දෙයක් වන්නේ,

- (i) ජලය
- (ii) ආහාර
- (iii) ඇඳුම්
- (iv) වාතය

(06) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූ රට වන්නේ,

- (i) ජපානයේ ය
- (ii) චීනයේ ය
- (iii) බ්‍රිතාන්‍යයේ ය
- (iv) ඇමරිකාව ය

(07) රක්තභීතතාව ඇතිවීම මෙම ක්ෂුද්‍ර පෝෂකය උණනාවය නිසා සිදු වේ.

- (i) සින්ක්
- (ii) යකඩ
- (iii) කැල්සියම්
- (iv) අයඩීන්

(08) ප්‍රතිරෝධයකට විරුද්ධව යම් කාර්යයක් කිරීමේ හැකියාව,

- (i) සමායෝජනය
- (ii) නම්‍යතාවය
- (iii) ශක්තිය
- (iv) වේගය

(09) ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස්,

- (i) 3කි
- (ii) 2කි
- (iii) 5කි
- (iv) 4කි

(10) ව්‍යායාම හා ක්‍රීඩාවල යෙදීම සඳහා දිනකට වෙන්කර ගත යුතු නිවැරදි කාලය වන්නේ,

- (i) මිනිත්තු 30-60 අතර ය.
- (ii) මිනිත්තු 15-30 අතර h '
- (iii) මිනිත්තු 15-45 අතර ය.
- (iv) මිනිත්තු 30-45 අතර ය.

❖ නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යා කරන්න.

- (11) නමයතාවය කාබෝහයිඩ්‍රේට්
- (12) සුළු ක්‍රීඩා ජෙනිශ්‍රිත්
- (13) ඉරියව් වැතිරීම
- (14) හෙට්ඩෝල් ප්‍රමිතාස්ටික් ක්‍රීඩාව
- (15) බත් කොටු පැහීම

❖ නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (ඥ) ලකුණ ද යොදන්න.

- (16) ස්වභාවික ආහාර යනු උපරිම වශයෙන් සකස් කිරීමට භාජනය වූ ආහාර යි. ()
)
- (17) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමෙන් සිරුරේ වැඩිපුර තැන්පත් වී ඇති මේදය දැවී යයි. ()
- (18) ඔසවන හා පහතට ගෙන එන බර සිරුරට හැකි තරම් ඈතින් තබාගත යුතු ය. ()
- (19) මනා යෝග්‍යතාවයක් ඇති කෙනෙකුට බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමේ අවධානම අඩු ය. ()
- (20) මූලික අවශ්‍යතා යනු අපට ජීවත්වීම සඳහා නැතිවීම බැරි සාධක නොවේ. ()