

ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2018

6 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය

නම :

I පත්‍රය

• වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. මූලික අවශ්‍යතා මොනවාද ?

- (1) ආහාර, ඇඳුම්, ජලය
- (2) ආහාර, ජලය, වාතය
- (3) වාතය, වාහන, ජලය
- (4) ජලය, ඇඳුම්, වාසස්ථාන

02. සුළු ක්‍රීඩාවක් වන්නේ,

- (1) වොලිබෝල්
- (2) පාපන්දු
- (3) කවුඳු රජා
- (4) නෙට්බෝල්

03. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,

- (1) සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩාපිටි පැවතීම.
- (2) සහභාගි විය හැකි ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාවක් සිටීම.
- (3) නීති රීති අවශ්‍ය පරිදි වෙනස් කළ හැකි වීම.
- (4) නියමිත ප්‍රමිතියකට සකස් කළ ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතය.

04. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ලංකාවට හඳුන්වා දුන්නේ,

- (1) රොබට් වෝල්ටර් කැමැක් මහතා
- (2) ජෙනි ග්‍රීන් මහත්මිය
- (3) හුසෙන් බෝල්ට් මහතා
- (4) සුසන්තිකා ජයසිංහ මහත්මිය

05. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග හා පළල පිළිවෙළින් වන්නේ,

- (1) 10m , 15m
- (2) 20.5m , 30m
- (3) 30.5m , 15.25m
- (4) 15m , 20m

06. මලල ක්‍රීඩාවේ දී පැනීමේ ඉසව්වක් නොවන්නේ,

- (1) උස පැනීම
- (2) දුර පැනීම
- (3) රිටි පැනීම
- (4) පඩි පෙල් පැනීම

07. ක්‍රීඩා නීතිරීති සුරැකීමෙන් සිදුවන වාසියක් නොවන්නේ,

- (1) ක්‍රීඩක අයිතීන් සුරැකේ.
- (2) අනතුරු අවම වේ.
- (3) ගැටලු විසඳේ.
- (4) සත්‍ය ජයග්‍රහණ නොලැබේ.

08. පෝෂ්‍ය පදාර්ථවලට අයත් නොවන්නේ,

- (1) කාබෝහයිඩ්‍රේට්
- (2) කාබන්ඩයොක්සයිඩ්
- (3) ලිපිඩ
- (4) ප්‍රෝටීන්

09. ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාරයක් නොවන්නේ,

- (1) මස්
- (2) මාළු
- (3) බිත්තර
- (4) බත්

10. ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගයක් වන්නේ,

(1) ශක්තිය

(2) නායකත්වය

(3) රද්දීමය

(4) අවංකඛව

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

• නිවැරදි පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා, හිස්තැන මත ලියන්න.

(ප්‍රෝටීන් , වේගය , වස පැතිම , සෞඛ්‍යවත් ආහාර , හෙට්‍රොට්‍රෝෆි)

- 1) යම් කිසි කාර්යයක් අඩු කාලයකින් සිදු කිරීමට ඇති හැකියාව නම් වේ.
- 2) මගින් ශරීරය වර්ධනය වේ.
- 3) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවකි.
- 4) සුළු ක්‍රීඩාවක්වන කිහිපදෙනෙකු සමඟ කළ හැකි ක්‍රීඩාවකි.
- 5) කායික යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වේ. (ලකුණු 2 x 5 = 10)

• A කොටසේ ඇති වගන්තියට ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

A

B

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 1) යම්කිසි කාර්යයක් වැඩි වේලාවක් පහසුවෙන් කර ගෙන යාමට ඇති හැකියාව 2) ශරීරයට ශක්තිය ලබා දේ. 3) යම්කිසි ක්‍රියාකාරකම්කේ කාල පරතරයක් සහිතව කාලයකට අනුව ක්‍රමානුකූලව සිදු කිරීම. 4) දෙදෙනෙකු සමඟ කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩාවකි. 5) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවකි. | <ul style="list-style-type: none"> 1. රද්දීමය 2. පාපන්දු 3. දුරා ගැනීමේ හැකියාව 4. කාබෝහයිඩ්‍රේට් 5. කොටු පැනීම |
|---|--|

(ලකුණු 2 x 5 = 10)

II කොටස

• ප්‍රශ්න 5 කට පිළිතුරු සපයන්න.

- (1) i. මූලික අවශ්‍යතා යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද ?
- ii. මූලික අවශ්‍යතා ඉටු වූ පසු ඇතිවන වෙනත් අවශ්‍යතා 4 ක් ලියන්න.
- iii. අවශ්‍යතා හා ආශාවන් සපුරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 5 ක් ලියන්න. (ලකුණු 3 + 4 + 5 = 12)
- (2) i. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ලැබෙන වාසි 3 ක් ලියන්න.
- ii. සුළු ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ 4 ක් ලියන්න.
- iii. සුළු ක්‍රීඩාවලට උදාහරණ 5 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2 + 4 + 5 = 12)
- (3) i. ක්‍රීඩා නීතිරීති යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද ?
- ii. ක්‍රීඩාව තුළින් තමා තුළ වර්ධනය වන යහපත් ගුණාංග 4 ක් ලියන්න.
- iii. ක්‍රීඩා නීතිරීති අනුව කටයුතු නොකිරීම නිසා මුහුණ දීමට සිදුවන අපහසුතා 5 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2 + 4 + 5 = 12)
- (4) i. ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රධාන වශයෙන් බෙදෙන ආකාර 2 ලියන්න.

ii. පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි මිශ්‍ර ආහාර 4 ක් ලියන්න.

iii. සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් වියයුතු අංග 5 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2 + 4 + 5 = 12)

(5) i. යෝග්‍යතාවේ ප්‍රධාන කොටස් 3 මොනවාද ?

ii. ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග 4 ලියන්න.

iii. ඔබට අනුගමනය කළ හැකි ඊදිමයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් 5 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2 + 4 + 5 = 12)

(6) i. පූර්ණ සෞඛ්‍ය යනු කුමක් ද ?

ii. ඔබ ඉගෙනගෙන ඇති සෞඛ්‍ය පුරුදු 4 ක් ලියන්න.

iii. නිවැරදි සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීමෙන් ඔබට අත්වන වාසි 5 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2 + 4 + 5 = 12)