සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය 2019

6 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

නම/විභාග අංකය :-- .... **කාලය : පැය 02 යි.**

I කොටස

- **සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**
- 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 කෙට්ටු 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 නෑම 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, නිවස, 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)

II කොටස

01. සුදුසු වචන කොටුව තුළින් තෝරා අදාළ හිස්තැන් පුරවන්න.

(දඬුවම්, මහා පෝෂක, ආචාර ධර්ම, සිත් සේ සිටීම, අනුක්‍රීඩා, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, පිරිනැමීම, සම්මත මිනුම්, බයිසිකල් පැදීම, ප්‍රෝටීන්)

(1) .... සහිත ක්‍රීඩා පිටි භාවිතය සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දැකිය හැකි ලක්ෂණයකි.

(2) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා දියුණු කරගැනීමට .... යොදා ගනී.

(3) .... රැස්වීමක දී හෝ දේශනයක දී වැඩි වේලාවක් තුළ රැඳී සිටීමට භාවිත කළ යුතු නිවැරදි ඉරියව්ව වේ.

(4) .... වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.

(5) ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැකෙන පරිදි ක්‍රීඩාව පවත්වාගෙන යාමට ක්‍රීඩා නීති රීති මෙන්ම .... උපකාරී වේ.

(6) ක්‍රීඩා නීතිරීති කඩකළ විට .... ලැබේ.

(7) .... සහිත ආහාරවලින් සිරුර වර්ධනය කෙරේ.

(8) .... අඩුවීම නිසා මන්දපෝෂණය ඇතිවේ.

(9) කිඹුහුම් යන විට මුඛය හා නාසය ආවරණය කිරීමෙන් .... රෝගය බෝ වීම වළක්වා ගත හැක.

(10) .... ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක වැඩි දියුණු කරගැනීමට නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකමකි.

(ලකුණු 20)

02. නිවැරදි පිළිතුර යා කරන්න.

(1)	අයඩින් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා සිරුරට නොලැබීම නිසා ඇතිවේ	නීතිරීති
(2)	සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාරයකි.	වොලිබෝල්
(3)	ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැකගැනීමට අවශ්‍ය වේ.	ක්‍රියාශීලීබව
(4)	මෙම ක්‍රීඩාවේ දී එක් කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩකයින් 6 දෙනෙකු ක්‍රීඩා කරයි.	ගලගණ්ඩය
(5)	මනා යෝග්‍යතාවයක් ඇති කෙනෙකු තුළ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණයකි.	හැලප

(ලකුණු 10)

03. පිළිතුරු සපයන්න.

(1) මූලික අවශ්‍යතාවලට අමතරව වෙනත් අවශ්‍යතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(i) ....

(ii) ....

(ලකුණු 02)

(2) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව හුරුකර ගැනීම සඳහා තනිව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02ක් ලියන්න.

(i) ....

(ii) ....

(ලකුණු 02)

(3) නිවැරදි ඇවිදීමක දී පාදය පොළවේ ස්පර්ශ වන පිළිවෙළ ලියන්න.

(i) ....

(ii) ....

(ලකුණු 02)

(4) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.

....

(ලකුණු 02)

(5) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 02ක් ලියන්න.

(i) ....

(ii) ....

(ලකුණු 02)

04. සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

(1) මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා 02ක් සඳහන් කරන්න.

(i) ....

(ii) ....

(2) පෝෂක ගුණය වැඩි කිරීමට ගත හැකි මිශ්‍ර ආහාර 02ක් නම් කරන්න.

(i) ....

(ii) ....

(3) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ලැබෙන වාසි 02ක් සඳහන් කරන්න.

(i) ....

(ii) ....

(4) අධිපෝෂක තත්ත්වයට බලපාන මහා පෝෂක 02ක් නම් කරන්න.

(i) ....

(ii) ....

(5) ශරීරයට අවශ්‍ය ආරක්ෂාව ලබාදෙන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක දෙක ලියා දක්වන්න.

(i) ....

(ii) ....

(6) පැකට් හා ටින් කළ ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු 02ක් ලියන්න.

(i) ....

(ii) ....

(7) යෝග්‍යතාවේ ප්‍රධාන කොටස් තුනෙන් දෙකක් ලියන්න.

(i) ....

(ii) ....

(8) ඔබට අනුගමනය කළ හැකි රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් 02ක් ලියන්න.

(i) ....

(ii) ....

(9) ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග 02ක් ලියා දක්වන්න.

(i) ....

(ii) ....

(10) ඔබට සතුට හා තරහ යන හැඟීම් ඇතිවන අවස්ථා 02ක් ලියන්න.

(i) ....

(ii) ....

(ලකුණු 20)

Answer

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2019

6 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

01. (1)	06. (2)	11. තරබාරු	16. 5
02. (2)	07. (3)	12. නිවාස	17. 3
03. (4)	08. (1)	13. පහසුවෙන්	18. 5
04. (1)	09. (2)	14. විලුඹ	19. 3
05. (1)	10. (1)	15. වම	20. 3

(ලකුණු 40)

II කොටස

(01) (1) සම්මත මිනුම් (6) දඬුවම්
(2) අනුක්‍රීඩා (7) ප්‍රෝටීන්
(3) සිත්සේ සිරීම. (8) මහාපෝෂක
(4) පිරිනැමීම (9) සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව
(5) ආචාරධර්ම (10) බයිසිකල් පැදීම.

(ලකුණු 20)

(02) (1) නිවාස, වාහන, මිලමුදල්, ඇඳුම් පැළඳුම් ආදිය

(2) • පන්දුව මඳක් උඩදමා දැතින් අල්ලා ගැනීම.
• පන්දුව බිම ගසා ඉහළ එන විට අල්ලා ගැනීම.
• ඉදිරියට දුවන අතර, පන්දුව උඩ දමා ඇල්ලීම.
• පන්දුව ඇඟ වටා මාරු කිරීම ආදිය

(3) විලුඹ ...... පාද කොට්ටා ..... ඇඟිලි

(4) (i) නිදහසේ දිවීම.
(ii) එකතැන දිවීම.
(iii) ඉදිරියට පැත්තට හා පසුපසට දිවීම.
(iv) පැත්තෙන් පැත්තට දිවීම.
(v) වම් පසට දකුණු පසට දිවීම.

(5) නෙට්බෝල්, වොලිබෝල්, එල්ලේ ආදී....

(ලකුණු 10)

(03) (1) ගලගණ්ඩය (2) හැලප
(3) නීතිරීති (4) වොලිබෝල්
(5) ක්‍රියාශීලීබව

(ලකුණු 10)

(04) (1) ජලය, වාතය, ආහාර

(2) හත්මාළුව, මුං කිරිබත්, කලවම් පලා මැල්ලුම ආදී

(3) • ලෙඩරෝගවලින් වැළකී සිටීමට පුළුවන.
• සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කිරීම.
• ජය පැරදුම සමව භාර ගැනීම.
• මාංශ පේශී අස්ථි ශක්තිමත් වීම.
• ශරීරයට මනා පෙනුමක් ලැබීම.
• පද්ධතිවල කාර්යක්ෂම බව වැඩිවීම ආදිය

(4) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය

(5) විටමින් හා ඛනිජ ලවණ

(6) නියමිත ප්‍රමිතිය, නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත්වීමේ දිනය, තැලුණු පළුදු වූ ටින් නොගැනීම.

(7) ශාරීරික, මානසික, සමාජීය

(8) • ශරීර සුවතා ව්‍යායාම
• ස්කිපින් රෝප් පැනීම.
• බැලේ ව්‍යායාම කිරීම.
• සංගීත රිද්මයකට ව්‍යායාම කිරීම.

(9) ශක්තිය, වේගය, නම්‍යතාවය, දරාගැනීමේ හැකියාව, සමායෝජනය

(10) • සතුට • තරහ
• තෑග්ගක් ලැබුණු විට
• තමා ඉල්ලන දේවල් ලැබුණු විට
• තමා කැමති කෑමක් ලැබුණු විට
• නොලැබුණු විට ආදී
• තරගයක දී ජයග්‍රහණය කළ විට ආදී

(සිසුවා ලියා ඇති පරිදි සුදුසු ලෙස ලකුණු ලබා දෙන්න.)

(ලකුණු 20)