

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2020

06 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

I පත්‍රය

(01)	1	(06)	2	(11)	✓	(16)	✗
(02)	3	(07)	3	(12)	✗	(17)	✓
(03)	4	(08)	2	(13)	✓	(18)	✓
(04)	1	(09)	1	(14)	✓	(19)	✗
(05)	2	(10)	3	(15)	✓	(20)	✓

(ලකුණු 02 x 20 = 40)

- (21) අභියෝග
- (22) අධි රුධිර පීඩනය
- (23) සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව
- (24) ගැටුම් අඩුවීම
- (25) පලතුරු

(ලකුණු 02 x 5 = 10)

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| (26) i) ලිහිල් නීතිරීති පැවතීම | vi) ගෞරවය රැකේ |
| ii) ගැටලු විසඳීම | vii) සම්මත නීතිරීති පැවතීම. |
| iii) වතුර වීදුරුවක් සෙමෙන් පානය කිරීම | viii) පන්දුව උඩදමා ඇල්ලීම. |
| iv) සහකම්පනය | ix) සමාජීය යහපැවැත්ම පෙන්නුම් කරයි. |
| v) නෙට්බෝල් | x) අනු ක්‍රීඩා |

(ලකුණු 02 x 10 = 20)

- (27) ● කණ්ඩායමක් සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම.
- නායකත්වයට ගරු කිරීම.
 - අන් මත වලට ඇහුම්කන් දීම සහ ගරු කිරීම.
 - ඉවසීමට පුරුදු වීම.
 - ජය පරාජය සමච විඳ දරා ගැනීම.
 - දරා ගැනීමේ හැකියාව ඇති වීම.
 - විනයගරුක බව ඇති වීම.
 - මානසික ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීම.

(ලකුණු 02 x 3 = 06)

- | | |
|------------------|--------------------|
| (28) i) මහා පෝෂක | ii) කාබෝහයිඩ්‍රේට් |
| iii) ප්‍රෝටීන් | iv) විටමින් |

(ලකුණු 01 x 4 = 04)

- (29) (i) ● පලතුරු හෝ නැවුම් පලතුරු බීම.
- නැම්බු මඤ්ඤාක්කා හෝ බතල, පොල් සමග
 - සවි කැඳ
 - යෝගට් හෝ මුදවපු කිරි
 - හැලප
 - නැම්බු කඩල හෝ මුං ඇට
 - තලගුලි, රටකපු හෝ කපු
 - බඩ ඉරිඟු කරලක්

(ලකුණු 01 × 04 = 04)

- (ii) ● බෝවන රෝගවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම.
- වර්ධනය අඩු වීම.
 - මතක ශක්තිය අඩු වීම.
 - අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා වීම.
 - ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම් සහභාගි වීම අඩු වීම.

(ලකුණු 02 × 03 = 06)

- (30) (i) ● ආරක්ෂාව
- ශරීරයට හැඩයක් සහ පෙනුමක් ලබා දීම.
 - ශරීරයේ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම.
 - විටමින් D නිෂ්පාදනය
 - දහඩිය මගින් අපද්‍රව්‍ය පිට කිරීම.

(ලකුණු 02 × 03 = 06)

- (ii) 1. ශක්තිය (Strength)
2. වේගය (Speed)
3. දරා ගැනීමේ හැකියාව (Endurance)
4. නම්‍යතාව (Flexibility)
5. සමායෝජනය (Coordination)

(ලකුණු 01 × 04 = 04)