

A3-02

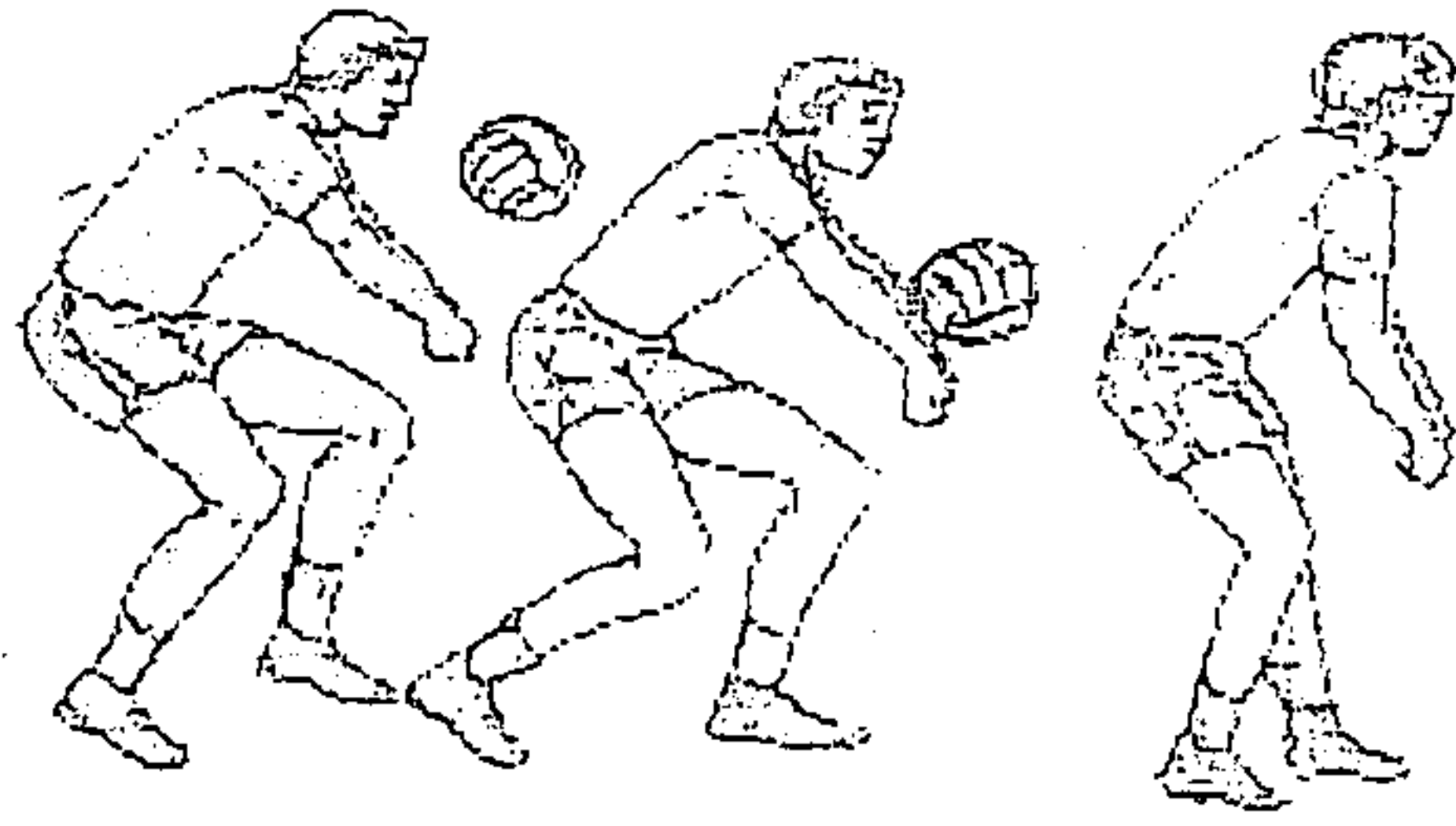
A4-02

455

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - කොළඹ අධ්‍යාපන කලාපය Western Provincial Education Department - Colombo Educational Zone බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - කොළඹ අධ්‍යාපන කලාපය Western Provincial Education Department - Colombo Educational Zone	බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - කොළඹ අධ්‍යාපන කලාපය Western Provincial Education Department - Colombo Educational Zone බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - කොළඹ අධ්‍යාපන කලාපය Western Provincial Education Department - Colombo Educational Zone	බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - කොළඹ අධ්‍යාපන කලාපය Western Provincial Education Department - Colombo Educational Zone බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - කොළඹ අධ්‍යාපන කලාපය Western Provincial Education Department - Colombo Educational Zone
දෙවන වාර ඇගයීම් - 2016 இரண்டாம் தவணை மதிப்பீடு - 2016 Second Term Evaluation - 2016		
7 ශ්‍රේණිය தரம் 7 Grade 7	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I පත්‍රය சுகாதாரமும் உடற் கல் வியும் - I Health & Physical Education - Paper I	පැය එකයි ஒரு மணித்தியாலம் One Hours

• නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

- 01) සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් සඳහා පහත කුමන කරුණු වැදගත් වේද?
 - (1) භෞතික, මානසික, සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික පරිසරය
 - (2) භෞතික, මානසික සහ සමාජයීය පරිසරය
 - (3) මානසික, සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික පරිසරය
 - (4) භෞතික, සමාජයීය සහ අධ්‍යාත්මික පරිසරය
- 02) සෞඛ්‍යමත් පවුල් පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවාවන් උපකාරී වේ. පහත කෙටි යෙදුම් මගින් හඳුන්වන්නේ, (P.H.I.)
 - (1) පවුල් සෞඛ්‍යය නිළධාරී
 - (2) සෞඛ්‍යය වෛද්‍ය නිළධාරී
 - (3) මහජන සෞඛ්‍යය පරීක්ෂක
 - (4) ග්‍රාම නිළධාරී
- 03) මූලික අවශ්‍යතා සහ තවත් අවශ්‍යතා රාශියක් මිනිසාට අවශ්‍ය වේ. ආදරය හා රැකවරණය යනු,
 - (1) භෞතික අවශ්‍යතා
 - (2) සමාජයීය අවශ්‍යතා
 - (3) මානසික අවශ්‍යතා
 - (4) අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා
- 04) න්‍යෂ්ටික පවුලක සාමාජිකයෙකු නොවන්නේ,
 - (1) මව
 - (2) පියා
 - (3) දූදරුවන්
 - (4) සීයා හා ඇවිටි
- 05) ජන ක්‍රියා තුළින් සංස්කෘතික හා ආරම්භික උරුමයන් විදහා දැක්වේ. ක්‍රීඩාව සිදුකරන ස්ථානය අනුව ජන ක්‍රීඩා වර්ග,
 - (1) 04
 - (2) 03
 - (3) 06
 - (4) 02
- 06) උපකරණ භාවිතා කරමින් චලිතයන් සිදුකරන ජන ක්‍රීඩා වන්නේ,
 - (1) නෙරෙංචි ඇඳීම.
 - (2) පොරපොල් ගැසීම.
 - (3) ඔළිඳ කෙළිය
 - (4) ගල් පෙලීම.
- 07) වොලිබෝල් ජාතික ක්‍රීඩාව වන්නේ කවර රටේ ද?
 - (1) ඇමෙරිකාව
 - (2) ශ්‍රී ලංකාව
 - (3) ඉන්දියාව
 - (4) චීනය



වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ කුමන කුසලතාවයක් ඉහත රූප සටහනේ දැක්වේද?

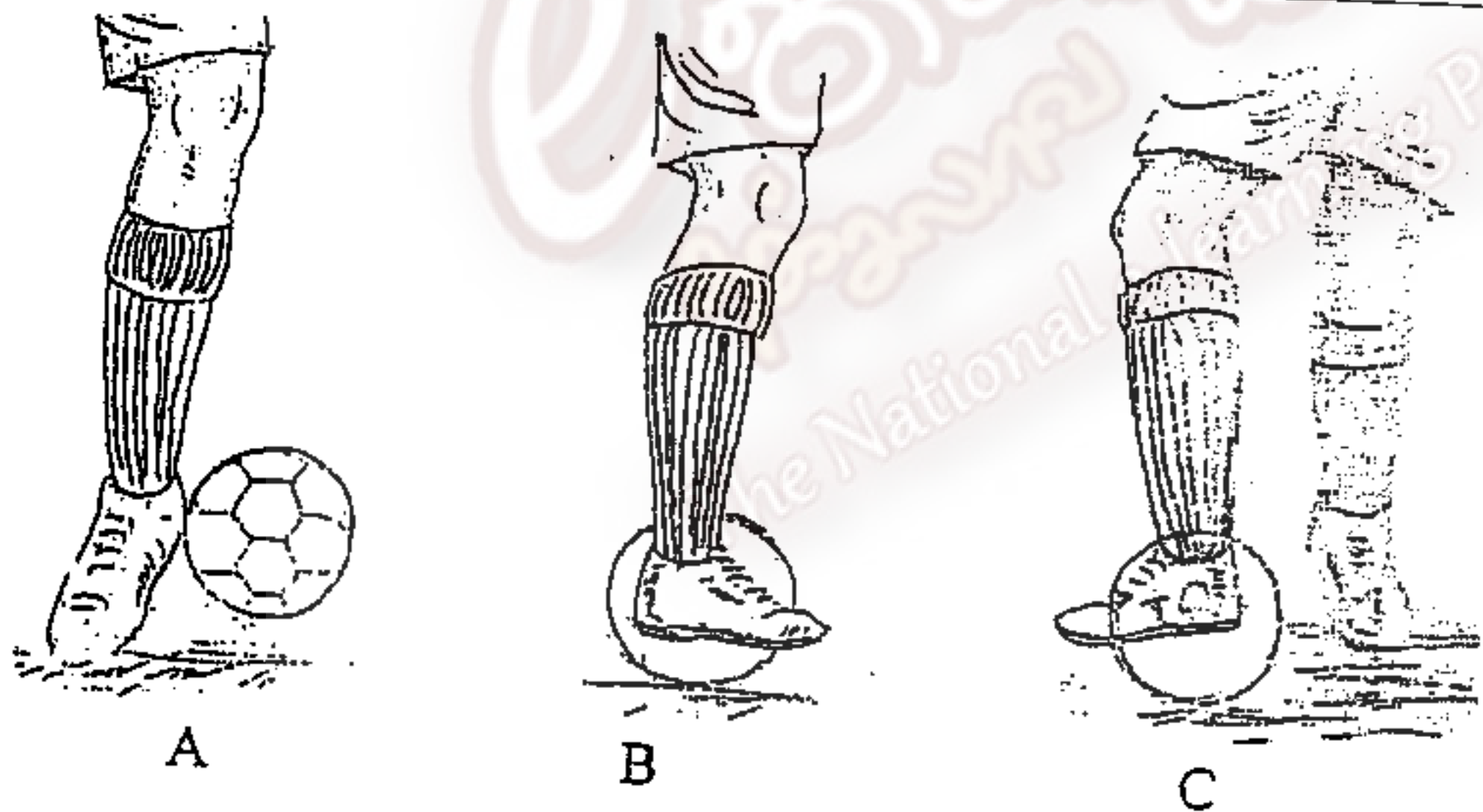
- (1) යටි අත් පිටිනමීම. (2) පිටිනමීම.
(3) උඩු අත් පිටිනමීම. (4) පන්දු වසවීම.

09) කාන්තාවන් අතර ඉහළ ජනප්‍රියත්වයක් ඇති කාන්තාවක් පමණක් නියැලෙන ක්‍රීඩාව වන්නේ,
(1) නෙට්බෝල් (2) වොලිබෝල් (3) පාපන්දු (4) හොකි

10) ක්‍රීඩා කුසලතා සංවර්ධනය මගින් ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගත හැක. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ කුසලතා ගණන,
(1) 04 (2) 05 (3) 06 (4) 03

11) වින ජාතිකයින් විසින් හඳුන්වා දුන්, ඉහළම ප්‍රේක්ෂකයින් සංඛ්‍යාවක් නරඹන ක්‍රීඩාව වන්නේ,
(1) පැසි පන්දු (2) දැල්පන්දු (3) පාපන්දු (4) වොලිබෝල්

12)



ඉහත රූප සටහන් මගින් දැක්වෙන්නේ,

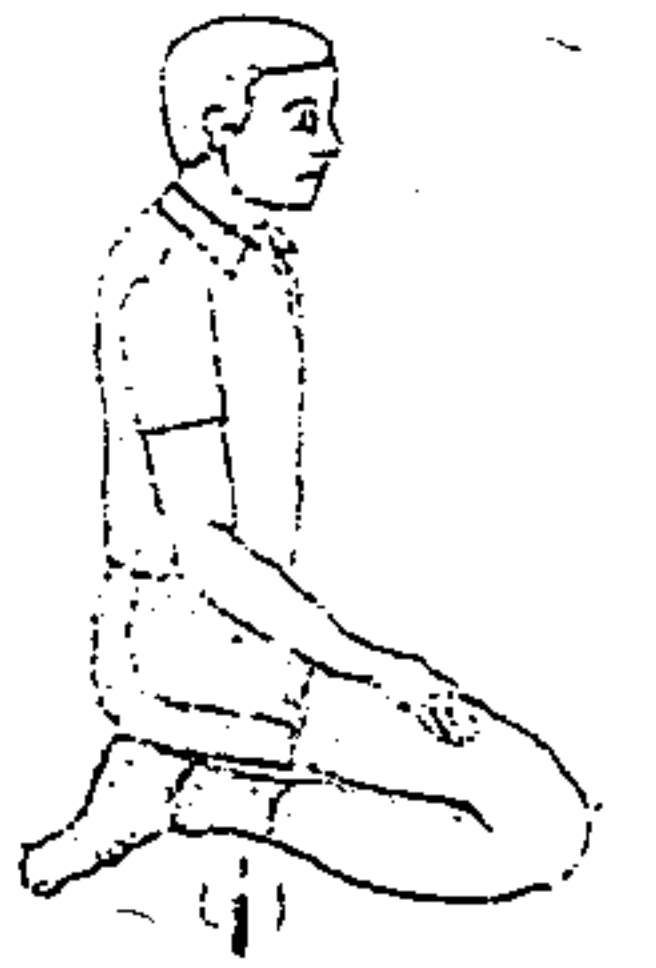
- (1) පාදයේ මතු පිටින් පා පහර දීම. (2) පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම.
(3) විලුඹ මගින් පා පහර දීම. (4) පාදයේ ඇතුළතින් පා පහර දීම.

13) නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීමේ වාසියක් වන්නේ,

- (1) ජේශ් සහ සන්ධි විඩාවට පත්වීම අවම වීම.
(2) ශරීර අභ්‍යන්තර අවයව වලට හානි සිදුවීම.
(3) ශරීරයේ කොටස් අතර සමතුලිතතාවය නැතිවීම.
(4) සන්ධි ආබාධ හට ගැනීම.

14) රූප සටහන මගින් දැක්වෙන නිවැරදිව හිඳ ගැනීමේ ඉරියව් පිළිවෙලින්,

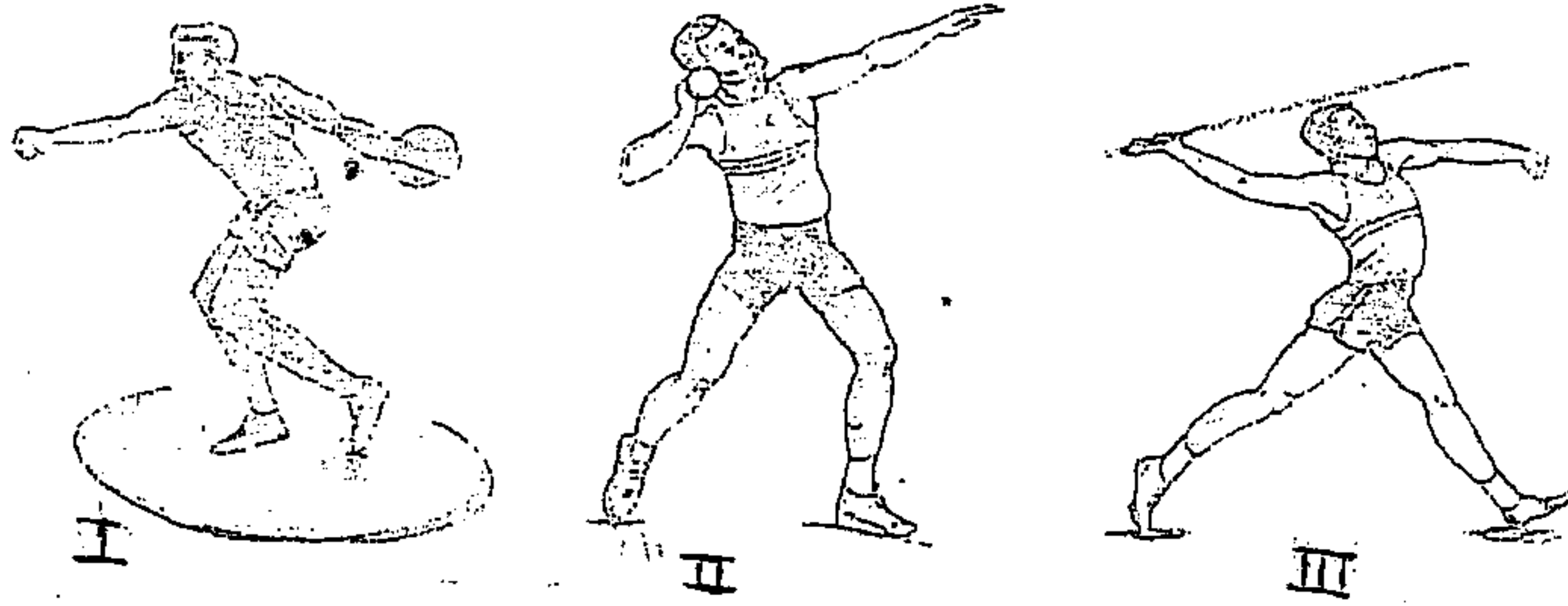
- (1) පාද දිග හැර ඉඳ ගැනීම, පුටුවේ ඉඳ ගැනීම.
- (2) විලුඟි මත ඉඳුම, ආසනගත ඉඳුම
- (3) දෙදණ මත ඉඳුම, විලුඟි මත ඉඳුම
- (4) අකුස් ඉඳුම, විලුඟි මත ඉඳුම



15) මලල ක්‍රීඩාවල යෙදුම මගින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ක්‍රියාශීලී පිවිතයක් ලභාකර ගත හැක. මලල ක්‍රීඩාවල දුර දිවීමේ ඉසව් වර්ග ගණන,

- (1) 02 (2) 04 (3) 03 (4) 05

16)



ඉහත රූප සටහනේ දැක්වෙන මලල ක්‍රීඩා ඉසව් පිළිවෙලින්,

- (1) කව පෙත්ත විසිකිරීම, හෙල්ල විසිකිරීම, යගුලිය විසිකිරීම.
- (2) යගුලිය විසිකිරීම, කවපෙත්ත විසිකිරීම, හෙල්ල විසිකිරීම.
- (3) හෙල්ල විසිකිරීම, කවපෙත්ත විසිකිරීම, යගුලිය විසිකිරීම.
- (4) කවපෙත්ත විසිකිරීම, යගුලිය විසිකිරීම, හෙල්ල විසිකිරීම.

17) ලෝකයේ සිටින වේගවත්ම ධාවකයා හුසෙයින් බෝල්ට් වේ. වේගය ගණනය කරන සමීකරණය වන්නේ,

- (1) $\frac{\text{දුර}}{\text{කාලය}}$ (2) $\frac{\text{කාලය}}{\text{දුර}}$ (3) $\frac{(\text{දුර})^2}{\text{කාලය}}$ (4) $\frac{\text{කාලය} \times \text{කාලය}}{\text{දුර}}$

18) පහත මලල ක්‍රීඩා ඉසව් අතුරින් ඉහළම දුරා ගැනීමේ ශක්තියක් අවශ්‍ය වන්නේ,

- (1) කෙටිදුර දිවීම. (මීටර 100) (2) දිගුදුර දිවීම. (මීටර 10,000)
- (3) උස පැනීමේ ඉසව් (4) විසිකිරීම් ඉසව්

19) පහත හැඟීම් අතුරින් ඔබේ මිතුරා තුළ දැකිය හැකි වඩාත් ප්‍රසන්න හැඟීමක් වන්නේ,

- (1) දක (2) කේන්තිය (3) සතුට (4) ඊර්ශ්‍යාව

20) 7 ශ්‍රේණියේ ශිෂ්‍යයෙකු වශයෙන් අප්‍රසන්න හැඟීමක් ඇතිවූ විට සිදුනොකළ යුතු දෙය වන්නේ,

- (1) සෙමින් සෙමින් 1 සිට 10 දක්වා ගණනය කිරීම.
- (2) සෙමින් ජල විදුරුවක් පානය කිරීම.
- (3) සංගීතයට සවන් දීම.
- (4) කෙත්ති ගැනීම.

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - කොළඹ අධ්‍යාපන කලාපය බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - කොළඹ අධ්‍යාපන කලාපය බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - කොළඹ අධ්‍යාපන කලාපය Western Provincial Education Department - Colombo Educational Zone Western Provincial Education Department - Colombo Educational Zone Western Provincial Education Department - Colombo Educational Zone		
බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - කොළඹ අධ්‍යාපන කලාපය மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - கொழும்பு கல்வி வலயம் Western Provincial Education Department - Colombo Educational Zone		
දෙවන වාර ඇගයීම - 2016 இரண்டாம் தவணை மதிப்பீடு - 2016 Second Term Evaluation - 2016		
7 ශ්‍රේණිය தரம் 7 Grade 7	සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II පත්‍රය சுகாதாரமும் உடற் கல் வியும் - II Health & Physical Education - Paper II	පැය එකයි ஒரு மணித்தியாலம் One Hours

II කොටස

ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්යය වේ.

- 01) සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂය සඳහා වූ දෙවන වාරයේ ඇගයීම ලෙස ලැබුණු පැවරුම අනුව පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
- යහපත් භෞතික පරිසරයක ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
 - ඔබගේ එදිනෙදා කටයුතු සඳහා උපකාර කරන පවුලේ සාමාජිකයින් නොවන පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න.
 - අළුත් අවුරුදු සමයේ දී කරන ජන ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.
 - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම සිදුකරන ආකාර දෙකක් ලියන්න.
 - පහිත වීමේ දී අනුගමනය කරන වැරදි ලෙස පාද භාවිතා කරන ආකාර දෙකක් ලියන්න.
 - පතුලේ ඇතුල් පැත්ත යොදාගෙන පා පහර සිදුකරන අවස්ථා දෙකක් ලියන්න.
 - නිවැරදි ඉරියව්වෙන් හිඳ ගැනීමේ වාසි දෙකක් ලියන්න.
 - ප්‍රධාන පැතිම් ආකාර දෙක මොනවාද?
 - දැරීමේ හැකියාව යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද?
 - මානසික සමබරතාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක දෙකක් ලියන්න. (20 x 2 = ලකුණු 40)
- 02) (i) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය යනුවෙන් අදහස් වන්නේ කුමක් ද? (ලකුණු 2)
- (ii) සෞඛ්‍යයමත් පවුල් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට හේතුවන ඔබගේ වගකීම් මොනවාද? (ලකුණු 3)
- (iii) ආදරය හා රැකවරණය අනිමි වීමේ අතිතකර ප්‍රතිඵල පහක් ලියන්න. (ලකුණු 5)
- 03) (i) ජන ක්‍රීඩාවල පොදු ලක්ෂණයක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- (ii) යටි අත් පිරිනැමීමේ පියවර නම් කරන්න. (ලකුණු 3)
- (iii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා මොනවාද? (ලකුණු 5)
- 04) (i) “පාද හුරුව” යනුවෙන් අදහස් වන්නේ කුමක් ද? (ලකුණු 2)
- (ii) පාද හුරුව සඳහා ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇති ක්‍රියාකාරකම් හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 4)
- (iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ඔබ උගත් දක්ෂතා හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 4)

- 05) (i) වැරදි ඉරියව්වෙන් හිඳ ගැනීමේ අවාසි තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
- (ii) පැනීමේ ප්‍රධාන පියවර තුන මොනවාද? (ලකුණු 3)
- (iii) දිවීමේ දී අනුගමනය වන නිවැරදි පා චලන හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 4)
- 06) (i) “වේගය ක්‍රීඩාවේ වැදගත් සාධකයකි.” වේගය යනුවෙන් අදහස් වන්නේ කුමක් ද? (ලකුණු 2)
- (ii) ශක්තිය ක්‍රීඩාවේ දී පමණක් නොව අනෙකුත් ක්‍රියා සඳහා ද වැදගත් වේ. “ශක්තිය” යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද? (ලකුණු 2)
- (iii) වේගය හා ශක්තිය හැරුණු කොට ශාරීරික යෝග්‍යතාවයට බලපාන කරුණු මොනවාද? (ලකුණු 3)
- (iv) ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට හේතුවන වදිනෙදා පිටිතයේ දී කරන ක්‍රියාකාරකම් පහක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
- 07) (i) මානසික සමතුලිතතාවය පවත්වා ගැනීමට හේතු වන ක්‍රියා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- (ii) මානසික සමතුලිතතාවය පවත්වා ගැනීමේ වාසි තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
- (iii) මානසික සමතුලිතතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා පවුල තුළ සම්පූර්ණ කරගත යුතු අවශ්‍යතා පහක් ලියන්න. (ලකුණු 5)
