

කළුතර අධ්‍යාපන කලාපය
මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය - 2018
07 ශ්‍රේණිය.

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - උත්තරපත්‍රය

කාලය :- පැය 02

I කොටස.

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

(ලකුණු $20 \times 2 = 40$)

II කොටස.

(01)

- 1) 100m , 200 m , 400 m ආදී වශයෙන්
 - 2) උස පැනීම / දුර පැනීම / තුන්පිම්ම / රිටි පැනීම
 - 3) කවපෙත්ත , හෙල්ල , යගුලිය දැමීම.
 - 4) නෙට්බෝල් , පාපන්දු , වොලිබෝල් , ක්‍රිකට් , එල්ලේ
 - 5) ඉහත සඳහන් කළ ක්‍රීඩාවක් සඳහා දක්ෂතාවයන්වලට ලකුණු ලබා දෙන්න.
 - 6) ඉහත දක්ෂතාවන් සඳහා පුහුණු වීම් ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.
 - 7) ඉහත සඳහන් කළ ක්‍රීඩා ලොවට හඳුන්වා දුන් රට ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.
 - 8) සිරුරට මනා නිරෝගී පෙනුමක් ලැබීම , ස්නායු පේශී සමායෝජනය දියුණු වීම , තරබරුව අඩු වීම.
- (ලකුණු 8×2)

(02)

- 1) සරලය , සතුව හා විනෝදය ලබා දෙයි , සහභාගී වීම පහසුය. තරගකාරී බව අඩුය. ශාරීරික , මානසික සුවය ලබා දෙයි. (ලකුණු 03)
 - 2) උපකරණ සහිත - මේවර කෙළිය / මී කැඩීම / පොරපොල් කැඩීම (ලකුණු 2)
උපකරණ රහිත - ගුඩ් පැනීම / අත් හැංගීම (ලකුණු 2)
 - 3) පංච දැමීම / තෙරංචි ඇදීම / ඔලිද කෙළිය , එළුවන් කෑම (ලකුණු 2)
 - 4) වින්දනය , සතුව , එකමුතු කම (ලකුණු 2)
- (ලකුණු 11)

(03)

- 1) කාබෝහයිඩ්‍රේට් / ප්‍රෝටීන් / විටමින් / බනිජලවන / මේදය (ලකුණු 3)
- 2) ජලය ශරීරයට ලබා ගන්නා ප්‍රමාණය හා ශරීරයෙන් පිට කරන ප්‍රමාණය අතර සමබරතාවය ජල තුල්‍යතාවයයි. (ලකුණු 3)
- 3) හිරු රශ්මියෙන් / ලුණු දැමීම / දුම් ගැස්සවීම / රසායන ක්‍රම (ලකුණු 3)
- 4) නිෂ්පාදිත දිනය / ඉකුත් වීමේ දිනය / අඩංගු අමුද්‍රව්‍ය / S.L.S ලාංඡන තිබීම. (ලකුණු 2)

(04)

- 1) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය යනු තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට බලපාන සමාජීය , ආර්ථික හා පාරිසරික සාධක පාලනය කර ගන්නා අතරම එය වැඩි දියුණු කරගත හැකි කෙනෙකු බවට පත් වීමයි. (ලකුණු 3)
- 2) පවුල තුළ ඔබේ වගකීම් ඉටු කිරීම , නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය දුම්වැටි , මත්පැන් , මත් ද්‍රව්‍ය වලින් වැළකීම . විවේකය යහපත් හා ඵලදායී දෙයට යොදා ගැනීම. (ලකුණු 3)
- 3) අම්මා , තාත්තා , පවුලේ නැදැයින් , අසල් වැසියන් , ගුරුවරු (ලකුණු 3)
- 4) පාසල එපා වීම , පවුලේ අසමගිය , නොසතුට , ඉගෙනීම කඩාකප්පල් වීම , රටේ විනය නැති වීම. (ලකුණු 2)

(05)

- 1) බහිශ්‍රාවීය පද්ධතිය / ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය , ශ්වසන පද්ධතිය / ස්නායු පද්ධතිය රුධිර සංසරණ පද්ධතිය (ලකුණු 3)
- 2) සඳහන් කළ පද්ධතියට අයත් ඉන්ද්‍රිය 03 ක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු දෙන්න. (ලකුණු 3)
- 3) ඉහත සඳහන් කළ පද්ධතියට අදාළව ලෙඩරෝග ලියා ඇත්නම් ලකුණු දෙන්න. (ලකුණු 3)
- 4) පිරිසිදුව ආහාර ගැනීම , දුම්පානයෙන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම , කෙඳි සහිත ආහාර ගැනීම , තෙල් ලුණු පිටි ආහාර අවම කිරීම , ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කිරීම. (ලකුණු 2)

(06)

- 1) පුටුවේ ඉඳ ගැනීම / අකුස් ඉඳුම / දෙදන මත ඉඳුම (ලකුණු 3)
- 2) පියවර ලං කර ඇවිදීම / පැත්තට ඇවිදීම / පසුපසට ඇවිදීම (ලකුණු 3)
- 3) ශාරීරික අපහසුතා අවම වීම / අනවශ්‍ය ලෙස ශක්තිය වැය නොවීම / සුවබර නින්දක් ලැබීම නිසා කායික මානසික සුවය (ලකුණු 3)
- 4) නුසුදුසු උපකරණ / අධික වෙහෙස / නුසුදුසු ඇඳුම් , පාවහන් (ලකුණු 2)

(07)

- 1) අප සිත තුළ හෝ බාහිර ක්‍රියාකාරිත්වයේ වෙනස්කම් ඇති කරන ක්ෂණික මානසික තත් හෝ සිතුවිලි විත්තාවේග වේ. (ලකුණු 3)
- 2) සතුට , දුක , තරහ (ලකුණු 3)
- 3) එම අවස්ථාව මග හැරීම / 1 සිට 10 දක්වා සෙමෙන් ගණන් කිරීම / වතුර විදුරුවක් සෙමෙන් පානය කිරීම (ලකුණු 03)
- 4) සහකම්පනය / අන්තර් පුද්ගල සබඳතා / ඵලදායී සන්නිවේදනය (ලකුණු 02)

