



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2018

07 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 02 යි

නම/ විභාග අංකය:

I - කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.
 - 01 සිට 05 දක්වා ප්‍රශ්නවල නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.
- 01 ආරක්ෂාකාරී බව, පිරිසිදු වාතය, ජලය, ආහාර හා සනීපාරක්ෂක පහසුකම් සහිත බව යන ලක්ෂණ පවතින පරිසරය හඳුන්වන්නේ,
- (i) භෞතික පරිසරය ලෙසය.
 - (ii) මානසික පරිසරය ලෙසය.
 - (iii) සමාජීය පරිසරය ලෙසය.
 - (iv) ඉහත සියල්ලම.
- 02 ඔබට ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබාදෙන අය වෙනුවෙන් ඉටුකළ යුතු යුතුකමක් වන්නේ,
- (i) ඔවුන්ට අකීකරු වීම.
 - (ii) ඔවුන්ගේ අදහස් විවේචනය කිරීම.
 - (iii) ඔවුන්ට උදව් කිරීම.
 - (iv) ඔවුන්ගේ දුක් සහිත අවස්ථා මගහැරීම.
- 03 පහත රූප සටහනින් දක්වෙන ඉදහැනීමේ ඉරියව්ව කුමක් ද?
-
- (i) දෙදන මත හිඳුම
 - (ii) විලුඹ මත හිඳුම
 - (iii) ආසනගත හිඳුම
 - (iv) අකුස් හිඳුම
- 04 වැතිරීමේ ඉරියව් සම්බන්ධ පහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතුරින් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
- (i) ව්‍යායාමවලදී වැතිරීම භාවිතා කළ නොහැක.
 - (ii) අකුස් වැතිරීම නිවැරදි වැතිරීමේ ඉරියව්වකි.
 - (iii) අකුස් වැතිරීම වැරදි වැතිරීමේ ඉරියව්වකි.
 - (iv) නිවැරදි වැතිරීමකදී වැඩි ශක්තියක් වැය වේ.
- 05 ජනක්‍රීඩා වර්ගකළ හැකි ආකාරයක් වනුයේ,
- (i) එළිමහන් ජනක්‍රීඩා
 - (ii) උපකරණ සහිත ජන ක්‍රීඩා
 - (iii) ආගමානුකූල ජනක්‍රීඩා
 - (iv) ඉහත සියල්ලම.

- 06 සිට 10 දක්වා දී ඇති ප්‍රකාශ හරි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (x) ලකුණ ද ඉදිරියේ දී ඇති වරහන තුළ යොදන්න.

- 06 "පිටිය රැකීම" වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්‍ෂතාවයකි. ()
- 07 පන්දුව රහිතව තෙට්ටෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්‍ෂතා පුහුණුවීය නොහැක. ()
- 08 නිවැරදි පැනීමක අවස්ථා තුනක් දැකිය හැකි ය. ()
- 09 විසිකිරීම අප යොදාගනු ලබන්නේ මලල ක්‍රීඩා සඳහා පමණි. ()
- 10 සමාජයක යහපැවැත්ම සඳහා පවත්වාගෙන යනු ලබන වර්ග ආචාර ධර්ම වේ. ()

- 11 සිට 15 දක්වා දී ඇති ප්‍රශ්නවල හිස්තැනට ගැළපෙන පිළිතුර වරහන තුළින් තෝරා ලියන්න.

- 11 මගින් සිරුර වර්ධනය කරයි.
(ප්‍රෝටීන් / විටමින් / කාබෝහයිඩ්‍රේට්)
- 12 අපගේ පාරම්පරික ආහාරයක් ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.
(කොත්තු රොට් / දිය බත් / නුඩල්ස්)
- 13 රුධිර සංසරණ පද්ධතියට අයත් අවයවයකි.
(හෘදය / පෙනහළු / අක්මාව)
- 14 මුත්‍රාශය සිරුරේ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කරන පද්ධතියේ අවයවයකි.
(ආහාර ජීර්ණ / ශ්වසන / බහිස්ප්‍රාචීය)
- 15 යනු කිසියම් කාර්යයක් අඩු කාලයකින් කිරීමට ඇති හැකියාවයි.
(වේගය / ශක්තිය / නම්‍යතාවය)

A කොටසට ගැළපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

- | A කොටස | B කොටස |
|----------------|---------------------------------|
| 16 නම්‍යතාවය | (a) හෝමෝනයකි. |
| 17 600 m දිවීම | (b) බෝ නොවන රෝගයකි. |
| 18 සතුට | (c) යෝග්‍යතා සාධකයකි. |
| 19 ඊස්ට්‍රජන් | (d) දරාගැනීම මැනීමේ පරීක්ෂණයකි. |
| 20 තැලසීමියාව | (e) චිත්තවේගයකි. |
| | (f) බෝ වන රෝගයකි. |

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05 කට පමණක් පිළිතුරු සපන්න.

01 ඔබ නවයොවුන් වියේ පසුවන දරුවෙකි. නිවසේදී දෙමාපියන් ද පාසලේදී ගුරුවරුන් ද ඔබව රැකබලා ගැනීමට බැඳී සිටියි. මෙම අවධිය යහපත්ව ගත කිරීමට නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය, ක්‍රීඩාවේදී නීති රීති අනුගමනය කිරීම සහ බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකීම පිළිබඳව වැඩි වශයෙන් උනන්දු විය යුතුය.

ඉහත ඡේදයේ සඳහන්

- ඔබට ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබාදෙන පුද්ගල කාණ්ඩ දෙකක් නම් කරන්න. (උ. 02)
- නිවැරදි ඇවිදීමේ ඉරියව්වක ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න. (උ. 02)
- නිවැරදි ඉදගැනීමේ ඉරියව් භාවිතයෙන් ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න. (උ. 02)
- ක්‍රීඩා නීති රීති යන්න අර්ථ දක්වන්න. (උ. 02)
- ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (උ. 02)
- ඉහත ඡේදයේ සඳහන් ජීවිත අවධියට අදාළ වයස් සීමාව කුමක් ද? (උ. 02)
- එම අවධියේදී මතුවන ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (උ. 02)
- බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකීමට අනුගමනය කළ හැකි යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු දෙකක් ලියන්න. (උ. 02)

02 සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක නිබිය යුතු අංගයන් සංවර්ධනය කිරීම කෙරෙහි සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය බෙහෙවින් ඉවහල් වේ.

- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ තේමා 03ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 03)
- මානසික පරිසරය යහපත් වීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි 02ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 04)
- විවේකය ඵලදායී ලෙස ගතකිරීම සඳහා ඔබට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග 4 ක් ලියා දක්වන්න. (උ. 04)

03 සිරුරට අවශ්‍යකරන නිසි පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම සඳහා අප විසින් ලබාගන්නා ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ බෙහෙවින් උපකාරී වේ.

- ආහාරවල අඩංගු මහා පෝෂක 03 නම් කරන්න. (උ. 03)
- තන්තු සහිත ආහාර ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 02ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 04)
- පෝෂ්‍යදායී ආහාර සපයා ගැනීමට ඔබට දායක විය හැකි ආකාර 2ක් ලියා දක්වන්න. (උ. 04)

04 පරිසරයේ ඇති ඔක්සිජන් වායුව සිරුර තුළට ලබා ගැනීමත් සිරුර තුළ නිපදවෙන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව සිරුරෙන් පිට කිරීමත් මා විසින් සිදුකරන ප්‍රධාන කාර්යය වේ.

- මා කවුද? මට අයත් අවයව 2ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 03)
- මා හට ඇතිවිය හැකි රෝගී තත්ත්වයන් දෙකක් ලියන්න. (උ. 04)
- මාගේ අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා පිළිපැදිය යුතු යහ පුරුදු 2ක් යෝජනා කරන්න. (උ. 04)

05 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගතකිරීම සඳහා ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යහපත් ආකාරයට පවත්වා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

(i) ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක දියුණු කිරීමෙන් අත්වන වාසි 03ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(ii) ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක සංවර්ධනය කරගැනීමට එදිනෙදා කළහැකි ක්‍රියාකාරකම් 02ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

(iii) ඔබ පාසලේදී ඉගෙනගත් යෝග්‍යතා සාධක මැනීමේ පරීක්ෂණයක් සිදුකරන ආකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ල. 04)

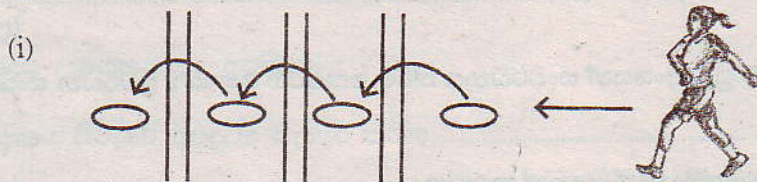
06 ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම හා විසිකිරීම වැනි ස්වභාවික චලනයන්ගේ එකතුවක් වන මලල ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම මගින් නිරෝගී ජීවිතයක් ගතකළ හැක.

(i) නිවැරදි පැනීමක දැකිය හැකි ප්‍රධාන අවධි මොනවා ද? (ල. 03)

(ii) නිවැරදි දිවීමකදී පාද හා දැත්වල ක්‍රියාකාරීත්වයේ දැකිය හැකි ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

(iii) විසිකිරීම පුහුණුවීම සඳහා කළහැකි ක්‍රියාකාරකමක් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ල. 04)

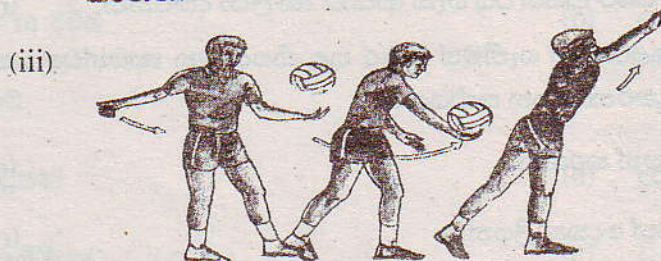
07 වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් හා පා පන්දු යන ක්‍රීඩාවල දක්‍ෂතාවයන් පුහුණුවීම සඳහා විවිධාකාර වූ ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කරගත හැක.



ඉහත රූප සටහනේ දක්වා ඇති ක්‍රියාකාරකම මගින් දියුණු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ කුමන ගුණාංගය ද? (ල. 03)



ඉහත රූප සටහනේ දක්වෙන ක්‍රියාකාරකම පුහුණුවේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)



ඉහත රූප සටහනේ දක්වෙන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්‍ෂතාවය පුහුණුවීම සඳහා සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ල. 04)