



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

පළමු වාර පරීක්ෂණය 2018

07 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා භාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 02 යි

නම/ විභාග අංකය: _____

- ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න. **I - කොටස**
- 1 සිට 5 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. නිවස යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ,

- | | |
|--------------------------------------|--|
| (1) වැඩි වේලාවක් ගත කරන ස්ථානයකි | (2) තාවකාලික නවාතැන් පලකි |
| (3) තීරණ ගැනීමේ නිදහසක් ඇති ස්ථානයකි | (4) කැමති වේලාවක් නිදාගත හැකි ස්ථානයකි |

02. පවුලේ සාමාජිකයෙකු ලෙස ඔබගේ වගකීමකි

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| (1) නිවස තුළ සෝෂාකාරීව හැසිරීම | (2) මවට උදව් නොකිරීම |
| (3) සෞඛ්‍ය පණිවිඩ නිවස වෙත ගෙන යාම | (4) සහෝදරයන් සමඟ දබර කර ගැනීම |

03. විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා වඩාත් සුදුසු ක්‍රමයකි.

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| (1) නිතර රූපවාහිනිය නැරඹීම | (2) යහළුවන් සමඟ ඇවිදීම |
| (3) පොත් පත් කියවීම | (4) හොඳින් නිදාගැනීම |

04. උපකරණ රහිතව කරන ජන ක්‍රීඩාවකි.

- | | |
|---------------|----------------------------|
| (1) එළවන් කෑම | (2) පංච දූමීම |
| (3) ලී කෙළිය | (4) කොප්පර කොප්පර පිපිඤ්ඤා |



05. ඉහත රූප සටහනෙන් දැක්වෙන්නේ,

- | | |
|--|--|
| (1) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ක්‍රියාකාරකමකි. | (2) ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ ක්‍රියාකාරකමකි. |
| (3) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ක්‍රියාකාරකමකි. | (4) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ක්‍රියාකාරකමකි. |

- 6 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

(බෝ නොවන, ජලය, වලකපුරු ගැසීම, පාපන්දු, නෙට්බෝල්)

06. ජන ක්‍රීඩාවක් ලෙස හැඳින්වේ.
07. නිවැරදි ආහාර පුරුදු අනුගමනය නොකිරීමෙන් රෝග වැළඳේ.
08. දූල රැකීම ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.
09. පාවනය මගින් බෝවිය හැකි රෝගයකි.
10. පාද හුරුව ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.

- 11 සිට 15 දක්වා දී ඇති ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද ඉදිරියෙන් ඇති වරහන් තුළ යොදන්න.

11. පාදයේ ඇතුළතින් පහරදීම පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පහරදීමේ ක්‍රමයකි. (.....)
12. පාපැදි තරග අවුරුදු කාලයේ දී දැකිය හැකි ජන ක්‍රීඩාවකි. (.....)
13. කසල කලමණාකරණය සඳහා 5 R ක්‍රමය භාවිතා කරයි. (.....)
14. පාසලට ආහාර ගෙන ඒමට ආහාර බඳුනක් භවිතා කිරීම වඩා සුදුසුය. (.....)
15. පොත් කියවීමට යොමුවීමෙන් නිර්මාණ කුසලතා වර්ධනය වේ. (.....)

- 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුර ගලපා යා කරන්න.

16. භෞතික පරිසරයට අයත් අංගයකි. (i) ඔලිද කෙළිය
17. ජන ක්‍රීඩාවක පොදු ලක්ෂණයකි (ii) උඩු අත් ක්‍රමය
18. ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩාවකි (iii) පිරිසිදු වාතය
19. මානසික අවශ්‍යතාවයකි (iv) සරල බව
20. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව ලබා ගැනීමේ ක්‍රමයකි (v) ආදරය

07 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළු ප්‍රශ්න 05 කට පිළිතුරු සපන්ත.

01. සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂය හදාරන දරුවන් වශයෙන් ඔබ සෞඛ්‍යමත් සමාජයක් ගොඩ නගන අයුරු ඉගෙන ගත යුතුව ඇත. එසේම විවිධ ක්‍රීඩා වල නිරතවීම තුළින් ශාරීරික යෝග්‍යතාවන් දියුණු කර ගන්නා සේම ආදරය හා සුරක්‍ෂිතතාව ලැබීමෙන් යහපත් දරුවන් ලෙස සමාජය තුළ ජීවත්විය යුතුය.

1. ඔබගේ නිවසේ දැකිය හැකි මානසික පරිසර අංග 02 ක් ලියන්න. (ල. 2)
2. ඔබගේ නිවසේ සනීපාරක්‍ෂක පහසුකම් යහපත් වීම තුළින් ලැබෙන වාසි 02 ක් ලියන්න. (ල. 2)
3. විස්තෘත පවුලක ඔබට ආදරය හා සුරක්‍ෂිතතාවය ලබාදෙන පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න.(ල. 2)
4. ආදරය හා සුරක්‍ෂිතතාවය අහිමිවීම තුළින් ඇති විය හැකි අහිතකර ප්‍රතිඵල 02 ක් ලියන්න. (ල. 2)
5. උපකරණ සහිතව සිදු කරන ජන ක්‍රීඩා 02 ක් නම් කරන්න. (ල. 2)
6. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටිතල ලබාගැනීම පුහුණුව සඳහා සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න. (ල. 2)
7. දූල්පන්දු ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව යනු කුමක් ද? (ල. 2)
8. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව නැවැත්විය හැකි ක්‍රම 02 ක් ලියන්න. (ල. 2)

02. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ඉතා වැදගත් වේ.

1. සෞඛ්‍යට හිතකර නිවසක භෞතික පරිසරයේ දැකිය හැකි ලක්‍ෂණ 03 ක් ලියන්න. (ල. 3)
2. පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක කළහැකි සෞඛ්‍යට හිතකර ප්‍රතිපත්ති 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 4)
3. ජලය හා විදුලිය පිරිමැස්මෙන් භාවිතා කිරීමට අනුගමනය කළ හැකි උපක්‍රමය බැගින් ලියන්න. (ල. 4)

03. ආදරය හා සුරක්‍ෂිතතාව තුළින් යහපත් සමාජයක් ගොඩනැගේ.

1. සුරක්‍ෂිතතාව යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද? (ල.3)
2. ඔබට ආදරය හා සුරක්‍ෂිතතාව ලබාදෙන නිවසින් හා පාසලින් බාහිර පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න. (ල. 4)
3. පාසලේ දී ඔබට ආදරය හා සුරක්‍ෂිතතාව ලබාදෙන අය වෙනුවෙන් ඉටුකළ යුතු යුතුකම් 02 ක් ලියන්න. (ල. 4)

04. අවුරුදු කාලයට පමණක් විශේෂ වූ ක්‍රීඩා රාශියක් අපට දැකිය හැකිය. එසේ නම්,
1. පහත දැක්වෙන්නේ එක්තරා ක්‍රීඩාවකට අදාළව භාවිතා කරන වචන කීපයකි.
සලවීම, මන්ඩුව, බොක්ක, මේවා භාවිතයේ යෙදෙන ජන ක්‍රීඩාව නම් කරන්න. (ල. 3)
 2. නැටුම් ආශ්‍රිත ජන ක්‍රීඩා 02 ක් ලියන්න. (ල. 4)
 3. ජන ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් අප තුළ වර්ධනය වන ගුණාංග 02 ක් ලියන්න. (ල. 4)
05. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වොලිබෝල් ය. මෙය කාන්තා හා පිරිමි දෙපාර්ශවයටම ක්‍රීඩා කළ හැකි ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.
1. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම හඳුන්වන්න. (ල. 3)
 2. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම 02 ක නම් කරන්න. (ල. 4)
 3. ඉහත එක් ක්‍රමයක් පුහුණුවීම සඳහා සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 4)
06. නෙට්බෝල් කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. මෙම ක්‍රීඩාවේ නිරතවීම තුළින් වින්දනයක් මෙන්ම ශාරීරික යෝග්‍යතාවයක් ද ලබාගත හැක.
1. දූල්පන්දු ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව හැර වෙනත් දක්ෂතා 03 ක් දක්වන්න. (ල. 3)
 2. පාද හුරුව පුහුණුව සඳහා පන්දුව රහිතව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් කෙටියෙන් ලියන්න. (ල. 4)
 3. විවිධ දිශා වලට වලනය වීම පුහුණු වීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 4)
07. ලෝකයේ ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව වන්නේ පාපන්දුය. මෙම ක්‍රීඩාවේ නිරතවීම සඳහා මනා දැරීමේ හැකියාවක් තිබිය යුතුය.
1. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය සඳහා උපයෝගී කර ගන්නා ශරීරයේ කොටස් 03 ක් නම් කරන්න. (ල. 3)
 2. පන්දුවට පාදයේ ඇතුළතින් පහරදීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් ලියන්න. (ල. 4)
 3. පන්දු පාලනය පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ල. 4)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

- 01. (2) 02. (3) 03. (3) 04. (1) 05. (3) 06. වලකුණු ගැසීම 07. බෝ නොවන 08. පාපන්දු
- 09. ජලය 10. වොලිබෝල් 11. ✓ 12. ✗ 13. ✗ 14. ✓ 15. ✓ 16. පිරිසිදු වාතය
- 17. සරල බව 18. ඔළුද කෙළිය 19. ආදරය 20. උඩු අත් ක්‍රමය

(20 x 2 = ල. 40)

II කොටස

- 01. 1. ★ ආදරය ★ රැකවරණය ★ විවේකය ආදිය... (ල. 2)
- 2. ★ ප්‍රියමනාප බව ඇතිවීම ★ විෂබීජ වලින් තොරවීම ★ මදුරුවන් බෝවීම අවම වීම ආදිය.... (ල. 2)
- 3. ★ මාමා, නැන්දා, බාප්පා, පුංචි ආදිය..... (ල. 2)
- 4. ★ ඉගෙනීම කඩාකප්පල් වීම ★ පාසල එපා වීම ★ පවුලේ අසමගිය ඇතිවීම ආදිය..... (ල. 2)
- 5. ★ මේවර කෙළිය ★ ලී කෙළිය ★ පොර පොල් ගැසීම ආදිය..... (ල. 2)
- 6. සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 2)
- 7. පන්දුව අතැතිව පාද නිවැරදිව හැසිරවීමයි. (ල. 2)
- 8. ● පාදයේ යටිපතුලින් නැවැත්වීම ● පාදයේ මතුපිටින් පන්දුව නැවැත්වීම ● පාදයේ ඇතුලතින් පන්දුව නැවැත්වීම (ල. 2)
- 02. 1. ★ පිරිසිදු වාතය ★ පිරිසිදු වටපිටාව ★ ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ ආදිය.... (ල. 3)
- 2. ★ පොලිතින් භාවිතය අවම කිරීම ★ කැලිකසල නිසි ආකාරව බැහැර කිරීම
★ කැම බඳුනක් භාවිතය ආදිය.... (ල. 4)
- 3. ★ ජල කරාම වසා දැමීම ★ අනවශ්‍ය විදුලි පහන් නිවා දැමීම ★ එකවර ඇඳුම් මැදීම ආදිය..... (ල. 4)
- 03. 1. හානියක් වීමෙන් වලක්වා ගැනීමට කටයුතු කිරීම (ල. 3)
- 2. ★ වෛද්‍යවරයා ★ පොලිස් නිලධාරියා ★ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක ආදිය..... (ල. 4)
- 3. ★ ආචාර මණ්ඩලයට අවනත වීම ★ ඔවුන්ගේ සිත් නොරිදවීම ★ අන් අයට උපකාර කිරීම ආදිය..... (ල. 4)
- 04. 1. පංච දූමිම (ල. 3)
- 2. එළවන් කෑම, මේවර කෙළිය, පොරපොල් ගැසීම ආදිය.... (ල. 4)
- 3. ★ නායකත්වය ★ ඉවසීම ★ ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය වර්ධනය වීම (ල. 4)
- 05. 1. ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීම සඳහා ක්‍රීඩකයෙකු පිරිනැමීමේ කලාපයේ සිට විරුද්ධ පිලට පන්දුව යැවීමයි. (ල. 2)
- 2. උඩු අත් පිරිනැමීම, යටි අත් පිරිනැමීම (ල. 4)
- 3. සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කිරීමට ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 4)
- 06. 1. ★ ආක්‍රමණය ★ රැකීම ★ විදීම (ල. 3)
- 2. සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ලකුණු දෙන්න. (ල. 4)
- 3. සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 4)
- 07. 1. හිස, පපුව, කලවා, උදරය (ල. 3)
- 2. ★ පාදයේ වක්වූ කොටසින් පන්දුව පාලනය
★ නිදහස් පාදය පන්දුව අසලින් තබා ගැනීම
★ අත් නිදහස්ව තබා ගැනීම (ල. 4)
- 3. සුදුසු නිවැරදි ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 4)