



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

පළමු වාර පරීක්ෂණය 2018

09 ජේනිය

සෞඛ්‍යය හා ගාරීරක අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 02 පි.

නම / විභාග අංකය:

*

- ප්‍රශ්න සියලුලට ම පිළිතුරු සපයන්න. I - කොටස
 - අංක 01 සිට 05 දක්වා ප්‍රශ්නවල හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.
01. රෝග වලින් වැළකී, මනා ගාරීරක යෝග්‍යතාවයකින් යුත්ත වීම යහපැවැත්මයි. (නිරෝගී / කායික / මානසික)
02. පාවනය, අසාත්මිකතා, තොලරාව..... දුෂ්චරණ නිසා ඇතිවන රෝග වේ. (වායු / ජල / භූමි)
03. පුද්ගලයෙකු විසින් තවත් පුද්ගලයෙකු සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සඳහා පොලුඩුවා ගැනීම..... නම් වේ. (අපයෝගනා / අපවාර / අපහරණය)
04. ගෘහස්ථ ක්‍රිඩා සඳහා උදාහරණයකි.
(පාපන්දු / බැඩිම්න්ටන් / රුහුරු)
05. ක්‍රිඩාව උපකරණ රහිතව සිදු කරන ක්‍රිඩාවකි.
(කබඩි / ස්කේඡ් / හොකී)
- 06.
- 
- A B C
- ඉහත රුපසටහනේ දැක්වන ඉරියව් අතරින් නිවැරදි ඉරියව් දැක්වන රුප සටහන් වන්නේ,
(1) A හා B (2) A හා C (3) B හා C (4) A, B, C
07. මෙම සටහනෙහි A අක්ෂරයෙන් දක්වීය යුතු අවශ්‍යතාවය
- (1) ද්විතීක අවශ්‍යතා
(2) ආත්මාහිමානය
(3) යෝග්‍යතාවය
(4) අධ්‍යාපනය
- ආත්මසාක්ෂාත්කරණය
A
ආදරය
සුරක්ෂිතතාව
ආහර, ජලය, වාතය, ඇඳම්,
නිවාස
08. බෝවන රෝගයක් හා බෝවන රෝගයක් සඳහා උදාහරණ පිළිවෙළින්
(1) බේංගු, ක්ෂය රෝගය (2) බේංගු, පිළිකා
(3) දියවැඩියාව, මැලෝරියාව (4) මැලෝරියාව, පාවනය

09. ★ පරිසරයේ නිසසල බව නැතිවීම
 ★ අසහනකාරී බව
 ★ අවධානය බේදියාම
 ඉහත තත්ත්වයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවන්නේ,

- (1) ජල දුෂ්ඨය නිසා (2) වායු දුෂ්ඨය නිසා
 (3) ගබඳ දුෂ්ඨය නිසා (4) ඉහත සියල්ලම නිසා

10. ආත්මසාක්ෂාත්කරණයට පත්වීමට පුද්ගලයෙකු සතු විය යුතු ගුණාංශයක් වන්නේ,
 (1) උගත් කිල්පයෙහි ප්‍රවීනයෙකු වීම (2) තමාට ලැබුණු දෙයින් තාප්තිමත් වීම
 (3) සංුරු ප්‍රතිපත්ති තිබීම (4) ඉහත සියල්ලම
- අංක 11 සිට 15 දක්වා දී ඇති වගන්ති හරි නම (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම (✗) ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.

11. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ප්‍රමාණාත්මකව වැඩි වීමෙන් යහපත් සිතුවිලි වර්ධනය වේ. ()
 12. විටමින් D උගතාවය නිසා අස්ථි විකෘති වීම හෙවත් රිකට්සියා තත්ත්වය ඇති වේ. ()
 13. දුෂ්ඨයට ලක්වන ප්‍රධාන පාරිසරික අංග 03 කි. ()
 14. වොලිබෝල් ක්‍රිඩා කණ්ඩායමක ලිබරෝ ක්‍රිඩකයින් ද සමග මුළු ක්‍රිඩක සංඛ්‍යාව දොලොස් දෙනෙකි. ()

- ප්‍රශ්න අංක 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවල නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් ඇදන්න.

16. සමාජයේ පිවත්වන පුද්ගලයින්ගේ විවිධතා දැකිය හැකිය. ඊට බලපාන හේතුවක් වන්නේ,
 (1) විවිධ ජාතින් (2) විවිධ ආගම (3) විවිධ දැක්ෂතා (4) ඉහත සියල්ලම
17. ක්‍රිඩාවක් ලෙස දැක්විය හැක්කේ,
 (1) නීතිරිති මාලාවක් අනුගමනය කරමින් සිදු කරන ගාරීරික හෝ මානසික තරග වේ.
 (2) නිශ්චිත නීතිරිති මාලාවක් නොමැතිව කරනු ලබන ගාරීරික තරග වේ.
 (3) පිළිගත් නීතිරිති මාලාවකට අනුව මනස සංවර්ධනය සඳහා සිදුකරන තරග වේ.
 (4) ක්‍රියාකාරකම් හරහා විනෝදාස්වාදය ලබා ගැනීම සඳහා පමණක් සිදු කරන තරග වේ.

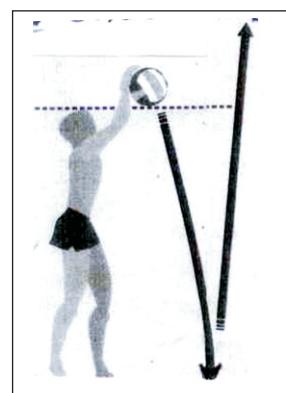
18. නෙව්බෝල් ක්‍රිඩාව ආරම්භ වන්නේ,
 (1) තනි යැවුමෙනි (2) මැද යැවුමෙනි
 (3) හිසට ඉහළින් යැවුමෙනි (4) හෙප්පා යැවුමෙනි

19. රුපසටහනින් දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකමින් වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ වර්ධනය වන දැක්ෂතාව වන්නේ,

- (1) ලබා ගැනීම
 (2) ප්‍රහාරය
 (3) වැළැක්වීම
 (4) එසවීම

20. මිළග මිලිමිටික් ක්‍රිඩා සැණකෙකළිය පැවැත්වෙන වර්ෂය වන්නේ,

- (1) 2019 (2) 2020 (3) 2021 (4) 2022



- පලමු ප්‍රශ්නය ඇතුළත ප්‍රශ්න 05 කට පිළිතුරු සපන්න.

01. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ 16 න් පහළ දැක්ෂතම ක්‍රිඩකයා වූ දමිසර කා අතරත් ඉතා ජනප්‍රිය දරුවෙකි. ඔහු මලල ක්‍රීඩාවට මෙන්ම කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවටද එකසේ දැක්ෂතා දක්වයි. දිනපතා පුහුණුවේම් වල නිරත වීම රට හේතුව බව ක්‍රීඩා හාර ගුරුත්වතා පවසයි. දමිසර ක්‍රීඩා කටයුතු කිසිවිටෙකත් තම අධ්‍යාපනයට බාධාවක් කර නොගතියි. නමුත් සවස් කාලයේදී ගමේ තරුණයන් සමග එක්ව කටයුතු කිරීමෙන්, මත්ද්ව්‍ය හාවිතය වැනි දුසිරින් වලට යොමුවේ යැයි තමා බිජෝන් පසුවන බව ඔහුගේ මට පවසයි.

- දමිසර සහභාගි වන්නට ඇතැයි සිතන මලල ක්‍රීඩා ඉසවි 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)
 - ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් දමිසරට අත්වන වාසි 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)
 - ක්‍රීඩා උත්සවයේදී දමිසර සහභාගි වන්නට ඇතැයි අනුමාන කරන කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා 02 ක් ලිය දක්වන්න. (ල. 2)
 - ක්‍රීඩා දක්ෂතා වර්ධනයට හේතුවන ජේදයේ සඳහන් නොවන වෙනත් කරුණු 02 ක් නම් කරන්න. (ල. 2)
 - ක්‍රීඩාව ඉගෙනීමේ කටයුතු වලට බාධාවක් නොවන ලෙස පවත්වා ගැනීමට යෙදිය හැකි පිළියම් 02 ක් දක්වන්න. (ල. 2)
 - ක්‍රීඩාව හැර විවේක කාලය එලදායී ලෙස යොදා ගැනීමට කළ හැකි වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් යෝජනා කරන්න. (ල. 2)
 - තරුණ පරපුර මත්ද්ව්‍ය හාවිතයෙන් වළක්වා ගැනීමට යොදා ගත හැකි උපක්‍රම 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)
 - මත්ද්ව්‍ය හාවිතය නිසා ඇතිවිය හැකි අයහපන් තත්ත්වයන් 02 ක් ලියන්න. (ල. 2)
- (ල. 2x8=16)

02. සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයෙකු රටට සම්පතකි.

- පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍යවත් බව යනු කුමක්ද? (ල. 3)
- අප සමාජයේ බහුලව දැකිය හැකි සෞඛ්‍ය ගැටලු 04 ක් නම් කරන්න. (ල. 4)
- මෙහෙත සඳහන් කළ කරුණු 02 ක් මිනිස් පැවිතයේ පැවැත්මට බාධාවක් වන ආකාරය තෙවියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 4)

03. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය තුළින් රටේ සංවර්ධනය වේගවත් වන බව විද්‍යාත්මකයෙන් අදහසයි.

- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යන්න හඳුන්වන්න. (ල. 3)
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අයන් තේමා 04 ක් ලියන්න. (ල. 4)
- මෙහෙත සඳහන් කළ තේමා 02 ක් යටතේ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වැඩසටහන් සඳහා උදාහරණ 02 බැඳීන් සඳහන් කරන්න. (ල. 4)

04. නිවැරදි ඉරියට් පවත්වා ගැනීම ආකර්ෂණීය පොරුෂයක ලක්ෂණයකි.
1. නිවැරදි ඉරියට් පවත්වා ගැනීමෙන් අත්වන ප්‍රයෝගන 03ක් ලියන්න. (ල. 3)
 2. සංජානීය හෝ පාරිසරික හේතු මත හටගන්නා කායික ආබාධ 04 ක් නම් කරන්න. (ල. 4)
 3. වැරදි ඉරියට් හා ආබාධ වලක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු 04 ක් නම් කරන්න. (ල. 4)
05. ක්‍රීඩා අතර සංචාරකමක ක්‍රීඩා කා අතරත් ජනප්‍රිය අංශයකි.
1. සංචාරකමක ක්‍රීඩාවල දැකිය හැකි විශේෂ ලක්ෂණ 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 3)
 2. පහත දක්වා ඇති ක්‍රීඩා වර්ග සඳහා උදාරහණය බැහැන් සපයන්න.
 - a. ජල ක්‍රීඩා
 - b. ගුවනේ කරන ක්‍රීඩා
 - c. හිම මත කරන ක්‍රීඩා
 - d. ආත්මාරක්ෂක ක්‍රීඩා
 3. එම්මහන් ක්‍රියාකාරකම වල නියැලීම තුළින් පුද්ගලයා තුළ වර්ධනය වන කායික ගුණාංග 02 ක් ද මතෙක් සමාලිය ගුණාංග 02 ක් ද දක්වන්න. (ල. 4)
06. වොලිබෝල් අප රටේ ජාතික ක්‍රීඩාවයි.
1. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ඉදිරිපෙළ හා පසු පෙළ ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න. (ල. 3)
 2. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරයේ ප්‍රධාන පියවර හතර නම් කරන්න. (ල. 4)
 3. සාර්ථක වැළැක්වීමක් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී ක්‍රීඩකයෙකු සැලකිලිමත් විය යුතු කරණු 02 ක් ලියන්න. (ල. 4)
07. නෙව්බෝල් ක්‍රීඩාව කාන්තාවන් අතර ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.
1. නෙව්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී දැකිය හැකි රැකීමේ අවස්ථා 03 සඳහන් කරන්න. (ල. 3)
 2. නෙව්බෝල් ක්‍රීඩාවේ එන පන්දුව විදීමේ දී සිදු විය හැකි වැරදි 02 ක් ලියන්න. (ල. 4)
 3. නෙව්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ඇති ආකුමණය කිරීමේ ද්‍රීඩ්‍රාන් ප්‍රහුණුව සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකමක් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 4)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

- | | | | | |
|-----------|---------|------------|----------------|------------------|
| 01. කායික | 02. ජල | 03. අපයෝගන | 04. බැඩිමින්වන | 05. කබඩි |
| 06. (2) | 07. (2) | 08. (2) | 09. (3) | 10. (4) |
| 11. (x) | 12. (✓) | 13. (x) | 14. (✓) | 15. (✓) |
| 17. (1) | 18. (2) | 19. (2) | 20. (2) | (C. 2 x 20 = 40) |

II කොටස

01. 1. මලල ත්‍රිඩා - 100 m, 200m, 400m, දුර පැනීම, උස පැනීම, යගුලිය, කවපෙන්ත, හෙල්ල ආදි..... (ල. 2)
2. ගාරීරක යෝග්‍යතාව වර්ධනය, ක්‍රියාකාරී බව, නිරෝගී බව, ආකර්ෂණීය සිරුරක් ඇති වීම, ඉගෙනීමේ දක්ෂතා වර්ධනය ආදි..... (ල. 2)
3. චොලිබෝල්, එල්ලේ, ක්‍රිකට්, පාපන්දු ආදි..... (ල. 2)
4. • නිවැරදි ආහාර පුරුදු • ප්‍රමාණවත් විවේකය • ගුරු උපදෙස් පිළිගැනීම • නිවැරදි ශිල්පීය කුම හාවිතය ආදි..... (ල. 2)
5. ★ කාල සටහනකට අනුව වැඩ කිරීම ★ එදිනේදා අධ්‍යාපන කටයුතු එම අවස්ථාවේදීම නිමා කිරීම ★ සන්ධාන කාලයේ ත්‍රිඩා කටයුතු වල නියැලීම ආදි..... (ල. 2)
6. • සම්ති සමාගම • සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම් • පොත්පත් කියවීම • හාවනාව ආදි..... (ල. 2)
7. ★ දැනුවත් කිරීම ★ වැඩිහිටි උපදෙස් පිළිපැදීම ★ විවේකය එලදායීව ගත කිරීම සඳහා ★ විකල්ප අවස්ථා යෙදා ගැනීම ★ මත්දුවා හාවිතයේ ආදිනව කියා ඇම.
8. ★ රෝග ඇතිවීම ★ අර්ථික ගැටලු ★ සමාජයෙන් කොන් වීම ★ සෞඛ්‍ය පිරිහිම ආදි..... (ල. 2)
02. 1. ★ රෝග හා දුබලතා වලින් තොර වීමත්, කායික, මානසික සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුතුත් වීම. (ල. 2)
2. ★ පරිසර දූෂණය ★ මත්පැන් හා දුම්වැටි පාලනය ★ අපවාර හා අපයෝගන ★ අනතුරු හා ආපදා ★ බෝවන හා බෝ තොවන රෝග ආදි..... (ල. 2)
3. අදාළ නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 2)
03. 1. සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තමාගේ පාලනයට ගනිමින්, සමාජයේ සෞඛ්‍ය තන්ත්වය වැඩ දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයින්ට හැකියාව ලබා දීමේ ත්‍රියාවලිය. (ල. 2)
2. • සෞඛ්‍යයට හිතකර ප්‍රතිපත්ති ඇති කිරීම • සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම • පිවන නිපුණතා සහ දැනුම සංවර්ධනය • ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම • සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය සහ ඒවායේ උපරිම ප්‍රයෝගන ගැනීම (ල. 2)
3. අදාළ නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 2)
04. 1. • අවම ගක්තියක් වැය වීම • අඩු වෙහෙසක් දැනීම • කාර්යක්ෂමතාව වැඩ වීම • අනතුරු ආපදා අවම වීම • නිරෝගී බව ආදි..... (ල. 2)
2. • ඔවු කුදය • පසු කුදය • පැනි කුදය • පැනැලි පිටුපස • බකල් දෙපා හා ප්‍රවිටු දණහිස් (ල. 2)
3. ★ සම්බල ආහාර වේලක් ගැනීම ★ ව්‍යායාම කිරීම ★ ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය ★ වයසට හා උසට සරිලන බර පවත්වා ගැනීම ආදි..... (ල. 2)
05. 1. ★ සම්මත නිතිරිති තිබීම ★ නිශ්චිත ත්‍රිඩා සංඛ්‍යාවක් සිටීම ★ ත්‍රිඩා පිටිවල මිනුම් දක්වා තිබීම ★ නිශ්චිත ත්‍රිඩා උපකරණ තිබීම ආදි.... (ල. 2)
2. a. ජල ත්‍රිඩා - පිහිනීම, වොටර බැලේ, කිමිදීම ආදි.....
b. ගුවන් කරන ත්‍රිඩා - ගුවන් කරනම්, පැරා ජමිස්, ස්කයි බයිවින්
c. හිම මත කරන ත්‍රිඩා - හිම මත නැඟීම, ස්නොර් ස්කෝරින්, හිම කරන්ත තරග
d. ආත්මාරුණීක ත්‍රිඩා - කරාතේ, ව්‍යුජ්, ජ්‍යුජ්, අදි..... (ල. 2)
3. කායික ගුණාංග - ★ ගාරීරක යෝග්‍යතාව වර්ධනය ★ ගේරය ඉක්මනින් විඩාවට පත් තොවීම ★ අස්ථි පේෂී ගක්තිමත් වීම ආදි.....
මතො සමාජයීය ගුණාංග - ප්‍රබෝධමත්ව පිවත් වීමට හැකියාව, මිතුණිලි බව, සහයෝගය, නායකත්වය ආදි.....
06. 1. ඉදිරි පෙළ - ත්‍රිඩාකයින් 03
2. පසුපාරය සඳහා ලගා වීම - • ඉපිලීම • පහර දීම • පතිත වීම
3. අදාළ නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.
07. 1. ★ ත්‍රිඩාකාව රැකිම ★ පන්දුව රැකිම ★ ස්ථානය රැකිම
2. අදාළ නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.
3. අදාළ නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.