


වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Western Provincial Department of Education - NWP
வங்கமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Provincial Department of Education - NWP

7 ශ්‍රේණිය	පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2019	86 S
-------------------	---------------------------------	-------------

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I - කොටස
කාලය පැය දෙකයි

● සැලකිය යුතුයි:-
ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

• අංක 1 සිට 5 දක්වා ප්‍රශ්න වලට අදාළ නිවැරදි පිළිතුරු තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

(01) තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වයට බලපාන සමාජයීය, ආර්ථික හා පාරිසරික සාධක පාලනය කර ගැනීම හා එය වැඩිදියුණු කර ගැනීම.

- I. සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය වේ.
- ii. සෞඛ්‍ය හා සුරක්ෂිතභාවය වේ.
- iii. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය වේ.

(02) සෞඛ්‍යවත් සමාජයීය පරිසරයක ලක්ෂණයක් වනුයේ,

- I. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවතීමයි.
- ii. නීති රීති වලට ගරු කිරීම අඩු වීමයි.
- iii. අන්තර් පුද්ගල සබඳතා බිඳ වැටීමයි.

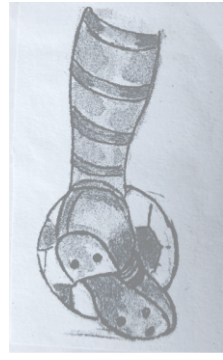
(03) ඔබට නිවසේදී ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබා දෙන පුද්ගල කාණ්ඩයක් වන්නේ,

- i. ගුරුවරුන්ය.
- ii. දෙමාපියන්ය
- iii. අසල්වැසියන්ය.

(04) "ෆකීම", කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවක දක්ෂතාවයකි. එම කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාව කුමක්ද?

- I. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව
- ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව
- iii. බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාව

(05) පහත රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව නැවැත්වීමේ කුමන ක්‍රමයද?



- i. පාදයේ මතු පිටින් පන්දුව නැවැත්වීම.
- ii. පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීම.
- iii. පාදයේ යටිපතුලින් පන්දුව නැවැත්වීම.

• අංක 6 සිට 10 දක්වා දී ඇති ප්‍රකාශ හරිනම් (✓) ලකුණද වැරදි නම් (x) ලකුණද ඉදිරියේ ඇති වරහන තුළ යොදන්න.

- (06) ගර්භණී මාතාවන්ට විශේෂ උපදෙස් ලබා දෙන්නේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාවයි. (P.H.M) ()
- (07) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. ()
- (08) යටිඅත් පිරිනැමීම නෙට් බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි. ()
- (09) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව පිරිමින් අතර පමණක් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. ()
- (10) එළවන් කෑම ජන ක්‍රීඩාවකි. ()

- අංක 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්න වල හිස්තැන් වලට සුදුසු පිළිතුරු වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න. (පාපන්දු, ගෘහස්ථ, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, විදීම, ප්‍රහාරය)

- (11) බෝ වන රෝගයක් පවතී නම් එය පිළිබඳ ජනතාව දැනුවත් කිරීම වගකීමකි.
- (12) පංච දැමීම ජන ක්‍රීඩාවකි.
- (13) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.
- (14) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.
- (15) ලෝකයේ ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාවකි.

- පහත වගුවෙහි A කොටසට ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

A	B
(16) පාසලේදී ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබා දීම.	a. පාදයේ මතුපිට
(17) කවි සහිත ජන ක්‍රීඩාවකි.	b. පන්දුව එසවීම
(18) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.	c. ගුරුවරයා
(19) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.	d. මේවර කෙළිය
(20) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ඉහලින් එන පන්දුවක් නැවැත්වීමට යොදාගනී.	e. ආක්‍රමණය

(ලකුණු 2x20=40)

II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) සඳහිරගම මධ්‍ය මහ විද්‍යාලයේ සෞඛ්‍ය ශිෂ්‍ය සමාජයේදී නිමල්, සෞඛ්‍ය අංශය පිළිබඳවත් කමල් ක්‍රීඩා අංශය පිළිබඳවත් දැනුවත් කළේය. නිමල්ගේ දැනුවත් කිරීමේදී පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය හා පුද්ගලයෙකුගේ ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳව අදහස් ප්‍රකාශ කළ අතර කමල් ජන ක්‍රීඩා පිළිබඳවත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වල දක්ෂතා පුහුණුවන ආකාරය පිළිබඳවත් විස්තර කළේය.

- I. නිමල්ගේ දැනුවත් කිරීමට අනුව පවුලේ සෞඛ්‍යය ඔබට වැදගත් වීමට බලපාන හේතු 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- ii. නිමල් ඉදිරිපත් කරන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන පාසලේදී ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- iii. පාසලින් හා නිවසින් පිටතදී ඔබට ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබා දෙන පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- iv. කමල් ඉදිරිපත් කරන්නට ඇතැයි සිතන උපකරණ සහිත ජන ක්‍රීඩා 02 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- v. උපකරණ රහිතව සිදු කරන ජන ක්‍රීඩා 02 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- vi. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ නීති 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- vii. නිවැරදි පිරිනැමීමක් තුළින් එම පිලට ලැබෙන වාසියක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- viii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පතිත වීමේදී සහ පාද හුරුවේදී ශරීරය හසුරුවා ගැනීමට අවශ්‍ය ගුණාංගය කුමක්ද? (ලකුණු 02)
- ix. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව සඳහා දෙදෙනෙකු හා එක්ව කළ හැකි ඔබ පාසලේදී ඉගෙනගත් ක්‍රියාකාරකමක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- x. ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමෙන් ලැබෙන වාසි 2 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(02) පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යය සිදු කිරීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග සකස් කළ යුත්තේ පවුලේ සාමාජිකයින් විසින්මය.

- I. යහපත් මානසික පරිසරයකින් යුත් පවුලක ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- ii. ඔබේ පවුලේ භෞතික පරිසරය සෞඛ්‍යමත් කිරීමට කළ හැකි කාර්යයන් 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- iii. විවේකය ඵලදායී ලෙස ගතකිරීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 4 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(03) පුද්ගලයෙකුට පවුලෙන්, පාසලෙන් හා ඉන් පිටතදී ද ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලැබීම ඉතා වැදගත් වේ.

- I. සුරක්ෂිතභාවය යනු කුමක්ද? (ලකුණු 02)
- ii. ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබාදෙන අයට ඔබ විසින් ඉටු කළ යුතු යුතුකම් 4 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- iii. ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය නොලැබීමෙන් ඇති විය හැකි අහිතකර ප්‍රතිඵල 4 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(04) අතීතයේ මිනිසුන් වින්දනීය මාර්ගයක් වශයෙන් ද, දෙවියන් ඇදහීම සඳහා ද, විවිධ ජන ක්‍රීඩා වල නිරත වූ බව පෙනේ.

- i. ජන ක්‍රීඩා වල පොදු ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- ii. එළිමහන් ජන ක්‍රීඩා 04 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 04)
- iii. අවුරුදු සමයේ දැකිය හැකි සාම්ප්‍රදායික ජන ක්‍රීඩා 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(05) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා එහි ඇති විවිධ දක්ෂතා හොඳින් පුහුණු වීම් කල යුතුය

- I. වොලිබෝල් තරගයක් ආරම්භ කිරීම සඳහා භාවිතා කරන දක්ෂතාවය නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- ii. යටිඅත් ක්‍රමයට පන්දුව ලබා ගැනීමේදී ශරීරය පිහිටුවා ගත යුතු ආකාරය කෙටියෙන් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- iii. යටිඅත් ක්‍රමයට පන්දුව ලබා ගැනීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)

(06) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා ප්‍රගුණ කිරීම තුළින් දක්ෂ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවක් බවට පත්විය හැකිය.

- i. පාද හුරුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- ii. විවිධ දිශා වලට වලනය වීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- iii. පතිතවීම පුහුණුව සඳහා ඔබ පාසලේදී ඉගෙනගත් ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න.. (ලකුණු 04)

(07) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවල එක් අවස්ථාවක් මෙම රූපසටහනේ දැක්වේ.



- i. මෙම රූපසටහනෙන් දැක්වෙන දක්ෂතාවය කුමක් ද? (ල. 02)
- ii. එම දක්ෂතාවයේ නිරතවීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් ලියන්න. (ල. 04)
- iii. එම දක්ෂතාවය පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 04)

පළමුවාර පරීක්ෂණය 2019
7 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

(01) III	(06) √	(11) මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක	(16) C
(02) I	(07) √	(12) ගෘහස්ථ	(17) D
(03) II	(08) x	(13) ප්‍රභාරය	(18) B
(04) I	(09) x	(14) විදීම	(19) E
(05) I	(10) √	(15) පාපන්දු	(20) A

II කොටස

- (01) i. නිවසේ වැඩි වේලාවක් ගත කිරීම./ ආහාර රටා ගොඩ නැගෙන ස්ථානයක් වීම./ සෞඛ්‍ය පුරුදු හැඩ ගස්වන ස්ථානයක් වීම. ආදී නිවැරදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් (ලකුණු 02)
- ii. පාසල තුළ පොලිතින් තහනම් කිරීම./ ආපන ශාලාවේ තෙල් හා සීනි ආහාර තහනම් කිරීම./ පාසලේ කසල වෙන්කර බැහැර කිරීම ආදිය (ලකුණු 02)
- iii. වෛද්‍යවරයා/ පොලිස් නිලධාරියා/ අසල් වැසියාආදී (ලකුණු 02)
- iv. පංච දැමීම/ ලී කෙළිය/ වලකපු ගැසීමආදී (ලකුණු 02)
- v. අත් හැරීම/ එළවන් කෑම/ තාවිච්චි පැනීමආදී (ලකුණු 02)
- vi. සංඥාවෙන් තත්පර 8 ක් තුළ පිරිනැමීම/ පිරිනැමීමේදී පන්දුව අතෙන් ගිලිහීම/ පසුපස රේඛාව ස්පර්ශ නොකිරීම
- vii. ලකුණක් ලබා ගැනීමට අවස්ථාව හිමි වීම / පිරිනැමීම නැවත ලැබීම (ලකුණු 02) (ලකුණු 02)
- viii. සමබරතාවය (ලකුණු 02)
- ix. සුදුසු නිවැරදි ක්‍රියාකාරකමක් දක්වා තිබීමට හෝ ඇද තිබීමට ලකුණු ලබා දෙන්න (ලකුණු 02)
- x. යෝග්‍යතාවය වර්ධනය/ විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම/ ක්‍රීඩාව ප්‍රගුණ කළ හැකි වීමආදී (ලකුණු 02)
- (02) I. නිවැරදි තීරණ ගැනීම/ ආදරය කිරීම/ විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමආදී (ලකුණු 02)
- ii. උතුරවා නිවා ගත් ජලය පානය කිරීම/ කැලි කසල නිවැරදි ආකාරයෙන් බැහැර කිරීම/ වැසිකිලි කැසිකිලි පිරිසිදුව තබා ගැනීම/ ගේ මිදුල දිනපතා පිරිසිදු කිරීමආදී (ලකුණු 04)
- iii. ක්‍රීඩාවේ යෙදීම/ පොත් කියවීම/ මල් වැවීම/ ගුණාත්මක රූපවාහිනී වැඩසටහන් නැරඹීම/ එළවළු වගාවආදී ගැලපෙන පිළිතුර සඳහා (ලකුණු 04)
- (03) i. හානියක් වීමෙන් වළක්වා ගැනීම (ලකුණු 02)
- ii ගරු කිරීම / උපකාර කිරීම/ ඔවුන්ගේ මත වලට සවන් දීම/ සුභද්‍රව කටයුතු කිරීම/ ඔවුන්ගේ ජයග්‍රහණයේදී සතුටු වීමආදී (ලකුණු 04)
- iii පවුලේ සමගීය නැති වීම/ අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල් වීම/ නිවස අප්‍රිය ස්ථානයක් වීම/ පාසල ඵපා වීම/ දෙමාපියන් දරුවන් අතර සම්බන්ධය අඩු වීමආදී (ලකුණු 04)
- (04) i. සරල බව/ වයස් බෙදියකින් තොරව සහභාගි විය හැකි වීම/ සතුට හා විනෝදය ලැබීමආදී (ලකුණු 02)
- ii. ඔංචිලි වාරම්, පොරපොල් ගැසීම, තාවිච්චි පැනීම, මේවර කෙළිය, වලකපු ගැසීමආදී (ලකුණු 04)
- iii ඔංචිලි වාරම්/ පංච දැමීම/ ඔලිද කෙළිය/ කිලි තට්ටු/ කිට්ටුපුල්ලු/ කෝලම් (ලකුණු 04)
- (05) i. පිරිනැමීම (ලකුණු 02)
- ii පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව, පන්දුව ස්පර්ශයෙන් පසු අවස්ථාව, පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමේ පෙර අවස්ථාව යන තුනෙන් ඕනෑම අවස්ථා 02 ක් සඳහා ගැලපෙන පිළිතුරු ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 04)
- iii නිවැරදි පුහුණු ක්‍රියාකාරකමක් හෝ නිවැරදි රූප සටහන ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 04)
- (06) I. එකතැන සිට සංඥාවට දිවීම/ කුන්දුවෙන් පනින විට සංඥාවට නැවතීම/ ඇඟිලි තුඩු වලින් දුවන විට විධානයට නැවතීම ආදී හෝ රූප සටහන් පමණක් ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න (ලකුණු 02)
- ii නිවැරදිව විවිධ දිශා වලට වලනය වීමට හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් නම් කර ඇත්නම් හෝ රූප සටහන් ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 04)
- iii නිවැරදි පනිතවීම පුහුණු ක්‍රියාකාරකමකට හෝ නිවැරදි රූප සටහනක් ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න (ලකුණු 04)
- (07) i. පන්දුව පාලනය / යටිපතුලෙන් නැවැත්වීම (ලකුණු 2)
- ii. පන්දුව ක්‍රීඩකයා ඉදිරියෙන් නැවැත්වීම/ නිදහස් පාදය දණහිසින් නවා පන්දුවට පිටුපසින් තැබීම/ පන්දුව ස්පර්ශ වනවාත් සමග පන්දුව තද කිරීම (ලකුණු 04)
- iii. නිවැරදිව පන්දුව නැවැත්වීම සඳහා ලියා ඇති ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා හෝ රූප සටහනක් ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න (ලකුණු 04)