



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) ඔවුනට අකීකරු වීම.
 - (ii) ඔවුන්ගේ අදහස් විවේචනය කිරීම.
 - (iii) ඔවුනට උදව් කිරීම.
 - (iv) ඔවුන්ගේ දුක් සහිත අවස්ථා මගහැරීම.
- 03 පහත රූප සටහනින් දැක්වෙන ඉදගැනීමේ ඉරියව්ව කුමක් ද?
-
- (i) දෙදන මත හිඳුම
 - (ii) විලුඹ මත හිඳුම
 - (iii) ආසනගත හිඳුම
 - (iv) අකුස් හිඳුම
- 04 වැතිරීමේ ඉරියව්ව 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 වර්ග කළ 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 (✗) ලකුණ ද ඉදිරියේ දී ඇති වරහන තුළ යොදන්න.

- 06 “පිටිය රැකීම” වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්‍ෂතාවයකි. ()
- 07 පන්දුව රහිතව නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්‍ෂතා පුහුණුවිය 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 වර්ගය 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 / නූඩල්ස්)
- 13 රුධිර සංසරණ පද්ධතියට අයත් අවයවයකි.
(හෘදය / පෙනහළු / අක්මාව)
- 14 මුත්‍රාශය සිරුරේ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කරන පද්ධතියේ අවයවයකි.
(ආහාර ජීර්ණ / ශ්වසන / බහිස්ප්‍රාවීය)
- 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 තැලසිමියාව | (e) චිත්තවේගයකි. |
| | (f) බෝ වන රෝගයකි. |

07 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II කොටස

- 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. (ල. 02)
 - නිවැරදි ඇවිදීමේ ඉරියව්වක ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)
 - නිවැරදි ඉදගැනීමේ ඉරියව් භාවිතයෙන් ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)
 - ක්‍රීඩා නීති රීති යන්න අර්ථ දක්වන්න. (ල. 02)
 - ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
 - ඉහත ඡේදයේ සඳහන් ජීවිත අවධියට අදාළ වයස් සීමාව කුමක් ද? (ල. 02)
 - එම අවධියේදී මතුවන ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
 - බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකීමට අනුගමනය කළහැකි යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)
- 02 සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංගයන් සංවර්ධනය කිරීම කෙරෙහි සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය බෙහෙවින් ඉවහල් වේ.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ තේමා 03ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)
 - මානසික පරිසරය යහපත් වීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි 02ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)
 - විවේකය ඵලදායී ලෙස ගතකිරීම සඳහා ඔබට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග 4 ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 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. (ල. 03)
 - තත්තු සහිත ආහාර ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 02ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)
 - පෝෂ්‍යදායී ආහාර සපයා ගැනීමට ඔබට දායක විය හැකි ආකාර 2ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 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. (ල. 03)
 - මා හට ඇතිවිය හැකි රෝගී තත්වයන් දෙකක් ලියන්න. (ල. 04)
 - මාගේ අසිරිය ආරක්‍ෂා කර ගැනීම සඳහා පිළිපැදිය යුතු යහ පුරුදු 2ක් යෝජනා කරන්න. (ල. 04)

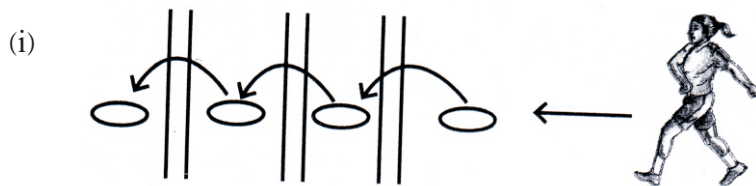
05 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගතකිරීම සඳහා ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යහපත් ආකාරයට පවත්වා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

- (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)

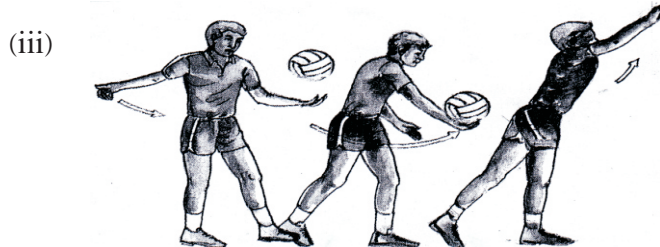
07 වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් හා පා පන්දු යන ක්‍රීඩාවල දක්ෂතාවයන් පුහුණුවීම සඳහා විවිධාකාර වූ ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කරගත හැක.



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



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



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

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

- (01) i (02) iii (03) iii (04) ii (05) iv (06) ✓ (07) ✗ (08) ✓
 (09) ✗ (10) ✓ (11) ප්‍රෝටීන් (12) දියබත් (13) නෘදය (14) බහිස්සාවිය
 (15) වේගය (16) c (17) d (18) e (19) a (20) b

(ල. 2 × 20 = 40)

II කොටස

- 01 (i) දෙමව්පියන්, ගුරුවරුන් (ල. 02) /
 (ii) ශරීරය සෘජුව පැවතීම. / පියවර අතර පරතරය සමාන වීම. / ශරීරයේ බර විලුඹ, පාද කොට්ටා, ඇඟිලි දක්වා මාරුවීම ආදිය. (ල. 02)
 (iii) ආකර්ෂණීය පෙනුම, පෞරුෂ වර්ධනය. වෙනස අඩුවීම ආදිය. (ල. 02)
 (iv) ක්‍රීඩාවක් එහි ක්‍රමවේදයට අනුව නිවැරදිව පවත්වාගෙන යාම සඳහා පනවන ලද සම්මුති මාලාව. (ල. 02)
 (v) පෞද්ගලික ගුණාංග වර්ධනය වේ. / සමාජයේ ප්‍රශංසාවට පාත්‍ර වේ. / ගැටුම්වලින් තොරව ක්‍රීඩා කළ හැක ආදිය. (ල. 02)
 (vi) 10 - 19 වයස් සීමාව (ල. 02)
 (vii) උස හා බර වැඩිවීම. / මුහුණේ කුරුලු ඇතිවීම. / කිහිලි හා ලිංගාශ්‍රිතව රෝම ඇතිවීම ආදිය. (ල. 02)
 (viii) සෞඛ්‍යවත් ආහාර ලබා ගැනීම.
 දෛනිකව ව්‍යායාම්වල නිරත වීම.
 මත්පැන් හා දුම්වැටි භාවිතයෙන් වැළකීම ආදිය. (ල. 02)
- 02 (i) ප්‍රතිපත්ති සම්පාදනය. / දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය. / සෞඛ්‍යවත් පරිසරය ඇති කිරීම. ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම. / සෞඛ්‍ය සේවාවලින් ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීම. (ල. 03)
 (ii) ගැටුම් නිරාකරණය වීම. / විනෝදය ලැබීම. / ආතතිය ඇති නොවීම ආදිය. (ල. 04)
 (iii) ක්‍රීඩාවල නිරත වීම. / සෞන්දර්ය කටයුතුවල යෙදීම. / ගෙවතු වගාවේ යෙදීම. / සාහිත්‍ය කටයුතුවල යෙදීම. / විනෝද ගමන් යාම ආදිය. (ල. 04)
- 03 (i) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය (ල. 03)
 (ii) ජීර්ණය පහසු වීම, මළපහ කිරීමට පහසු වීම.
 කොලොස්ට්‍රෝල් රුධිරයට උරාගැනීම ප්‍රමාදවීම ආදිය. (ල. 04)
 (iii) නිවසේ සකස් කළ ආහාර පරිභෝජනයට හුරු වීම.
 මාධ්‍ය ප්‍රචාරයන් පිළිබඳ දැනුවත් වීම.
 පෝෂණයෙන් පිරි කෙටි ආහාර තෝරාගැනීම ආදිය. (ල. 04)
- 04 (i) ශ්වසන පද්ධතිය, පෙනහළු, ගර්ත, ශ්වාස නාලය ආදිය. (ල. 02)
 (ii) සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, ක්ෂය රෝගය, පෙනහළු පිළිකා ආදිය. (ල. 04)
 (iii) දුම් පානයෙන් වැළකීම, ව්‍යායාම්වල නිරත වීම, අපිරිසිදු පරිසරයෙන් ඇත් වීම ආදිය. (ල. 04)
- 05 (i) කාර්යක්ෂම බව වැඩිවීම, නිරෝගී බව ලැබීම, තරබාරුව අඩු වීම, වෙනස අඩු වීම ආදිය. (ල. 03)
 (ii) ඇවිදීම, පිහිනීම, බයිසිකල් පැදීම, නිවසේ දෛනික කාර්යයන් ආදිය. (ල. 04)
 (iii) ඉහළට පැනීමේ පරීක්ෂණය, විසිකිරීමේ පරීක්ෂණය, ඉදිරියට පැනීමේ පරීක්ෂණය
 600 m දිවීමේ පරීක්ෂණය, වේගය මැනීමේ පරීක්ෂණය සමායෝජනය මැනීමේ පරීක්ෂණය
 මෙම පරීක්ෂණවලින් එකක් විස්තර කර ඇත්නම් (ල. 04)
- 06 (i) නික්මීම, පියාසැරීම, පතිත වීම (ල. 03)
 (ii) අත් දෙක වැළමිටෙන් නැව් ඉදිරියට හා පසුපසට පැද්දීම දකුණු පාදයට වම් අතත් වම් පාදයට දකුණු අතත් වන සේ රිද්මයානුකූලව චලනය වීම.
 පාදයේ කලවා පොළොවට සමාන්තරව එසවීම ආදිය. (ල. 04)
 (iii) විසිකිරීම පුහුණුව සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කිරීමට (ල. 04)
- 07 (i) පාද හුරුව දක්ෂතාවය
 (ii) පාදයේ පිට පතුලෙන් පන්දුවට පහර දීම.
 පන්දුව වෙත දැස් යොමු කිරීම,
 පහරදීමෙන් අනතුරුව පහරදෙන පාදය ඉදිරියට ගෙනයාම ආදිය. ... (ල. 04)
 (iii) යටි අත් පිරිනැමීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමට (ල. 04)