



මහින්ද රාජපක්ෂ විද්‍යාලයය, හෝමාගම.

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2013

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

7 ශ්‍රේණිය

කාලය - පැය 2 යි

I පත්‍රය	
II පත්‍රය	
එකතුව	

නම :- පන්තිය :-

I කොටස

- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

- (1) පූර්ණ සෞඛ්‍ය නිර්වචනය තහවුරු කිරීම සඳහා උසා යෝග්‍ය කියවනු ලැබේ.
(i) හොඳින් වැඩුණු ශරීරයක් තිබීම (iii) කායික, මානසික හා සමාජීය නිරෝගී බව
(ii) ලෙඩරෝග වලින් තොරවීම (iv) හොඳින් ආහාර ගැනීම හා ව්‍යායාම කිරීම
- (2) මානසික සෞඛ්‍ය හොඳින් වර්ධනය වූ ළමයෙකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණයක් නම්,
(i) හොඳින් අධ්‍යාපන කටයුතු වල නියැලීම (iii) නිවැරදි නිර්ණය වලට එළඹීම
(ii) සැමවිටම සතුටින් සිටීම (iv) ඉහත සඳහන් සියල්ලම
- (3) පාසලේ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වැඩිදියුණු කිරීමට ලැබෙන අවස්ථාවක් නොවන්නේ,
(i) පාසලේ කළා උළෙල (iii) ශිෂ්‍ය නායිකා කඳවුර
(ii) ක්‍රීඩා උත්සවය (iv) හාඳනා වැඩසටහන්
- (4) 'කල් බලන්න' යන අණ වචනය සමඟ ක්‍රියා කළයුතු ආකාරය වන්නේ,
(i) වම් පාදය එසවීම (iii) දකුණට හැරීම
(ii) දකුණු පාදය එසවීම (iv) වම්ට හැරීම
- (5) ශරීර වෙහෙස ඉතා අඩුවෙන්ම භාවිත කර පැවැත්විය හැකි ක්‍රීඩා කාණ්ඩය වන්නේ,
(i) එල්ලේ හා ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව (iii) පොරපොල් ගැසීම හා කැරම
(ii) වොලිබෝල් හා පා පැදි ක්‍රීඩාව (iv) වෙස් හා කැරම් ක්‍රීඩාව
- (6) ඇවිදීමේදී ශරීරය ක්‍රියාකරණ ආකාරය පිළිබඳ කියවෙන වැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,
(i) පාද හා දෑත් ප්‍රතිවිරුද්ධව පැද්ද විය යුතුය (iii) හිස හා කඳ සෘජු තර්ක ගත යුතුය.
(ii) පාදයේ පතුල ball, heel, toe ක්‍රමයට තැබිය යුතුය (iv) සැම විටම එක් පාදයක් පොළොවේ ස්පර්ශ විය යුතුය

(7) කෙටි දුර දිවීමේදී පාදය ක්‍රියාකරන ආකාරය පිළිබඳ කියවෙන වැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| (i) පාදය දණහිසින් නමා පිටු පසට එසවීම | (iii) පාදයේ කළවා පොළවට සමාන්තරව එසවීම |
| (ii) පාදය දිගහැර ඉදිරියට ගෙනඒම | (iv) ඉහළට එසවූ පාදය දණහිසින් දිගහැර ලඟට ගෙන පතිත කිරීම. |

(8) යහපත් ඉරියව්වක ලක්ෂණයකි.

- | | |
|---|------------------------------|
| (i) පේශී හා සන්ධි වලට අනවශ්‍ය පීඩාවක් ඇති නොවීම | (iii) පිටු සැහැල්ලුවක් දැනීම |
| (ii) අනවශ්‍ය ලෙස ශක්තිය වැයවීම | (iv) නිතර ඇතිවන අපහසුතාවය |

(9) අස්ථි සහ පේශී සම්බන්ධ අනතුරු ඇතිවීම.

- | | |
|--|--|
| (i) විකන්භුනා රෝගය නිසා ඇති වේ. | (iii) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා නොගැනීම නිසා ඇති වේ. |
| (ii) උපතින් වන ආබාධ තත්ත්වයන් නිසා ඇති වේ. | (iv) ව්‍යායාම කිරීම නිසා ඇති වේ. |

(10) ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, කැරකැවීම හා පැද්දීම වැනි ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් එකිනෙකට සම්බන්ධකර පුහුණු වීම මගින්.

- | | |
|---|----------------------------------|
| (i) නම්‍යතාව වැඩි දියුණු වේ. | (iii) මානසික ඒකාග්‍රතාවය ඇති වේ. |
| (ii) ස්නායු පේශී සමායෝජනය වැඩි දියුණු වේ. | (iv) විවිධ රටා වර්ධනයකරගත හැක. |

(11) ජම්පින් ජැක් යනු.

- | | |
|---------------------------------|---|
| (i) රිද්මයානුකූල හා වලනයකි | (iii) සාර්ථක දුර පැනීමට ශිල්පීය ක්‍රමයකි |
| (ii) සමෝධානික ක්‍රියා පිළිවෙතකි | (iv) රිද්මයානුකූල ජම්පාස්ටික් ක්‍රියාකාරකමක කණ්ඩායම් ක්‍රියාවකි |

- ප්‍රශ්න අංක 12 සිට 15 දක්වා දී ඇති ප්‍රකාශ හරිනම් (✓) ලකුණද, වැරදිනම් (X) ලකුණද වරහන් තුළ ලියන්න

(12) තම පවුලේ අය සමඟ සතුටින්, විනෝදයෙන් කල් ගත කිරීම මගින් පෞද්ගලික ස්වස්ථතාවය වර්ධනය කරගත හැකිවේ. ()

(13) ස්නායු පේශී, සමායෝජන ක්‍රියාකාරකම වලදී මනසේ ක්‍රියාකාරිත්වය වර්ධනය වන්නේ රිද්මය ගැබ්ව ඇති බැවිනි. ()

(14) ඇවිදීම ස්වභාවික ස්ථිතික ඉරියව්වකි. ()

(15) නිවැරදි නිල ඇඳුමින් සැරසී පාසලට ඒම යනු පාසලේදී පිළිපැදීමට සිදුවන අනිපාර්ය නීතියක් නොවේ. ()

- A කොටසේ දී ඇති ප්‍රකාශ වලට වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා තනි ඉරකින් යා කරන්න.

(A)

(B)

- | | | |
|------|---|--|
| (16) | • තරඟ විනිශ්චයට ගරු කරන ක්‍රීඩකයින් | • සමාජයේදී අපගේ ආරක්ෂාවට හා මහ පෙත්විටට උපකාරී වේ. |
| (17) | • ශෝභමාන ඉරියව් සහිත පුද්ගලයෙකුගේ | • නිවැරදි ජීවන රටාවලට හුරුවීමේ යහපත් පුරුද්දක් නොවේ. |
| (18) | • ස්වේච්ඡා සංවිධාන වල සාමාජික සාමාජිකාවන් | • නරඹන්නන්ගේ හා විනිසුරුවරුන්ගේ ප්‍රශංසාවට ලක්වේ. |
| (19) | • මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි වලට පුරුදු වීම | • 50 km වේ. |
| (20) | • විවෘත පිරිමි තරඟ ඇවිදීමේ දුර | • මනාව ක්‍රියාත්මක ශාරීරික යාන්ත්‍රණයක් ඇත. |

(2X20=40)

II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව තවත් ප්‍රශ්න 04කට පිළිතුරු සපයන්න.

- (1) මෙවර අලුත් අවුරුදු උත්සවය තේමා කරගෙන ඔබගේද දායකත්වය ලබා ගනිමින් පාසලේ පවත් වූ අවුරුදු උත්සවය මතකයට නඟා ගන්න. එහිදී විවිධ ජන ක්‍රීඩා හා අවුරුදු ක්‍රීඩා රැසක් දක්නට ලැබුණු අතර උත්සවය මතකයට නඟා ගනිමින් පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- | | | |
|------|--|--------|
| i) | ජන ක්‍රීඩා යන්න කෙටියෙන් පහදන්න. | (උ:03) |
| ii) | ඔබ දන්නා ජන ක්‍රීඩා තුනක් ලියා දක්වන්න. | (උ:03) |
| iii) | ජන ක්‍රීඩා වලට එක් වී ඇති නමාංග (නව ක්‍රීඩා) 04 ක් ලියන්න. | (උ:04) |
| iv) | ජන ක්‍රීඩා වල පොදු ලක්ෂණ පහක් ලියන්න. | (උ:10) |
- (එකතුව:20)

- | | | | |
|-----|------|--|--------|
| (2) | i) | ශ්‍රී ලංකාවේ වර්තමාන ජාතික ක්‍රීඩාව කුමක්ද? | (උ:01) |
| | ii) | තොටබෝල් ක්‍රීඩාව ලෝකයට හඳුන්වාදුන් වර්ෂය කුමක්ද? | (උ:02) |
| | iii) | වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා තුනක් ලියන්න. | (උ:03) |
| | iv) | තොටබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 4 ක් ලියන්න. | (උ:04) |
- (එකතුව:10)

- | | | | |
|-----|------|---|--------|
| (3) | i) | කෙටිදුර ධාවන ඉසව් දෙකක් ලියන්න. | (උ:02) |
| | ii) | නිවැරදි ඇවිදීමකදී පාදයේ පතුල පොළවේ ස්පර්ශ වන පිළිවෙල කුමක් ද? | (උ:02) |
| | iii) | නිවැරදි ඇවිදීමක නිබිය යුතු ලක්ෂණ 3ක් ලියන්න. | (උ:06) |
- (එකතුව:10)

- (4) i) නිවැරදි ඉරියව්වක් යන්න නිර්වචනය කරන්න. (උ:02)
 ii) ඉරියව් ප්‍රධාන වශයෙන් බෙදෙන කොටස් 02 මොනවා ද? (උ:02)
 iii) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ වාසි 03ක් ලියන්න. (උ:06)

(එකතුව:10)

- (5) i) ආචාර ධර්ම යන්න කෙටියෙන් අර්ථ දක්වන්න. (උ:03)
 ii) නීති ක්‍රියාත්මක වන ආයතන 3ක් ලියන්න. (උ:03)
 iii) ක්‍රිඩාපිටිය නීතිගරුක පුද්ගලයෙකු බිහිකරන වැදගත් ස්ථානයකි. ඒ බව ක්‍රීඩකයෙකු තුළින් විදහා දැක්වෙන අවස්ථා 03ක් ලියන්න. (උ:04)

(එකතුව:10)

- (6) i) රිද්මය යන්න කෙටියෙන් පහදන්න. (උ:03)
 ii) රිද්මය අඩංගු ක්‍රියාකාරකම් 03ක් ලියන්න. (උ:03)
 iii) රිද්මයානුකූල පාචලන 04ක් ලියන්න. (උ:04)

(එකතුව:10)

- (7) i) පූර්ණ සෞඛ්‍යය යන්න නිර්වචනය කරන්න. (උ:03)
 ii) පවුලේ සෞඛ්‍ය තත්වය අඩාල වීමෙන් ඇති වන අහිතකර තත්වයන් 03ක් ලියන්න. (උ:03)
 iii) නිවැරදි ජීවන රටාවක් ගොඩනගා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු යහපත් පුරුදු 04 ක් ලියන්න. (උ:04)

(එකතුව:10)