

මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය 2015

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

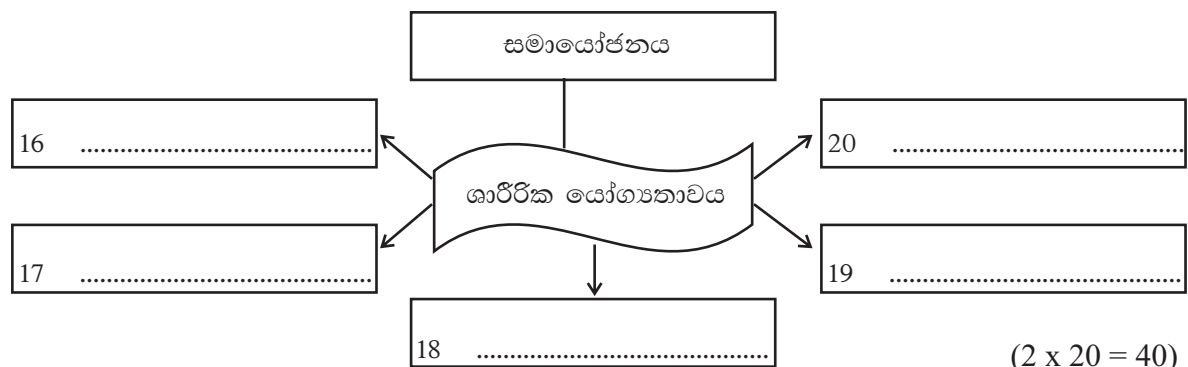
7 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 02 යි.

නම/ විභාග අංකය:

I - කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
 - නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
- 01 කායික, මානසික, සමාජයීය, ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පූර්ණත්වය හඳුන්වනු ලබන්නේ,
 (1) ජීවගුණය නමිනි. (2) පූර්ණ සෞඛ්‍යය යන නමිනි.
 (3) ප්‍රතිශක්තිකරණය ලෙසය. (4) ප්‍රතිවක්‍රියකරණය ලෙසය.
- 02 මානසික අවශ්‍යතාවයකි
 (1) වාසස්ථාන (2) ආහාර (3) කරුණාව (4) වර්ණවත් ඇඳුම්
- 03 රිද්මයානුකූල පා චලනයක් නොවන්නේ,
 (1) මාර්ච් (2) ටක් ජම්ප් (3) නි ලිෆ්ට් (4) ජම්පින් ජැක්
- 04 ස්ථිතික ඉරියව්වකි
 (1) වැතිරීම (2) දිවීම (3) ඇවිදීම (4) පැනීම
- 05 නිවැරදිව ඇවිදීමේ දී පළමුව පොළවේ ස්පර්ශ වන්නේ,
 (1) ඇඟිලි තුඩු (2) විලුඹය (3) පාද කොට්ටාය (4) යටිපතුලය
- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා හිස්තැන් පුරවන්න.
- (තෙට්බෝල් / මිත්ටොනෙට් / පොරපොල් / වොලිබෝල් / පාපන්දු)
- 06 දේවාශිර්වාදය ලබාගැනීමට ගැසීම සිදුකරයි.
- 07 ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වේ.
- 08 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව මුල් කාලීනව හඳුන්වන ලද්දේ නමිනි.
- 09 ජෙනි ග්‍රීන් මහත්මිය විසින් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දෙන ලදී.
- 10 ලොව ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාව වේ.
- A හා B නිවැරදි ලෙස යා කරන්න.
- | | |
|---|---|
| <p>A</p> <p>11 සිරස් පැනීමකි.</p> <p>12 ජන ක්‍රීඩාවකි.</p> <p>13 තිරස් පැනීමකි.</p> <p>14 සුළු ක්‍රීඩාවකි.</p> <p>15 සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවකි</p> | <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> • පැසිපන්දු • දුර පැනීම • මියෝ මීමෝ • රිටි පැනීම • ඔලිඳ කෙළිය |
|---|---|
- පහත දැක්වෙන සටහන සම්පූර්ණ කරන්න.



II - කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05 කට පිළිතුරු සපයන්න.

- 01 ආහාර මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවයකි. ආහාර ගැනීමේ දී යහපත් ආහාර පුරුදු අනුගමනය කළ යුතුය. එය ලෙඩරෝගවලින් අත්මිදීමට හේතු පාදක වේ. සිරුර ආරක්ෂා කිරීමටත්, වර්ධනය කිරීමටත්, ශක්තිය ලබාදීමටත් ආහාර අත්‍යාවශ්‍ය වේ. යහපත් ආහාර ගැනීමේ පුරුදු ලෙඩරෝගවලින් මිදීමට උදව් කරයි.
- (1) ආහාරවල ප්‍රධාන කාර්ය 2 ක් ලියන්න.
 - (2) ප්‍රධාන පෝෂක සංඝටක 4 ක් ලියන්න.
 - (3) යහපත් ආහාර පුරුදු 2 ක් ලියන්න.
 - (4) ශක්තිජනක ආහාර වර්ග 2 ක් ලියන්න.
 - (5) ආරක්ෂක ආහාර වර්ග 2 ක් ලියන්න.
 - (6) වර්ධක ආහාර වර්ග 2 ක් ලියන්න.
 - (7) ආහාරයේ ඇති විටමින් වර්ග 2 ක් ලියන්න.
 - (8) ආහාරවල ඇති ඛනිජ ලවණ වර්ග 2 ක් ලියන්න.
 - (9) ශක්තිය ලබාගැනීම සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය වන පෝෂක කොටස් 2 ක් ලියන්න.
 - (10) අයඩින් ලබාගැනීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි ආහාර වර්ග 2 ක් නම් කරන්න. ($2 \times 10 = 20$)
- 02 මිනිස් සිරුරේ වෙන් වෙන් වශයෙන් පද්ධති ඇතත් මේවා එකිනෙකට එකතුවී ක්‍රියා කිරීම අසිරිමත් දෙයකි.
- (1) මිනිස් සිරුරේ දැකිය හැකි පද්ධති 4 ක් ලියන්න.
 - (2) මුඛ කුහරය තුළ දැකගත හැකි දත් වර්ග 4 ක් නම් කරන්න.
 - (3) මිනිස් සිරුරේ අසිරිය රැකගැනීම සඳහා ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග 4 ක් විස්තර කරන්න. (ල. 10)
- 03 සෞඛ්‍යයට අදාළ ප්‍රබල අභියෝගයක් ලෙස බෝවන සහ බෝ නොවන ලෙඩරෝග හඳුනාගත හැකි අතර අපගේ අසිරිමත් සිරුර ඉන් ආරක්ෂා කර ගැනීම සිදු කළ යුතුය.
- (1) රෝග බෝවන ක්‍රම 4 ක් ලියන්න.
 - (2) බෝවන රෝග 2 ක් සහ බෝ නොවන රෝග 2 ක් නම් කරන්න.
 - (3) රෝග වළක්වාගතහැකි ක්‍රම 4 ක් ලියන්න. (ල. 10)
- 04 අප තුළ ඇතිවන විවිධ හැඟීම් හෙවත් චිත්තවේග සමබර කර ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.
- (1) යහපත් හා අයහපත් චිත්තවේග 2 බැගින් ලියන්න.
 - (2) පහත දැක්වෙන අවස්ථාවල දී ඔබ තුළ ඇතිවන හැඟීම් මොනවා ද?
 - ක්‍රීඩාවලින් ජය ලැබීම
 - වරදක් නොකර ගුරුතුමිය ඔබට දඬුවම් කිරීම
 - (3) චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීමට දියුණු කරගත යුතු කුසලතා 4 ක් ලියන්න. (ල. 10)
- 05 පුද්ගලයෙකුගේ කායික, මානසික, සමාජයීය සමබරතාවයට බාධා කරන සිදුවීම් හෝ බලපෑමක් අභියෝගයක් ලෙස හඳුනාගත හැකිය.
- (1) එදිනෙදා ජීවිතයේ දී කටයුතු කරන විට ඇතිවන අභියෝග 4 ක් නම් කරන්න.
 - (2) අස්ථි බිඳීම සිදුවිය හැකි ආකාර 2 ක් ලියන්න.
 - (3) RICE ක්‍රමය පැහැදිලි කරන්න. (ල. 10)
- 06 නිවැරදි ඉරියව් භාවිතා කිරීම මගින් එදිනෙදා ජීවිතයේ වැඩකටයුතු ඵලදායීව ඉටුකරගත හැකිය.
- (1) යහපත් ඉරියව් කෙරෙහි බලපාන සාධක 4 ක් ලියන්න.
 - (2) ගතික ඉරියව් 2 ක් සහ ස්ථිතික ඉරියව් 2 ක් ලියන්න.
 - (3) වැරදි ඉරියව් භාවිතා කිරීම නිසා ඇතිවන අහිතකර ප්‍රතිඵල 4 ක් ලියන්න. (ල. 10)