

කළුතර අධ්‍යාපන කලාපය  
මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය - 2018  
07 ශ්‍රේණිය.  
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය :- පැය 02

නම :- .....

I වන කොටස.

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
  - අංක 01 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
- (01) තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට බලපාන සමාජීය ආර්ථික හා පාරිසරික සාධක පාලනය කර ගන්නා අතර එය වැඩි දියුණු කර ගැනීම ලෙස අදහස් වන්නේ ,
- |                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| 1) පූර්ණ සෞඛ්‍යයි.     | 3) දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනයයි. |
| 2) පූර්ණ ප්‍රවර්ධනයයි. | 4) භෞතික සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයයි.  |
- (02) පිරිසිදු වාතය තිබීමෙන් ඇති වන වාසියක් නොවන්නේ ,
- |                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 1) ශ්වසන ආබාධ අවම වීම.        | 3) ඕසෝන් ස්තරයට වන බලපෑම අවම වීම. |
| 2) ඇසට ප්‍රියමනාප බව ඇති වීම. | 4) විනෝදය හා විවේකය ලැබීම.        |
- (03) ඔබට ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවය ලබා දෙන පුද්ගල කාණ්ඩ බොහෝ ඇත. ඒ අතරින් ඔබට වඩාත් ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවය ලබා දීමට නිරතුරුව බැඳී සිටින පුද්ගල කාණ්ඩය වන්නේ ,
- |              |                   |
|--------------|-------------------|
| 1) දෙමාපියන් | 3) සමවයස් කණ්ඩායම |
| 2) ගුරුවරුන් | 4) අසල්වැසියන්    |
- (04) උපකරණ සහිතව කළහැකි ජන ක්‍රීඩාවක් වන්නේ කුමක් ද?
- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1) අත් හැංගීම | 3) ඔළිඳ කෙළිය |
| 2) මේවර කෙළිය | 4) එළවන් කෑම. |
- (05) පංච දෑමීම ක්‍රීඩාවේ දී සිරිමල ලෙස හැඳින්වෙන්නේ කවරෙක්ද ?
- |                                 |                                          |
|---------------------------------|------------------------------------------|
| 1) කවඩි සියල්ල උඩුකුරුව පෙරළීම. | 3) උඩුකුරුව වැටෙන කවඩි ප්‍රමාණය.         |
| 2) කවඩි සියල්ල යටිකුරුව පෙරළීම. | 4) ක්‍රීඩාව පටන් ගැනීමට සුදුසුකම් ලැබීම. |
- (06) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීම සඳහා ක්‍රීඩකයෙකු පිරිනැමීමේ කලාපයේ සිට විරුද්ධ පිලට පන්දුව යැවීම පිරිනැමීම වේ. පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම කීයද?
- |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|
| 1) 3 කි. | 2) 4 කි. | 3) 2 කි. | 4) 5 කි. |
|----------|----------|----------|----------|
- (07) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී දක්ෂතා පුහුණු කිරීම සඳහා පුහුණුකරුවෙකු විසින් සිසුන්ට වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීමට සලස්වා විධානයට ක්ෂණිකව නැවතීම යන ක්‍රියාකාරකම පුහුණු කිරීම තුළින් බලාපොරොත්තු වන්නේ ,
- |                               |                            |
|-------------------------------|----------------------------|
| 1) පාද හුරුව පුහුණු කිරීමය.   | 3) ආක්‍රමණය පුහුණු කිරීමය. |
| 2) පන්දු පාලනය පුහුණු කිරීමය. | 4) විදීම පුහුණු කිරීමය.    |

- (08) ලෝකයේ ජනප්‍රියම හා ප්‍රචලිතම ක්‍රීඩාව වන්නේ ,
- 1) ක්‍රිකට්
  - 2) වොලිබෝල්
  - 3) රගර්
  - 4) පාපන්දු
- (09) ශරීරයේ විවිධ කොටස් එකිනෙකට ගැළපෙන ආකාරයට නිවැරදිව තබා ගැනීම හඳුන්වන්නේ ,
- 1) නිවැරදි ඉරියව්
  - 2) නිවැරදි ඇවිදීම
  - 3) නිවැරදි වැනිරීම
  - 4) නිවැරදි ඉදගැනීම.
- (10) මළල ක්‍රීඩා වල පැනීමේ ඉසව් කොටස් 02 කට බෙදේ. එයින් සිරස් පැනීමේ ඉසව්වක් වන්නේ ,
- 1) දුර පැනීම
  - 2) උස පැනීම
  - 3) තුන්පිම්ම පැනීම
  - 4) තාරකා පැනීම
- (11) අප ගන්නා ආහාරවලින් ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රධාන වශයෙන් වර්ග දෙකකි. එයින් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක කාණ්ඩයට අයත් වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 02 ක් වන්නේ ,
- 1) ප්‍රෝටීන් හා විටමින්
  - 2) ප්‍රෝටීන් හා පිෂ්ටය
  - 3) ඛනිජ ලවණ හා ලිපිඩ
  - 4) විටමින් හා ඛනිජ ලවන
- (12) රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් සෑදීම සඳහා යකඩ සහිත ආහාර බොහෝ වශයෙන් උදව් වේ. යකඩ වර්ග 02 කට බෙදේ. හීම් නොවන යකඩ සඳහා උදාහරණයකි ,
- 1) තද කොළ පැහැති පළා
  - 2) මස්
  - 3) මාළු
  - 4) හාල්මැස්සන්
- (13) ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් හඳුන්වා දී ඇති බීමට සුදුසු ජලයෙහි ඇති Ph අගය වන්නේ ,
- 1) 6.6 – 7
  - 2) 6 – 7
  - 3) 6 – 7.7
  - 4) 6.6 – 9
- (14) ආහාර ජීර්ණය හා අවශෝෂණය කිරීම ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය මගින් සිදුවේ. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියට අයත් කොටසක් වන්නේ ,
- 1) නාසය
  - 2) ස්වරාලය
  - 3) අක්මාව
  - 4) මුත්‍රාශය
- (15) සිරුරේ නිරන්තර ක්‍රියාකාරීත්වයේ දී නිපදවන අපද්‍රව්‍ය ශරීරයෙන් පිටතට බැහැර කිරීමේ කාර්ය සිදුවන පද්ධතිය වන්නේ ,
- 1) බාහිස්ප්‍රාචීය
  - 2) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය
  - 3) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය
  - 4) ශ්වසන පද්ධතිය
- (16) බී.සී.ඒ. එන්නත ලබා දෙන්නේ කුමන රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීමට ද,
- 1) පිළිකා රෝගයෙන්
  - 2) උණ සන්නිපාත රෝගයෙන්
  - 3) ක්ෂය රෝගයෙන්
  - 4) ඇදුම රෝගයෙන්
- (17) අයහපත් චිත්තවේග ඇති වූ විට නොකළ යුතු දෙයකි.
- 1) ගීතයකට සවන් දීම.
  - 2) 1 සිට 10 දක්වා සෙමෙන් ගණන් කිරීම.
  - 3) වතුර විදුරුවක් සෙමෙන් පානය කිරීම.
  - 4) රණ්ඩු ඇති කර ගැනීම.

(18) නිවැරදි ඉදගැනීමේ ඉරියව්වක් නොවන්නේ ,

1) පා ඇහිල් මත ඉඳුම.

3) ආසනගත ඉඳුම

2) අකුස් ඉඳුම

4) විලුඹ මත ඉඳුම

(19) නිවැරදිව දිවීමේ දී අත්වල ක්‍රියාකාරීත්වය යටතේ අත් දෙක වැළඹීමෙන් නැමිය යුතු ප්‍රමාණය වන්නේ ,

1)  $45^0$

3)  $90^0$

2)  $95^0$

4)  $82^0$

(20) වැඩිහිටියෙකුගේ හෘද ස්පන්දනය සාමාන්‍යය විනාඩියකට ,

1) 35 වරකි.

3) 70 වරකි.

2) 72 වරකි.

4) 62 වරකි.

## II වන කොටස.

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. තවත් ප්‍රශ්න හතරක් ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) මේ වන විට සියළුම පාසල්වල ළමයින් නිවාසාන්තර , කොට්ඨාස , කලාප ක්‍රීඩා තරග වල නියැලීමෙන් මලල ක්‍රීඩා සහ කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ලබා ගෙන ඇත. එම ක්‍රීඩාවල ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමෙන් අත්දැකීම් බහුලව ලබා ගෙන ඇත.

1) ඔබ දන්නා ධාවන ඉසව් 02 ක් සඳහන් කරන්න.

2) පැනීම ඉසව් 02 ක් සඳහන් කරන්න.

3) විසිකිරීම් ඉසව් 02 ක් සඳහා උදාහරණ සඳහන් කරන්න.

4) ඔබ දන්නා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 02 ක් සඳහන් කරන්න.

5) ඔබ ඉහත සඳහන් කල සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක දක්ෂතාවයෙන් 02 ක් සඳහන් කරන්න.

6) එම දක්ෂතාවය පුහුණු වීම සඳහා කළහැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර සහිතව ඉදිරිපත් කරන්න. හැකිනම් රූප සටහන් උපයෝගී කර ගන්න.

7) ඔබ සඳහන් කල ක්‍රීඩාව ලොවට හඳුන්වා දුන් රට සඳහන් කරන්න.

8) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ලැබෙන වාසි 02 ක් සඳහන් කරන්න.

(02) මිනිසාගේ වින්දනය සහ විවේකය සඳහා නිර්මාණය වූ ක්‍රීඩා ජන ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වේ.

1) ජන ක්‍රීඩාවල පොදු ලක්ෂණ 03 ක් ලියන්න.

2) උපකරණ සහිත හා රහිත ජන ක්‍රීඩා 02 බැගින් ලියන්න.

3) අලුත් අවුරුදු කාලයට දැකිය හැකි ජන ක්‍රීඩා 02 ක් සඳහන් කරන්න.

4) ජන ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ලැබෙන වාසි 02 ක් සඳහන් කරන්න

- (03) ශරීර වර්ධනයට , ශක්තිය ලබා ගැනීමට හා ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමටත් ආහාර අවශ්‍ය වේ.
- 1) ආහාරවලින් ලැබෙන ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 03 ක් සඳහන් කරන්න.
  - 2) ජල තුල්‍යතාවය යනු කුමක් ද?
  - 3) ආහාර කල් තබා ගන්නා ක්‍රම 03 ක් සඳහන් කරන්න.
  - 4) ආහාර මිල දී ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- (04) අපගේ ජීවිතයේ වැඩි කාලයක් පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ ගත වේ.
- 1) ඔබ දන්නා පරිදි සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ කුමක් ද?
  - 2) සෞඛ්‍යමත් පවුල් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස ඔබට කළ හැකි දේවල් 03 ක් සඳහන් කරන්න.
  - 3) ඔබට ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවය ලබා දෙන පුද්ගලයින් 03 දෙනෙකු නම් කරන්න.
  - 4) ඔබට ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවය නොලැබීමෙන් වන අහිතකර ප්‍රතිඵල 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- (05) ඔබේ ශරීරය ඔබ සතු වටිනාම සම්පතයි. ශරීරය ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගැනීමට හේතු වන විවිධ පද්ධතිවලින් සිරුර නිර්මාණය වී ඇත.
- 1) මිනිස් සිරුරේ ඇති පද්ධති 03 ක් ලියන්න.
  - 2) ඔබ සඳහන් කළ එක් පද්ධතියකට අයත් ඉන්ද්‍රියන් 03 ක් සඳහන් කරන්න.
  - 3) ඔබ සඳහන් කළ පද්ධතියේ ඇති විය හැකි ලෙඩ රෝග 03 ක් ලියන්න.
  - 4) පද්ධතිවල ආරක්ෂාව සඳහා ඔබට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග 02 ක් ලියන්න.
- (06) සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමටත් , ප්‍රසන්න පෙනුමක් පවත්වා ගැනීමටත් නිවැරදි ඉරියව් ඉතා වැදගත් වේ.
- 1) ඉදි ගැනීමේ විවිධ ඉරියව් 03 ක් සඳහන් කරන්න.
  - 2) නිවැරදි ඇවිදීමේ ඉරියව් 03 ක් සඳහන් කරන්න.
  - 3) නිවැරදි වැතිරීමේ දී අත්වන වාසි 03 ක් සඳහන් කරන්න.
  - 4) වැරදි ඉරියව් සඳහා හේතු වන සාධක 02 ක් ලියන්න.
- (07) එක් දිනයක දී ඔබේ සිතට සිතුවිලි ගණනාවක් දැනෙනු ඇත. එම සිතට දැනෙන චිත්තවේග සමබරව පවත්වා ගැනීමට අදාළ නිපුණතා අප වර්ධනය කර ගත යුතුයි.
- 1) චිත්තවේගයක් යනු කුමක් ද?
  - 2) ඔබේ සිතට දැනෙන චිත්තවේගයන් 03 ක් සඳහන් කරන්න.
  - 3) අයහපත් චිත්තවේගයක් ඇති වූ විට කළහැකි දේවල් 03 ක් ලියන්න.
  - 4) චිත්තවේග සමබරතාවය පවත්වා ගැනීමට උපකාර වන නිපුණතා 02 ක් සඳහන් කරන්න.

