

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2018

08 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

නම/විභාග අංකය :-

කාලය: පැය 02 යි.

I කොටස

සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

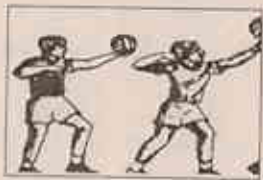
• අංක 01 සිට 10 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති පිළිතුරුවලින් නිවැරදි තෝරා වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරික් අඳින්න.

- (01) අප පතුව කුමන දක්ෂතා හිඹුණ ද, ආත්ම අභිමාන අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමේ දී අත්‍යන්තර සාධක සහ බාහිර සාධක විවිධ ලෙසින් බලපායි. පහත සඳහන් සාධක අතරින් අත්‍යන්තර සාධකයක් ලෙස සැලකෙන්නේ,
- (1) ආදර්ශය හා උපදේශය
 - (2) ආත්ම විශ්වාසය
 - (3) ක්‍ෂාම හා සහතිකපත් ලබාදීම
 - (4) සුභ පහන්තත්වයේ පිළිගැනීම

- (02) ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක ප්‍රධාන දිශා හතර යටතේ එන "පෙරමුණ" යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ,
- (1) දකුණු අත පිටතට යොමු වූ දිශාවයි.
 - (2) නම එම අත පිහිටන පැත්තට යොමු වූ දිශාවයි.
 - (3) නම් පෙළක් ලෙස ඉදිරිය බලා සිටින දිශාවයි.
 - (4) ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවයි.

(03) මෙම රූප සටහනින් දැක්වෙන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවය ලෙස මව් සඳහන් කරන්නේ,

- (1) පන්දුව ගොඩගැනීම
- (2) පන්දුව පිරිනැමීම
- (3) ආක්‍රමණය කිරීම
- (4) පන්දුව වැළැක්වීම



- (04) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීමේ ක්‍රම අතරින් තනි අතින් පන්දුව යැවීමක් ලෙස සැලකෙන්නේ,
- (1) උරහිස යැවීම
 - (2) පැහි යැවීම
 - (3) පපුවට කෙලින් යැවීම
 - (4) හිසට ඉහළින් යැවීම

(05) මෙම රූපසටහනේ දැක්වෙන ඉරියව්වෙන් ආරම්භ කළ හැකි තරඟ ඉසව්වක් ලෙස සැලකෙන්නේ,



- (1) මීටර් 100
- (2) මීටර් 400
- (3) මීටර් 200
- (4) මීටර් 1500

(06) නම පෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක නම පාලනයට ගැනීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍ය ක්‍ෂත්වය දියුණුකර ගැනීමට ලබාදෙන පුද්ගල තැනියා

- (1) යනපත් සෞඛ්‍යපයි.
- (2) විත්තවේග පමිවරතාවයයි.
- (3) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයයි.
- (4) නිවැරදි තීරණ ගැනීමයි.

- (07) අප ගන්නා මෙවැනි ආකාර අතරින් නිසරු යැයි ඔබ සඳහන් කරනු ලබන ආකාරය වන්නේ,
 (1) ඵලවඵ පුජ (2) කොසෙරස් (3) තැවුම් කිරි (4) පළතුරු
- (08) ආකාර කල්තබා ගැනීමේ දී "වැලියව දැමීම" මගින් තල්කබා ගත හැකි ආකාරයක් ලෙස සඳහන් කර හැක්කේ,
 (1) පළතුරු (2) තතුරු (3) දෙහි (4) මාළු
- (09) යහපත් පොඛන තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වන සෞඛ්‍යවත් වර්ගාවත් විය නොහැක්කේ,
 (1) පොද්ගලික ජවත්ඵතාව පවත්වා ගැනීම
 (2) විවාහය තෙක් ලිංගික සම්බන්ධතාවල නොපෙදීම
 (3) පිරිසිදු ඇඳුම් භාවිතා නොකිරීම
 (4) පුරතන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගවල දී කිසි ප්‍රතිකාර ගැනීම
- (10) ඵලදායී සන්නිවේදනයක් ඇතිකර ගැනීමට ඔබ කළ නිකීප යුතු ලක්ෂණයකි.
 (1) සහකම්පනය (2) සමාජානුයෝගය
 (3) කණ්ඩායම් හැඟීම (4) ඉහත පිටල්ල ම
- ප්‍රශ්න අංක 11 සිට 15 දක්වා "A" නිරූපව වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර "B" නිරූපවත් කේරා අදාළ අංකය යොදන්න.

A

B

- | | |
|---|------------------------|
| (11) ලිංගිකව පමුණුණය වන රෝගයකි. (.....) | 1. නායකත්වයට ගරු කිරීම |
| (12) අත් අයව ඇතිවන හැඟීම ඒ අයුරින් තේරුම් ගැනීම (.....) | 2. පිත් සේ සිටීම |
| (13) ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්මයකි. (.....) | 3. පුදු බිංදුම |
| (14) නිවැරදි ගරී සංප්‍රභියක් නිකීම (.....) | 4. සහකම්පනයයි. |
| (15) ආචාර පෙළපාලියක දී සිටිය හැකි ය. (.....) | 5. ඔබ් නොවන රෝග වලකපි |

• ප්‍රශ්න අංක 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට ගැලපෙන පිළිතුර වරහන් කුඹුන් කේරා ලියන්න.

(උසකරණ සහිත / ආපදා / තෙල්ල විසිකිරීම / ප්‍රහදපිලිව / කුඹු ඇරවුම)

- (16) මල්ල ක්‍රීඩා වර්ගිකරණයට අයත් විසිකිරීමේ ඉපව ගණයට අයත් වේ.
- (17) පුද්ගලයකු සතු ත්‍යා කිරීම, ඵලදායීතා සන්නිවේදනයේ ලක්ෂණයකි.
- (18) "ඉලක්කයට විසිකිරීම" අනු ක්‍රීඩාවකි.
- (19) "නාය පැමි" යනු අපි මුහුණ දෙන තත්ත්වයකි.
- (20) මීටර් 400 තා ඊට අඩු ජවන ඉපව සඳහා අනිවාර්ය වේ.

(ලකුණු 02 x 20 = 40)

II කොටස

පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) සාලිය පුර මනා විද්‍යාලය ලබන වසර සඳහා පාසල් ක්‍රීඩා දිනයක් පැවැත්වීමට තට්ටුකු සංවිධානය කර ඇත. එහිදී

- ❖ ආචාර පෙළපාලියක්,
- ❖ සරඹ සංදර්ශනයක්,
- ❖ කණ්ඩායම් හා මලල ක්‍රීඩා ඉසව් කිහිපයක්,
- ❖ පෝෂණය පිළිබඳ ප්‍රායෝගික වැඩමුළුවක් පැවැත්වීමට අදාක් කරන බව ද සඳහන් කරන ලදී. මෙහිදී කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වැඩසටහන් පිළිබඳ බවට ද සඳහන් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාවක් දෙනු ලබන බවත් පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සොයා ඊට සූදානම් විය යුතු බවත් දන්වා සිටින ලදී.

- (i) සිබගේ ආචම අභිමානය කෙරෙහි බලපාන සාධක හතරක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (ii) ආචාර පෙළපාලියක කණ්ඩායමක් සැකසීමේ පියවර අනු පිළිවෙලින් නම් කරන්න. (ලකුණු 06)
- (iii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පුහුණුවේ දී ඔබ ඉගෙන ගත් දක්ෂතා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) තෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (v) හිරි ඇරඹුමෙන් ආරම්භ කළ හැකි ධාවන තරඟ ඉසව් දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (vi) ක්‍රීඩාවේ දී ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (vii) ක්‍රීඩා දිනයක දී සිදුවිය හැකි අනතුරු වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(02) ආහාර පහු මිනිසාගේ අවශ්‍යතාවයකි. පෝෂණ සම්පන්න දිවිපෙවකත් ගත කිරීමට කෙනෙකු තෝරාගනු ලබන ආහාර විශාල වශයෙන් බලපෑම් ඇති කරයි.

- (i) ආහාරවලින් කෙරෙන තාර්යයන් තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) පෝෂණදායී ආහාරයක් තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) ආහාර වට්ටෝරුවක් පැනසීමේ දී වැදගත් වන සාධක හතරක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

(03) ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක අපගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය හොඳින් පවත්වාගෙන යාමට සෘජුවම දායක වේ.

- (i) ඔබ ඉගෙනගත් සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) ඔබ සඳහන් කළ යෝග්‍යතා සාධක දෙක වර්ධනය කිරීමට පුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙක බැඳින් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) යෝග්‍යතා වර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන හතරක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

(04) එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදුවේ. පාරිසරික අභියෝග ද ඉන් එකකි.

- (i) පාරිසරික අභියෝග හතරක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (ii) පාරිසරික අභියෝග ජයගැනීමට සංවර්ධනය කරගත යුතු නිපුණතා තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) හදිසි අනතුරක දී ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ දී ප්‍රථමාධාරකරුවකු සතු ගුණාංග තුනක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

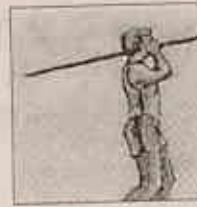
(05) (i) පහත රූපවලින් දක්වා ඇති මලල ක්‍රීඩා ඉසව් නම් කරන්න.



A



B



C

(ලකුණු 03)

(ii) ඉහත ඉසව්වලින් පිදුවන අනතුරු අවම කර ගැනීමට ගෙනැවි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(iii) ඔබ ඉගෙනගත් ඕනෑම දුර පැතීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක ප්‍රධාන අවධි හතරක් ඇත. ඒවා සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

(06) සෑම ක්‍රීඩාවකම නීතිරීති ඇති අතර එමඟින් ක්‍රීඩාව තුළ විනයක් හා පාඩාංශ්‍රිතත්වයක් ඇති වේ.

(i) ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති ආරම්භ කිරීමට හේතු වූ පාඩක තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(ii) පහතත් ක්‍රීඩකයකු සතු විය යුතු ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම තුනක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(iii) ඔබ සඳහන් කළ නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අවනත වීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි හතරක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)