www.agaram.lk

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/ முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Provincial Department of Education - NWP

7 ශ්‍රේණිය | පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2019 | 86 S

නම ....

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I - කොටස

කාලය පැය දෙකයි

● සැළකිය යුතුයි:-

ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

- **අංක 1 සිට 5 දක්වා ප්‍රශ්න වලට අදාළ නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.**

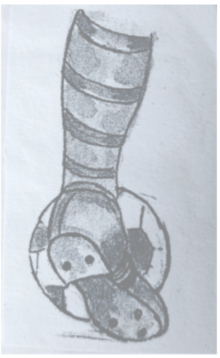
(01) තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට බලපාන සමාජයීය, ආර්ථික හා පාරිසරික සාධක පාලනය කර ගැනීම හා එය වැඩිදියුණු කර ගැනීම.
- I. සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය වේ.
- ii. සෞඛ්‍ය හා සුරක්ෂිතභාවය වේ.
- iii. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය වේ.

(02) සෞඛ්‍යවත් සමාජයීය පරිසරයක ලක්ෂණයක් වනුයේ,
- I. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවතීමයි.
- ii. නීති රීති වලට ගරු කිරීම අඩු වීමයි.
- iii. අන්තර් පුද්ගල සබඳතා බිඳ වැටීමයි.

(03) ඔබට නිවසේදී ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබා දෙන පුද්ගල කාණ්ඩයක් වන්නේ,
i. ගුරුවරුන්ය. ii. දෙමාපියන්ය iii. අසල්වැසියන්ය.

(04) "රැකීම", කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවක දක්ෂතාවයකි. එම කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාව කුමක්ද?
I. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව iii. බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාව

(05) පහත රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව නැවැත්වීමේ කුමන ක්‍රමයද?



- i. පාදයේ මතු පිටින් පන්දුව නැවැත්වීම.
- ii. පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීම.
- iii. පාදයේ යටිපතුලින් පන්දුව නැවැත්වීම.

- **අංක 6 සිට 10 දක්වා දී ඇති ප්‍රකාශ හරිනම් (√) ලකුණද වැරදි නම් (×) ලකුණද ඉදිරියේ ඇති වරහන තුළ යොදන්න.**

(06) ගර්භණී මාතාවන්ට විශේෂ උපදෙස් ලබා දෙන්නේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාවයි. (P.H.M) ( )

(07) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. ( )

(08) යටිඅත් පිරිනැමීම නෙට් බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි. ( )

(09) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව පිරිමින් අතර පමණක් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. ( )

(10) එළුවන් කෑම ජන ක්‍රීඩාවකි. ( )

agaram.lk

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

- **අංක 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්න වල හිස්තැන් වලට සුදුසු පිළිතුරු වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.**
  (පාපන්දු, ගෘහස්ථ, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, විදීම, ප්‍රහාරය)

(11) බෝ වන රෝගයක් පවතී නම් එය පිළිබඳ ජනතාව දැනුවත් කිරීම .... වගකීමකි.

(12) පංච දැමීම .... ජන ක්‍රීඩාවකි.

(13) .... වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.

(14) .... නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.

(15) .... ලෝකයේ ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාවකි.

- පහත වගුවෙහි A කොටසට ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

A	B
(16) පාසලේදී ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබා දීම.	a. පාදයේ මතුපිට
(17) කවි සහිත ජන ක්‍රීඩාවකි.	b. පන්දුව එසවීම
(18) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.	c. ගුරුවරයා
(19) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.	d. මේවර කෙළිය
(20) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ඉහළින් එන පන්දුවක් නැවැත්වීමට යොදාගනී.	e. ආක්‍රමණය

(ලකුණු 2x20=40)

II කොටස

- **පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.**

(01) සඳසිරිගම මධ්‍ය මහ විද්‍යාලයේ සෞඛ්‍ය ශිෂ්‍ය සමාජයේදී නිමල්, සෞඛ්‍ය අංශය පිළිබඳවත් කමල් ක්‍රීඩා අංශය පිළිබඳවත් දැනුවත් කළේය. නිමල්ගේ දැනුවත් කිරීමේදී පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය හා පුද්ගලයෙකුගේ ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳව අදහස් ප්‍රකාශ කළ අතර කමල් ජන ක්‍රීඩා පිළිබඳවත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වල දක්ෂතා පුහුණුවන ආකාරය පිළිබඳවත් විස්තර කළේය.

I. නිමල්ගේ දැනුවත් කිරීමට අනුව පවුලේ සෞඛ්‍යය ඔබට වැදගත් වීමට බලපාන හේතු 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

ii. නිමල් ඉදිරිපත් කරන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන පාසලේදී ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

iii. පාසලින් හා නිවසින් පිටතදී ඔබට ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබා දෙන පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

iv. කමල් ඉදිරිපත් කරන්නට ඇතැයි සිතන උපකරණ සහිත ජන ක්‍රීඩා 02 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

v. උපකරණ රහිතව සිදු කරන ජන ක්‍රීඩා 02 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

vi. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ නීති 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

vii. නිවැරදි පිරිනැමීමක් තුළින් එම පිලට ලැබෙන වාසියක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

viii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පතිත වීමේදී සහ පාද හුරුවේදී ශරීරය හසුරුවා ගැනීමට අවශ්‍ය ගුණාංගය කුමක්ද? (ලකුණු 02)

ix. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව සඳහා දෙදෙනෙකු හා එක්ව කළ හැකි ඔබ පාසැලේදී ඉගෙනගත් ක්‍රියාකාරකමක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

x. ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමෙන් ලැබෙන වාසි 2 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

agaram.lk
Agaram.LK - Keep your dreams alive!
Agaram.LK - Keep your dreams alive!

(02) පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යය සිදු කිරීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග සකස් කළ යුත්තේ පවුලේ සාමාජිකයින් විසින්මය.

I. යහපත් මානසික පරිසරයකින් යුත් පවුලක ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
ii. ඔබේ පවුලේ භෞතික පරිසරය සෞඛ්‍යමත් කිරීමට කළ හැකි කාර්යයන් 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
iii. විවේකය ඵලදායි ලෙස ගතකිරීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 4 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(03) පුද්ගලයෙකුට පවුලෙන්, පාසලෙන් හා ඉන් පිටතදී ද ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලැබීම ඉතා වැදගත් වේ.

I. සුරක්ෂිතභාවය යනු කුමක්ද? (ලකුණු 02)
ii. ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබාදෙන අයට ඔබ විසින් ඉටු කළ යුතු යුතුකම් 4 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
iii. ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය නොලැබීමෙන් ඇති විය හැකි අහිතකර ප්‍රතිඵල 4 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(04) අතීතයේ මිනිසුන් වින්දනීය මාර්ගයක් වශයෙන් ද, දෙවියන් ඇදහීම සඳහා ද, විවිධ ජන ක්‍රීඩා වල නිරත වූ බව පෙනේ.

i. ජන ක්‍රීඩා වල පොදු ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
ii. එළිමහන් ජන ක්‍රීඩා 04 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 04)
iii. අවුරුදු සමයේ දැකිය හැකි සාම්ප්‍රදායික ජන ක්‍රීඩා 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(05) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා එහි ඇති විවිධ දක්ෂතා හොඳින් පුහුණු වීම් කල යුතුය

I. වොලිබෝල් තරගයක් ආරම්භ කිරීම සඳහා භාවිතා කරන දක්ෂතාවය නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
ii. යටිඅත් ක්‍රමයට පන්දුව ලබා ගැනීමේදී ශරීරය පිහිටුවා ගත යුතු ආකාරය කෙටියෙන් ලියන්න. (ලකුණු 04)
iii. යටිඅත් ක්‍රමයට පන්දුව ලබා ගැනීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)

(06) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා ප්‍රගුණ කිරීම තුළින් දක්ෂ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවක් බවට පත්විය හැකිය.

i. පාද හුරුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
ii. විවිධ දිශා වලට චලනය වීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
iii. පතිතවීම පුහුණුව සඳහා ඔබ පාසලේදී ඉගෙනගත් ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න.. (ලකුණු 04)

(07) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවල එක් අවස්ථාවක් මෙම රූපසටහනේ දැක්වේ.

i. මෙම රූපසටහනෙන් දැක්වෙන දක්ෂතාවය කුමක් ද ? (ල. 02)
ii. එම දක්ෂතාවයේ නිරතවීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් ලියන්න. (ල. 04)
iii. එම දක්ෂතාවය පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 04)

****

Agaram.LK - Keep your dreams alive!
Agaram.LK - Keep your dreams alive!

agaram.lk