



NALANDA VIDYALAYA

නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10 DA

දෙවන වාරය - ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

7 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 1

ඒකකය : 7
නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගනිමු.

I කොටස

• 1 සිට 5 දක්වා ප්‍රශ්න වලට ගැලපෙන පිළිතුර කෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01) නිවැරදි ඉරියව්වක වාසියක් වන්නේ,

- 1) අනෙකුත් වලන වලට බාධා ඇතිවීම.
- 2) සිරුරට දූනෙන වෙහෙස අවම වීම.
- 3) සන්ධි හා පේෂී වලට විඩාව දැනීම.
- 4) සිරුරේ සමබරතාවය නැතිවීම.

02) ශරීරයේ විවිධ කොටස් එකිනෙකට ගැලපෙන ආකාරයට නිවැරදිව තබා ගැනීම හඳුන්වන්නේ,

- 1) නිවැරදි වැතිරීමක් ලෙසය
- 2) නිවැරදි හිඳගැනීමක් ලෙසය.
- 3) නිවැරදි ඉරියව්වක් ලෙසය
- 4) නිවැරදි වලනයක් ලෙසය.

03) නිවැරදි ඇවිදීමකදී ශරීරයේ බර ක්‍රමයෙන් පාදයක මාරු වන්නේ,

- 1) විලුඹ, පාද කොට්ටා, පා ඇඟිලි ලෙසය.
- 2) පාද කොට්ටා, විලුඹ, පා ඇඟිලි ලෙසය.
- 3) පා ඇඟිලි, විලුඹ, පාද කොට්ටා ලෙසය.
- 4) විලුඹ, පා ඇඟිලි, පාද කොට්ටා ලෙසය.

04) නිවැරදි වැතිරීමක් පිළිබඳව සත්‍ය වන්නේ,

- 1) ශ්වසනයට බාධා වන ලෙස වැතිරිය යුතුය.
- 2) කායික වේදනා වන ලෙස වැතිරිය යුතුය.
- 3) හිස, උරහිස, උකුල වක්‍ර රේඛාවක් ඔස්සේ තිබිය යුතුය.
- 4) වැතිරීමේදී කොඳු ඇට පෙලේ වක්‍ර වලට හානි නොවන ලෙස වැතිරිය යුතුය.

05) දෙදණ නවා පා හරස් කොට බිම හිඳ ගැනීමේ ඉරියව්ව හඳුන්වන්නේ,

- | | |
|---------------------------------|------------------------|
| 1) එරම්ණියා ගොතා හිඳගැනීම ලෙසය. | 2) බිම හිඳ ගැනීම ලෙසය. |
| 3) ආසන ගත ඉඳුම ලෙසය. | 4) ඉහත කිසිවක් නොවේ. |

(2 x 5 = 10)

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

• පහත සඳහන් ප්‍රකාශ හරි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (x) ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.

- 06) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් අපගේ ආත්ම අභිමානය වර්ධනය වේ. ()
- 07) වික්තවේග අසමබරතාවය වැරදි ඉරියව් සඳහා හේතු වේ. ()
- 08) වැරදි වැතිරීමේ ක්‍රම නිසා අනවශ්‍ය ලෙස ශක්තිය වැයවේ. ()
- 09) නිවැරදි ඇවිදීමකදී ගමන් කරන දිශාවට ඇඟිලි යොමුවන සේ පතුල් තැබිය යුතුය. ()
- 10) වැරදි ඉඳගැනීම නිසා සිරුරට සැහැල්ලුවක් දැනේ ()

(2 x 5 = 10)

II කොටස

ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

- 01) ඉඳ ගැනීමේ විවිධ ඉරියව් 05 ක් ලියන්න. (ල 10)
- 02) පුටුවක නිවැරදිව ඉඳ ගැනීමේ ලක්ෂණ 05 ක් ලියන්න. (ල 10)
- 03) නිවැරදි ඉඳගැනීමේ වාසි 05 ක් ලියන්න. (ල 10)
- 04) වැරදි ඉඳගැනීමේ අවාසි 05 ක් ලියන්න. (ල 10)
- 05) විවිධ ඇවිදීමේ ක්‍රම 07 ක් ලියන්න. (ල 14)
- 06) නිවැරදි ඇවිදීමක වාසි 06 ක් ලියන්න. (ල 12)
- 07) වැතිරීමේ විවිධ ඉරියව් 4 ක් ලියන්න. (ල 08)
- 08) වැරදි ඉරියව් සඳහා හේතුවන සාධක 06 ක් ලියන්න. (ල 12)