www.agaram.lk

NALANDA VIDYALAYA

නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10

තුන්වන වාරය - ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

8 ශ්‍රේණිය | සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය | කාලය : පැය 1

15 - සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගනිමු

I කොටස

- 1 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්න වලට ගැලපෙන නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

(1) ශාරීරික, මානසික, සමාජීයය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ලෙස හඳුන්වන්නේ,
1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය 2) පූර්ණ සෞඛ්‍යය
3) ශාරීරික යෝග්‍යතා 4) යෝග්‍යතා සාධක

(2) ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමට අප සතු හැකියාවන් හඳුන්වන්නේ,
1) ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග ලෙසය.
2) සෞඛ්‍යවත් යෝග්‍යතා ලෙසය.
3) මානසික යෝග්‍යතා ලෙසය.
4) සමාජීය යෝග්‍යතා ලෙසය.

(3) ශාරීරික යෝග්‍යතාව බෙදා දක්වෙන්නේ,
1) සෞඛ්‍ය හා සාමාජීය යෝග්‍යතා ලෙසය.
2) ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා ලෙසය.
3) සමාජය ආශ්‍රිත හා සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා ලෙසය.
4) සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා හා දක්ෂතා ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා ලෙසය.

(4) අප ආශ්වාසය මගින් ලබාගන්නා වාතයේ ඇති ඔක්සිජන් සිරුරේ සෛල වලට ගෙන යාම සිදුකරන්නේ,
1) ශ්වසන පද්ධතිය මඟිනි. 2) වසා පද්ධතිය මඟිනි.
3) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය මඟිනි. 4) පේශි පද්ධතිය මඟිනි.

(5) යම් කාර්යයක් ඉටු කිරීම සඳහා ශරීරයේ මාංශ පේශි වලින් නිපදවිය හැකි බලය හඳුන්වන්නේ,
1) පේශිමය ශක්තිය ලෙස 2) දුරීමේ හැකියාව ලෙස
3) නම්‍යතාවය ලෙස 4) සමබරතාවය ලෙස

(6) ශාරීරික සංයුතියට අනුව ශරීරයේ තැනී ඇති ද්‍රව්‍ය බෙදිය හැකි කොටස් දෙක වන්නේ,
1) අස්ථි, පේශි හා මේදමය කොටස ලෙසය.
2) මේදමය කොටස් හා මේදමය නොවන කොටස් ලෙසය.
3) මේදමය කොටස, පේශි හා සම ලෙසය.
4) සම හා පේශි ලෙසය.

(7) ශරීරයේ මේදමය නොවන කොටසට අයත් වන්නේ,
1) අස්ථි හා පේශි වේ. 2) මේදය හා අස්ථි, පේශි, සම වේ.
3) පේශි, අස්ථි, සම, ජලය වේ. 4) පේශි හා ජලය වේ.

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

(8) ශරීරයේ මේදය දහනය වීමට අවම ලෙස දිනකට කොපමණ වේලාවක් නොකඩවා ව්‍යායාම් වල නිරත විය යුතුද?

1) විනාඩි 10　　2) විනාඩි 15　　3) විනාඩි 20　　4) විනාඩි 30

(9) හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව පිළිබඳව අසත්‍ය කියමන වන්නේ,

1) මෙහිදී ශ්වසන පද්ධතිය මගින් අවශ්‍ය ඔක්සිජන් සිරුර පුරා බෙදා හරියි.
2) මෙය හෘදය හා පෙණහලු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව ලෙසද හැඳින් වේ.
3) ශරීර ක්‍රියාකාරිත්වයේ දී ඔක්සිජන් භාවිත වන අතර කාබන්ඩයොක්සයිඩ් අපද්‍රව්‍යයක් ලෙස පිට කරයි.
4) මෙය ක්‍රීඩාවේදී ඉතා වැදගත් සාධකයක් වේ.

(10) අප සිරුරේ කුඩාම ඒකකය වන්නේ,

1) පටකය　　2) සෛලය　　3) පද්ධතිය　　4) ඉන්ද්‍රිය

(2 x 10 = 20)

II කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

(1) සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක 5 නම් කරන්න. (ල. 10)
(2) හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව යනු කුමක් ද? (ල. 5)
(3) හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව වර්ධනයට යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් 5 ක් ලියන්න. (ල. 5)
(4) හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව වර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 5 ක් ලියන්න. (ල. 5)
(5) පේෂිමය දැරීමේ හැකියාව හඳුන්වන්න. (ල. 5)
(6) පේෂිමය දැරීමේ හැකියාව වර්ධනයට යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් 5 ක් ලියන්න. (ල. 5)
(7) පේෂිමය දැරීමේ හැකියාව වර්ධනයෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 3 ක් ලියන්න. (ල. 3)
(8) පේෂිමය ශක්තිය වර්ධනයට යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් 5 ක් ලියන්න. (ල. 5)
(9) පේෂිමය ශක්තිය වර්ධනයෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 5 ක් ලියන්න. (ල. 5)
(10) නම්‍යතාවය යනු කුමක්දැයි හඳුන්වන්න. (ල. 5)
(11) නම්‍යතාවය වර්ධනය සඳහා යොදාගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් 5 ක් ලියන්න. (ල. 5)
(12) නම්‍යතාවය වර්ධනය කිරීමෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 5 ක් ලියන්න. (ල. 5)
(13) ශාරීරික සංයුතිය යනු කුමක්ද? (ල. 2)
(14) නිවැරදි ශරීර සංයුතියක් පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 5 ක් ලියන්න. (ල. 5)
(15) නිවැරදි ශරීර සංයුතියක් පවත්වා ගැනීමේ ප්‍රයෝජන 5 ක් ලියන්න. (ල. 10)

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

agaram.lk