



ආනන්ද විද්‍යාලය - කොළඹ

පළමුවෙනි වාර ඇගයීම 2016 - 7 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය - පැය 1 යි

අංකය -

පන්තිය -

1 කොටස - A

ප්‍රශ්න අංක 1 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලින් වඩා නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

- (1) අපට ආදරය හා ආරක්ෂාව වැඩියෙන්ම ලැබෙන්නේ

1. සම වයස් යහළුවන් ගෙනී	2. මව හා පියා ගෙනී
3. පොලිස් නිලධාරීන්ගෙනී	4. ගුරුතුමාගෙනී

- (2) මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවයන්ට අමතරව අත්‍යවශ්‍ය දෙයකි.

1. ගේ දොර	2. යාන වාහන
3. ඇඳුම් පැළඳුම්	4. මානුෂික අවශ්‍යතා

- (3) න්‍යෂ්ටික පවුලට අයත් නොවන්නේ මින් කවුරුන්ද?

1. මව	2. පියා	3. නෑන්දා	4. අක්කා
-------	---------	-----------	----------

- (4) භෞතික පරිසරයක තිබිය යුතු අංගයකි.

1. සනීපාරක්ෂක පහසුකම්	2. යාන වාහන
3. අපිරිසිදු වටපිටාව	4. ගංඟා ඇල දොළ

- (5) ගර්භනී මවක් ගෙදර සිටි නම් සෞඛ්‍යමය උදව් උපකාර ලබා ගත යුත්තේ

1. සීයාගෙනී	2. සැමියාගෙනී
3. වෛද්‍යවරුන්ගෙනී	4. පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරීන්ගෙනී (P.H.M)

- (6) ඩොංගු මදුරුවා පැතිරීම වළක්වා ගැනීමට කළ යුතු සුදුසුම දේ සොයන්න.
 1. ගේ දොර ජනෙල් වසා සිටීම
 2. අවට පරිසරය නිතර හොඳින් පිරිසිදුව තබා ගැනීම
 3. මදුරු දහර පත්තු කර තැබීම
 4. ජලය පිරිසිදු කිරීම

- (7) ජන ක්‍රීඩා වල පොදු ලක්ෂණයකි

1. සහභාගී වීමට අපහසු වීම	2. ස්ත්‍රී පුරුෂ භේදයක් තිබීම
3. මුදල් වැය වීම	4. සෞන්දර්යාත්මක මුහුණුවරක් තිබීම

(8) ජන ක්‍රීඩා වර්ග කළ හැකි කණ්ඩායමකි

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. ප්‍රධාන ක්‍රීඩා | 2. සුළු ක්‍රීඩා |
| 3. එලිමහන් ක්‍රීඩා | 4. අනු ක්‍රීඩා |

(9) දෙවියන්ගේ ආශිර්වාදය ලබා ගැනීම සඳහා පැවැත්වෙන ජන ක්‍රීඩාවක් ලෙස හැඳින්විය හැක්කේ

- | | |
|------------------|--------------|
| 1. ඔන්විලි වාරම් | 2. කොට්ට පොර |
| 3. පොරපොල් ගැසීම | 4. පංච දැමීම |

(10) ඔලිඳ පොරුවේ ඇති වලවල් සංඛ්‍යාව වන්නේ

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 1. 14 කි | 2. 12 කි | 3. 02 කි | 4. 04 කි |
|----------|----------|----------|----------|

(11) වොලිබෝල් කණ්ඩායමක එක පිලක ක්‍රීඩා කල යුතු ක්‍රීඩකයින් ගණන

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 1. 07 කි | 2. 06 කි | 3. 09 කි | 4. 12 කි |
|----------|----------|----------|----------|

(12) වොලි බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. පිටිය රැකීම | 2. විකට් රැකීම |
| 3. පන්දුව විදීම | 4. පා පහර දැමීම |

(13) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ තිබෙන පිරිනැමීමේ ක්‍රම

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 1. 04 කි | 2. 02 කි | 3. 01 කි | 4. 06 කි |
|----------|----------|----------|----------|

(14) පාද හුරුව සඳහා කල හැකි ක්‍රියා මාර්ගයකි

1. වේගයෙන් එක තැන දුවමින් විධානයකට නැවතීම
2. සපත්තු දමා ඇවිදීම
3. පාද ඉහළ ස්ථානයක තබා නිදාගැනීම
4. අත් දෙකෙන් සිටගෙන සිටීම

(15) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් නොවන්නේ

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. පාද හුරුව | 2. ආක්‍රමණය |
| 3. රැකීම | 4. පිටිය රැකීම |

(16) “පන්දුව පාලනය කිරීම” අයත් වන්නේ

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| 1. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවටය | 2. පාපන්දු ක්‍රීඩාවටය |
| 3. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවටය | 4. බාස්කට් බෝල් ක්‍රීඩාවටය |

(17) මනස උසස් මට්ටමින් පවත්වා ගැනීම සඳහා වැදගත් වන්නේ

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1. ක්‍රීඩා කිරීම | 2. භාවනා කිරීම |
| 3. කල්පනා කිරීම | 4. වැඩියෙන් වැඩ කිරීම |

(18) පවුලේ සාමාජිකයන්ට යහපත් පැවැත්මක් සඳහා වැදගත් වන්නේ

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1. අඩදබර කිරීම | 2. ආරක්ෂා වීම |
| 3. බෙදා හදා ගැනීම | 4. නිතර කල්පනා කිරීම |

(19) නිවැරදි ජීවන රටාවකට කළ යුතු දේ

1. තෙල් සහිත ආහාර වැඩියෙන් ගැනීම
2. දුම්වැටි මත්පැන් වලින් ඇත් වීම
3. කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර ගැනීම
4. සිරුරේ බර ගැන කල්පනා කරමින් කල් ගෙවීම

(20) ඔබගේ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කර ගැනීමේ වගකීම වැඩියෙන්ම ඇත්තේ

1. මවටය
2. පියාටය
3. ඔබටමය
4. පොලිස් නිලධාරීන්ටය

(ලකුණු 40)

B කොටස

(1) පහත සඳහන් ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් (✓) ලකුණක් ද වැරදි නම් (✗) ලකුණක් ද වරහන් තුළ යොදන්න.

- i. ආදරය හා සුරක්ෂිත බව කුඩා අවධියට පමණක් සීමා වූ අවශ්‍යතාවයකි ()
- ii. ප්‍රජා ආයතනවලට ලබා ගැනීම පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්තියකි ()
- iii. සුල්ලියාර් ගැසීමේ ජන ක්‍රීඩාව උපකරණ රහිත ඵලදායී ක්‍රීඩාවකි ()
- iv. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන පිරිනැමීමේ ක්‍රම 2කි ()
- v. ආක්‍රමණය වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි ()

(ලකුණු 10)



2 කොටස

පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්යය වන අතර ඔබ කැමති තවත් ප්‍රශ්න (3 කට) පිළිතුරු ලියන්න.

(1) ඔබගේ ජීවිතයේ වැඩි කාලයක් ගත කරනු ලබන්නේ පවුලේ සාමාජිකයින් සමඟය. එම නිසා හොඳ පුරුදු, ආහාර ලබා ගැනීම හා සෞඛ්‍ය පුරුදු ඔබ ඉගෙන ගත්තේ ද පවුල තුළිනි. විවේක කාලයේ ද වැඩි කාලයක් ගෙවන්නේ පවුලේ සාමාජිකයින් සමඟයි. එම නිසා පවුල ඔබගේ සෞඛ්‍ය කෙරෙහි විශාල බලපෑමක් ඇති කරයි.

- i. පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න.
 - 1.
 - 2.

ii. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු කුමක්දැයි කෙටියෙන් අර්ථ දක්වන්න.
.....
.....

- iii. සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග පහක් ලියන්න.
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.

(2)

- i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකක් ලියන්න
 - 1.
 - 2.

- ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 3ක් ලියන්න.
 - 1.
 - 2.
 - 3.

iii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටි අත් පිරිනැමීමේ පියවර පැහැදිලි කරන්න.
.....
.....

iv. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාවේ සැලකිය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.

.....

(3)

i. න්‍යෂ්ටික පවුල හා විස්තෘත පවුලට අයත් සාමාජිකයින් වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න.

න්‍යෂ්ටික	විස්තෘත
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

ii. දෙමාපියන්ට, පාසලට, ප්‍රජාවට ඔබගෙන් ඉටුවිය යුතු වගකීම් හා යුතුකම් 10ක් ලියන්න.

1.
 2.
 3.
 4.
 5.
 6.
 7.
 8.
 9.
 10.

(4)

i. ජන ක්‍රීඩාවලට අයත් පොදු ලක්ෂණ පහක් ලියන්න.

1.
2.
3.
4.
5.

ii. ජන ක්‍රීඩා වර්ග කල හැකි ප්‍රධාන කාණ්ඩ දෙක ලියන්න.

1.
2.

(5)

i. නෙටබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 5ක් ලියා දක්වන්න.

1.
2.
3.
4.
5.

ii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 5ක් ලියන්න.

1.
2.
3.
4.
5.

