සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

8 වසර

ඒකකය	: 01. ආත්ම අභිමානයෙන් යුක්ත වෙමු
ගුරුබවතාගේ නම	: W.N.J.B.කරුණාරත්න
පාසල	: අම්/ ගාමිණී මහා විද්‍යාලය

- මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ වූ විට වෙනත් අවශ්‍යතාව මතු වෙයි. එය මිනිස් ස්වභාවයයි

01.මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාව වන්නේය

1. ආහාර, ජලය , අධ්‍යාපනය
2. රැකවරණය හා ආහාර වාතය
3. ආහාර ,වාතය ,සුරක්ෂිතතාවය
4. වාතය ,ජලය, ආහාරය

02.ඔබට ඔබ ගැන ඇතිවන ගෞරවනීය හැඟීම හඳුන්වන්නේ

1.ආත්ම සාක්ශාෂාත්කරණය
2. ආත්ම අභිමානය
3.ආත්මය යහපැවැත්ම
4. ආත්ම ශෝකය

03.ද්විතීක අවශ්‍යතාවයක් ලෙස හැඳින්විය හැක්කේ

1.ආදරය,ආහාර
2. ජලය ,සුරක්ෂිතභාවය
3. නිවාස ,ජලය
4. ආදරය ,සුරක්ෂිතභාවය

04 .ආත්ම අභිමානයට හේතුවන හැකියාවක් වන්නේ

1. නායකත්වය
2. අවංකබව
3. ඉවසීම
4. වාදනය

05. ආත්ම අභිමානයට හානි වන හේතුවකි

1. ජයග්‍රහණයය
2. උදව් කිරීම
3. සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල යෙදීම
4. හොඳින් ඉගෙන ගැනීමේ

06. ඔබට මලල ක්‍රීඩා හැකියාවන් ලැබී ඇත්නම් ඊට අනුව ලැබිය හැකි තත්ත්වය වන්නේ

1. වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයෙක් වීම
2. නර්තන ශිල්පියෙක් වීම
3. හොඳ ධාවකයෙක් වීම
4. පිහිනුම් ක්‍රීඩකයෙක් වීම

07. ආත්ම අභිමානය නිරායාසයෙන් ගොඩනගා ගැනීමට නම්

1. කාරුණික බව ,මල් වැවීම
2.කාරුණික වීම, විනයගරුක බව
3. විනය ගරුක බව
4.ගායනය, වාදනය

0 8.ආත්මාභිමානය වර්ධනයට පවුලෙන් ලැබෙන දායකත්වයක් නොවන්නේ

1.ඉගෙනීමට පොත් ලබාදීම
2. ක්‍රීඩා භාණ්ඩ ලබාදීම
3. සංගීත පන්ති යැවීම
4. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සව පැවැත්වීම

09.ආත්ම අභිමානයට හානි වන සාමාජීය හේතුවකි

1. සමාජයෙන් කොන් කිරීම
2 .ක්‍රීඩා කිරීම
3. අන් අයට උදව් කිරීම
4. පාසල් යාම

10.ආත්මාභිමානය සඳහා බලපාන බාහිර සාධකයක් වන්නේ

1. දෙමාපියන් ගුරුවරුන් ගේආදර්ශනය හා උපදේශනය
2. ආත්ම විශ්වාසය
3. තම හැකියාවන්
4. කැපවීම හා උනන්දුව

02. කොටස

01. ආත්ම අභිමානය යනු කුමක්ද

02. පුද්ගල හැකියාවන් 05ක් ලියන්න

03. පුද්ගලයෙකුට හැකියාවන් අනුව ලැබෙන තත්ත්වයන් 05ක් ලියන්න

04. ආත්ම අභිමානය නිසා ගොඩනැඟෙන උසස් ගුණාංග 03ක් ලියන්න

05. ආත්ම අභිමානයට හානි වන සමාජමය හේතු 03ක් සඳහන් කරන්න

06. ආත්ම අභිමානයට බලපාන සාධක මොනවාද ?

07. එම සාධක වලින් අපතුළ ගොඩ නගාගත යුතු සාධක මොනවාද ?

08. භාහිර සමාජයෙන් ලැබෙන සාධක මොනවාදැයි දක්වන්න.

ඒකකය : 02. ආචාර පෙළපාලි ඉරියව් පුහුණු වෙමු

ගුරුබවතාගේ නම : W.N.J.B.කරුණාරත්න

පාසල : අම්/ ගාමිණී මහා විද්‍යාලය

0 1.ආචාර පෙළපාලියක හැරීම යනු

1. මුහුණ ලා සිටින දිශාවෙන් වෙනත් දිශාවකට චලනය වීම
2. මුහුණලා සිටින දිශාවේම සිටීම
3. චලනය වූ දිශාවට නැවත චලනය වීම්
4.කිසිම විටෙක චලනයක් නොදැක්වීම

02..හැරීමේ ඉරියව් දෙකකි .

1.වමට දකුණටට හැරීම . 2.උඩට හැරීම.

3. වමට හැරීම. 4.දකුණට පසුපසට ද හැරීම

03.ආචාර පෙළපාලියක් වමට හැරීම යනු

1.මුහුණ සිටින දිශාවෙන් අංශක 90° වමට හැරීම
2.මුහුණ ලා සිටින දිශාවෙන් අංශක180° වමට හැරීම
3. මුහුණ ලා සිටින දිශාවෙන් 360° හැරීම
4. ඉහත කිසිවක් නොවේ

04. ආචාර පෙළපාලියක දකුණට හැරීම යනු

1. මුහුණ ලා සිටින දිශාවන් අංශ 90° දකුණට හැරීම
2.මුහුණ ලා සිටින දිශාවෙන් 180° දකුණට හැරීම
3. මුහුණ ලා සිටින දිශාවෙන් 360° දකුණට හැරීම
4. ඉහත කිසිවක් නොවේ

05. ආචාර පෙළපාලියක ආපසු හැරී යනු

1. මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් අංශක 90° දකුණට හැරීම
2. මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් අංශක 90° වමට හැරීම
3. මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් අංශක 180° දකුණට හැරීම
4. ඉහත කිසිවක් නොවේ

06.ගමනේ යාමේ ඇති ප්‍රභේද වන්නේ

1. 03කි 2. 04කි 3.02කි 4. 05කි

07.ආචාර පෙළපාලියක එක් කාණ්ඩයක සිටින සාමාජිකයින් ගණන

1. 24කි 2.25කි 3. 26කි. 4 . 23කි

08. ගමනේ යාමේදී නැවතීම ලබාදෙන පාදය (නවතීන්) වන්නේ

1. වම 2. දකුණ 3. වම , දකුණ 4. දකුණ , වම

09. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උලෙළකදී කණ්ඩායමක් ආචාර ලබා දීමේදී ආචාර්ය ලබා නොදෙන සාමාජිකයා සිටින්නේ

1. වම් මූලික 3. දකුණු මූලික

2. පසුපස වම් මූලික 4. පසුපස දකුණු මූලික

10. ආචාර පෙළපාලියක් දැක ගත හැකි අවස්ථාවක් වන්නේ

1.විරෝධතා පෙළ පෙළපාලිය 2. පා ගමනකින්

3.නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා වූ උලෙළක දී 4. ආගමික පෙරහැරක දී

2. කොටස

01. ආචාර පෙළපාලියක් දැකගත හැකි අවස්ථා හතරක් ලියන්න

02.ප්‍රධාන හැරීමේ ඉරියව් තුනක් නම් කරන්න

03. ගමන යාමේදී ප්‍රධාන ප්‍රභේද දෙකක් ලියන්න

04.දෙපිළ සෑදීමට ලබා දෙන විධානය ලියන්න

05. ආචාර පෙළපාලියක සාමාජිකයන් ස්ථාන ගතවීම යොදා සටහනක් අඳින්න

06. ආචාර පෙළපාලි යොදාගන්නා විවිධ අවස්ථා ඔබ දැක ඇත. එම අවස්ථා වලදි පෙළ සෑදීම ආකාරයන් කියද?

07. ආචාර පෙළපාලියකදි පුහුණුව තුළින් ප්‍රගුණ කරනු ලබන්නේ ගුණාංග දක්වන්න.

08. පෙළපාලි කණ්ඩායමක දිශා නම් කර දක්වන්න.

=

ඒකකය	: 03. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යොදමු.
ගුරුබවතාගේ නම	: V.P. සාරංගා කුමුදුනී ගුණසිංහ
පාසල	: අම්/බණ්ඩාරණායක බාලිකා ජාතික පාසල

01.ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන වොලිබෝල් වල දක්ෂතා දෙකක් වූයේ,

I. පන්දුව එසවීම හා ප්‍රහාරයි.

II. පන්දුව විසිකිරීම හා විදීමයි.

III. පන්දුව ලබා ගැනීම හා තුළට දැමීමයි.

IV. පන්දුව පිරිනැමීම හා ස්ථාන ගත කිරීමයි.

02.වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පිරිනැමීමේ ක්‍රම කීයද?

I. එකයි. III. තුනයි.

II. දෙකයි. IV. හතරයි.

03.උඩු අත් පිරිනැමීමේ ශිල්පීය පුහුණු වීම සඳහා

I. දැලේ උස අඩි 05 සිට උපරිම අඩි 12 දක්වා වැඩි කළ හැක.

II. දැලේ උස අඩි 05 සිට උපරිම අඩි 10 දක්වා වැඩි කළ හැක.

III. දැලේ උස අඩි 05 සිට උපරිම අඩි 08 දක්වා වැඩි කළ හැක.

IV. දැලේ උස අඩි 05 සිට අඩි 06 දක්වා උපරිම වැඩි කළ හැක.

04.4 සිට 7 ප්‍රශ්නය දක්වා

A කාණ්ඩයේ වාක්‍ය B කාණ්ඩය සමඟ යා කරන්න.

A	B
4. Volley යනු,	උඩු අත් පිරි නැමීමයි.
5. එක් පිලක් විසින් පිරිනමන බෝලයයි.	කඳ සෘජුව තබාගත යුතුයි.
6. උඩු අත් එසමේදී	ප්‍රතිවිරුද්ධ පිළේ ක්‍රීඩකයින්ලබා ගැනිම
7. over arm service යනු යනු	උඩු අත් එසවීමයි.

05. 8-10 දක්වා ප්‍රශ්න වල හරි නම් හරි ලකුණද වැරදි නම් වැරදි ලකුණද යොදන්න.

8. වොලි බෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග හා පළල පිළිවෙලින් 18m හා 9m වේ. ( )

9. උඩු අත් එසවීමේදී බෝලය ඇඟිලි මතින් බිම ගැසීම කළ යුතුය. ( )

10. වොලි බෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ ප්‍රහාරක රේඛා 02කි. ( )

II කොටස

01.1. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය ඇද දක්වන්න.

2. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක් ෂති 04ක් ලියා දක්වන්න.

3. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පිරිනැමීමේ ක්‍රම 2 ක් ලියන්න.

02.උඩු අත් එසවීමේ ශිල්පීය කුමය පුහුණු කිරීමට අදාල ක්‍රියාකාරකමක් පියවර 03 නික් ලියා දක්වන්න

03. යටි අත් එසවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු කිරීමට අදාළව ක්‍රියාකාරකමක් පියවර 03 කින් ලියා දක්වන්න.

1. පන්දුව පිරිනැමීමට අදාලව නීති රීති 03ක් ලියන්න.
2. පන්දුව එසවීමට අදාලව නීති රීති 03ක් ලියන්න.

03.1. උඩු අත් එසවීමේ අවස්ථා 03කි. ඒවා නම් කරන්න.

2. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව පිළිබඳ වැදගත් කරුණු 03ක් ලියන්න.

04. 1. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ උඩු අත් එසවුම පුහුණුවේදි පන්දුව ස්පර්ශ කිරිමට පෙර ශරීරය පිහිටන අවස්ථා දක්වන්න.

2. ඉන් එක් අවස්ථාවක රූප සටහනක් ඇද පෙන්වන්න.
3. උඩු අත් එසවුමේ පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව කෙසේ වියයුතුද ?

ඒකකය	: 4 පාඩම - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු.
ගුරුබවතාගේ නම	: V.P. සාරංගා කුමුදුනී ගුණසිංහ
පාසල	: අම්/බණ්ඩාරණායක බාලිකා ජාතික පාසල

01.නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව නිවැරදිව ග්‍රහණය කිරීමේදී අත් දෙකේ ඇඟිලි නිවැරදිව තබා ගත යුතුය.

a. V හැඩයට
b. M හැඩයට
c. W හැඩයට
d. U හැඩයට

02.නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීමේ ක්‍රම ෙදකකි. ඒවා නම්,

a. තනි අතින් හා දෑතින් පන්දුව යැවීම.
b. තනි අතින් හා දෙපයින් පන්දුව යැවීම.
c. තනි අතින් හා උරහිසින් පන්දුව යැවීම.
d. තනි අතින් හා උදරයෙන් පන්දුව යැවීම.

03.තනි අතින් හා දෑතින් පන්දුව යවන ක්‍රමයකි.

a. පැති යැවුම
b. හිසට ඉහළින් යැවුම
c. උරහිස් යැවුම
d. හෙප්පා යැවුම

04.(4)ප්‍රශ්නයේ සිට 7 වන ප්‍රශ්නය දක්වා පිළිතුරු වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

4. යටියක් යැවුමේදී පන්දුව .... පහළින් යැවිය යුතුය.
5. පන්දුව කෙටි දුර යැවීමේ ක්‍රමයක් වනුයේ ....
6. පන්දුව උරහිසට ඉහළින් කවාකාරව යැවීම ....
7. යටි අත් යැවීමේදී පන්දුව ලබා ගන්නා ක්‍රීඩිකාව .... පන්දුව ලබා ගත යුතුය.

08. (ඉනත් දණහිසත් අතර, පහළින්, පපුවට කෙළින් යැවුම , උරහිසට ඉහළින් යැවුමයි) යා කරන්න.

8. උරහිස් යැවුම	Bounce Pass
9. හෙප්පා යැවුම	Under arm pass
10.යටි අත් යැවුම	Shoulder Pass

II කොටස

01.i. නෙට් බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව යැවීමේදී අවධානය යොමු කප නුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න.

ii. පන්දු ඇල්ලීමේදී අවධානය යොමු කල යුතු කරුණු 02 ක් ලියන්න.

iii. පන්දුව යැවීමේදී ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක ලියන්න.

02.i. තනි අතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම ලියන්න.

ii. දෑතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම ලියන්න.

iii.ඉන් එකක් පිළිබඳ පියවර තුනකින් ලියා දක්වන්න.

03.i. හෙප්පා යැවීම පුහුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකමක පියවර ලියා දක්වන්න.

ii.යටි අත් යැවුම පියවර පියවර තුනකින් ලියා දක්වන්න.

iii.තනි අතින් පන්දුව යැවීමේ වාසි දෙකක් ලියන්න.

04.i. පන්දුව නිවැරදිව ග්‍රහණය කිරීමට අදාළව රූප සටහනක් ඇද දක්වන්න.

ii.නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ඔබ සිත් ගත් යැවුම් ක්‍රමයක් ඇද දක්වන්න.

=

ඒකකය : 5 පාඩම - ධාවන තරඟ ආරම්භය හදාරමු.

ගුරුබවතාගේ නම : V.P. සාරංගා කුමුදුනී ගුණසිංහ

පාසල : අම්/බණ්ඩාරණායක බාලිකා ජාතික පාසල

01.මළල ක්‍රීඩා වල ධාවන ඉසව් වනුයේ,

a. කෙටි දුර මැදි දුර දිගු දුර
b. කෙටි දුර දිගු දුර මැරතන්
c. කෙටි දුර දිගු දුර ගම වටා දිවීම
d. කෙටි දුර මැදි දුර කඳු දිවීම

02.හිටි ඇරඹුමට අදාල ඉසව් ඇතුළත් ලිල්තුරු වනුයේ,

a. 800m 1500m 1800m 2500m
b. 400m 800m 1500m 5000m
c. 800m 1500m 5000m 1000m
d. 400m 800m 1500m 8000m

03.කුදු ඇරඹුමට අදාළ ඉසව් ඇතුළත් පිළිතුර වනුයේ,

a. 100m 200m 400m 800m x 4 සහය දිවීම
b. 100m 200m 400m 100m x 4 සහය දිවීම
c. 100m 200m 400m 1500m
d. 100m 200m 400m 800m

04.හිටි ඇරඹුමේ විධාන දෙකකි. ඒවා නම්.

a. සැරසේන්, යා
b. සැරසේන්. එළවෙන්
c. සැරසේන්, කමෝන්
d. සැරසේන්, Get

- හිස්තැන් පුරවන්න.

05.හිටි ඇරඹුවේ සැරසේන් විධානය දී ඉදිරි පාදයේ පතුල .... ආසන්නයේ තබයි.

06.කුදු ආරම්භයේ දී .... පාද තබා ගන්නා ආකාරය වෙනස් වෙයි.

07.මීටර් 110 කඩුලු මතින් දිවීම .... යොදා ගනී.

08.මැදි ඇරඹුම් ක්‍රමයේදී යා අවස්ථාවේ දෙනු ලබන සංඥාවට .... සිදු කළ යුතුය.

09.දිවීමට ඇති දුර අන්ව ලබා ගත යුතු .... ද වෙනස් වේ.

(කුදු ඇරඹුව/ ආරම්භක රේඛාවට/ ක්‍රීඩකයාගේ උස අනුව / ආරම්භක ක්‍රමය)

ii කොටස

01.මළල ක්‍රීඩා යටතේ පවත්වනු ලබන ධාවන ඉසව් දුර ප්‍රමාණය අනුව වෙනස් වේ. ජාතික පාසල් උත්සවයේදී සිසුන් කිහිපදෙනෙකු සහභාගි වූ ජවන ඉසව් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

නම	ඉසව්ව
රවී	මීටර් 100 දිවීම
සෙනුරි	මීටර් 100 x 4 සහය දිවීම ආරම්භය
කුසල්	මීටර් 5000 දිවීම
අජිත්	මීටර් 1500 දිවීම

I. ධාවන තරඟ ආරම්භක ක්‍රම දෙක නම් කරන්න.

II. සෙනුරිගේ ඉසව්ව සඳහා ඔබ යෙ◌ාජනා කරන වඩාතව් සුදුසු ඇරඹුම් ක්‍රමය කුමක්ද?

III. තම ඉසව් වල ආරම්භය සඳහා හිටි ඇරඹුම් ක්‍රමය භාවිතා කරන තරඟකරුවෝ කවරහුද?

IV. කුදු හා හිටි ඇරඹුම් ක්‍රම භාවිතා කරන වෙනත් ජවන ඉසව් සඳහා උදාහරණය බැගින් ලියන්න.

V. එම ඇරඹුම් ක්‍රම දෙක සඳහා දෙනු ලබන විධාන වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න.

02.i. කුදු ඇරඹුම් ක්‍රමය පුහුණු සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් පියවර තුනකින් ලියා දක්වන්න.

ii. හිටි ඇරඹුම් ක්‍රමය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් පියවර තුනකින් ලියා දක්වන්න.

03.i. 200m තරඟ සඳහා සහභාගෘ වී ඔලිම්පික් පදක්කම් ලබා ගත් ක්‍රීඩිකාව කවුද?

ii. ආසියාවේ කළු වෙළඹ ලෙස විරුධාවලිය ලද ක්‍රීඩිකාව කවුද?

iii.100m ධාවන ඉසව්වේ ලෝක වාර්තාව උසුලන ක්‍රීඩකයා කවුද?

ඒකකය	: 06 සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක් ගොඩනගමු.
ගුරුබවතාගේ නම	: V.P. සාරංගා කුමුදුනී ගුණසිංහ
පාසල	: අම්/බණ්ඩාරණායක බාලිකා ජාතික පාසල

1. පහත වගන්ති හරි නම් ලකුණ ද වැරදි නම් ලකුණද යොදන්න
   I. සෞඛ්‍යවත් ආපන ශාලාවක් පවත්වා ගැනීම සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්තියක් නොවේ ( )
   II. පොලීසිය රටේ ආරක්ෂාව සලසන ආයතනයක් මිස සෞඛ්‍යයට උපදෙස් ලබා ගත හැකි ආයතනයක් නොවේ ( )
   III. ස්වෙච්චාවෙන් පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීමෙන් පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ඔබට දායක විය හැකිය. ( )
   IV. පාසලේ සිටින සැමගේ ප්‍රීතිය හා ප්‍රබෝධය පවත්වා ගැනීමෙන් මානසික පරිසරයක් ගොඩනගා ගත හැක( )
   V. පාසල සියල්ලටම ප්‍රියජනක ස්ථානයක් බවට පත් කිරීම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක අරමුණකි ( )

2.
   a. කොටසේ වාක්‍යයට ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

I. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පිළිබඳ පණිවිඩයක් අසල්වාසීන් වෙත ගෙනයාම.	පාසල තුළ මානසික පරිසරය ගොඩනගා ගත හැකි ය.
II. පාසලේදී ප්‍රීතිය හා ප්‍රබෝධය පවත්වා ගැනීමට	පාසලේ කුණු පද්ධතිය සෞඛ්‍යවත්ව පවත්වා ගෙන යාම.
III. තම පූර්ණ ශක්තිය හා හැකියා යොදා ගනිමින් ඉගෙනීමටල ඉගැන්වීම	සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ පිළිවෙළට ඔබට දායක විය හැකි ක්‍රමයකි.
IV. පාසලේ භෞතික පරිසරය ක්‍රමවත්ව පවත්වාගෙන යාම හා බැදේ.	යහපත් ආගමික පරිසරයක් ඇති කිරීමෙන් කළ හැක.
V. ශිෂ්‍ය අවශ්‍යතා හඳුනාගැනීම හා නිපුණතා සංවර්ධන වැඩසටහන මගින්	සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක ලක්ෂණයකි.

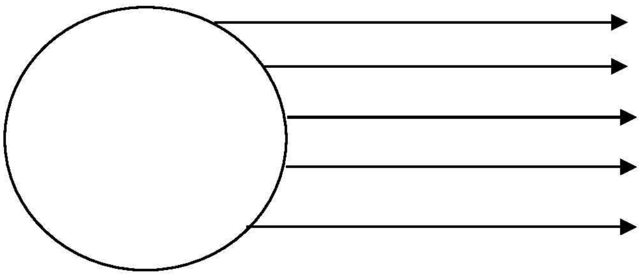
3. හිස්තැන් වලට වඩාත්ම යෝග්‍ය වචනය යොදා හිස්තැන් පුරවන්න.
   I. පළාත් සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂ .... වැඩසටහන් සඳහා ආධාර උපකාර ගත හැකි පුද්ගලයෙකි.
   II. පාසල ප්‍රියජනක ස්ථානයක් වීම සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසල් වැඩසටහනක .... කි.
   III. පාසලට ප්‍රවේශ වන ප්‍රදේශයේ දැකීමෙන් පාසල පිළිබඳ .... ඇති කර ගත හැකිය.
   IV. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේදී .... , ... හා යන පරිසර අංග තුනම ගොඩනැගීම අවශ්‍යයයි.
   V. පාසල් ප්‍රජාව තුළ විවිධ රෝගාබාධ .... සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ගොඩනගා ගැනීමෙන් වළක්වා ගත හැකිය.

(වාසිය/ ඇතිවීම/ පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති/ හැගීමක්/ භෞතික / මනෙසික /සමාජයීය)

4. සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානයේදී පාසලට අවශ්‍ය විවිධ වැඩසටහන් ආයතන හා පුද්ගලයන් වගු ගත කරන්න.

පුද්ගලයන්	ආයතන	වැඩසටහන්
5. හි		
ස්තැ		
න්		
පු		
ර		

වන්න.



6.

I. පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්දන ප්‍රතිපත්ති 06ක් ලියා දක්වන්න.

II. ප්‍රතිපත්ති යනු මොනවාද?

7. හිස්තැන් වලට වඩාත් යෝග්‍ය පිළිතුර සොයන්න.

I. පාසලක ගොඩනැගිලි අතර සුදුසු පරතරයක් පවතින ලෙස ඉදි කිරීම .... ලබා ගැනීමට රුකුලකි.

II. පාසලට ආවේනික කසල බැහැර කිරීමේ විධිමත් ක්‍රම පැවතීම .... පාසලක ලක්ෂණයකි.

III. ඔබේ පාසලේ ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව අනුව ප්‍රමාණවත් .... පහසුකම් තිබිය යුතු වේ.

IV. ළිං වලින් ලබා ගන්නා ජලයේ ගුණාත්මක බව .... මගින් පරික්ෂා කරවා ගත යුතුය.

V. පාසලේ භෞතික පරිසරයේ .... ලෙස ක්‍රීඩා පිටිය සැලකිය හැකිය

VI. පාසල ඉදිරිපිට මාර්ග අනතුරු අවම කිරීමට .... ලෙස පුහුණු වීමට ඔබට අවස්ථාව ලබා ගත හැකිය.

VII. ගුරුවරුන්ගෙන් අනෙකුත් සිසුන්ගෙන් කිසිදු හිංසනයකට ලක් නොකිරීම ඔබට අයිතියක් ඇතුවා මෙන්ම ඔබද අන් අයට කිසිදු .... සිදු නොකල යුතුයි.

08.

I. සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග 06ක් ලියන්න.

II. පාසල තුල පිරිසිදු වාතය, පිරිසිදු භූමිය හා සිත් ගන්නා සුළු බව ඇති කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග තුන බැගින් ලියා දක්වන්න.

III. පාසල තුලදී ඔබගේ සහ අන්‍යයන්ගේ සුරක්ෂිත බව ඇති කර ගැනීමට කළ හැකි දේවල් 05ක් සඳහන් කරන්න.

IV. මානසික හා සමාජයීය යහපත් පාසල් පරිසරයක පැවතිය යුතු අංග මොනවාද?

V. කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් මගින් ලැබෙන වාසි මොනවා ද?

VI. ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීමේදී ප්‍රජාවෙන් පාසලටත් පාසලෙන් ප්‍රජාවටත් සිදු කළ හැකි වැඩසටහන බැගින් ලියන්න.

09. සෞඛ්‍ය සේවා වලින් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 05ක් ලියන්න.

10. පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඔබට කළ හැකි දේවල් 05ක් ලියන්න.

ඒකකය : 07 අනු ක්‍රීඩාවල යෙදෙමු

ගුරුබවතාගේ නම : ඒ.ඩී.කේ. ජයරුක්ෂි

පාසල : අම්/ කරංගාව ජනරජ විදුහල

01. පහත සදහන් ප්‍රශ්නවලට ගැළපෙන නිවැරදි පිළිතුරු යටින් ඉරක් අඳින්න.

i. ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක දක්‍ෂතා වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා නිර්මාණය කර ගන්නා ක්‍රීඩායි.
(1). සුළු ක්‍රීඩා (2). අනු ක්‍රීඩා
(3). සංවිධානාත්ම ක්‍රීඩා (4). විනෝද ක්‍රීඩා වේ.

ii. අනු ක්‍රීඩාවලින් තරඟකාරී බව සහ අභියෝගය පිළිබඳව අත්දැකීම්.
(1). ලැබේ. (2). නොලැබේ.
(3). තරමක ලැබේ. (4). කිව නොහැක.

iii. මළල ක්‍රීඩා සඳහා අනු ක්‍රීඩා නිර්මාණය කළ,
(1). නොහැකිය. (2). හැකිය.
(3). කිව නොහැකිය. (4). තරමක් හැකිය.

iv. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ අනු ක්‍රීඩාවකි.
(1). මීයෝ්මියෝ (2). වළිගකැඩීම
(3). ඉලක්කයට දැමීම (4). වලස් පවුල.

v. අනු ක්‍රීඩාවක් අභිමතය පරිදි නිර්මාණය කර ගත හැකි.
(1). වේ. (2). නොහැක.
(3). කිව නොහැක. (4). මද වශයෙන්.

vi. අනු ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් සතුට හා විනෝදය ලබා ගත,
(1). නොහැක. (2). හැකිය.
(3). තරමක් සතුට ලැබේ. (4). අවධානම් සහිතය.

vii. සුළු ක්‍රීඩාවට වඩා අනු ක්‍රීඩාවල සංවිධානාත්මක බව,
(1). අඩුය. (2). තරමක් අඩුය.
(3). වැඩිය. (4). කිව නොහැක.

viii. මෙම ක්‍රීඩාව මගින් කායික, මානසික, සමාජයීය යෝග්‍යතාව වර්ධනය කරගත,
(1). නොහැකිය. (2). හැකිය.
(3). පිළගත නොහැක. (4). කිව නොහැක.

ix. පන්දුව පරදා දිවීම/ කික් බෝල්,

(1). සුළු ක්‍රීඩා (2). අනු ක්‍රීඩා

(3). සංවිධානාත්ම ක්‍රීඩා (4). විනෝද ක්‍රීඩා වේ.

x. අනු ක්‍රීඩාවල යෙදීම සඳහා උපකරණ අත්‍යවශ්‍ය,

(1). නොවේ. (2). වේ.

(3). කිව නොහැක. (4). මද වශයෙන්.

02.

(1). පහත වගු 03 හොඳින් කියවන්න

• වෙහෙස දරා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. • ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල ශිල්පීය ක්‍රම සඳහා පුහුණුව ලැබේ. • දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යෝග්‍යතාව ගොඩ නැගීම.	• විනෝදය හා සතුට ලැබීම. • ක්‍රීඩා සඳහා උනන්දුව ඇතිවීම. • ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට පෙළඹීම. • ජය පරාජය විඳ දරා ගැනීමේ හැකියාව.	• කණ්ඩායම් හැඟීම වර්ධනය වීම. • වගකීම් දැරීම් හැකියාව ලැබීම. • නායකත්වය දැරීමේ හැකියාව ලැබීම. • අන් අයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව සැළකිලිමත්වීම.

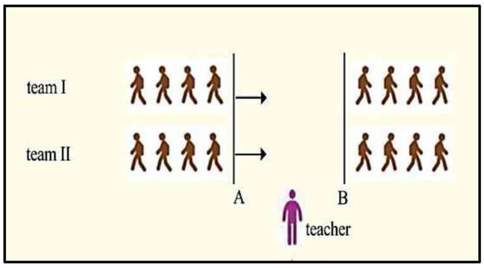
A…………………… B…....................... C……………………......

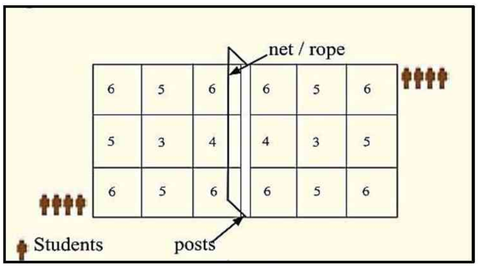
ඉහතින් සඳහන් වන්නේ අනු ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් ලැබෙන යෝග්‍යතා සාධක වේ. A,B,C වලින් ලැබෙන යෝග්‍යතා සාධක හිස්තැන් වෙත ලියන්න.

(2).

අනු ක්‍රීඩා - කොටස් 02කි.

A..........................….. B............................…..





C................……...... D................................

+

(3)

i. මෙම අනු ක්‍රීඩා දෙක A හා B මත නම් කරන්න. (C හා D මත ක්‍රීඩාවේ නම ලියන්න)

ii. එම ක්‍රීඩා දෙකෙහි නිරතවිය යුතු ආකාරය ලියන්න.

(4)

i. එම ක්‍රීඩා දෙකෙහි අයත් විය යුතු යැයි ඔබ සිතන නීති රීති ලියන්න.

ii. එම ක්‍රීඩාව සඳහා උපකරණ භාවිතා කරන්නේනම් එය සඳහන් කරන්න.

(5) අනු ක්‍රීඩාවල විශේෂ ලක්ෂණ 05 ක් ලියන්න.

පාඩම/ඒකකය : පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු - 08
ගුරුවරයාගේ නම : ඒ.ඩී.කේ ජයරුක්ෂි
පාසල : අම්/කරංගාව ජනරජ විද්‍යාලය

(01)පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වලට ගැළපෙන පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

1) ලෝකයේ ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව වනුයේ,

i. ක්‍රිකට්. ii වොලිබෝල්. iii පාපන්දු. iv නෙට්බෝල්.

2) පාපන්දු කණ්ඩායමක වරකට ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව වනුයේ,

i.12. Ii. 10. Iii. 11. Iv. 13.

3) පාපන්දු කණ්ඩායමකට ඇතුලත් කළ හැකි සංඛ්‍යාව වනුයේ,

i.12. Ii. 11. Iii. 14. Iv. 15.

4) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී මාරු කළ හැකි ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව වනුයේ,

i.දෙකකි. iii. හතරකි.

ii. තුනකි. iv. පහකි.

5) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා,

i.හයකි. iii. පහකි.

ii. හතකි. iv. අටකි.

6) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුවට පහර දීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම,

i.තුනකි. ii. හතරකි.

7) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ හිසින් පහර දීමේ ක්‍රම,

i. දෙකකි. ii තුනකි. iii හතරකි. iv පහකි.

8) හිසින් පහර දීමේ දී පන්දුව ඉලක්ක කරගත යුත්තේ පන්දුවේ,

i.වම් පැත්තය. iii. හරි මැදය.

ii. දකුණු පැත්තය. iv. උඩ පැත්තය.

9) පන්දුවට හිසින් පහර දෙන අවස්ථාවේ දී ඇස්,

i.පියාගෙන සිටිය යුතුය. iii. විවෘතව තිබිය යුතුය.

ii. මදක් විවෘතව තිබිය යුතුය. iv. බිම බලා සිටිය යුතුය.

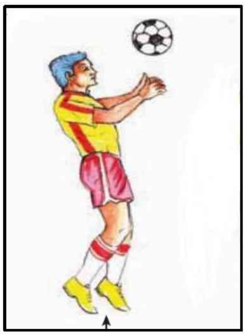
10) පාපන්දු ක්‍රීඩාව අයත් වනුයේ,

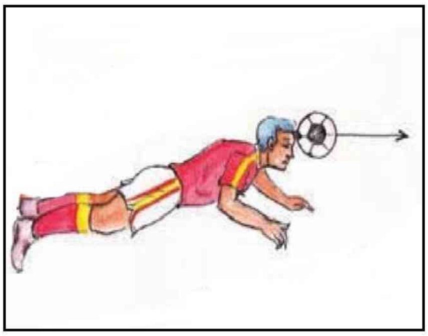
i.සුළු ක්‍රීඩා. ii අනු ක්‍රීඩා. iii සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා.

iv . විනෝද ක්‍රීඩා වලට ය.

(02)

(1) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදි හිසින් පහර දෙන ආකාරය තුනක් වේ. මෙම රූප සටහනෙහි ඇති අවස්ථාවලට ගැලපෙන පිළිතුර සඳහා ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය ලියන්න.





....

....

A. ඉහළට පනිමින් හිසින් පහර දීම.

B. ගුවනත පා වෙමින් හිසින් පහර දිම.

C. එක තැන සිට හිසින් පහර දීම.

(2) පන්දුවට එකතැන සිට හිසින් පහරදීමේ දක්ෂතාවය දියුණු කරගත හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහන් මගින් ඇඳ දක්වන්න.

(3) පන්දුවට හිසින් පහරදීමේ දක්ෂතාවය දියුණු කරගත හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහන් මගින් ඇඳ දක්වන්න.

(4) හිසින් පන්දුවට පහරදීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න.

(5) හිසින් පන්දුවට පහරදීම පුහුණු වීම් සඳහා අනු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කරන්න.

පාඩම / ඒකකය	:-	ධාවන අභ්‍යාස පුහුණු වෙමු / 9
ගුරුවරයාගේ නම	:-	ඒ.ඩී.කේ. ජයරුක්ෂි
පාසල	:-	අම්/ කරංගාව ජනරජ විදුහල

නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අදින්න

01.නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අදින්න.

1. දුර ප්‍රමාණය අනුව මලල ක්‍රීඩාවේ ඉසව් වර්ග කරයි. ඒ අනුව ප්‍රධාන වශයෙන් බෙදිය හැකි කොටස්.

   i. දෙකකි
   ii. තුනකි
   iii. හතරකි
   iv. පහකි

2. කෙටිදුර ධාවන ඉසව්කාණ්ඩය වනුයේ.

   i. 100m,800m,1500m
   ii. 100m,200m,400m
   iii. 100m,200m,800m
   iv. 400m,1500m100m

3. ක්‍රීඩයකයන්ගේ ධාවන වේගය වැඩිකර ගැනිම සඳහා .

   i. ව්‍යායාමවල
   ii. පැනිම්වල
   iii. ධාවන අභ්‍යාසවල
   iv. දිවීම්වල යෙදිය යුතුය

4. ධාවන පියවරක ප්‍රධාන අවස්ථා ගණන වනුයේ.

   i. දෙකකි
   ii. තුනකි
   iii. හතරකි
   iv. එකකි

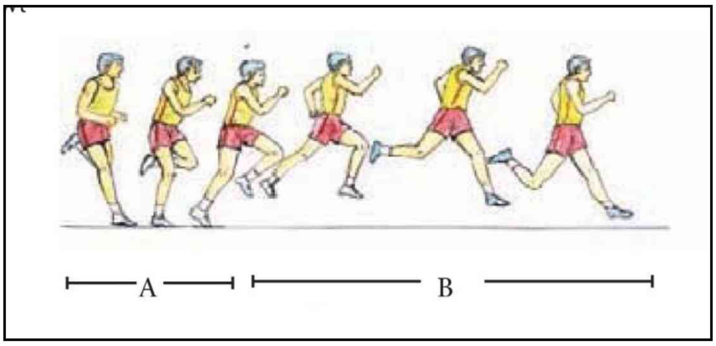
5. ධාවන පියවරක පළමු අවස්ථාව වන්නේ.

   i. පියාසර අවධිය
   ii. ආධාරක අවධිය
   iii. ධාවන අභ්‍යාස
   iv. පතිතවිම

6. ධාවන අභ්‍යාසවල පාදය පොළොවෙන් මිදි ඉහළට ගමන් කරන අවස්ථාව වන්නේ.

   i. ආධාරක අවධිය
   ii. පියාසර අවධිය
   iii. නික්මීමේ අවධිය
   iv. ගුවන් ගතවිමේ අවධිය

පහත රූපය ඇසුරින් ප්‍රශ්න අංක 07 - 08 සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.



7. ඉහත රූපයේ A අක්ෂරයෙන් දැක්වෙන්නේ
   i. නික්මීම
   ii. පියාසරය
   iii. ආධාරක අවධිය
   iv. පතිතවීම

8. ඉහත රූපයේ B අක්ෂරයේ දැක්වෙන්නේ
   i. නික්මීම
   ii. අධාරක අවධිය
   iii. පියාසර අවධිය
   iv. පතිතවීම

9. ධාවන අභ්‍යාස වැදගත් වන ඉසව් කාණ්ඩය වනුයේ
   i. 100 M, 800 M
   ii. 100, 200 M
   Iii 200 M 800 M
   iv 800M, 200 M

10. Running A ධාවන සරඹය සිදුකළ හැක්කේ
   i. වේගයේ දුවමින්
   ii. ස්කිප් කරමින්
   iii. පැන පැන දුවමින්
   iv. හැල්මේ දුවමින්

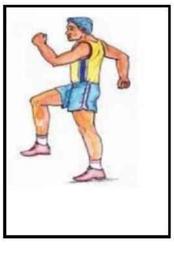
(02). පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

(1) විවිධ දුර අනුව ධාවන තරඟ කොටස් තුනකට වර්ග කෙරේ. එම කොටස් තුන ලියන්න.

(2) පියාසරික අවධිය යනු ලියන්න.

(3) පහතින් දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම් හඳුන් වන්නේ කුමන නමකින්ද,

(4) පහත දැක්වෙන රූප පෙළ හොඳින් නිරීක්ෂණය කර ඒවා නම් කරන්න.



1......................... 2........................... 3..............................

(5) ධාවන අභ්‍යාස කෙටිදුර ධාවන ක්‍රීඩකයෙකුට වැදගත් වන්නේ ඇයි.

පාඩම/ඒකකය	: පැනීම් ඉසව් ඉගෙනගමු - 10
ගුරුවරයාගේ නම	: ඒ.ඩී.කේ ජයරුක්ෂි
පාසල	: අම්/කරංගාව ජනරජ විද්‍යාලය

01. **පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වලට ගැළපෙන පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.**

1) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය අනුව පැනීම් වර්ග,

i.එකකි. Ii. දෙකකි. Iii. තුනකි. Iv. හතරකි.

2) එම පැනීම් වර්ග වනුයේ,

i.සිරස් - අගය ii. තිරස් - සිරස් iii. සිරස් - හරස් iv. තිරස් - පරස්

3) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව දුර පැනීම,

i.සිරස් පැනීමකි. Ii. තිරස් පැනීමකි. Iii. පහළ පැනීමකි. Iv. ඉහළ පැනීමකි.

4) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම,

i.දෙකකි. Ii. තුනකි. Iii. හතරකි. Iv. පහකි.

5) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි,

i.රේඛීය ක්‍රමය. Ii. ස්ට්‍රැඩල් ක්‍රමය. Iii. පාවෙන ක්‍රමය. Iv. ෆ්ලොප් ක්‍රමය.

6) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි,

i.තුනකි. Ii. හතරකි. Iii. පහකි. Iv. හයකි.

7) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ පළමු අවධිය වන්නේ,

i.පතිතවීම. Ii. නික්මීම. Iii. අවතීර්ණ ධාවනය. Iv. පියාසර.

8) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උලෙළෙහි පිටිය ඉසව්වකි,

i.100 m. ii. 200 m. iii. 110 කඩුලු. Iv. දුර පැනීම.

9) දුර පැනීමේ ඉසව්වේ දී පනින දුර ප්‍රමාණය තීරණය කිරීම සඳහා,

i.වේගයෙන් දිවීම.
ii. නික්මීමේ වේගය.
iii.හැල්මේ දිවීම.
iv.සෙමෙන් දිවීම.

10) දුර පැනීමේ ඉසව්ව සඳහා වේගය,

i.වැදගත් නොවේ.
ii. අත්‍යාවශ්‍යය නොවේ.
iii.වැදගත් වේ.
iv.අත්‍යාවශ්‍යය වේ.

පාඩම/ඒකකය : **11. ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගනිමු.**

ගුරුවරයාගේ නම : **U.W.D.K.**උදවියාවල

පාසල : **අම්/**උදයගිරිය විද්‍යාලය

01-05 දක්වා ප්‍රශ්න සඳහා නිවැරදි පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

(ආර්ථව චක්‍රය / මාතෘ සෛලය / තම වර්ගයා බෝ කිරීම / මානසික අසහනය / ශුක්‍රාණුව / සුදු බිංදුම)

1 .--- සඳහා ප්‍රජනක පද්ධතිය සැකසී ඇත.

2. ------------------------------------ යනු දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීමට අවශ්‍ය පීතෘ සෛලයයි.

3. ගැහැනු දරුවකු දින 28ට වරක් ඔසප් වීම ----------------------------- ලෙස හැඳින්වේ.

4. --------------------------------------- ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයකි.

5. අපචාර හා අපයෝජන වලට ලක්වීම නිසා --------------------------- ඇති විය හැකිය.

06 – 10 දක්වා ප්‍රකාශ නිවැරදි නනම් (x) ලකුණ ද වැරදි නම් (√) ලකුණ ද යොදන්න.

6. ඩිම්බයක් යනු , දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීමට අවශ්‍ය මාතෘ සෛලයයි. ( )

7. ප්‍රජනක පද්ධතිය ස්ත්‍රී හා පුරුෂ වශයෙන් කොටස් 2කි. ( )

8. ස්ත්‍රියකගේ ඔසප් වීම උපතේ සිට අවුරුදු 45 – 55 දක්වා පවතී. ( )

9. ගැහැනු දරුවකු මල්වඅර වීම යනු , වැඩිවියට පත් වීමයි. ( )

10. ලිංගික අතවර සිදුවිය හැක්කේ අප නොදන්නා පුද්ගලයන්ගෙනි. ( )

2 කොටස

(01)1. පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ කොටස් 5 ක් නම් කරන්න.

2.ශුක්‍රාණු නිපදවීමේ ක්‍රියාවලිය සිදුවන්නේ කවර ස්ථානයකදීද ?.

3. පුර:ස්ථ ග්‍රන්ථිය මගින් ඉටුවන කාර්ය ලියන්න.

(02) 1.ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග යනු, ... කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

2. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග 5ක් ලියන්න.

3.ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග බෝ වීමෙන් ඇති විය හැකි ගැටලු 4 ක් ලියන්න.

(03) 1.ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ කොටස් නම් කරන්න.

2.ඩිම්බය ක් හා ශුක්‍රාණුවක් සංසේචනය වන්නේ කවර ස්ථානයකදී ද ?

3. ගර්භාශය තුළදි දරුවකු පෝෂණය හා ඔක්සිජන් ලබා ගන්නා ආකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

(04)1. ලිංගික අපයෝජනය කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.

2. ලිංගික අතවර හා අපයෝජනවලට උදාහරණ 3 බැගින් ලියන්න.

3. ලිංගික අපචාර හා අපයෝජනවලට ලක්වීම නිසා ඇතිවිය හැකි ගැටලු 3ක් ලියන්න.

(05) 1. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යට බාධා ඇතිකරන සාධක 3ක් ලියන්න.

2. ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැකගැනීම සඳහා වැදගත්වන කරුණු 3ක් ලියන්න.

3. ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැකගැනීම සඳහා අපට අනුගමනය කළ හැකි සෞඛ්‍යමත් චර්යා ලැස්තුවක් සකස් කරන්න.

පාඩම/ඒකකය : 12 .විසිකිරීම් ඉසව් ප්‍රගුණ කරමු

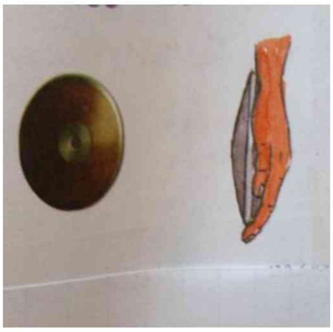
ගුරුවරයාගේ නම : U.W.D.K.උදවියාවල

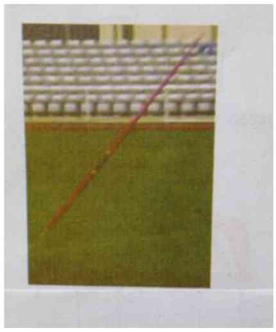
පාසල : අම්/උදයගිරිය විද්‍යාලය

කෙටි පිළිතුරු සපයන්න

1. මලල ක්‍රීඩාවලට අයත් විසිකිරීම් ඉසව් ගණන ------------------------------ කි.
2. පාසල් මට්ටමේ තරඟවලට ඇතුළත් නොවන විසිකිරීම් ඉසව්ව --------------------- --------------- විසිකිරීමයි.
3. විසිකිරීම් ඉසව්ව අතරින් බර අඩුම උපකරණය ----------------------------- විසිකිරීමයි.
4. ප්‍රථම ඔලිම්පික් තරඟයට ඇතුළත් වූ විසිකිරීම් ඉසව්ව ------------------------------ - යි.
5. ------------------------------ බරින් වැඩිම විසිකිරීම් උපකරණයි.

A


B


C

6. ඉහත විසිකිරීම් ඉසව් නම් කරන්න.
   A - ------------------------ B - ------------------------ C - -----------------------
7. විසිකරන දුර ප්‍රමාණය අනුව ඉහත උපකරණ පෙළගස්වන්න.
   1 - -------------------------- 2 - -------------------- 3 - ------------------------
8. C උපකරණය නිවැරදිව ග්‍රහණය කර ගැනීමේ ක්‍රම 2 නම් කරන්න.
   1 - -------------------------- 2 - -------------------------

9. A උපකරණයට අදාළ ඉසව්වෙන් උපරිම දක්ෂතා දැක්වීමට උපනකාරීවන ශාරීරික යෝග්‍යතා 3ක් ලියන්න.

1 - --------------------- 2 - --------------------- 3 - ----------------------

2 කොටස

(01).1 යගුලිය ග්‍රහණය කරගැනීමේදී සැලකිළිමත් වියයුතු කරුණු **3**ක් ලියන්න.

2. යගුලිය දැමීම හුරුවීම සඳහා කළහැකි සරල ක්‍රියාකාරකම් **2**ක් ලියන්න.

3. එකතැන සිට යගුලිය දැමීම පුහුණු වීමේදී අනුගමනය කළයුතු පියවර විස්තර කරන්න.

(02).1 කවපෙත්ත ග්‍රහණයේදී එය තබාගත යුතු ආකාරය විස්තර කරන්න.

2 කවපෙත්ත පුහුණුවීම සඳහා කළහැකි සරල ක්‍රියාකාරකම් **2**ක් ලියන්න.

3 නිවැරදිව එකතැන සිට කවපෙත්ත විසිකිරීම පුහුණු වීමේදී අනුගමනය කළයුතු පියවර **3**ක් ලියන්න.

(03). 1 හෙල්ල සඳහා පාසලේදී යොදාගත හැකි ආදේශකයක් ලියන්න.

2. හෙල්ල නිවැරදිව විසිකිරීම හුරුවීම සඳහා කළහැකි සරල ක්‍රියාකාරකම් **2**ක් ලියන්න.

3 හෙල්ල විසිකිරීම පුහුණු වීමේදී සැලකිළිමත් වියයුතු කරුණු **3**ක් ලියන්න

(04). 1 විසිකිරීම් ඉසව් පුහුණු වීමේදී සිදුවිය හැකි අනතුරු **2**ක් නම් කරන්න.

2 එම අනතුරු වළක්වා ගැනීම සඳහා ඔබ කරන යෝජනා **2**ක් ලියන්න.

පාඩම/ඒකකය	: **13 . ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග වර්ධනය කර ගනිමු.**
ගුරුවරයාගේ නම	: **U.W.D.K.**උදවියාවල
පාසල	: අම්/උදයගිරිය විද්‍යාලය

1 - 4 දක්වා ප්‍රශ්නවලට අදාල ප්‍රකාශ කියවා හරිනම් **(x)** ලකුණද වැරදිනම් **(√)**

ලකුණද යොදන්න.

01.ක්‍රීඩාව තුළ විනය හා සාධාරණත්වය ආරක්ෂා වීමට නීති රීති සෘජුවමහේතු වේ.
( )

02.ක්‍රීඩාවේ ආරම්භයට මිනිසාගේ හා සතුන්ගේ විවිද ක්‍රියාකාරකම් හේතු වි ඇත.
( )

03.ක්‍රීඩකයෙකු නිරන්තරයෙන් ගරු කළයුතු වන්නේ පුහුණු කරුට හා විනිසුරු මඩුල්ලටය.
( )

04. ප්‍රතිවාදි කණ්ඩායම් දක්ෂතා අගය කිරීම ක්‍රීඩකයින් කිසිවිට නොකළ යුතතුය.
( )

5 - 8 දක්වා ප්‍රශ්නවල හිස්තැන් පුරවන්න.

05.සම්මත ක්‍රීඩා සඳහා කාලානුරූපීව නීතිරීති සංශෝදන කිරීම -------------------
-- මගින් සිදු කරයි.

06.සුළු ක්‍රීඩාවල හා ජන ක්‍රීඩාවල නීති රීතිවලට වඩා ------------------------------,-
---,---------------------------------ප්‍රධාන වි ඇත.

07. ජයග්‍රහණය යනු පළමු වැනියා වීම නොව ------------------------------------
--යි.

08 .ක්‍රීඩකයකු වන ඔබගේ මූලික අපේක්ෂාව විය යුත්තේ ---------------------ලෙස තරඟය ජය ගැනීමය.

9 - 12 දක්වා ප්‍රශ්නවලට කෙටි පිළිතුරු ලියන්න.

09. ක්‍රීඩා නීති රීති යනු,---- කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

10. ක්‍රීඩා නීති රීති සම්පාදනයට හේතු වු කරුණු මොනවාද ?

11. ප්‍රථම ඔලිම්පික් උළෙල ආරම්භ වූයේ කවදා කොතනකදීද ?

12. ක්‍රීඩාවට ප්‍රධාන ස්ථානයක් හිමිවූ ග්‍රීසියේ ප්‍රධාන රාජ්‍ය දෙක කුමක්ද ?

2 කොටස

(01).1. මනා පෞරුෂයකින් යුක්ත ක්‍රීඩකයකු වර්ධනය කරගත යුතු නිපුණතා 4 ක් ලියන්න.

2. පාසලේ 14න් පහළ වොලිබෝල් කණ්ඩායමේ නායකයා ඔබ නම් ඔබ වර්ධනය කරගත යුතු නායකත්ව කුසලතා කවරේ ද?

3. අනුගාමිකත්වය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද? කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

(02). 1. ක්‍රීඩකයකු ලෙස තරඟයකදී හෝ පුහුණුවීම් වලදී ඔබට සම්බන්ධතා පැවැත්වීමට සිදුවන අය කවුරුන්ද? .

2 . එවැනි පුද්ගලයන් සමඟ යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩනඟා ගැනීමට ඔබ තුළ වර්ධනය කර ගත යුතු නිපුණතා මොනවා ද?

3. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා මඟින් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 4ක් ලියන්න.

(03). 1. ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද?

2. මනා පෞරුෂයකින් යුත් ක්‍රීඩකයකු වර්ධනය කර ගත යුතු ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම 4ක් නම් කරන්න.

3. ඔබ ක්‍රිකට් / නෙට්බෝල් තරඟයක යෙදී සිටින අවස්ථාවකදී , ඔබව දිරිගන්වන නරඹන්නන්ට ගරු කිරීමක් වශයෙන් ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් යෝජනා කරන්න.

(04). 1. ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමෙන් ක්‍රීඩකයකු ලෙස ඔබට අත්වන වාසි 3ක් ලියන්න.

2. එවැනි නීතිගරුක / විනයගරුක ක්‍රීඩකයින් සිටින පාසලකට හිමිවන වරප්‍රසාද 2ක් ලියන්න

3. තරඟ ජයග්‍රහණයකදී මෙන්ම පරාජයකදී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග 2බැගින් ලියන්න.

පාඩම/ඒකකය	: **14** ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැක ගනිමු .
ගුරුවරයාගේ නම	: **U.W.D.K.**උදවියාවල
පාසල	: **අම්/**උදයගිරිය විද්‍යාලය

හිස්තැන් පුරවන්න

1. සමබල ආහාර වේලක --------------------- පෝෂක මෙන්ම ------------------------ පෝෂක පුද්ගලයාගේ අවශ්‍යතාවයට සරිලන සේ තිබිය යුතු ය.

2. සිරුරට ප්‍රමාණවත් ලෙස පෝෂණය නොලැබීමෙන්----------------------------තත්වය ඇති වේ.

3. -- යනු පාලනයකින් තොරව අධික ලෙස ආහාර ගැනීම නිසා ඇතිවන අයහපත් තත්වයකි.

4. ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී පවුලේ අයගේ --- අනුව ආහාර වට්ටෝරු සකස් කළ යුතුය.

5. විශේෂණ පෝෂණ අවශ්‍යතා සහිත අවධියක සිටින අයෙකු ලෙස --------------------- -------------------- නම් කළ හැකිය.

6. -------------------------------------,--ආදී මෙස පුරුදු ආහාර පිළිගැන්වීමේදී අනුගමනය කළ යුතුය .

7. --------------------මාළු වලට වඩා-------------------මාළු පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩිය.

8. ඇසුරුම් කරන ලද ආහාර මිලදී ගැනීමේදී -------------------- , ------------------ ප්‍රමිති සහතික පරීක්ෂා කිරීම වැදගත් වේ.

9. අධික සීනි , ලුණු , තෙල් හා පිටි සහිත -------------------------- ආහාර හා --------- --------------- ආහාර පරිභෝජනය සීමා කළ යුතුය.

10 . ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීමට -------------------------- , ----------------- ---------- ------------------------- ,-------------------------- වැනි ස්වභාවික කුළුබඩු අපට භාවිතා කළ හැකි

11. බීමට සුදුසු වන්නේ, --- උෂ්ණත්වයක උතුරුවා නිවාගත් ජලයයි.

2 කොටස

(01)

1. ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නම් කරන්න.
2. ඉහත පෝෂකාංග මහා පොෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂකවලට වෙන් කරන්න.
3. ආහාර මගින් ඉටුවන කාර්යයන් තුන ලියන්න.

(02) 1. ආහාර වට්ටෝරු සකස් කිරීමේදි අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 5 ක් ලියන්න.

2. ඔබේ නිවසට පැමිණෙන ආගන්තුකයකු සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේදි සැලකිළිමත් විය යුතු කරුණු 4ක් ලියන්න.

3. ඔබ පිළිගන්වන ආහාරයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැක ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත් 3ක් යෝජනා කරන්න.

(03) 1. පවුලේ පෝෂණ තත්වය නංවාලීමට ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 3ක් ලියන්න.

2. මස් , මාළු , කරවල ආහාරයට නොගන්නා (නිර්මාංශ) අයෙකුගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා පිරිමැසෙන පරිදි ආහාර සකසා ගැනීමේදි අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග 3ක් ලියන්න.

3. ආහාර කල්තබා ගැනීමේ ක්‍රම 5ක් නම්කර අදාළ ආහාර වර්ග දෙක බැගින් ලියන්න.

උදාහරණ -: වියළීම - කොස් , දෙල්

(04) 1. ආහාරවල පෝෂණ තත්වයන්ට හානිවන අවස්ථා ලියන්න.

2. නිවසේ ආහාර සැකසීමේදී ද පෝෂණ තත්වයට හානි සිදුවිය හැකිය.එවැනි අවස්ථා 5ක් ලියන්න.

3. ගොවිබිම/කර්මාන්තශාලා යන ස්ථානවලදී ආහාරවල පෝෂණයට සිදුවිය හැකි හානි කෙටියෙන් විසතර කරන්න.

(05) 1. වෙළඳ පොළෙන් ආහාර තෝරා ගැනීමේදී අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු 4ක් ලියන්න.

2. ඔබ නිවසේ සකස් කරගත හැකි පෝෂ්‍යදායී කෙටි ආහාර ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

3. ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීම සඳහා පැරැන්නන් භාවිතා කළ සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමෝපායන් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

පාඩම/ඒකකය : **15** fi!LHh wdYs%; fhda.H;dj j¾Okh lr.ksuq'

ගුරුවරයාගේ නම : ã'iS' fmf¾rd

පාසල : wï$uqjx., uyd úoHd,h

1 fldgi

01' wm i;= yelshdjka Ydßßl l%shdldrlï f,i id¾:lj isÿ lsßu hkq l=ulao@

....

02' YdÍßl fhda.H;d .=Kdx.hla kï lrkak'

....

03'fi!LH wdYs; YdÍßl fhda.H;d idOlhla kï lrkak'

....

04'yDohdYs%; ±Ífï yelshdj j¾Okfhka Tng ,efík m%fhdca khla kï lrkak'

....

05'yDohdYs%; ±Ífï yelshdj j¾Okh lsßug l< yels l%shdldrlï folla i|yka lrkak'

....

06'fmaYSuh ±Ífï yelshdj j¾Okfhka Tng ,efnk m%fhdca khla kï lrkak'

....

07'fmaYSuh Yla;sh j¾Okh lsßug l%shdldrlï folla i|yka lrkak'

....

08'kuH;dj keu;s yelshdj fhdodf.k lrkq ,nk jvd;a m%isoaO l%svdj y`ÿkajkak'

....

09'YdÍßl ixhq;sh fnÈh yels fldgia 02 fudkjdo@

....

10'ksjerÈ YÍr ixhq;shla mj;ajd .eksfï m%fhdack 02 la ,shkak'

………

11 fldgi

01 Ydßßl fhda.H;dj hkq l=ulao@

………

………

………

02 Ydßßl fhda.H;d j¾Okh lsrsug iqÿiq l%shdldrlï y;rla i|yka lrkak'

………

………

………

03' Ôú;h fi!LHu;aj .; lsßug wm úiska l=ula isÿ l< hq;=o@

………

………

………

04' fmaYSuh Yla;sh hkq l=ula ±hs meyeÈ,s lrkak'

………

………

………

05 yDohdYS%; ±Ífï yelshdj hkq l=ulao@

………

………

………

පාඩම/ඒකකය	: **16** Ôjk ksmqK;d ixj¾Okh lr .ksuq'
ගුරුවරයාගේ නම	: ã'iS' fmf¾rd
පාසල	: wï$uqjx., uyd úoHd,h

I fldgi

01'M,odhs ikaksfõokh iys; wfhl=f.a olakg ,efnk ,laIK folla yÿkajkak'

....

02'Ñ;a;fõ. md,kh lr .eksug .; yels ls%hdud¾. folla kï lrkak'

....

03'hym;a iudcdkqfhda.fha wx. folla ioyka lrkak'

....

04'i;=g f.k fok Ñ;a;fõ. folla kï lrkak'

....

05'Ñ;a;fõ. md,kh lr .ekSug l%shd;aul l, yels idOl folla i`oyka lrkak'

....

06'Tfnka iÿjq w;miq ùulg .=re;=ñh wjjdo lsÍu hk wji:dj ;=, Tng we;sjkakd jq ye.Sï folla ,shkak'

....

07';ud Ôj;ajk iudc mßirhg .e,fmk f,i yev .eisuS l=uk kulska yÿkajh o @

....

08'lKavdhï l=i,;d j,g fya;=jk Ôjk ksmqK;d folla yÿkajkak'

....

09'kuHYS,s nj bjiSu" wdpdrYs,snj " .re lsÍu jeks hym;a .=Kdx. ;=,ska f.dvk.d .;yels l=i,;djhla kï lrkak'

....

10'tÈfkod Ôj;fh§a yuqjk wNsfhda. j,g jvd;a M,odhs f,i uqyqK §ug wjYH jk hym;a p¾Hd yÿkajk kduh l=ulao@

………

11 fldgi

01' M,odhs ikaksfõokh hkq l=ula±hs meyeÈ,s lrkak'

………

………

………

02' ufkda Ñ;a;fõ. l<uKdlrkh lsÍu ;=,ska l=ula isÿfõo@

………

………

………

03' wNsfhda. ch .eksug wm;=, ;sìh hq;= ksmqK;d y;rla ,shkak '

………

………

………

04' iy lïmkh hkq l=ulao@

………

………

………

05' iudcdkqfhda.h hkq l=ulaoehs meyeÈ,s lrkak'

………

………

………

පාඩම/ඒකකය : 17. පාරිසරික අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමු.

ගුරුවරයාගේ නම : ã'iS' fmf¾rd

පාසල : wï$uqjx., uyd úoHd,h

01 පාරිසරික අභියෝග දෙකක් හදුන්වන්න.

....

02 අනතුරු සිදු විය හැකි ස්ථාන දෙකක් නම් කරන්න.

....

03 ක්‍රීඩා පිටියේදී සිදු විය හැකි අනතුරු දෙකක් සඳහන් කරන්න.

....

04 අනතුරකදී සිදුවන හානයි අවම කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගයක් හදුනවී නන් .

....

05 ආපදා නිසා සිදුවිය හැකි හානි කර අවස්ථා දෙකක් හදුන්වන්න.

....

06 සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල යෙදීම කෙටි නාමයකින් හදුන්වයි එම නාමය හදුන්වන්න.

....

07 අපචාර හා අපයෝජන නිසා ඇති වන පීඩනය කුමන නමකින් හදුනවයි ද ?

....

08 මත්ද්‍රව්‍ය වලින් හානි විය හැකි ඉන්ද්‍රිය පද්ධති දෙකක් හදුන්වන්න .

....

09 රෝගාබාධ ප්‍රධාන කොටස් දෙකකි ඒ මොනවාද?

....

10 බෝ නොවන රෝග දෙකක් නම් කරන්න=.

....

Ii කොටස

01 පාරිසරික අභියෝග යනු කුමක් දැයි විස්තර කරන්න .

....

....

....

02 අනතුරු අවම කර ගැනිමට නම් වඩාත් නිපුන තාවයකින් යුත් රියදුරෙකු විය යුතුය ඒ සඳහා ඔහු තුල තිබිය යුතු ප්‍රධාන සාධක මොනවාද ?

....

....

....

03 ආපදා අවස්තාවන් හිදී ඇතිවිය හැකි හානිදායක තත්වය වළක්වාගැනිම හෝ හානිය අවම කර ගැනමී ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න.

....

....

....

04 අපචාර සහ අපයෝජන යන්නෙහි අර්ථය වෙන් වෙන්ව හදුන්වන්න.

....

....

....

05 බෝවන හා බෝනොවන රෝග එක් කොටසකින් 05ක් වනසේ වගු ගත කරන්න.

....

....

....

01.ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකු සතු ප්‍රධාන ගුණාංග දෙකක් නම් කරන්න.

....

02. A.B.C.D.E ක්‍රමවේදය අනුගමනය කරනු ලබන්නේ කිනම් අවසථාවකදී ද?

....

03.දියේ ගිළුනු පුද්ගලයෙකුට ලබා දිය යුතු විශේෂම ප්‍රථමාධාරය කුමක්ද?

....

04.පිළිස්සුමක් සිදුවු විට වහාම කළ යුතු වන්නේ කුමකද්?

....

05.සර්පයෙකු දෂ්ටකල විට එම සථානයට නොකළයුතු කරුනු දෙකක් සඳහන් කරන්න.

....

06.ක්ලාන්තය ඇති වු විට ප්‍රථමයෙන් කළයුත්තේ කුමක්ද?

....

07.විදුලි සැර වැදීමකදි ප්‍රථමයෙන් කලයුතු විශේෂ ප්‍රතිකාර දෙකක් සඳහන් කරන්න.

....

08.උගුරේ යමක් සිර වු විට පුද්ගලයා කුමන ඉරියව්වකින් තබා ගත යුතුද?

....

09.නාසයේ යමක් සිර වු විට ඔබ හට කලහැකි සරලම ප්‍රථමාධාරය කුමක්ද?

....

10.ප්‍රථමාධාර සඳහා ජාත්‍යනත්රව යොදා ඇති සංකේතය ඇඳ පෙන්වන්න.

....

II කොටස

01.ප්‍රථමාධාරයක් යනු කුමක්දැයි විස්තර කරන්න .

....

....

....

02.ප්‍රථමාධාර දීමෙන් බලාපොරොත්තු වන අරමුණු 4 ක් සඳහන් කරන්න.

....

....

....

03.ප්‍රථමාධාර ලබා දීමෙ ක්‍රමවේදයේ තිබෙන පියවර අක්ෂර ඇතුලත්ව සඳහන් කරන්න.

....

....

....

04.ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකු සතු විය යුතු ගුණාංග 5 ක් නම් කරන්න.

....

....

....

05.යම් අනතුරකදී ශරීරයේ කොටසක් කැපී උවහොත් එහිදි ලබා දිය යුතු ප්‍රථමාධාරය කුමක්දැයි හදුන්වා විස්තර කරන්න .

....

....

....

අධීක්ෂණය - කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂිකා

එස්.ආර්. හසන්ති

සම්බන්ධීකරණය - නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ(සංවර්ධන)
යු.පී.ආර්. ශාන්ත කුමාර

මෙහෙය වීම.- සෞඛ්‍ය ශාරිරික අධ්‍යාපන හා ක්‍රීඩා අංශය

පරිගණක මෙහෙයුම - එම්. ඉන්දික කුමාර
අම්/ඩී.ඒස් . සේනානායක ජාතික පාසල

***** වෙර දරා කැප උනා වූ සැමට තුති *****