

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර තර්කණය - 2020

07 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

නම/විභාග අංකය :-

කාලය: පැය 02 යි.

I කොටස

සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

• අංක 01 සිට 10 තෙක් ප්‍රශ්න සඳහා වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

(01) සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු භෞතික පරිසරයට අදාළ අංගයකි,

- (1) විවේකය
- (2) ආදරය
- (3) පිරිසිදු වාතය
- (4) යුතුකම් හා වගකීම්

(02) "යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම" යන ලක්ෂණය අයත් වනුයේ,

- (1) භෞතික පරිසරයට ය.
- (2) සමාජීය පරිසරයට ය.
- (3) ආධ්‍යාත්මික පරිසරයට ය.
- (4) මානසික පරිසරයට ය.

(03) ඔබට සුරක්ෂිතතාවය හා ආදරය ලබා දෙන අය කෙරෙහි ඔබෙන් ඉටුවිය යුතු යුතුකමක් වනුයේ,

- (1) අන්‍යයන්ට ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවය ලබා දීම.
- (2) සෑම විටම අන් අය විවේචනය කිරීම.
- (3) පොදු දේපල ආරක්ෂා නොකිරීම.
- (4) අසල්වැසියන් සමඟ සුහද නොවීම.

(04) උපකරණ සහිතව කළ හැකි එලිමහන් ජන ක්‍රීඩාවකි,

- (1) ඔලිද කෙලිය
- (2) ලී කෙලිය
- (3) තෙරංචි ඇඳීම
- (4) අත් හැංගීම

(05)



මෙම රූපයේ දැක්වෙන ඉරියව් නම් කළ හැක්කේ,

- (1) පුටුවක ඉදගැනීම ලෙස ය.
- (2) ආසනගත ඉදුම් ලෙස ය.
- (3) විලුඹ මත ඉදුම් ලෙස ය.
- (4) දෙදන මත ඉදුම් ලෙස ය.

(06) වර්තමාන ලෝකය පුරා සීඝ්‍රයෙන් පැතිර යන වෛරස් රෝගයකි.

- (1) ඩෙංගු රෝගය
- (2) බරවා රෝගය
- (3) සරම්ප රෝගය
- (4) කොවිඩ් 19 රෝගය

(07)



මෙම රූපයේ දැක්වෙන පරීක්ෂණය මගින් මැනීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමන ශාරීරික යෝග්‍යතාවය ද ?

- (1) වේගය.
- (2) නම්‍යතාවය.
- (3) දුර්වේ හැකියාව.
- (4) සමායෝජනය.

(08) අයහපත් චිත්තවේගයක් ඇති වූ විට නොකලයුතු දෙයක් වනුයේ,

- (1) එම අවස්ථාව මගහැරීම ය.
- (2) වතුර විදුරුවක් සෙමෙන් පානය කිරීමය.
- (3) සෙමෙන් ගැඹුරින් ආස්වාස ප්‍රස්වාස කිරීම ය.
- (4) තරහින් බැන වැදීමය.

(09) මස්, මාලු, බිත්තර, කරවල යන ආහාර වර්ග වල වැඩිපුර අඩංගු වන්නේ,

- (1) ප්‍රෝටීන් ය.
- (2) කාබෝහයිඩ්‍රේට් ය.
- (3) විටමින් ය.
- (4) ඛනිජ ලවන ය.

(10) "ගලගණ්ඩය" ඇතිවීම වැළැක්වීම සඳහා අප ගන්නා ආහාරයේ,

- (1) ප්‍රෝටීන් අඩංගු විය යුතු ය.
- (2) අයඩීන් අඩංගු විය යුතු ය.
- (3) කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු විය යුතු ය.
- (4) විටමින් අඩංගු විය යුතු ය.

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

● 11 සිට 15 දක්වා ඇති ප්‍රකාශ හරි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද ඉදිරියේ ඇති වරහන් තුළ යොදන්න.

- (11) කුරුවට සහිත ධන්‍ය තන්තු බහුල ආහාර කාණ්ඩයකි. (.....)
- (12) වෙහෙස සහ අපහසුතාවය අවම වීම නිවැරදි ඉරියව්වක වාසියක් නොවේ. (.....)
- (13) " උස පැනීම " සිරස් පැනීම් ගණයට අයත් වේ. (.....)
- (14) " වලිගය කැඩීම " ක්‍රීඩාවේ මගින් සමායෝජන හැකියාව දියුණු කළ හැකි ය. (.....)
- (15) ක්‍රීඩාවේ පැවැත්ම සඳහා නීතිරීති හා ආචාරධර්ම අවශ්‍ය නැත. (.....)

(ලකුණු 2 x 5 = 10)

16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න වල හිස්තැනට ගැළපෙන පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

- (16) ස්වරාලයපද්ධතියට අයත් අවයවයකි.
(ආහාර ජීර්ණ / ස්වසන / රුධිර සංසරණ)
- (17) යනු අඩු කාලයකින් කිසියම් කාර්යයක් ඉටුකර ගැනීමට ඇති හැකියාව යි.
(නම්‍යතාවය / ශක්තිය / වේගය)
- (18) අපගේ පාරම්පරික ආහාරයේ ලෙසසැලකිය හැකි ය.
(හත් මාලුව / කොත්තු රොට් / රයිස්)
- (19) අස්ථි හා දත් වර්ධනයට වඩාත් උපකාරී වේ.
(කාබෝහයිඩ්‍රේට් / කැල්සියම් / මේදය)
- (20) පන්දුව තුළට විසිකිරීමක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවය කි.
(වොලිබෝල් / ක්‍රිකට් / පාපන්දු)

(ලකුණු 2 x 5 = 10)

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2020

07 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

නම/විභාග අංකය :-

II කොටස

පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) ඔබ නව යොවුන් වියට පා තබන ලද දරුවෙකි. ඔබගේ ජීවිතයෙන් වැඩි කාලයක් පවුලේ සාමාජිකයන් සමග ගතවේ. සෑම විටම නිවසේදී මෙන්ම පාසලේ දී යහපත් මග කියාදීමට දෙමාපියන්, ගුරුමැණිවරු මෙන්ම පියවරුන්ද කටයුතු කරනු ලබයි. පෝෂණය, ආචාර ධර්ම, යහපත්පුරුදු මෙන්ම නිවැරදි ඉරියව් පිළිබඳව ද විශේෂ සැලකිල්ලෙන් කටයුතු කිරීම ඔබගේ පෞරුෂයට මෙන්ම නිරෝගී පැවැත්මට බෙහෙවින් බලපෑම් කරනු ලැබේ.

- (i) යහපත් මානසික පරිසරයක තිබිය යුතු අංග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (ii) යහපත් පවුල් පරිසරයක් පවත්වාගෙන යාමට ඔබට කළහැකි දේවල් දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - (iii) ඔබට ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවය සපයන ඉහත ඡේදයේ සඳහන් පුද්ගලයින් යොමු කළ හැකි ප්‍රධාන කාණ්ඩ දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (iv) ඔබගේ යහපැවැත්ම කෙරෙහි බලපාන නිවැරදිව ඉදහැනීම ඉරියව්වක වාසි දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (v) මලල ක්‍රීඩාවේ දී ඔබ ඉගෙන ගත් පැනීමේ ඉසව් දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (vi) ක්‍රීඩාවේ දී ආචාර ධර්ම හා නීතිරීති අවශ්‍ය වීමට හේතු දෙකක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - (vii) ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාරධර්ම පිළිපැදීමෙන් පාසලකට ඇතිවිය හැකි වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (viii) දිනපතා ආහාර වේලකට "තන්තු" ආහාර එක්කර ගැනීම මගින් ලැබෙන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (ix) පෝෂණදායී ආහාරයක් මිලදී ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - (x) ස්වසන පද්ධතියේ රෝගවලින් වැළකීමට ඔබ අනුගමනය කරන හොඳ පුරුදු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (ලකුණු 2 × 10 = 20)

(02) තම ජීවිතය සෞඛ්‍යවත්ව පවත්වාගෙන යාම සඳහා ශාරීරික යෝග්‍යතාව නිසි ආකාරයට පවත්වාගෙන යාම අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

- (i) ඔබ ඉගෙනගත් ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක වලින් තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) ඔබ පාසලේ දී "වේගය" දියුණු කිරීම සඳහා කරනු ලැබූ සාමූහික ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) ඔබ ඉහතින් සඳහන් කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් වලින් එක් ක්‍රියාකාරකමක් කරනු ලබන ආකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05)

(03) එදිනෙදා ජීවිතයේ දී දිවීම, පැනීම, විසිකිරීම් මෙන් ම ඇවිදීම වැනි ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීමට සිදු වේ.

- (i) මලල ක්‍රීඩාවේ ඔබට ඉදිරිපත්විය හැකි විසිකිරීම් ඉසව් තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) පැනීම් ඉසව්වක ප්‍රධාන අවධි තුන සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) ඇවිදීම සහ දිවීම අතර වෙනස කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04)

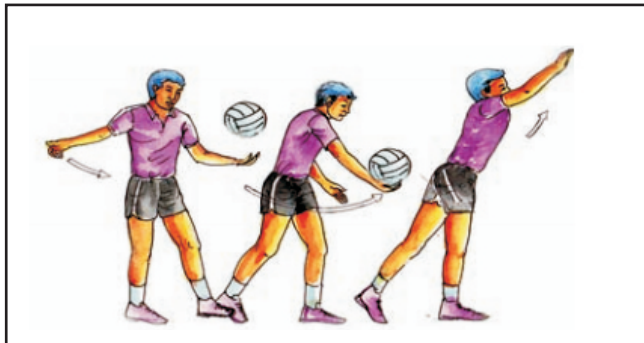
(04) ශරීරයේ වර්ධනයටත් සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටීමටත් ලෙඩ රෝග වලින් සුවය ලැබීමටත් ආහාර අවශ්‍ය වේ.

- (i) අප ගන්නා ආහාර වලින් ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රධාන වශයෙන් වර්ග කළ හැකි කාණ්ඩ දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) ආහාර වේලක් සැලසුම් කිරීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු හතරක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) සාම්ප්‍රදායික ක්‍රම යටතේ ආහාර කල්තබා ගැනීමට යොදා ගනු ලබන ක්‍රම හතරක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04)

(05) එක් එක් සමාජ, ආගමික, සංස්කෘතික, ආර්ථික පසුබිමට ගැලපෙන ලෙස විවේකය හා විනෝදය සඳහා නිර්මාණය වූ ක්‍රීඩා ජන ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වේ.

- (i) ඔබ දන්නා ජන ක්‍රීඩා වල පොදු ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) විවිධ හේතු සාධක මත ජන ක්‍රීඩා වර්ග කළ හැකිය. එසේ ජන ක්‍රීඩා වර්ග කළ හැකි කාණ්ඩ 4ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) අලුත් අවුරුදු කාලයේ දී ඔබ දක ඇති ජන ක්‍රීඩා තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)

(06)



- (i) මෙම රූපයේ දක්වන දක්ෂතාවයට අමතරව වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වෙනත් දක්ෂතා තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) " සෙමෙන් එකතැන දුවමින් සිට විධානයකට නැවතීම" මෙම ක්‍රියාකාරකම හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමකි. එවැනි තවත් ක්‍රියාකාරකම් හතරක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) පාපන්දු ක්‍රියාකාරකම් වල දී ඔබ ඉගෙනගත් දක්ෂතා තුනක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2020

07 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

I පත්‍රය

(01)	3	(06)	4	(11)	✓	(16)	ස්වසන	
(02)	3	(07)	2	(12)	✗	(17)	වේගය	
(03)	1	(08)	4	(13)	✓	(18)	හත්මාලුව	
(04)	2	(09)	1	(14)	✓	(19)	කැල්සියම්	
(05)	3	(10)	2	(15)	✗	(20)	පාපන්දු	(ලකුණු 2 × 20 = 40)

II පත්‍රය

- (01) (i) ආදරය , රැකවරණය, විවේකය.
- (ii) තම වගකීම් ඉටුකිරීම, නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය කිරීම, දුම් පානයෙන් හා මත්පැන් පානයෙන් වැළකීම, විවේකය යහපත්ව හා ඵලදායී ලෙස යොදා ගැනීම, නිවැරදි තොරතුරු පවුල් පරිසරය වෙත ගෙනයාම ආදිය.
- (iii) පවුලේ සමාජකයින් හා බාහිර පුද්ගලයින්
- (iv) වෙහෙස හා අපහසුතාවය අවම වීම, කායික මානසික සුවය, වේදනාවක් ඇති නොවීම..... ආදිය.
- (v) උස පැනීම, දුර පැනීම, තුන්පිම්ම පැනීම, රිටි පැනීම.
- (vi) ක්‍රීඩාවේ පැවැත්ම සඳහා, ක්‍රීඩක අයිතීන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා, අනතුරු අවමකර ගැනීම සඳහාආදිය.
- (vii) විනයගරුක නීතිගරුක පාසලක් බවට පත් වීම, ගැටුම් අවම වීම, සිසුන්ගේ යුතුකම් ගුණවර්ධනය වර්ධනය වර්ධනය වීම... ආදිය.
- (viii) මලපහ කිරීම අපහසු වීම, ශරීර බර පාලනය කරගත හැකිවීම, ආහාර වැඩිපුර ගැනීම අඩුවීම... ආදී.
- (ix) ආහාරයේ නැවුම් බව, නිෂ්පාදිත දිනය , කල්ඉකුත්වන දිනය, රසකාරක වර්ණකාරක අඩංගු නොවීම.
- (x) ව්‍යායාම වල නිරතවීම, අපිරිසිදු පරිසර තත්වයන්ගෙන් ඉවත්වීම, දුම්පානයෙන් වැළකීම, ආදිය.

(ලකුණු 2 × 10 = 20)

(02) (i) වේගය, ශක්තිය, නම්‍යතාවය, සමායෝජනය, දූර්වතාව හැකියාව. (ලකුණු 03)

(ii) ඡායාරූප, මාලු දැල් දැමීම, අම්බිලි පැනීම ආදිය. (ලකුණු 02)

(iii) සඳහන් කරන ලද ක්‍රීඩා වලින් එකක් නිවැරදිව විස්තර ඇත්නම් සම්පූර්ණ ලකුණු දෙන්න. (ලකුණු 05)

(03) (i) යගුලය දැමීම, කවපෙත්ත විසිකිරීම, හෙල්ල විසිකිරීම, මිටිය විසිකිරීම. (ලකුණු 03)

(ii) ඉපිලීම, ගුවන්ගතවීම, පතිතවීම. (ලකුණු 03)

(iii) ඇවිදීමෙන් එක් පාදයක් අනිවාර්යයෙන්ම පොළව හා ස්පර්ශ වී තිබිය යුතු අතර, දිවීමේදී එක් අවස්ථාවකදී පාද දෙකම ඉහළම එසවී ගුවනේ පවතී. (ලකුණු 04)

(04) (i) මහා පෝෂක / ක්ෂුද්‍ර පෝෂක (ලකුණු 02)

(ii) ආහාර වල පෝෂක ගුණය ඉහළ මට්ටමක තිබීම, පැහැය සුවද රසය ප්‍රියමනාප වීම, විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිතය, විවිධත්වය යුතු ආහාර අඩංගු වීම ආදිය.

(iii) වේලීම, ලුණු දැමීම, දුම්ගැස්සවීම, ඇසිරීම, රසායනික ක්‍රම

- (05) (i)
- සරලය
 - සහභාගි වීම පහසුයි.
 - තරගකාරී බව අඩුයි.
 - ආගමික හෝ සංස්කෘතික පසුබිමක් පවතී.
 - ශාරීරික හා මානසික සුවය ලබා දෙයි.
 - බොහෝ ක්‍රීඩාවලට ස්ත්‍රී පුරුෂ හේදයකින් තොරව සහභාගී විය හැකි ය.
 - සතුට හා විනෝදය ලබා දෙයි.
 - ක්‍රීඩාවට අවශ්‍ය වන්නේ උපකරණ සුළු ප්‍රමාණයකි.
 - කණ්ඩායම් වශයෙන් ක්‍රීඩා කිරීමටට හැකි ය.
 - සෞන්දර්යාත්මක මුහුණවරක් පවතී.
 - එකමුතු බව ඇති කරයි.

(ii) උපකරණ රහිත ජන ක්‍රීඩා

උපකරණ සහිත ජන ක්‍රීඩා

- යුගල ජන ක්‍රීඩා
- ත්‍රාසජනක ජනක ක්‍රීඩා
- ළමා ජන ක්‍රීඩා
- කෘෂිකර්මය සම්බන්ධ ජන ක්‍රීඩා
- ආගමානුකූල ජන ක්‍රීඩා

- සමූහ ජන ක්‍රීඩා
- කාන්තා ජන ක්‍රීඩා
- තරුණ ජන ක්‍රීඩා
- නැටුම් ආශ්‍රිත ජන ක්‍රීඩා
- ශාන්තිකර්ම ආශ්‍රිත ජන ක්‍රීඩා

- (iii)
- පංච දූමිම
 - ඔලිඳ කෙලිය
 - වළකපු ගැසීම
 - වාර්ෂිකව
 - ඔන්විලි පැදීම
 - තෙරංචි
 - එළවන් කැම
 - කිලි තට්ටු
 - රබන් ගැසීම

උ

(06) (i) පන්දුව ලබා ගැනීම (receiving)

පන්දුව එසවීම (Setting)

ප්‍රහාරය (Spiking)

වැළකවීම (Blocking)

පිටිය රැකීම (Filed defending)

(ii)

- පාද කොට්ටා මත එත තැන දිවීම හා සංඥාවට නැවතීමට
- වේගයෙන් එකතැන දුවමින් සිට විධානයට නැවතීම.
- වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම/ විධානයට ක්ෂණිකව නැවතීම.
- පිටුපසට යාම / විධානයට ක්ෂණික නැවතීම.
- වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම/ විධානයට උඩ පැන පතිත වී නැවතීම.
- සලකුණු කළ රේඛාවකින් මතින් පැන දිවීම/ විධානයට නැවතීම.
- ඉදිරියට දිවීම/ සලකුණු කළ රේඛා කිහිපයක් මතින් සංඥාවක් අනුව පැන, තනි පාදයෙන් පතිත වීම.

(iii)

- පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම. (dribbling)
- පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම.(Kicking)
- පන්දු පාලනය.(Controlling the ball)
- පන්දුවට හිසින් පහර දීම.(Heading the ball)
- පන්දුව තුළට විසි කිරීම.(Throw in)
- පිටිය රැකීම.(Field defending)
- දූල් රැකීම.(Goal keeping)