



ශ්‍රේණිය
 08

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023

විෂයය :- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I, II

පාසැල් නම :

ආයුල්ලත්වීමේ අංකය :

කාලය : පැය 02

I - පත්‍රය

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 10 තෙක් ප්‍රශ්න වලදී ඇති (1) (2) (3) (4) පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුරු තෝරන්න.

- ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්වචනය අනුව සෞඛ්‍ය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ,
 - ලෙඩ රෝග වලින් වැළකී සිටීමයි.
 - මානසික, සමාජීය, ආධ්‍යාත්මික සුවතාවයයි.
 - හුදෙක් ලෙඩ රෝගවලින් වැළකී සිටීම පමණක් නොව සාමාජීය, ආධ්‍යාත්මික සුවතාවයයි.
 - ලෙඩ රෝගවලින් වැළකී සිටීම පමණක් නොව කායික මානසික, සාමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම.
- පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්තිවලට නොගැලපෙන කරුණ තෝරන්න.
 - පිරිසිදු ආපන ශාලාව
 - සෞඛ්‍යවත් ආහාර පමණක් පාසලට ගෙන ඒම
 - කෘත්‍රීම පාන වර්ග අලෙවිය
 - පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයුම
- සිරුරේ ජල අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමට නම්
 - පිරිසිදු පානීය ජලය පානය
 - නැවුම් පලතුරු යුෂ පානය
 - දිනකට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ජලය පානය
 - ඉහත සියල්ල නිවැරදිය
- ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගැනීමට භාවිතා කළ හැකි සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමෝපායක් නොවන්නේ,
 - හත් මාළුව සැකසීම
 - කලවම් පලා මැල්ලුම් සැකසීම.
 - කෘතීම රසකාරක යෙදීම
 - කොළ කැඳ, කිතුල් හකුරු සමඟ පානය කිරීම.
- යමෙකු ඔබව මත්ද්‍රව්‍යවලට පොළඹවා ගැනීමට උත්සහ දරයි නම්, එයින් වැළකීමට ඔබ කළ යුත්තේ,
 - ඔහුට ඇහුම්කන් දීම
 - එය එකහෙළාම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම
 - යහළුයා කරන වන නිසා මදක් අනුගත වීම
 - එක් අවස්ථාවක පමණක් අවනතවීම.

- පහත සඳහන් වගන්ති නිවැරදි නම් වරහන තුළ (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (x) ලකුණ ද යොදන්න

16. නෙට්බොල් ක්‍රීඩාවේ හෙප්පා යැවුම තනි අතින් හා දැතින් පන්දු යවන ක්‍රමයකි ()

17. පාසල් ආපනශාලාවක කෘත්‍රිමපාන වර්ග තිබිය යුතුමය ()

18. ධාවනසරඹ තුළින් ධාවන ශිල්පිය ක්‍රම වැඩි දියුණු නොවේ ()

19. ජය පරාජය දෙකම යථාර්තවාදීව පිළිගැනීම හොඳ ක්‍රීඩකයෙකුගේ ලක්ෂණයක් නොවේ ()

20. මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතයෙන් ස්නායු දුර්වලතා ඇති වේ ()

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

II කොටස

• ප්‍රශ්න 05 කට පමණක් පිළිතුරු ලියන්න.

01. i. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් යනු කුමක්දැයි නිර්වචනය කරන්න (ලකුණු 4)
- ii. ඔබ පාසලේ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති 04 ක් ලියන්න (ලකුණු 4)
- iii. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලකට අවශ්‍ය වැඩසටහන් 04 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 4)
02. i. ක්‍රීඩා නීති රීති යනු මොනවාද? (ලකුණු 4)
- ii. ක්‍රීඩකයකු විසින් පිළිපදිනු ලැබිය යුතු ආචාර ධර්ම 4 ක් ලියා දක්වන්න (ලකුණු 4)
- iii. ක්‍රීඩා නීතීරීති හා ආචාර ධර්ම පිළිගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු 4)
03. i. විසිකිරීම් ඉසව් සඳහා භාවිතා වන උපකරණ බර අනුව අනුපිළිවලින් ලියන්න (ලකුණු 4)
- ii. යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වේදී උපරිම දක්ෂතාවයක් දැක්වීම සඳහා ඒකරාශී විය යුතු ශාරීරික යෝග්‍යතා මොනවාද? (ලකුණු 4)
- iii. යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වේදී යගුලිය නිවැරදිව ග්‍රහණය කරගත යුත්තේ කෙසේ දැයි ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 4)
04. i. (අ.) සහකම්පනය යන්න හඳුන්වන්න. (ලකුණු 3)
- (ආ.) සමාජානුයෝගය යනු කුමක්දැයි හඳුන්වන්න. (ලකුණු 1)
- ii. එලදායි සන්නිවේදනයක් ඇති කර ගැනීමට ඔබතුළ තිබිය යුතු ලක්ෂණ 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු 4)
- iii. බෝනොවන රෝගවලින් වැළකීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 02 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 2)
- iv. ඒදිනෙදා පරිසරයේ අපට මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග පාරිසරික අභියෝග ලෙස හඳුන්වයි. එලෙස මුහුණදීමට සිදුවන අභියෝග 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
05. සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක යනු, අපගේ ඒදිනෙදා සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් පවත්වා ගැනීමට සාප්‍රච්ච දායක වන සාධක වේ
- i. සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක 04 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 4)
- ii. නම්‍යතාවය යන්න හඳුන්වන්න (ලකුණු 4)
- iii. ධාවන අභ්‍යාස වල නිරතවීම තුළින් ක්‍රීඩකයෙකුට ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියා දක්වන්න

(ලකුණු 4)

06. පහත සඳහන් වගුවේ ඇති ක්‍රීඩාවල මූලික දක්ෂතාවයන් 04 ලියාදක්වන්න.

වොලිබෝල්	තෙට්බෝල්	පාපන්දු
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
ලකුණු 4	ලකුණු 4	ලකුණු 4

(ලකුණු 12)

07. i. ප්‍රථමාධාරයක් යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 4)
- ii. ප්‍රථමාධාර ලබාදීමෙන් අපේක්ෂිත අරමුණු 04 ක් සඳහන් කරන්න (ලකුණු 4)
- iii. ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකු සතුවිය යුතු ගුණාංග 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු 4)