සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Right Reserved

විද්‍යාරත්න විද්‍යායතන පිරිවෙන - හොරණ

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2022

1st Term Test 2022 - August

7 ශ්‍රේණිය	සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	කාලය පැ. 2 යි.

නම : .... පන්තිය : .... විභාග අංකය : ....

I කොටස

■ බහුවරණ ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න. නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වයට බලපාන සමාජීය ආර්ථික හා පාරිසරික සාධක පාලනය කර ගැනීම හා වැඩි දියුණු කිරීම
    1. සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය
    2. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය
    3. සෞඛ්‍ය ඵලදායීතාව
    4. සෞඛ්‍ය සුරක්ෂිතතාව

02. ඔබ නිවසේදී ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබා දෙන පුද්ගල කාණ්ඩයක් වන්නේ,
    1. ගුරුවරුන්
    2. අසල්වැසියන්
    3. පාසල් මිතුරන්
    4. දෙමාපියන්

03. සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු භෞතික අංගයක් නොවන්නේ,
    1. ආදරය හා රැකවරණය
    2. පිරිසිදු වාතය
    3. පිරිසිදු ජලය
    4. සෞඛ්‍යවත් ආහාර

04. කසළ කළමනාකරණයට අදාළ 3R ක්‍රමයට අයත් නොවන්නේ,
    1. අපද්‍රව්‍ය අවම කිරීම (Reduce)
    2. ආපසු හැරවීම (Return)
    3. නැවත භාවිත (Reuse)
    4. ප්‍රතිචක්‍රීකරණය (Recycle)

05. එළිමහන් ජන ක්‍රීඩාවක් නොවන්නේ,
    1. පොර පොල් ගැසීම
    2. ගිනි පෑගීම
    3. නෙරංචි ඇදීම
    4. ගුඩු පැනීම

06. අලුත් අවුරුදු කාලයට පමණක් දැකිය හැකි ජන ක්‍රීඩාවකි,
    1. අඟ ඇට පැනීම
    2. දාං ඇදීම
    3. ලී කෙළිය
    4. ඔන්චිලි පැදීම

07. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් නොවන්නේ,
    1. පන්දුව පිරිනැමීම (Servicing)
    2. පන්දුව එසවීම (setting)
    3. විදීම (Shooting)
    4. පිටිය රැකීම (field defending)

08. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් කණ්ඩායමක සිටින ක්‍රීඩකයින් ගණන වනුයේ,
    1. 6
    2. 7
    3. 8
    4. 16

09. සාර සදිසි පෙත් පේර නෙලන කළ වල ගියදෝ මගෙ මේවරයා............

නැනෝ නුඹපල් නුඹෙ දරුවා පල් අප දුටුවේ නැත මේවරයා ....

ඉහත ගීය ඇතුලත් ජන ක්‍රීඩාව කුමක්ද?

1. ඉණි වැට පෙරළීම 2. මේවර කෙළිය 3. අත් හැංගීම 4. එළුවන් කෑම

10. ජන ක්‍රීඩාවක පොදු ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,

1. සරල බව
2. උපකරණ විශාල ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වීම.
3. ආගමික හා සංස්කෘතික පසුබිමක් පැවතීම
4. තරගකාරි බව අඩු වීම

- **අංක 11 සිට 15 දක්වා දී ඇති ප්‍රකාශ හරිනම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද ඉදිරියේ ඇති වරහන් තුළ යොදන්න.**

11. ගර්භණී මව්වරුන්ට විශේෂ උපදෙස් ලබා දෙන්නේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාවයි. (   )
12. චෙස් ක්‍රීඩාව ජන ක්‍රීඩාවකි. (   )
13. වොලිබෝල් පිරිමින් අතර පමණක් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. (   )
14. මේවර කෙළියේ ''මේවර'' ලෙසට වළල්ලක් යොදා ගනී. (   )
15. විවේකය සෞඛ්‍යවත් මානසික පරිසරයක තිබිය යුතු අංගයකි. (   )

16 සිට 20 දක්වා වගුවෙහි A කොටසට ගැළපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

A	B
16. පාසලේ ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව ලබාදීම	a පාපන්දු
17. ලොව ජනප්‍රිය ම ක්‍රීඩාව	b. පන්දුව එසවීම
18. කවි සහිත ජන ක්‍රීඩාවකි.	c, ගුරුවරයා
19. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.	d. ආක්‍රමණය
20. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි	e. මේවර කෙළිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
II කොටස

- **පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් හතරකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

01. i. නිවසක් සැදීමේදී පිරිසිදු වාතය ලබා ගැනීමට කළ හැකි දෑ දෙකක් ලියන්න.
    ii. විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට ඔබට කළ හැකි දෑ දෙකක් ලියන්න.
    iii. න්‍යෂ්ටික පවුලක සාමාජිකයින් හතරක් සඳහන් කරන්න.
    iv. ජන ක්‍රීඩා ප්‍රධාන කාණ්ඩ දෙකකි, ඒ මොනවාද?
    v. පවුලේ සාමාජිකයන් හැරුණු කොට ඔබගේ දෛනික කටයුතුවලට සහාය වන පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න.
    vi. පාපන්දුවට පාදයෙන් පහර දීමේ ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
    vii. සෞඛ්‍ය සේවා වලින් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න.
    viii. පාසල හා නිවස අවට ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීමට ඔබට කළ හැකි කාර්යයන් දෙකක් දෙන්න.

02. i. සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක පැවතිය යුතු භෞතික අංග 3 ක් ලියන්න.
    ii. පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග වල ප්‍රධාන තේමා 5 ක් සඳහන් කරන්න.
    iii. පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස ඔබට කළහැකි යුතුකම් - වගකීම් තුනක් ලියන්න.

03. i. ඔබට ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබා දෙන පුද්ගල කාණ්ඩ දෙක කුමක්ද?
    ii. ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය සමාජය තුළ පැවතීමට ඔබ විසින් ඉටු කළ යුතු යුතුකම් 4 ක් සඳහන් කරන්න.
    iii. ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය නොලැබීමෙන් සමාජය තුළ ඇතිවන අහිතකර ප්‍රතිඵල පහක් ලියන්න.

04. එක් එක් සමාජ, ආර්ථික, ආගමික හා සංස්කෘතික පසුබිමට ගැළපෙන ලෙස මිනිසාගේ වින්දනය හා විවේකය සඳහා නිර්මාණය වූ ක්‍රීඩා ජන ක්‍රීඩා වේ.
    i. ඔබ දන්නා ජනක්‍රීඩාවල පොදු ලක්ෂණ තුනක් ලියන්න.
    ii. උපකරණ සහිත ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.
    iii. අලුත් අවුරුදු කාලයට දැකිය හැකි සාම්ප්‍රදායික ජනක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.
    iv. ජනක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි 4 ක් ලියන්න.

05. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන වොලිබෝල් සෑම පාසලකම පාහේ ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.
    i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 6 ක් සඳහන් කරන්න.
    ii. වොලිබෝල් තරගයක් ආරම්භ කිරීමට භාවිත කරන දක්ෂතාවයේ ආකාර දෙක සඳහන් කරන්න.
    iii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටි අත් ලබාගැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ පියවර තුන ලියන්න.

06. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව බොහෝ විට කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රියයි.
    i. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 5 ක් සඳහන් කරන්න.
    ii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පද හුරුව සඳහා කළ හැකි විවිධ ක්‍රියාකාරකම් 4 ක් ලබා දෙන්න.
    iii. පතිත වීම හුරු වීමට පන්දුව රහිතව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක පියවර දෙක ලබා දෙන්න.

07. ලෝකයේ ඉතා ජනප්‍රිය පාපන්දු ක්‍රීඩාවයි.
    i. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 6 ක් සඳහන් කරන්න.
    ii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනයේදී දැනගත යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.
    iii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනයේ ක්‍රම තුනක් නම් කරන්න.