



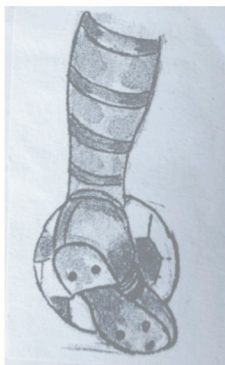
கனடா கல்வித் திணைக்களம் Department of Provincial Education - NWP
 வடியல் பிழைப்புத் திணைக்களம் Department of Provincial Education - NWP
 வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
 Provincial Department of Education - NWP

S

කාලය පැය දෙකයි

ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

- අංක 1 සිට 5 දක්වා ප්‍රශ්න වලට අදාළ නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරික් අඳින්න.
- (01) තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට බලපාන සමාජයීය, ආර්ථික හා පාරිසරික සාධක පාලනය කර ගැනීම හා එය වැඩිදියුණු කර ගැනීම.
- සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය වේ.
 - සෞඛ්‍ය හා සුරක්ෂිතභාවය වේ.
 - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය වේ.
- (02) සෞඛ්‍යවත් සමාජයීය පරිසරයක ලක්ෂණයක් වනුයේ,
- යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවතීමයි.
 - නීති රීති වලට ගරු කිරීම අඩු වීමයි.
 - අන්තර් පුද්ගල සබඳතා බිඳ වැටීමයි.
- (03) ඔබට නිවසේදී ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබා දෙන පුද්ගල කාණ්ඩයක් වන්නේ,
- ගුරුවරුන්ය.
 - දෙමාපියන්ය
 - අසල්වැසියන්ය.
- (04) "රැකීම", කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවක දක්ෂතාවයකි. එම කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාව කුමක්ද?
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව
 - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව
 - බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාව
- (05) පහත රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව නැවැත්වීමේ කුමන ක්‍රමයද?



- i. පාදයේ මතු පිටින් පන්දුව නැවැත්වීම.
- ii. පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීම.
- iii. පාදයේ යටිපතුලින් පන්දුව නැවැත්වීම.

- අංක 6 සිට 10 දක්වා දී ඇති ප්‍රකාශ හරිනම් (✓) ලකුණු වැරදි නම් (x) ලකුණු ඉදිරියේ ඇති වරහන තුළ යොදන්න.

- (06) ගර්භණී මාතාවන්ට විශේෂ උපදෙස් ලබා දෙන්නේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාවයි. (P.H.M) ()
- (07) නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාව කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. ()
- (08) යටිඅත් පිරිනැමීම නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි. ()
- (09) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව පිරිමින් අතර පමණක් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. ()
- (10) එළුවන් කෑම ජන ක්‍රීඩාවකි. ()

(02) පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යය සිදු කිරීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග සකස් කළ යුත්තේ පවුලේ සාමාජිකයින් විසින්මය.

- I. යහපත් මානසික පරිසරයකින් යුත් පවුලක ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- ii. ඔබේ පවුලේ භෞතික පරිසරය සෞඛ්‍යමත් කිරීමට කළ හැකි කාර්යයන් 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- iii. විවේකය ඵලදායී ලෙස ගතකිරීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 4 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(03) පුද්ගලයෙකුට පවුලෙන්, පාසලෙන් හා ඉන් පිටතදී ද ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලැබීම ඉතා වැදගත් වේ.

- I. සුරක්ෂිතභාවය යනු කුමක්ද? (ලකුණු 02)
- ii. ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබාදෙන අයට ඔබ විසින් ඉටු කළ යුතු යුතුකම් 4 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- iii. ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය නොලැබීමෙන් ඇති විය හැකි අහිතකර ප්‍රතිඵල 4 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(04) අතීතයේ මිනිසුන් වින්දනීය මාර්ගයක් වශයෙන් ද, දෙවියන් ඇදහීම සඳහා ද, විවිධ ජන ක්‍රීඩා වල නිරත වූ බව පෙනේ.

- i. ජන ක්‍රීඩා වල පොදු ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- ii. එළිමහන් ජන ක්‍රීඩා 04 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 04)
- iii. අවුරුදු සමයේ දැකිය හැකි සාම්ප්‍රදායික ජන ක්‍රීඩා 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(05) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා එහි ඇති විවිධ දක්ෂතා හොඳින් පුහුණු වීම් කල යුතුය

- I. වොලිබෝල් තරගයක් ආරම්භ කිරීම සඳහා භාවිතා කරන දක්ෂතාවය නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- ii. යටිඅත් ක්‍රමයට පන්දුව ලබා ගැනීමේදී ශරීරය පිහිටුවා ගත යුතු ආකාරය කෙටියෙන් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- iii. යටිඅත් ක්‍රමයට පන්දුව ලබා ගැනීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)

(06) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා ප්‍රගුණ කිරීම තුළින් දක්ෂ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවක් බවට පත්විය හැකිය.

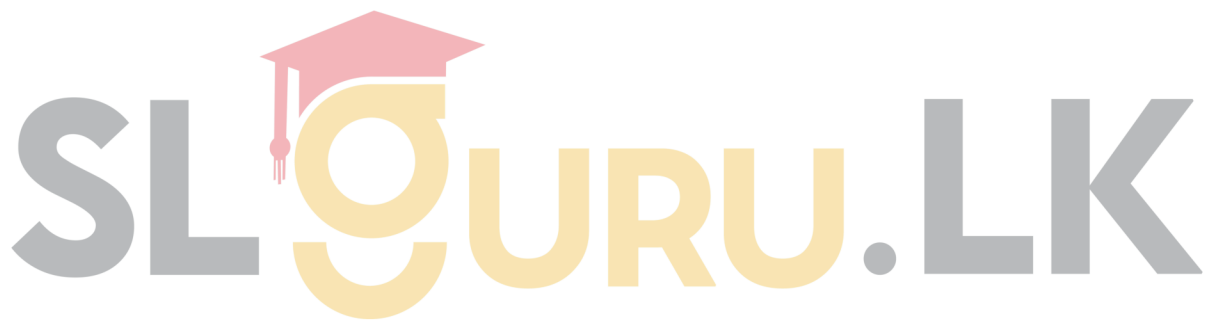
- i. පාද හුරුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- ii. විවිධ දිශා වලට වලනය වීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- iii. පතිතවීම පුහුණුව සඳහා ඔබ පාසලේදී ඉගෙනගත් ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න.. (ලකුණු 04)

(07) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවල එක් අවස්ථාවක් මෙම රූපසටහනෙන් දැක්වේ.



- i. මෙම රූපසටහනෙන් දැක්වෙන දක්ෂතාවය කුමක් ද? (ල. 02)
- ii. එම දක්ෂතාවයේ නිරතවීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් ලියන්න. (ල. 04)
- iii. එම දක්ෂතාවය පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 04)

“Education’s purpose is to replace an empty mind with an open one.” — Malcolm Forbes



Visit SLGURU.LK to download papers and notes.

පළමුවාර් පරීක්ෂණය 2019

7 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

(01) III	(06) ✓	(11) මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක	(16) C
(02) I	(07) ✓	(12) ගෘහස්ථ	(17) D
(03) II	(08) x	(13) ප්‍රහාරය	(18) B
(04) I	(09) x	(14) විදීම	(19) E
(05) I	(10) ✓	(15) පාපන්දු	(20) A

II කොටස

- (01) i. නිවසේ වැඩි වේලාවක් ගත කිරීම./ ආහාර රටා ගොඩ නැගෙන ස්ථානයක් වීම./ සෞඛ්‍ය පුරුදු හැඩ ගස්වන ස්ථානයක් වීම. ආදී නිවැරදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් (ලකුණු 02)
- ii. පාසල තුළ පොලිතින් තහනම් කිරීම./ ආපන ශාලාවේ තෙල් හා සීනි ආහාර තහනම් කිරීම./ පාසලේ කසල වෙන්කර බැහැර කිරීම ආදිය (ලකුණු 02)
- iii. වෛද්‍යවරයා/ පොලිස් නිලධාරියා/ අසල් වැසියාආදී (ලකුණු 02)
- iv. පංච දැමීම/ ලී කෙළිය/ වලකපු ගැසීමආදී (ලකුණු 02)
- v. අත් හැරීම/ එළවන් කෑම/ තාවිච්චි පැනීමආදී (ලකුණු 02)
- vi. සංඥාවෙන් තත්පර 8 ක් තුළ පිරිනැමීම/ පිරිනැමීමේදී පන්දුව අතෙන් ගිලිහීම/ පසුපස රේඛාව ස්පර්ශ නොකිරීම
- vii. ලකුණක් ලබා ගැනීමට අවස්ථාව හිමි වීම / පිරිනැමීම නැවත ලැබීම (ලකුණු 02) (ලකුණු 02)
- viii. සමබරතාවය (ලකුණු 02)
- ix. සුදුසු නිවැරදි ක්‍රියාකාරකමක් දක්වා තිබීමට හෝ ඇද තිබීමට ලකුණු ලබා දෙන්න (ලකුණු 02)
- x. යෝග්‍යතාවය වර්ධනය/ විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම/ ක්‍රීඩාව ප්‍රගුණ කළ හැකි වීමආදී (ලකුණු 02)
- (02) I. නිවැරදි තීරණ ගැනීම/ ආදරය කිරීම/ විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමආදී (ලකුණු 02)
- ii. උතුරවා නිවා ගත් ජලය පානය කිරීම/ කැලි කසල නිවැරදි ආකාරයෙන් බැහැර කිරීම/ වැසිකිලි කැසිකිලි පිරිසිදුව තබා ගැනීම/ ගේ මිදුල දිනපතා පිරිසිදු කිරීමආදී (ලකුණු 04)
- iii. ක්‍රීඩාවේ යෙදීම/ පොත් කියවීම/ මල් වැවීම/ ගුණාත්මක රූපවාහිනි වැඩසටහන් නැරඹීම/ එළවළු වගාවආදී ගැලපෙන පිළිතුර සඳහා (ලකුණු 04)
- (03) i. හානියක් වීමෙන් වළක්වා ගැනීම (ලකුණු 02)
- ii. ගරු කිරීම / උපකාර කිරීම/ ඔවුන්ගේ මත වලට සවන් දීම/ සුහදව කටයුතු කිරීම/ ඔවුන්ගේ ජයග්‍රහණයේදී සතුටු වීමආදී (ලකුණු 04)
- iii. පවුලේ සමගිය නැති වීම/ අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල් වීම/ නිවස අප්‍රිය ස්ථානයක් වීම/ පාසල එපා වීම/ දෙමාපියන් දරුවන් අතර සම්බන්ධය අඩු වීමආදී (ලකුණු 04)
- (04) i. සරල බව/ වයස් බෙදියකින් තොරව සහභාගි විය හැකි වීම/ සතුට හා විනෝදය ලැබීමආදී (ලකුණු 02)
- ii. ඔංචිලි වාරම්, පොරපොල් ගැසීම, තාවිච්චි පැනීම, මේවර කෙළිය, වලකපු ගැසීමආදී (ලකුණු 04)
- iii. ඔංචිලි වාරම්/ පංච දැමීම/ ඔලිද කෙළිය/ කිලි තට්ටු/ කිට්ටුපුල්ලු/ කෝලම් (ලකුණු 04)
- (05) i. පිරිනැමීම (ලකුණු 02)
- ii. පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව, පන්දුව ස්පර්ශයෙන් පසු අවස්ථාව, පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමේ පෙර අවස්ථාව යන තුනෙන් ඕනෑම අවස්ථා 02 ක් සඳහා ගැලපෙන පිළිතුරු ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 04)
- iii. නිවැරදි පුහුණු ක්‍රියාකාරකමක් හෝ නිවැරදි රූප සටහන ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 04)
- (06) I. එකතූන සිට සංඥාවට දිවීම/ කුන්දුවෙන් පනින විට සංඥාවට නැවතීම/ ඇඟිලි තුඩු වලින් දූවන විට විධානයට නැවතීම ආදී හෝ රූප සටහන් පමණක් ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න (ලකුණු 02)
- ii. නිවැරදිව විවිධ දිශා වලට වලනය වීමට හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් නම් කර ඇත්නම් හෝ රූප සටහන් ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 04)
- iii. නිවැරදි පනිතවීම පුහුණු ක්‍රියාකාරකමකට හෝ නිවැරදි රූප සටහනක් ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න (ලකුණු 04)
- (07) i. පන්දුව පාලනය / යටිපතුලෙන් නැවැත්වීම (ලකුණු 2)
- ii. පන්දුව ක්‍රීඩකයා ඉදිරියෙන් නැවැත්වීම/ නිදහස් පාදය දණහිසින් නවා පන්දුවට පිටුපසින් තැබීම/ පන්දුව ස්පර්ශ වනවාත් සමඟ පන්දුව තද කිරීම (ලකුණු 04)
- iii. නිවැරදිව පන්දුව නැවැත්වීම සඳහා ලියා ඇති ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා හෝ රූප සටහනක් ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න (ලකුණු 04)