

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
තෙවන වාර පරීක්ෂණය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
ශ්‍රේණිය - 7 පිළිතුරු පත්‍රය -

1 කොටස

- | | |
|-------|-------|
| 1. -4 | 11.-4 |
| 2. -2 | 12.-1 |
| 3. -4 | 13.-2 |
| 4. -3 | 14.-3 |
| 5. -3 | 15.-3 |
| 6. -3 | 16.-4 |
| 7. -2 | 17.-3 |
| 8. -2 | 18.-2 |
| 9. -2 | 19.-3 |
| 10.-3 | 20.-2 |

11 කොටස - පිළිතුරු පත්‍රය

1)

- I. එළිමහන් ජන ක්‍රීඩා, ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩා
- II. සරලය සතුව විනෝදය ලැබේ සහභාගිවීම පහසුය ,තරගකාරී බව අඩුය, කණ්ඩායම් වශයෙන් ක්‍රීඩා කළ හැකිය ආගමින් හෝ සංස්කෘතික පසුබෑම් පසුබිමක් පවතී එකමුතු බව ඇති කරයි
- III. ඔලිද කෙළිය,පංච කෙළිය, දොළොස් කෙළිය, දාම් ඇදීම, ගල් පෙළීම,සොනාරු පෙත්ත,නෙරංචි ඇදීම
- IV. පංච දැමීම ,නෙරංචි ඇදීම ,ඔලිද කෙළිය, එළවන් කෑම, වලකපු ගැසීම, රබන් ගැසීම, ඔන්චිලි පැදීම
- V. ගුඩු පැනීම, තාවච්චි පැනීම, එළවන් කෑම, ගස් කොටු පැනීම
- VI. තුන්වන පාඩම ජන ක්‍රීඩා වල නිරත වෙමු පාඩමෙන් ජන ගී ඇත.එම පාඩම බලා ලකුණු ලබා දෙන්න

2)

- I. ගරීර වර්ධනයට, ශක්තිය ලබාදීමට,ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට
- II. මහා පෝෂක, ශුද්‍ර පෝෂක
- III. නිෂ්පාදිත දිනය ,කල් ඉකුත්වීමේ දිනය,රසකාරක වර්ණකාරක ඇතුළත් අඩංගු ද්‍රව්‍ය SLS ලාංඡනය, ආහාරයෙන් නැවුම් බව පවුලේ අවශ්‍යතාවයට ගැලපීම
- IV. වේලීම ,ලුණු දැමීම, දුම් ගැසීම, ඇසිරීම රසායනික ක්‍රම

3)

- I. A- දෙදණ මත ඉඳුම B-පාද දිග හැර ඉඳුම C-අකුස් ඉඳුම
- II. වෙහෙස හා අපහසුතාව අවම වීම, සමබරතාව රැකීම ,පෞර්ෂ වර්ධනය ,ආත්ම අභිමානය වර්ධනය වීම
- III. පා ඇඟිලි මතින් ඇවිදීම, විලිඹින් ඇවිදීම, පියවර ලංකර ඇවිදීම, පියවර ඇත්කර විදීම ,පැත්තට ඇවිදීම ,පසුපසට ඇවිදීම
- IV. අධික වෙහෙස, උපතින් ඇති වූ ආබාධ, නුසුදුසු ඇඳුම් පාවහන්, නොසැලකිලිමත් බව ,වැරදි ඉරියව් වලට පුරුදු වීම

4)

- I. ක්‍රීඩාව පැවැත්මට, අනතුරු අවම කරගැනීම, ක්‍රීඩක අයිතිය සුරැකීමට සාධාරණය ඉටු වීමට, නියම ජයග්‍රහ ලබාගැනීමට
- II. නීති ගරුක පුරවැසියකු වීමට, පෞරුෂ ගුණාංග වර්ධනයට ,ගැටුම් වලින් තොර වීමට ස්වයං විනයක් ඇති වීමට ,සාධාරණ ලෙස ජය පරාජය හිමිවීම ,සමාජ ශීලී පුද්ගලයකු වීම
- III. පාසලක විනය ගරුක හා පාසලේ කීර්තියට හේතුවීම, විනයගරුක පාසලක් බවට පත්වීම,සිසුන්ගේ පෞද්ගලික ගුණාංග වර්ධනය වීම, ක්‍රීඩා තරගවලදී ගැටුම් අවම වීම
- IV. කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම, ඉවසීම, අන් අයට උදව් කිරීම, ජය පරාජය එක සේ පිළිගැනීම ,ආචාරශීලී බව, සුභදශීලී බව, නායකයාගේ තීරණ වලට එකඟවීම

5)

- I. කෙටි දුර, මැදි දුර, දිගු දුර
- II. දුර පැනීම, තුන්පිම්ම ,උස පැනීම, රිටි පැනීම
- III. ඉපිලීම, ගුවන් ගතවීම, පතිත වීම
- IV. කවපෙත්ත ,යගුලිය, හෙළ මිටිය

6)

- I. ශ්වසන පද්ධතිය
- II. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම
- III. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය, බහිෂ්ටාවිය පද්ධතිය, ස්නායු පද්ධතිය ,රුධිර සංසරණ පද්ධතිය, ප්‍රජනක පද්ධතිය ,අස්ථි පද්ධතිය
- IV. ව්‍යායාම වල නිරතවීම, අපිරිසිදු පරිසර වලින් ඇත්වීම,නාසය තුළට යම් දේවල් ඇතුළු කිරීමෙන් වැළකීම, දුම්පානයෙන් වැළකීම, කුමන ස්ථානවල නොසිටීම ,ක්ෂය රෝගය වැනි රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම

7)

- I. A-වොලි බෝල් B-නෙට් බෝල් C-පාපන්දු
- II. යටි අත් පිරිනැමීම, උඩු අත් පිරිනැමීම
- III. පන්දු පාලනය ,පාද හුරුව, ආක්‍රමණය ,රැකීම, විදීම
- IV. පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුවට පහරදීම ,පාදයේ මතුපිටින් පන්දුවට පහරදීම