

(07) මිනිසාගේ වින්දනය හා විවේකය සඳහා නිර්මාණය වූ ක්‍රීඩා හඳුන්වන්නේ,

- (1) ජන ක්‍රීඩා ලෙස
- (2) සුළු ක්‍රීඩා ලෙස
- (3) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙස
- (4) අණු ක්‍රීඩා ලෙස

(08) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ තරඟ ආරම්භයේදී යොදාගනු ලබන දක්ෂතා යුගලය වන්නේ,

- (1) පිරිනැමීම හා ලබා ගැනීම
- (2) පිරිනැමීම හා එසවීම
- (3) එසවීම හා පිටිය රැකීම
- (4) ලබාගැනීම හා එසවීම

(09)



ඉහත රූප සටහනින් පෙන්නුම් කරන්නේ,

- (1) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ රැකීමේ අවස්ථාව
- (2) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය
- (3) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු විදීමේ අවස්ථාව
- (4) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු හුරුව අවස්ථාව

(10) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුවට පහරදෙන අවස්ථාව උපයෝගී කරගනු ලබන්නේ,

- (1) ගෝල් පහර ගැසීමට
- (2) පිටිය රැකීමට
- (3) පන්දුව පාලනය කිරීමට
- (4) දුර සිටින කෙනෙකුට පන්දුව ගැසීමට

(11) නිවැරදි ඇවිදීමකදී අවසානයට පොළොවෙහි ස්පර්ශ වන්නේ,

- (1) විලුඹ
- (2) බෝලය
- (3) පා ඇඟිලි
- (4) මේ කිසිවක් නොවේ

(12) පැනීමකදී නොකල යුතුම දෙයකි,

- (1) සමබරතාවය රැකගැනීම
- (2) පාද කොට්ටාවලට පැනීම
- (3) දණ හිස නැමීම
- (4) පාද සෘජුව තබා ගැනීම

(13) පාද වල ශක්තිය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා සිදු කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩාවකි,

- (1) මාළු දැල
- (2) කුකුල් පොරය
- (3) වලිග කැඩීම
- (4) මියෝ මීමො.

(14) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව සිරස් පිටිය ඉසව්වක් වන්නේ,

- (1) උස පැනීම
- (2) දුර පැනීම
- (3) තුන් පිම්ම පැනීම
- (4) යගුලිය දැමීම

(15) සාමාන්‍යයෙන් පුද්ගලයෙකු දිනකට වතුර වීදුරු කොපමණ ප්‍රමාණයක් පානය කළ යුතුද,

- (1) වීදුරු 3 - 4 කි.
- (2) වීදුරු 7 - 8 කි.
- (3) වීදුරු 5 - 6 කි.
- (4) වීදුරු 1 - 2 කි.

- පහත සඳහන් ප්‍රකාශ හරි නම් “✓” ලකුණ ද, වැරදි නම් “✗” ලකුණ ද යොදන්න.

(16) ශරීරයේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වයට පද්ධති රාශියක් වැදගත් වේ ()

(17) කෙදි සහිත ආහාර ගැනීමෙන් මලබද්ධය වළක්වා ගත හැකිය ()

(18) පුරස්ථි ග්‍රන්ථිය පුරුෂ ප්‍රජනන පද්ධතියට අයත් අවයවයක් නොවේ. ()

(19) නිවස තුළ පවතින ගැටුම් මානසික පීඩාවලට හේතුවේ ()

(20) අධික ලුණු සහ සීනි භාවිතය ශරීරයට හිතකරයි ()

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

II කොටස

- ♦ පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. තවත් ප්‍රශ්න හතරක් ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) ආහාර ගැනීම ජීවිතයට අත්‍යවශ්‍ය වන්නා සේම එය ප්‍රීතියටද හේතු වේ. ජීවිතයට එකතු කරගත් යහපත් ආහාර ගැනීමේ පුරුදු අපට සතුව ගෙන දේ සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය ගොඩනංවා ගැනීමට ද, ආහාර අවශ්‍ය වේ එදිනෙදා ජීවිතයේදී සිදුකරන පාසල් යාම, පාඩම් කිරීම, ක්‍රීඩා කිරීම, වැනි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය වන ශක්තිය ලබා ගන්නේ ද ආහාර මගිනි.

- (1) අප ගන්නා ආහාර වලින් ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රධාන වශයෙන් වර්ග දෙකකි. එම වර්ග දෙක සඳහන් කරන්න.
- (2) ඔබ සඳහන් කළ එම වර්ග සඳහා උදාහරණ එක බැගින් ලබා දෙන්න.
- (3) තන්තු බහුල ආහාර ලබා ගැනීමෙන් අපට ලැබෙන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (4) යකඩ උග්‍රතාවය නිසා ඇතිවන රෝග තත්ත්වයක් ලියන්න.
- (5) ආහාර වේලක් සකස් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 2ක්. සඳහන් කරන්න.
- (6) ශරීර සෞඛ්‍යයට හානිකර අහිතකර ආහාර වර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (7) ඔබ වෙළෙඳ පොළෙන් ආහාර මිලදී ගැනීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (8) ආහාර කල් තබාගත හැකි ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(02) පවුල අපගේ සෞඛ්‍යය සඳහා වැඩි බලපෑමක් සිදු කරනු ලබයි. පවුල තුළ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අපට ද විශාල වගකීමක් ඇත.

- (1) ඔබ ඉගෙන ගත් පරිදි සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ කුමක්ද?
- (2) සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක තිබිය යුතු භෞතික අංග තුනක් සඳහන් කරන්න.
- (3) පවුල් සෞඛ්‍යය සේවය සඳහා උදව් ලබාගත හැකි පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න.
- (4) සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා ශිෂ්‍යයකු ලෙස ඔබට ඉටුකළ හැකි යුතුකම් හා වගකීම් 4ක් සඳහන් කරන්න.

- (03) අතීතයේ ජනයා විවිධ කාර්යයන්හි දී තම වෙහෙස නිවා ගැනීමටත්, විනෝදාස්වාදය සඳහාත් නොයෙකුත් කවි ගායනා කිරීමටත් ක්‍රීඩාවල නිරත වීමටත් පුරුදුව සිටියහ. ඒ අතරින් මතු වූ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් ජන ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වූහ.
- (1) ජන ක්‍රීඩා වල පොදු ලක්ෂණ 3 ක් සඳහන් කරන්න.
 - (2) ජන ක්‍රීඩා වර්ග කළ හැකි ප්‍රධාන කාණ්ඩ දෙක සඳහන් කරන්න.
 - (3) අලුත් අවුරුදු කාලයට දැකිය හැකි ජන ක්‍රීඩා තුනක් සඳහන් කරන්න.
 - (4) ජන ක්‍රීඩා වල නිරත වීමෙන් අපට ලැබෙන වාසි 3 සඳහන් කරන්න.
- (04) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමටත් ප්‍රසන්න පෙනුමක් පවත්වා ගැනීමටත් නිවැරදි ඉරියව් ඉතා වැදගත් වේ.
- (1) ඉඳ ගැනීමේ විවිධ ඉරියව් 3ක් සඳහන් කරන්න.
 - (2) නිවැරදි ඇවිදීමක දී අත්වන වාසි 3 ක් සඳහන් කරන්න.
 - (3) නිවැරදි වැතිරීමක දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3ක් සඳහන් කරන්න.
 - (4) වැරදි ඉරියව් ඇති වීමට හේතුවන සාධක 2 ක් දක්වන්න.
- (05) සෛල විශාල සංඛ්‍යාවක් එකතු වී අවයවයක් සෑදේ අවයව කීපයක් එකතු වී පද්ධතියක් සෑදේ. පද්ධති කිහිපයක් එකතු වීමෙන් මිනිස් සිරුර නිර්මාණය වේ.
- (1) මිනිස් සිරුරේ ඇති පද්ධති තුනක් සඳහන් කරන්න.
 - (2) ඔබ සඳහන් කළ එක් පද්ධතියකට අයත් ඉන්ද්‍රියන් තුනක් සඳහන් කරන්න.
 - (3) ඔබ ඉහත සඳහන් කළ පද්ධතිය හා සම්බන්ධව වැළඳිය හැකි රෝග 2 ක් සඳහන් කරන්න.
 - (4) පද්ධති වල ආරක්ෂාව සඳහා අපට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග 3 ක් සඳහන් කරන්න.
- (06) එදිනෙදා කටයුතු වල නිරත වීමේදී අපට විවිධ හැකියා අවශ්‍ය වේ. එම හැකියා පහසුවෙන් කරගැනීමට අප ශරීරය සතු ගුණාංග කිහිපයක් ඇත. එම ගුණාංග ශාරීරික යෝග්‍යතා ලෙස හැඳින්වේ.
- (1) ඔබ ඉගෙනගත් ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක 3 ක් සඳහන් කරන්න.
 - (2) එම එක් එක් ශාරීරික යෝග්‍යතා මැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි පරීක්ෂණ 3 බැගින් සඳහන් කරන්න.
 - (3) ඔබ එම යෝග්‍යතා ඉගෙන ගැනීමේදී යොදා ගත් සුළු ක්‍රීඩා 2 ක් සඳහන් කරන්න.
 - (4) ක්‍රීඩාවේදී නීති රීති හා ආචාරධර්ම වැදගත් වීමට හේතුවන කරුණු 3ක් සඳහන් කරන්න.
- (07) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා යටතට එන වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු යන ක්‍රීඩා තුනෙන් එක් ක්‍රීඩාවක් තෝරාගෙන පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
- (1) ඔබ තෝරාගත් ක්‍රීඩාවේ දක්ශතා තුනක් සඳහන් කරන්න.
 - (2) එම එක් දක්ෂතාවයක් පුහුණුවීම සඳහා කළ ක්‍රියාකාරකම් විස්තර සහිතව ඉදිරිපත් කරන්න හැකිනම් රූප සටහන් උපයෝගී කරගන්න.
 - (3) ඔබ සඳහන් කළ ක්‍රීඩාව ලොවට හඳුන්වා දුන් රට සඳහන් කරන්න.
 - (4) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වල පොදු ලක්ෂණ 4ක් සඳහන් කරන්න.