පළමු වාර පරීක්ෂණය 7 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය කාලය පැය 1 විනාඩි 30

නම:-... ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

1)පහත සඳහන් ප්‍රකාශ හරිනම් (✔) ලකුණද වැරදිනම් (✖)ලකුණද යොදන්න.

i.වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රීලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වේ. ( )

ii.වොලිබෝල් ක්‍රීඩවේ දක්ෂතාවයකි,පන්දු පාලනය . ( )

iii.ලෝකයේ ජනප්‍රියම හා ප්‍රචලිතම ක්‍රීඩාව පාපන්දු වේ. ( )

iv.දැල් රැකීම නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි . ( )

v.නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව කාන්තාවන් අතර වඩාත් ප්‍රචලිත වේ. ( )

(ලකුණු 5)

2)පහත දැක්වෙන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග සඳහා ගැලපෙන උදාහරණ තෝරා ඉදිරියේ ඇති කොටුව තුළ අදාල ඉලක්කම ලියන්න .

<u>සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග</u>	<u>උදාහරණ</u>
1.සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම	☐_ඩෙංගු මර්ධන ශ්‍රමදානය.
2.දැනුම_නිපුණතා සංවර්ධනය	☐ නිසි කලට ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබාගැනීම .
3.සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ඇති කර ගැනීම	☐ සෞඛ්‍ය දැනුම ලබාදෙන වැඩසටහන් සංවර්ධනය .
4.ප්‍රජා දායකත්වය ලබාගැනීම	☐පොලිතීන් භාවිතය තහනම් කිරීම
5.සෞඛ්‍ය සේවා වලින් ප්‍රයෝජන ගැනීම	☐කැළිකසල වලින් තොර පිරිසිදු වටපිටාවක් පැවතීම.

(ලකුණු 5)

3).හිස්තැනට ගැලපෙන වචනය වරහන් තුලින් තෝරා ලියන්න .

i.සෞඛ්‍යවත් භෞතික පරිසරයක ....දක්නට ලැබේ.

ii.........................ලබාදීම මානසික පරිසරයක ඇති අංගයකි.

iii.සමාජීය පරිසරයට අයත් අංගයක් ලෙස ....හැදින්වේ.

iv.පවුලේ අයෙකුට බෝවන රෝගයක් පවතීනම් ....සහය ලබා ගත යුතුය .

v.ගර්භණී මවක සිටින විට..............................සහය ලබා ගත යුතුය .

(නීතිගරුක බව,පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකා,මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක,විවේකය,සෞඛ්‍යවත් ආහාර) (ලකුණු 5)

4).i.ඔබගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩි දියුණු කර ගැනීම සදහා ඔබ අනුගමනය කරන යහපුරුදු 3ක් ලියන්න .

ii.සෞඛ්‍යවත් භෞතික පරිසරයක තිබිය යුතු අංග 3ක් ලියන්න .

iii.කසල කළමනාකරණයට ඇති 3R ක්‍රමය ලියා දක්වන්න .

iv.ඔබගේ පාසලේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩි දියුණු කර ගැනීමට ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග 3ක් ලියන්න .

v.සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට ශිෂ්‍යයකු ලෙස ඔබට කල හැකි දේවල් 3ක් ලියන්න . (ලකුණු 15)

5).i.වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම 2 ලියා දක්වන්න .

ii.වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව ලබාගැනීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම 2 ලියා දක්වන්න .

iii.වොලිබෝල් ක්‍රීඩවේ දක්ෂතා 3ක් ලියන්න .

iv.වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පිරිනැමීම පුහුණු වීම සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියන්න .

(ලකුණු 10)

6).i.නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 2ක් ලියන්න .

ii.නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියන්න .

iii.පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට පහරදීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම 2ක් ලියන්න .

iv.පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනයේ ප්‍රධාන ක්‍රම 3 ලියන්න .

(ලකුණු 10)

(මුළු ලකුණු 50)