සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය **බලංගොඩ කලාපය**

7 ශ්‍රේණිය **2021**

1)1.ක්‍රීඩා නීති රීති යන්න හඳුන්වන්න .

2.ක්‍රීඩා නීති රීති අවශ්‍ය වීමට හේතු 3ක් ලියන්න .

3.ඔබ දන්නා ක්‍රීඩා නීති රීති 3ක් ලියන්න .

2)1.ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම යන්න හඳුන්වන්න .

2.ඔබ දන්නා ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම 3ක් ලියන්න .

3.ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම අවශ්‍ය වීමට හේතු 3ක් ලියන්න.

1).ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි 3ක් ලියන්න .

2.ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමෙන් පවුලට ඇති වන වාසි 3ක් ලියන්න .

3.ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමෙන් පාසලට ඇති වන වාසි 3ක් ලියන්න .

2)1.ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම සුරැකීමට ඔබට දායක විය හැකි ආකාර 3ක් ලියන්න .

2.ඔබ තුළ ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග වැඩි දියුණු කර ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි 3ක් ලියන්න .

3.ක්‍රීඩාව තුළ කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීමෙන් ඇති වන වාසි 3ක් ලියන්න .

1)1.ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස ඔබ විනිශ්චයට ගරු කලයුතු ආකාරය ලියන්න .

2.ඔබ විසින් ඔබගේ යහළුවෙකු ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම වලට ගරු කරන්නෙකු බවට පත් කිරීමට කල හැකි දේවල් 3ක් ලියන්න .

3.ඔබ දන්නා ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග 3ක් ලියන්න .

2)1.ශාරීරික යෝග්‍යතාව යන්න හදුන්වන්න .

2.ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක ලියන්න .

3.ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග දියුණු කර ගැනීම අවශ්‍ය වීමට හේතු 2ක් ක් ලියන්න .

1)1.වේගය යන්න හඳුන්වන්න .

2.ඔබට වේගය උපකාරී වන අවස්ථා 3ක් ලියන්න .

3.වේගය වඩාත් උපකාරී වන මලල ක්‍රීඩා හා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 2බැගින් ලියන්න .

4.වේගය දියුණු කර ගැනීමට කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3ක් නිර්මාණය කරන්න .

2)1.ශක්තිය යන්න හඳුන්වන්න .

2.ශක්තිය උපකාරී වන මලල ක්‍රීඩා හා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 2 බැගින් ලියන්න .

3.ශක්තිය ඔබගේ ජීවිතයට අවශ්‍ය වන අවස්ථා 3ක් ලියන්න .

4.ශක්තිය දියුණු කර ගැනීමට කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3ක් නිර්මාණය කරන්න .

1)1.නම්‍යතාව යන්න හඳුන්වන්න .

2.නම්‍යතාව වැඩි වශයෙන් අපට අවශ්‍ය වන ක්‍රීඩා 3ක් ලියන්න .

3.නම්‍යතාව ඔබගේ ජීවිතයට අවශ්‍ය වන ආකාරය කරුණු මගින් දක්වන්න .

4.නම්‍යතාව වැඩි දියුණු කර ගැනීමට කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3ක් නිර්මාණය කරන්න .

2)1.සමායෝජන හැකියාව යන්න හඳුන්වන්න .

2.සමායෝජනය ක්‍රීඩාවට උපකාරී වන ආකාරය ලියන්න .

3.සමායෝජනය ඔබගේ ජීවිතයට උපකාරී වන ආකාරය ලියන්න .

4.සමායෝජනය දියුණු කර ගැනීමට කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3ක් නිර්මාණය කරන්න .

1)1.දැරීමේ හැකියාව යන්න හඳුන්වන්න .

2.දැරීමේ හැකියාව ක්‍රීඩාවට උපකාරී වන ආකාරය ලියන්න .

3.දැරීමේ හැකියාව ඔබගේ ජීවිතයට උපකාරී වන අවස්ථා 3ක් ලියන්න .

4.දැරීමේ හැකියාව දියුණු කර ගැනීමට කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3ක් නිර්මාණය කරන්න .

2)1.ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක මැන බැලීමට යොදා ගන්නා පරීක්ෂණ ලියන්න

2.ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක වැඩි දියුණු කර ගැනීමෙන් ක්‍රීඩකයින්ට ඇති වාසි 3ක් ලියන්න .

3.ශාරීරික යෝග්‍යතාව වැඩි දියුණු කර ගැනීමෙන් ඔබට ඇති වන වාසි 3ක් ලියන්න .

1)1.නව යොවුන් විය යන්න හඳුන්වන්න .

2.නව යොවුන් වියේදී ඇති වන ප්‍රධාන ලක්ෂණය කුමක්ද?

3.නව යොවුන් විය හඳුන්වන වෙනත් නම් ලියන්න .

2)1.ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය යන්න හඳුන්වන්න .

2.ඔසප් වීම යන්න හඳුන්වන්න .

3.දරුවෙකු බිහිවීමට අවශ්‍ය මාතෘ හා පීතෘ සෛල ලියන්න .

4.කළලයක් ඇති වන ආකාරය ලියන්න .

1)1.ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය ඇඳ කොටස් නම් කරන්න .

2.එහි එක් එක් අවයවය මගින් කෙරෙන කාර්යයන් ලියන්න .

3.සංසේචනය යන්න හඳුන්වන්න .

2)1.පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය ඇඳ නම් කරන්න .

2.පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ අවයව මගින් කෙරෙන කාර්යයන් ලියන්න .

3.ගැහැණු දරුවන්ගේ හා පිරිමි දරුවන්ගේ නිපදෙවෙන හෝමෝන වර්ග ලියන්න .

1)1.නව යොවුන් වියේදී දක්නට ලැබෙන කායික ,මානසික ,සමාජීය ලක්ෂණ 3 බැගින් ලියන්න .

2.යොවුන් වියට සූදානම් වීමේදී ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3ක් ලියන්න .

3.ප්‍රජනක පද්ධතිය පිළිබඳ මිත්‍යා මත 3ක් ලියන්න .

2)1.ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය කෙරෙහි බලපාන සාධක ලියන්න .

2.යොවුන් වියේදී ඇති වන සහචර බලපෑම් 3ක් ලියන්න .

3.යොවුන් වියේදී ලිංගික චර්යා ඇති කර ගැනීමෙන් ඇතිවන ගැටලු 3ක් ලියන්න .

1)1.ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග යන්න හදුන්වන්න .

2.ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය රෝග 3ක් ලියන්න .

3.යොවුන්විය ගත කිරීමේදී ඔබ විසින් කල යුතු දේවල් 3ක් ලියන්න .

2)1.ඔබට ඇති වන විවිධ රෝග 4ක් ලියන්න .

2.එම රෝග 2ක් ලියා ඔබට ඇති වූ ශරීර අපහසුතා 2බැගින් ලියන්න .

3.එම රෝග ඇති වූ ආකාරය පිළිබඳ ඔබගේ අදහස ලියන්න .

1)1.බෝවන රෝග යන්න හඳුන්වන්න .

2.බෝවන රෝග 3ක් ලියන්න .

3.රෝග බෝවන ක්‍රම 3ක් ලියන්න .

4.රෝග බෝවීම වැළැක්වීමට ඔබට කල හැකි දේවල් 3ක් ලියන්න .

2)1.බෝ නොවන රෝග යන්න හඳුන්වන්න .

2.බෝ නොවන රෝග වර්ග කර දක්වන්න .

3.බෝ නොවන රෝග සඳහා බලපාන සාධක 3ක් ලියන්න .

1)1.බෝ නොවන රෝග ඇති වීම වැළැක්වා ගැනීමට කල හැකි දේවල් 3ක් ලියන්න .

2.බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමේ වැදගත්කම ලියන්න .

3.බෝ නොවන රෝග 3ක් ලියා ඒවා ඇති වීම වළක්වා ගත හැකි ආකාරය ලියන්න .

2)1.නිදන්ගත රෝග යන්න හදුන්වන්න .

2.නිදන්ගත රෝග 3ක් ලියන්න .

3.නිදන්ගත රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට කල යුතු දේවල් 3ක් ලියන්න .