ද මැසිනොද් විදුහල කඳාන De Mazenod College Kandana ද මැසිනොද් විදුහල කඳාන De Mazenod College Kandana ද මැසිනොද් විදුහල කඳාන De Mazenod College Kandana ද මැසිනොද්
විදුහල කඳාන De Mazenod College Kandana ද මැසිනොද් විදුහල
කඳාන De Mazenod College Kandana ද මැසිනොද් විදුහල කඳාන De
Mazenod College Kandana ද මැසිනොද් විදුහල කඳාන De Mazenod
College Kandana ද මැසිනොද් විදුහල කඳාන De Mazenod College
Kandana ද මැසිනොද් විදුහල කඳාන De Mazenod College Kandana ද මැසිනොද් විදුහල කඳාන De Mazenod College Kandana ද මැසිනොද් විදුහල කඳාන De Mazenod College Kandana ද

ද මැසිනොද් විදුහල, කඳාන
De Mazenod College, Kandana

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

2025.05.09

පළමු වාර පරීක්ෂණය-2025 | 7 ශ්‍රේණිය | කාලය පැය 2

I. කොටස

❖ 01 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්න සඳහා වඩා සුදුසු පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. සමාජ, ආර්ථික සහ පාරිසරික සාධක ලෙස වැඩිදියුණු කිරීම සහ පාලනය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ,

i. සෞඛ්‍ය වර්ධනය iii. සෞඛ්‍ය සහ ආරක්ෂාව
ii. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය iv. සමාජ පරිසරය

02. සමාජ යහපැවැත්ම සහිත පුද්ගලයකුගේ කුසලතාව,

i. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා iii. කියාශීලී බව
ii. භාවනාව iv. වැරදි හැසිරීම

03. වියදම නොමැතිව ක්‍රීඩා කළ හැකි ජන ක්‍රීඩාවකි.

i. එළුවන් කෑම iii. පංච දැමීම
ii. ලී කෙළිය iv. කොපර කොපර පිපිඤ්ඤා

04. ඔබේ නිවසේ දී ඔබේ ආදරය සහ ආරක්ෂාව ලබාදෙන පිරිසක් වන්නේ.

i. ගුරුවරු iii. ඥාතීන්
ii. දෙමාපියන් iv. මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක

05. පාද හුරුව යනු සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක දක්ෂතාවයකි. එය කුමක්ද?

i. නෙට්බෝල් iii. පාපන්දු
ii. වොලිබෝල් iv. බැඩ්මින්ටන්

06. මානසික පරිසරයක ලක්ෂණයක් වන්නේ,

i. ආරක්ෂාව iii. කණ්ඩායමක් ලෙස වැඩ කිරීම
ii. ප්‍රමාණවත් ඉඩක් iv. සන්නිවේදනය

07. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් දක්ෂතාවයක් නම්,

i. පයින් ගැසීම iii. පාද හුරුව
ii. වැලැක්වීම iv. තුලට විසි කිරීම

08. අපගේ මනසෙහි හෝ බාහිර ශරීරයේ වෙනස්කම් ඇති කළ හැකි ක්ෂණික මානසික තත්ත්වය හැඳින්වෙන්නේ,

i. අධ්‍යාපනය iii. දැනීම
ii. හැඟීම් iv. කෝපය

09. නරක චිත්තවේගයක් නිසා ඇතිවිය හැකි ප්‍රතිචාරයක් වන්නේ,

i. ඇඬීම iii. අසතුට
ii. බැනීම iv. ඉහත සියල්ල

10. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී එක් කණ්ඩායමක් .... සමන්විත වේ. ඔවුහු පිටිය තුළ දැලෙහි දෙපස සිටගෙන සිටිති.

i. 07
ii. 10
iii. 06
iv. 11

❖ 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්න සඳහා වරහනෙන් වඩාත් සුදුසු වචනය තෝරන්න.

(පාපන්දු, ගෘහස්ථ, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, විදීම, ප්‍රහාරය)

11. බෝවන රෝගයක් පිළිබඳව මිනිසුන් දැනුවත් කිරීම .... වගකීමකි.

12. පංච දැමීම යනු .... ජන ක්‍රීඩාවකි.

13. .... වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ කුසලතාවයකි.

14. .... නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ කුසලතාවයකි.

15. .... ලොව ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාවකි.

❖ දී ඇති වරහන තුළ (✓) හෝ (×) ලකුණු යොදන්න.

16. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වොලිබෝල ය. (

17. උඩු අත් පිරිනැමීම නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි. (

18. නෙට්බෝල් පිරිමින් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. (

19. ගැබිණි මව්වරුන්ට පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරී විසින් උපදෙස් දෙනු ලැබේ. (

20. එළුවන් කෑම යනු ජන ක්‍රීඩාවකි. (

(ලකුණු 2 x = 4

II. කොටස

❖ ප්‍රශ්න පහක් සඳහා පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. ජන ක්‍රීඩා යනු පරම්පරා ගණනක් තිස්සේ යම් සමාජයක් තුළ ජනප්‍රිය වූ ක්‍රීඩාවකි.

i. ජන ක්‍රීඩාවේ පොදු ලක්ෂණ හතරක් සඳහන් කරන්න. (ල. 4)
ii. එළිමහන් ජන ක්‍රීඩා හතරක් ලියන්න. (ල. 4)
iii. අලුත් අවුරුදු සමයේ දැකිය හැකි ජන ක්‍රීඩා හතරක් ලියන්න. (ල. 4)

(ලකුණු 12)

02. පවුල තුළ පාසලේ දී සහ එයින් ඇත්ව සිටින පුද්ගලයෙකුට ආදරය කිරීම ඉතා වැදග
වේ.

i. ආරක්ෂාව ලෙස ඔබ අදහස් කරන්නේ කුමක්ද? (ල. 2)
ii. ආදරය හා රැකවරණය නොමැතිකමේ නරක බලපෑම් හතරක් ලියන්න. (ල. 4)
iii. සම වයසේ මිතුරන් යනු පැහැදිලි කරන්න. (ල. 2)
iv. ඔබට ආදරය කරන සහ ආරක්ෂා කරන අය වෙනුවෙන් ඔබ ඉටුකළ යුතු යුතුකම්
හතරක් ලියන්න. (ල. 4)

(ලකුණු 12

03. පවුලක සාමාජිකයින් එහි සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීමට අවශ්‍ය පියවර ගත යුතුය.

i. වඩා හොඳ මානසික පරිසරයක් සහිත පවුලක ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න. (ල. 2)
ii. භෞතික පරිසරයේ ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න. (ල. 2)
iii. ඔබේ පවුලේ භෞතික පරිසරය වර්ධනය කිරීමට ඔබට කළ හැකි කරුණු හතර
ලියන්න. (ල. 4)
iv. ඔබේ විවේක කාලයේ ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට ඔබට කළ හැකි කරුණු හතර
ලියන්න. (ල. 4)

(ලකුණු 1

04. අපේ ජීවිතය වැඩි හරියක් ගෙවෙන්නේ අපේ පවුලේ අය සමඟය.
'නීරෝගී ජීවිතයක් උදෙසා කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ඉ
වැදගත් වේ.'
i. 'සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය' යනු පැහැදිලි කරන්න. (ල. 2)
ii. යහපත් සමාජ පරිසරයක ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)
iii. කසල කළමනාකරණය සඳහා 3R සංකල්පය භාවිතා කළ හැකිය. 3R සංකල්පය
පැහැදිලි කරන්න. (ල. 3)
iv. අපට ආදරය හා රැකවරණය ලබාදෙන පුද්ගලයන් ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට වර්
කළ හැකිය. කණ්ඩායම් දෙක සඳහන් කරන්න. (ල. 2)
v. සුදුසු උදාහරණ සහිතව න්‍යෂ්ටික පවුල හා විස්තෘත පවුල පැහැදිලි කරන්න. (ල

(ලකුණු 1

Learning Resource Center
R
De Mazenod College
Kandana

05. දක්ෂ වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයෙකු වීම සඳහා වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා හොඳින් පුහු
කළ යුතුය.

i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන කුසලතා හයක් නම් කරන්න. (ල. 3)
ii. පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)
iii. යටි අත් ලබා ගැනීම ඉගෙනීමේ පහසුව සඳහා වෙන් කළ හැකි කාණ්ඩ
මොනවාද?. (ල. 3)
vi. වොලිබෝල් ලබා ගැනීමේ යටි අත් ක්‍රම පුහුණු කිරීමට භාවිතා කළ හැකි
ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 4)

(ලකුණු 0

06. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා වැඩිදියුණු කිරීමෙන් හොඳ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩකයෙකු
ගොඩනැගිය හැකිය.

i. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන කුසලතා හතරක් නම් කරන්න. (ල. 2)
ii. දැල්පන්දු ක්‍රීඩාවේ 'පාද හුරුව' පැහැදිලි කරන්න. (ල. 2)
iii. පාද හුරුව කිරීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (ල. 2)
iv. විවිධ දිශා වලට චලනය වීම, හුරුවීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන
(ල. 3)
vii. ගොඩබෑමේ පුහුණුව සඳහා ඔබ ඉගෙනගත් ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල.

(ලකුණු 1

(ලකුණු 5 x 12 =