

නම හා විභාග අංකය :

සැලකිය යුතුයි :- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

I කොටස

• වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න

1. පුර්ණ සෞඛ්‍ය යනු ඔබ හඳුනාගෙන ඇත්තේ,
  - i. පිරිසිදුව හා කාර්යක්ෂම ලෙස වැඩ කිරීමයි.
  - ii. කායික මානසික හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ලෙසයි.
  - iii. ශාරීරික දුබලතා වලින් තොරව ජීවත්වීම.
  - iv. කායික මානසික අධ්‍යාත්මික හා යහපැවැත්ම ලෙසයි.
2. ශරීර ස්කන්ධය දර්ශකය යොදාගනු ලබන්නේ,
  - i. නිසි කායික හා මානසික තත්වයක් තිබේදැයි බැලීම.
  - ii. නිසි පෝෂණ තත්වයක් තිබේ දැයි සොයා බැලීම.
  - iii. නිසි මානසික තත්වයක් තිබේ දැයි සොයා බැලීම.
  - iv. ඉතෙහි වට ප්‍රමාණය නිසි පරිදි තිබේදැයි බැලීම.
3. අපගේ මූලික අවශ්‍යතාවයන් වන්නේ,
  - i. ආහාර, ජලය, ඇඳුම්
  - ii. ආහාර, ඇඳුම්, නිවාස
  - iii. ආහාර, ජලය, වාතය
  - iv. වාතය, අධ්‍යාපනය, නිවාස
4. ආශාවන් හා අවශ්‍යතාවන් ඉටුකර ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණක් නොවන්නේ...
  - i. රටේ පවතින නීතිරීති වලට අනුකූල නොවීම.
  - ii. සමාජ සාරධර්ම වලට අනුකූල වීම.
  - iii. නමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වයට ගැලපීම.
  - iv. පවුලේ ආර්ථික තත්වයට ඔරොත්තු දීම.
5. අපේ සිරුර තළ ඇති රෝගවලට ඔරොත්තුවීමේ හැකියාව හඳුන්වන්නේ...
  - i. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය ලෙසයි.
  - ii. මන්දපෝෂණය ලෙසයි.
  - iii. ප්‍රතිශක්තිකරණය ලෙසයි
  - iv. විත්තවේගී සමබරතාවය ලෙසයි.
6. නිවැරදි ඇවිදීමකදී පළමුව පොළව හා ස්පර්ෂ වන්නේ,
  - i. විලිඹ
  - ii. යටිපතුල
  - iii. පා ඇඟිලි තුඩ
  - iv. පාකොට්ටා.
7. ක්‍රීඩාවේ ආහාර ධර්ම හා නීතිරීති පිළිපැදීමෙන් ඇතිවන ප්‍රයෝජනයක් වන්නේ,
  - i. ප්‍රතිවරදින් අවඥාවට ලක්කළ හැකි වීම
  - ii. ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැකගැනීමට හැකිවීම.
  - iii. අනතුරු අවමකරගත නොහැකි වීම
  - iv. සත්‍ය ජයග්‍රහනය නොලැබීම.
8. සුළු ක්‍රීඩාවක් වන්නේ,
  - i. වොලිබෝල්.
  - ii. එල්ලේ.
  - iii. බැටිමිටන්.
  - iv. වස පැගීම.
9. සංවිධානත්මක ක්‍රීඩාවක් යනු,
  - i. නෙට්බෝල්.
  - ii. පිංපොම්.
  - iii. මියෝම්යෝ.
  - iv. වක්කුඩු.
10. වොලිබෝල් හා නොට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩා පිටියේ ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව පිළිවෙලින් සඳහන් වන්නේ.
  - i. 12 යි - 07 යි
  - ii. 10 යි - 06 යි
  - iii. 06 යි - 07 යි
  - iv. 12 යි - 13 යි

2) නිවැරදි ප්‍රකාශය ඉදිරියේ ( ✓ ) ලකුණද වැරදි ප්‍රකාශය ඉදිරියේ ( x ) ලකුණද වරහන් තුළ යොදන්න.

1. රිද්මයට අනුව කටයුතු කිරීමෙන් ශරීරයට වෙහෙක් නොදැනේ. (.....)
2. සෑම විටම අප ආශාවන්ට වඩා අවශ්‍යතාවයන්ට ප්‍රමුඛතාවයක් දිය යුතුය. (.....)
3. පිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාව මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වකි. (.....)
4. දියේ ගිලීම, බීමත්ව රිය පැදවීම, ගෙදර දොරේ සිඳුවීය හැකි අනතුරකි (.....)
5. නිපුණතා සංවර්ධනය යනු අභියෝග වලට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය ජීවන නිපුණතා වැඩි දියුණු කර ගැනීමයි. (.....)
6. බෝවන රෝග පුද්ගලයෙකුගෙන් පුද්ගලයෙකුට කෙළින්ම හෝ රෝග වාහකයන් වශයෙන් පැතිර යා නොහැකි. (.....)
7. ක්‍රියාකාරකම් වලදී නිවැරදි ඉරියව් භාවිතා කිරීමෙන් වෙහෙස අඩුවේ. (.....)
8. පිරිසිදු කම සෑම කෙනෙකුගේම පෙනුම අඩු කිරීමට බලපාන කරුණකි. (.....)
9. ගල් යුගයේ මිනිසාගේ අවශ්‍යතා සීමිතය. (.....)
10. ආහාර වර්ග බෙදීය හැකි ප්‍රධාන කාණ්ඩ 06ක් ඇත. (.....)

3. හිස්තැනට සුදුසු වචනය පහත සඳහන් වරහන් අතුරෙන් තෝරා වැකි සම්පූර්ණ කරන්න.

(විෂ බීජ , හන් මාළුව, නමයතාවය , සන්නිවේදනය, ආචාරධර්ම, කෘෂි බව, සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිතාවය, යහපත්, කිරිදත්, වෙලිබෝල් )

1. සියලු පෝෂ්‍ය පාදාර්ථයන්ගෙන් යුක්ත සමබල ආහාර වේලක් ..... පිළියෙළ කළ විට සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය.
2. බොහෝ ලෙඩ රෝග ඇති වීමට හේතුව රෝග කාරක ..... සිරුරට ඇතුළු වීමයි.
3. නීතිගරුක බව හා විනය ගරුක බව මඛ ..... පුරවැසියෙකු කරයි.
4. .... අපේ පැරන්තන් භාවිතා කළ පෝෂක ගුණයෙන් යුක්ත මිශ්‍ර ආහාරයකි.
5. සන්ධි වැඩි පාරාසයක් තුළ ක්‍රියාකිරීමට ඇති හැකියාව .....යි.
6. මුඛයේ මූලින් එන දත් හඳුන්වන්නේ ..... නමිනි.
7. ඵලදායී ..... ජීවන නිපුණතාවයකි.
8. ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් වල ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවකි. ....
9. නීතිරීති පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍යවන ගුණ ධර්ම, සම්ප්‍රදායන් ආදිය ..... ලෙස හැඳින්වේ.
10. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය අඩුවීමෙන් ..... ඇති වේ.