5.04.2016

ද මැසිනොද් විදුහල කඳාන

De Mazenod College - Kandana

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පැය 2

පළමු වාර පරීක්ෂණය 2016

8 ශ්‍රේණිය

Learning Resource Center
De Mazenod College
Kandana

සියළුම ප්‍රශ්නවලට මෙම පත්‍රයේම පිළිතුරු සපයන්න.

01) යෞවනය ඇතිවන අවශ්‍යතාවයක් නොවන්නේ,
 a. මව්කිරි අවශ්‍යතාවය
 b. විනොද් වීමේ අවශ්‍යතාවය
 c. කැපී පෙනීමේ අවශ්‍යතාවය
 d. අධ්‍යාපන අවශ්‍යතාවය

02) චලන ක්‍රියාකාරකම් පුද්ගලයන්ගේ කරනුයේ,
 a. බාහිර අලංකාරය
 b. දර ගැනීමේ ශක්තිය
 c. සමබරතාවය
 d. ඉහත සියල්ලම

03) පා පහර සංග තමදැත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම වන්නේ,
 a. කික්
 b. ලන්ජ්
 c. ජොගින්
 d. ස්කිපින්

04) කැරකීමේ චලන ක්‍රියාකරකම් කිරීමේදී ප්‍රධාන වශයෙන් ආරක්ෂා කරගතයුතු අවයවය වන්නේ.
 a. පතල
 b. අල්ල
 c. හිස
 d. දණ හිස

05) රිද්මයානුකුල පා චලනය වනුයේ,
 a. නිලිප්ට්
 b. පෙරට පෙරලීම
 c. තාරකා පිම්ම
 d. උඩ පැන වට භාගයක් කැරකීම

06) නව යෞවනය ආත්ම අභිමාණය වර්ධන බලපාන ප්‍රධාන සාධක ගණන වන්නේ
 a. දෙකකි
 b. තුනකි
 c. හතරකි
 d. පහකි

07) වමට හැරීම අඩක් දකුණට හැරීම ආපසු හැරීම සිදුකිරිම සඳහා යොදාගත යුතු නිවැරදි අංශක ගණන නිවැරදිව ඇති කාණ්ඩය වනුයේ,
 a. 45, 180,45
 b. 180,60,60
 c. 60,45,180
 d. 360, 60, 180

08) උසින් වැඩි ශිෂ්‍යාගේ සිට උස අඩු ශිෂ්‍යා දක්වා දකුණේ සිට වමට තනි පෙලක් සෑදීම හඳුන්වන්නේ,
 a. තුන්පෙළ සැකසීම
 b. තනි පෙළ සැකසීම
 c. දෙපිළ සැකසීම
 d. මේ කිසිවක් නොවේ

09) ශිඝ්‍ර ගමනේ යාම සඳහා විනාඩියකට තිබිය යුතු නිවැරදි පියවර ගණන වන්නේ,
 a. 125
 b. 122
 c. 118
 d. 120

10) ගෘහස්ත ක්‍රීඩා කාණ්ඩය වනුයේ.
 a. පිහිනීම, ඔරු පැදීම
 b. දුනු ශිල්පය, වෙඩි තැබීම
 c. පාපන්දු. ගොල්ෆ්
 d. බැඩ්මින්ටන්, මේස පන්දු

02) පහත වැකි වල හරි වැරදි ලකුණු කරන්න.

1- පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා පෙළපාළි සංවිධානය කර ගත හැක ( )
2- මනෝ සමාජයීය පරිසරය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ ප්‍රධාන අංගයක් වේ ( )
3- මන්ඩියට පැනීම සමඟ නව දැත් විහිදීම නිලීෆ්ට් නමින් හඳුන්වයි ( )
4- ඉවසීම අයත් වන්නේ සදාචාරාත්මක කුසලතා වලටය ( )
5- ලේඛන කලාව සාමාජයීය කුසලතාවයක් ලෙස හඳුන්විය හැකිය. ( )
6- පැහැදිලි කිරීම සදාචාරාත්මක කුසලතා ලෙස නම් කර ඇත ( )
7- යම් යම් දේවල් සන්තක කර ගැනීම නව යෞවන අපේක්ෂා ලෙස සැලකිය නොහැකිවේ ( )
8- සම්මාන ආචාරය සඳහා දකුණු අත ඔසවා ආචාර කිරීම සිදු කර නොහැක ( )
9- සෞඛ්‍යය යනු ක්‍රීඩා කිරීමේ හැකියාව වේ ( )
10- ජලය එකතැන නැවති සිටීම ජල දූෂණ්‍ය ලෙස හැඳින්විය හැක ( )

II කොටස

ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

1)

01 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසල් වැඩ සටහනක වාසි 2ක් ලියන්න.
02 පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුවක සිටිය යුතු ප්‍රධාන සාමාජිකයන් 3 දෙනෙක් නම් කරන්න
03 පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධ වැඩ සටහන් සඳහා සහය ලබා ගත හැකි වෙනත් පුද්ගලයින් 2ක් හා ආයතන 2ක් නම් කරන්න.
04 පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ශිෂ්‍යයෙකුට ලබා දිය හැකි දායකත්වය ලබා දිය හැකි ආකාර 2ක් නම් කරන්න.
05 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක අරමුණු 2ක් ලියන්නන

2)

1 නව යෞවනයන් වැඩි වශයෙන් අපේක්ෂා කරන දේවල් 3ක් ලියන්න.
2 ආත්ම අභිමානය වර්ධනයට බලපාන සාධක 4ක් ලියන්න.
3 සදාචාරාත්මක කුසලතාවයට ආදාල නිදසුන් 3ක් ලියන්න.
4 සමාජයීය කුසලතාවලට අදාල නිදසුන් 3ක් ලියන්න.
5 අභිමානය නැංවීමට ආධාර වන වෙනත් අය දෙදෙනෙක් නම් කරන්න.

3)

1 රිද්මය යනු කුමක්ද ?
2 පා චලන 5ක් හා දැත් චලන 5ක් නම් කරන්න.
3 පැනීම් 3ක් නම් කරන්න.
4 නිවැරදි කර කැවීම් 2ක් නම් කරන්න.
5 රිද්ම ක්‍රියාකාරකම් යෙදීමේදී සිදුවිය හැකි අනතුරු 3 ලියන්න.

4)

1 ආචාර පෙළපාළි කණ්ඩායම් දක ගත හැකි අවස්ථා 3ක් ලියන්න.
2 ආචාර පෙළපාළිය දැකිය හැකි ප්‍රධාන හැරීම් 4ක් නම් කර එයට අදාල අංශක ගණන් නිවැරදිව දක්වන්න.
3 ප්‍රධානියන්ට ආචාර දක්විය හැකි ආකාර 2ක් නම් කරන්න.
4 තුන් පෙළ සාධන ආකාරය නිවැරදිව ඇඳ විස්තර කරන්න.