සිසු පැවරුම්

ii කොටස

- පළමුවන ප්‍රශ්නයටත් තවත් ප්‍රශ්න හතරකටත් පිළිතුරු සපයන්න.

1) රන්මිනිතැන්න පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය පසුගිය දිනක නිමාවිය .එම පාසලේ සංවිධානය කළ කණ්ඩායම් තරඟ ලෙස වොලිබෝල් හා නෙට්බෝල් දක්නට ලැබුණි .දරුවන් ඉතා දක්ෂ ලෙස ක්‍රීඩා කළ අතර ප්‍රහාරය එල්ල කළ නිමල් ක්‍රීඩකයා ක්‍රීඩා උළෙල තුළ කැපී පෙනුණි.

i. ඉහත විස්තරයට අනුව සංවිධානය කළ කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා වලට අමතරව තවත් සංවිධාන ක්‍රීඩා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකක් සඳහන් කරන්න .
iii. වොලිබෝල් ප්‍රහාරයක පියවර නම් කරන්න.
iv. නිමල් ක්‍රීඩකයා සතුවිය හැකි ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
v. මෙම ක්‍රීඩා උත්සවය තුළ තිබිය හැකි වෙනත් ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.
vi. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකක් ලියන්න.
vii. මෙවැනි උත්සව අවස්ථාවකදී පරිසරය දූෂණය විය හැකියැයි ඔබ හිතන අවස්ථා දෙකක් ලියන්න.
viii. එළිමහන් අධ්‍යාපනයට අයත් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
ix. ස්ථිතික හා ගතික ඉරියව් දෙකක් ලියන්න.
x. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වලට අමතරව ක්‍රීඩා උත්සවයක දැකිය හැකි මළල ක්‍රීඩා ඉසව් 02 ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 20-2*10)

2) සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් සඳහා නිවැරදි ඉරියව් බොහෝ සෙයින් වැදගත් වේ.

i. නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක්ද ? (ලකුණු 3)
ii. ශාරීරික ආබාධ ඇතිවීමට ප්‍රධාන හේතු මොනවාද ? (ලකුණු 3)
iii. ඉහත ආබාධ නිසා ඇතිවන තත්ත්වයන් දෙකක් විස්තර කරන්න . (ලකුණු 4)

3) පුද්ගල සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් ,පරිසර සමතුලිතතාව සමාජ සෞඛ්‍ය සඳහා වැදගත් වේ .පරිසරයට බලපෑනු ලබන සියලු ගැටලු සමාජයේ සෞඛ්‍ය ගැටළු වේ .

i. අප ජීවත්වන සමාජයේ දැකිය හැකි ප්‍රබල සෞඛ්‍ය ගැටළු තුනක් සඳහන් කරන්න . (ලකුණු 3)
ii. පරිසර දූෂණය වන ප්‍රධාන අංග කීයද ?ඒ මොනවාද ? (ලකුණු 3)
iii. භූමි දූෂණය යනු කුමක්ද ?එහි අහිතකර ප්‍රතිඵල දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 4)

4) මිනිසා විවිධ අවශ්‍යතා මත ජීවත්වන සමාජ සත්ත්වයෙකි .වර්ධනයත් සමඟ එම අවශ්‍යතා සංකීර්ණ වේ .

i. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා වලට අමතරව වෙනත් අවශ්‍යතා මොනවාද ? (ලකුණු 3)
ii. අවශ්‍යතා සපුරාගැනීමේදී පුද්ගලයකු සතු විය යුතු කුසලතා තුනක් සඳහන් කරන්න . (ලකුණු 3)
iii. එම කුසලතා ඇති කරගැනීමට ඔහු හෝ ඇය සතුවිය යුතු විශේෂ ගුණාංග 4 ක් සඳහන් කරන්න .

(ලකුණු 4)

WPS Office

5) පහත සඳහන් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා දෙක බැගින් ලියන්න .

i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ මිමි ලකුණු කරන්න . (ලකුණු 4)

ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් දක්ෂතාවක් නවක ක්‍රීඩකයකුට පුහුණු කරන ක්‍රියාකාරකම් එක බැගින් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න . (ලකුණු 6)

6) "එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ වැඩි ය".

i. ඔබ ඉගෙනගත් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)

ii. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා පවත්වන ස්ථානය අනුව වර්ගීකරණය කරනු ලබයි .ඒ ස්ථාන අනුව ක්‍රීඩා වෙන්කර උදාහරණ එක බැගින් ලියන්න . (ලකුණු 5)

iii. එළිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් අපට ඇති ප්‍රයෝජන තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3)

WPS Office