



කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය - සමාජීය විද්‍යා පීඨය
ශාස්ත්‍රවේදී (විශේෂ) උපාධි ප්‍රථම වසර
2016/2017 අධ්‍යයන වර්ෂය - දෙවන අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය
(2019 ජනවාරි)

ක්‍රීඩා සහ විශ්‍රාන්ති කළමනාකරණය
SRMG 22503: ශාරීරික යෝග්‍යතාව හා යහපැවැත්ම
ප්‍රශ්න 04කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

ප්‍රශ්න සංඛ්‍යාව : 06 යි.

කාලය : පැය 02¹/₂ යි.

01. "සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක් උදෙසා කායික, මානසික හා සමාජීය සංහිදියාව (යහපැවැත්ම) වැදගත් වේ". විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස මෙම ප්‍රකාශය අගයන්න.
(ලකුණු 20)

02. i. ක්‍රීඩා කුසලතා වර්ධනය කරගැනීමට උපකාරී වන යෝග්‍යතා සංරචක (Fitness Components) ඔබ කැමති ක්‍රීඩාවක් ආශ්‍රයෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 10)
 ii. ශාරීරික සෞඛ්‍ය (Physical Health) ප්‍රශස්ථ මට්ටමකින් පවත්වාගෙන යාමට යෝග්‍යතා සංරචක දායක කර ගත හැකි ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 10)

03. ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය පෝෂක කොටස් නම් කර දිනකට අවශ්‍ය කැලරි ප්‍රමාණය ලබා ගැනීම සඳහා ඔබගේ ආහාර වේලේ සකස් විය යුතු ආකාරය පිළිබඳ අදහස් දක්වන්න.
(ලකුණු 20)

04. යහපැවැත්ම සඳහා වූ මානයන් (Wellness Dimensions) මිනිස් සිරුරේ යෝග්‍යතාව (Human Body Fitness) පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වන්නේ කෙසේද? නිදසුන් සහිතව විග්‍රහ කරන්න.
(ලකුණු 20)

05. ශාරීරික යෝග්‍යතාව දියුණු කර ගැනීම සඳහා නිවැරදි ව්‍යායාම්වල යෙදීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 20)

06. පහත දැක්වෙන මාතෘකා අතරින් හතරක් පිළිබඳ කෙටි සටහන් ලියන්න.

- i. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය
- ii. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය
- iii. උලැඟිතාවය (Agility)
- iv. පෝෂණ උග්‍රතාව
- v. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI)
- vi. ශක්ති ජනක ආහාර
- vii. ආහාර ස්වස්ථතාව

(ලකුණු 20)