

බිස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

29829

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම - 2013

7 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

නම/විභාග අංකය:-

කාලය: පැය 2යි.

I කොටස

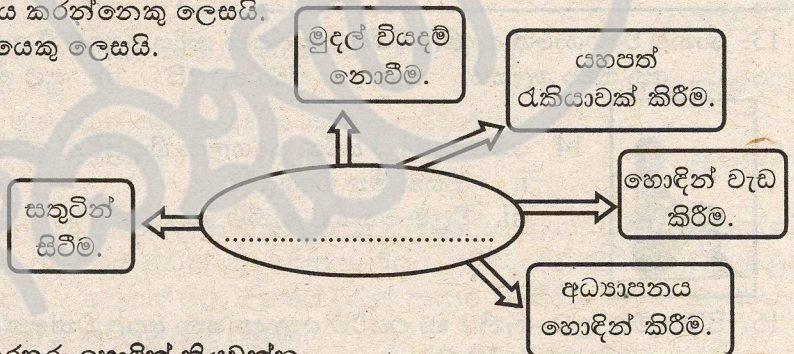
1 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

1. තමාගේ මෙන්ම සෙසු සාමාජිකයන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කිරීමට අවශ්‍ය ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කිරීමට සුදුසු පරිසරයක් සකස් කිරීම ඔබ හඳුන්වන්නේ,
 - i. පූර්ණ සෞඛ්‍යය ලෙසයි.
 - ii. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ලෙසයි.
 - iii. සහයෝගීතාවය ලෙසයි.
 - iv. චිත්තවේග පාලනය ලෙසයි.

2. යහපත් සෞඛ්‍යය පුරුදු අනුගමනය කරමින් සරල දිවි පෙවෙතක් ගත කරන්නෙකු ඔබ හඳුනාගෙන ඇත්තේ,

- i. යහපත් පුද්ගලයෙකු ලෙසයි.
- ii. සරල කඩවසම් අයෙකු ලෙසයි.
- iii. නිවැරදි ජීවන රටාවක් අනුගමනය කරන්නෙකු ලෙසයි.
- iv. පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු ලෙසයි.

3. හිස්තැනට වඩාත් සුදුසු වන්නේ,
 - i. යහපත් පුරවැසියා යන්නයි.
 - ii. සමාජශීලී පුද්ගලයා යන්නයි.
 - iii. ක්‍රියාශීලී පුද්ගලයා යන්නයි.
 - iv. නිරෝගී පුද්ගලයා යන්නයි.



• 4 - 5 ප්‍රශ්න සඳහා පහත සඳහන් තොරතුරු හොඳින් කියවන්න.

බිටා - පන්තිහාර ගුරුතුමියගේ අවසරයක් නොමැතිව පන්තියෙන් බැහැරට නොයයි. පාසලේ ආරම්භක සිනුව නාද වීමට පැය 1/2 ට වත් පෙර පාසලට පැමිණෙයි.

සීතා - තම දෙමාපියන්ට කිකරු නිවසේ කටයුතුවල දී දෙමාපියන්ට උදව් කිරීමට කැමැත්තක් දක්වයි. පන්තියේ සියලු දෙනා සමඟ එක්ව වැඩ කරයි.

4. මොවුන් දෙදෙනා අතරින් සහයෝගීතාව වර්ධනය වී ඇත්තේ,
 - i. බිටා තුළය.
 - ii. සීතා තුළය.
 - iii. බිටා හා සීතා යන දෙදෙනා තුළය.
 - iv. කිසිවෙකු තුළ වත් නැත.

5. බිටා පිළිබඳව ඔබගේ අදහස වන්නේ,
 - i. ඇය යහපත් පුරුදු අනුගමන කරන බවයි.
 - ii. ඇය සහයෝගීතාව දියුණු කිරීමට උත්සාහ දරන්නෙකු බවයි.
 - iii. ඇය නීතිගරුක පුද්ගලයෙකු බවයි.
 - iv. ඇය සමාජශීලී පුද්ගලයෙකු බවයි.

6. පහත සඳහන් ආහාර අතරින් කාබෝහයිඩ්‍රේට් වැඩිපුර අඩංගු වන්නේ,
 - i. බත්, පාන්, කොස්, දෙල්
 - ii. කොස්, දෙල්, මස්, මාළු
 - iii. මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර
 - iv. බත්, කොස්, දෙල්, පීකුදු

7. යකඩ හොඳින් සිරුරට උරා ගැනීම සඳහා ආහාරවල වැඩිපුර අඩංගු විය යුත්තේ,
 - i. විටමින් A සහිත දේවල්ය.
 - ii. විටමින් C සහිත දේවල්ය.
 - iii. කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු දේවල්ය.
 - iv. විටමින් K සහිත දේවල්ය.

8. අපේ මුඛයේ පිහිටා ඇති දත් වර්ග ගණන,
i. 4කි. ii. 8කි. iii. 16කි. iv. 32කි.
9. චිත්තවේග පාලනය කරගැනීම සඳහා ඔබ තුළ වර්ධනය කරගත යුතු කුසලතාවක් වන්නේ,
i. ගැටලු විසඳීම. ii. අන් අය නිවැරදිව තේරුම් ගැනීම.
iii. තමාගේ දුබලතා ප්‍රබලතා හඳුනා ගැනීම. iv. ඉහත සියල්ලම.
10. වමනය, ඇස් රතු වීම, හම යට රතු පැල්ලම් දැමීම, මළ සමඟ ලේ පිටවීම සිදුවන්නේ,
i. සරම්ප රෝගයෙන් පෙළෙන්නෙකු හට ය. ii. පැපොල රෝගයෙන් පෙළෙන්නෙකු හට ය.
iii. ලියුකේමියා රෝගයෙන් පෙළෙන්නෙකු හට ය. iv. ඩෙංගු රෝගයෙන් පෙළෙන්නෙකු හට ය.
11. අනතුර වූ ස්ථානය හොඳින් සේදීම, රෝගියා නිශ්චලව තැබීම, රෝගියාගේ බිය නැති කිරීම, පැලඳ ඇති මුදු වළලු ඉවත් කිරීම වැනි ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නේ,
i. විදුලි සැර වැදුණු අයෙකුට ය. ii. සර්පයෙකු දෂට කළ අයෙකුට ය.
iii. පිළිස්සුණු අයෙකුට ය. iv. විෂ ශරීර ගත වූ අයෙකුට ය.
12. මෙම රූප සටහනේ දැක්වෙන්නේ,



- i. ධාවන අභ්‍යාසයකි.
ii. ඇදීමේ ව්‍යායාමයකි.
iii. පා චලනයකි.
iv. ඇවිදීමේ ක්‍රියාකාරකමකි.

13. මානව වර්ගයාගේ ඇදහිලි විශ්වාස පුද පූජා ආදිය පදනම් වී ඇති ක්‍රීඩා හඳුන්වන්නේ,
i. අනු ක්‍රීඩා ලෙසයි. ii. ජන ක්‍රීඩා ලෙසයි. iii. සුළු ක්‍රීඩා ලෙසයි. iv. අවුරුදු ක්‍රීඩා ලෙසයි.



14. මෙම රූපයේ සිටින පුද්ගලයා හිඳ සිටින ඉරියව්ව වන්නේ,
i. ආසන මත හිඳගැනීම ය. (ii) දෙදන මත හිඳගැනීම ය.
iii. විලඹ මත හිඳ ගැනීම ය. (iv) අකුස් හිඳගැනීම ය.

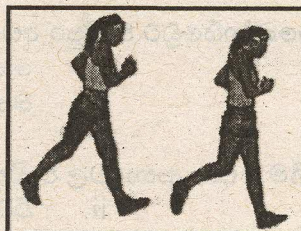
15. පිරිනැමීම, ලබා ගැනීම හා එසවීම යන දක්ෂතා අදාළ වන්නේ,
i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවට ය. ii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවට ය.
iii. ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවට ය. iv. පාපන්දු ක්‍රීඩාවට ය.
16. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ලොවට හඳුන්වා දී ඇත්තේ,
i. ජෙනී ග්‍රීන් මහත්මියයි. ii. විලියම් ජී මෝගන් මහතායි.
iii. මහාචාර්ය ජේම්ස් නයිස්මිත් මහතායි. iv. ආචාර්ය වොලස් මහතායි.



17. මෙම රූපයේ දක්වා ඇත්තේ,
i. පාපන්දුවක් සමඟ සිටින ක්‍රීඩකයෙකි.
ii. පාපන්දුවක් දණහිසින් පාලනය කරනු ලබන ක්‍රීඩකයෙකි.
iii. පාපන්දුවක් පා දණ්ඩෙන් පාලනය කරනු ලබන ක්‍රීඩකයෙකි.
iv. පාපන්දුවක් කලවා පෙදෙසෙන් පාලනය කරනු ලබන ක්‍රීඩකයෙකි.

18. දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනයට යොදාගත හැකි සුළු ක්‍රීඩාවකි.
i. වොලිබෝල් ii. ලුහුබැඳීම iii. ඔලිද කෙළිය iv. නෙට්බෝල්

19. මෙම රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ,
i. තරග ඇවිදීමේ අවස්ථාවකි.
ii. තරග ආරම්භක අවස්ථාවකි.
iii. සෙමෙන් දිවීමේ අවස්ථාවකි.
iv. ධාවනයේ අවස්ථාවකි.



20. තරුණ, මහලු, යහළු මිත්‍රාදීන් හා අසල්වාසීන් එක්ව සිදු කරනු ලබන විනෝදජනක සංස්කෘතික උත්සවය වන්නේ,
- | | |
|---|-------------------|
| i. වෙසක් උත්සවය | ii. නත්තල් උත්සවය |
| iii. සිංහල හා දෙමළ අලුත් අවුරුදු උත්සවය | iv. ඉහත සියල්ලම |

II කොටස

පළමු ප්‍රශ්නයට හා තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

- තුන්වන වාරයේ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයට අදාළ ඇගයීම සඳහා ඔබ විසින් නිර්මාණය කළ පද්ධතිවල අසිරිය, අසිරියට බාධා කරනු ලබන රෝග, ඒවායින් වැළකී සිටීම පිළිබඳ අත් පත්‍රිකාව හා ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක මැනීම පිළිබඳව සිදු කළ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ද මතකයට නගා ගනිමින් පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
 - අත් පත්‍රිකාව නිර්මාණය කිරීමේ දී එහි සඳහන් කරනු ලැබූ පද්ධති දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - ඔබ සඳහන් කළ පද්ධතියකට අදාළ ඉන්ද්‍රියයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - එම පද්ධතියේ අසිරියට බාධා කරන අත් පත්‍රිකාව තුළ සඳහන් කළ රෝග දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - ඔබ සඳහන් කරනු ලැබූ රෝගවලින් වැළකීමට (අත් පත්‍රිකාව තුළ සඳහන් කළ) ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
 - ඔබ සිදු කළ පරීක්ෂණය තුළ දී යොදාගත් ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - ඔබ ඉහත සඳහන් කළ එක් ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකයක් ඉතා කෙටියෙන් පහදන්න. (ලකුණු 02)
 - යෝග්‍යතාව දියුණු කිරීමට ඔබ යොදාගත් පුහුණු වැඩ සටහනක අනිවාර්යයෙන් ඇතුළත් විය යුතු කොටස් තුන ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- නිරෝගි සිරුරක් සඳහා ස්වාභාවික නැවුම් ආහාර ලබා ගැනීම ඉතා වැදගත් ය. ආහාරවල විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩංගු වන අතර ඒ ඒ පෝෂ්‍ය පදාර්ථය මගින් කෙරෙන කාර්යය ද විවිධ වේ. විවිධ සාධක අනුව අප ලබා ගන්නා ආහාරවල ප්‍රමාණයන් ද වෙනස් වේ. කෙසේ වුවත් ආහාර පිරිමිසීම මගින් අප ආහාර ලබාගත යුතු ආකාරය පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබාගත හැකිය.
 - ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මගින් ඉටු වන කාර්යයන් තුනක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
 - ආහාර පිරිමිසීමට අනුව අප වැඩියෙන් ම හා අඩුවෙන් ම ලබාගත යුතු ආහාර සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - පුද්ගලයෙකු විසින් එදිනෙදා ලබාගත යුතු පෝෂක ප්‍රමාණය තීරණය කරනු ලබන සාධක තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
 - සෞඛ්‍යවත් පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් සකස් කරගැනීමේ දී ඔබ විසින් දැනුවත් විය යුතු කරුණු තුනක් කෙටියෙන් පහදන්න. (ලකුණු 03)
- බෝ වන හා බෝ නොවන රෝග මේ වන විට ලොවම මුහුණ දෙන ප්‍රධාන අභියෝගයකි. එදිනෙදා වැඩ කටයුතු සාර්ථක කරගැනීම සඳහා අප මෙම රෝගවලින් වැළකී සිටීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව දැනුවත් විය යුතුය.
 - ලොවට අභියෝගයක්ව පවතින බෝ වන රෝග හා බෝ නොවන රෝග ඔබ හඳුනාගත් ආකාරය ඉතා කෙටියෙන් පහදන්න. (ලකුණු 04)
 - වාහකයින් මගින් බෝ වන රෝග දෙකක් සඳහන් කර රෝග වාහකයා ද ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04)
 - ඔබ සඳහන් කළ වාහකයින් මගින් පැතිර යන රෝගවලින් වැළකී සිටීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

4. නිරෝගී සිරුරක් තුළ නිරෝගී මනසක් ද ඇත. ඔබත් ඔබ පවුලේ සියලු දෙනාත් එක්ව සෞඛ්‍යය නංවාලීම සඳහා දායක වන, නිවැරදි ජීවන රටාවක් අනුගමනය කරන, යහපත් පුද්ගලයන් නම් සතුව පිරි පවුලක අසිරිය විඳි ගැනීමේ අවස්ථාව ඔබට ද උදා වන බව නිසැක ය.
 - i. සතුව පිරි නිවසක ජීවත් වන පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් හෙබි පුද්ගලයන් පූර්ණ සෞඛ්‍යය යන්න හඳුනාගත් ආකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)
 - ii. සතුව පිරි නිවසක සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ඇති බව නොරහසකි. එවැනි නිවසක තිබෙන්නා වූ ලක්ෂණ තුනක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
 - iii. සතුව පිරි නිවසක සිටින සාමාජිකයන් තම පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව රැකගැනීම සඳහා අනුගමනය කරන සෞඛ්‍යය පුරුදු හතරක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04)
5. දෛනික කාර්යයන්වල නිරත වීමේ දී අපි විවිධ ඉරියව් භාවිත කරමු. මෙම ඉරියව් නිවැරදිව පිහිටුවා ගැනීම තුළින් අපට ඇති වන අපහසුතා බොහෝමයක් මග හරවා ගත හැකියි. දෛනික කාර්යයන්වල නිරතවීමේ දී අප අනුගමනය කරනු ලබන ඉරියව් කොටස් දෙකකට බෙදා දැක්විය හැකිය.
 - i. දෛනික කාර්යයන් ඉටු කරගැනීමේ දී ඔබ දක්වන ඉරියව් බෙදෙන ප්‍රධාන කොටස් දෙක ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - ii. නිවැරදි ඉරියව්වක් යන්න ඔබ හඳුනාගත් ආකාරය ඉතා කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03)
 - iii. එදිනෙදා කාර්යයන් ඉටු කිරීමට ඔබ යොදා ගනු ලබන නිවැරදි ඉරියව්වක ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
 - iv. නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය නොකිරීම හේතුවෙන් ඇති වන අපහසුතා තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
6. මලල ක්‍රීඩාවේ විවිධ ඉරියව් නිර්මාණය වී ඇත්තේ එදිනෙදා ජීවිතයේ අප විසින් සිදු කරනු ලබන දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම වැනි විවිධ චලන මුල් කරගෙනය. මලල ක්‍රීඩා, සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හෝ වෙනත් ක්‍රීඩාවක දී වුව ද නීතිරීතිවලට අවනත වෙමින් ක්‍රීඩාවේ නියැලීම වැදගත් වෙයි.
 - i. මලල ක්‍රීඩාවට අයත් දිවීමේ ඉසව් දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - ii. මලල ක්‍රීඩාවට අදාළ පැනීම කොටස් දෙකකි. එය නම් කර ඒවාට ඇතුළත් ඉසව්ව බැගින් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04)
 - iii. මලල ක්‍රීඩාවේ විසි කිරීමේ ඉසව් සඳහා සහභාගී වන ක්‍රීඩකයෙකුට සහභාගී විය හැකි ඉසව් දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - iv. ක්‍රීඩාවේ නියැලෙන්නකු තුළ තිබිය යුතු ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග තුනක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
7. අප කරනු ලබන කාර්යයන් පහසු කරගැනීමට රිද්මය වැදගත් වෙයි. විවිධ සමායෝජන ක්‍රියාකාරකම් මගින් රිද්මය දියුණු කරගත හැකිය. චලන කීපයක් එකිනෙකට සමෝධානය කොට රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කළ හැකිය.
 - i. රිද්මය යන්න ඔබ හඳුනාගත් ආකාරය ඉතා කෙටියෙන් පහදන්න. (ලකුණු 03)
 - ii. පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - iii. පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන ඔබ සඳහන් කළ එවැනි රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකමක දී භාවිත කළ හැකි පා චලන දෙකක් හා පැනීම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
 - iv. ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරු හවතා විසින් ඔබට කියා දෙන ලද කැරකීමේ ක්‍රම දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)