

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province			
වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2016 Year End Evaluation			
ප්‍රවේශ ශ්‍රේණි Grade	07	විෂය பாடம் Subject	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය Health and Physical Education
පත්‍රය வினாத்தாள் Paper		I, II	කාලය காலம் Time
02		02	
නම :- විභාග අංකය :-			

සැලකිය යුතුයි:

(i) අංක 01 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා යවන්න. ඉරික් අදින්න.

- (01) පවුල තුළ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා කළ හැකි දෙයකි.
 (1) සෞඛ්‍යවත් ආහාර ලබාගැනීම (2) අයහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා
 (3) යුතුකම් හා වගකීම් ඉටුනොකිරීම (4) පවුලේ අයගේ අවශ්‍යතා සොයා නොබැලීම
- (02) ජන ක්‍රීඩා ප්‍රධාන වශයෙන් එළිමහන් ජන ක්‍රීඩා හා ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩා ලෙස වර්ග කළ හැක.
 එළිමහන් ජන ක්‍රීඩාවලට උදාහරණයක් වන්නේ,
 (1) මේවර කෙළිය හා ඔළිඳ කෙළිය (2) දාං ඇදීම හා දොළොස් කෙළිය
 (3) එළුවන් කෑම හා මේවර කෙළිය (4) දොළොස් කෙළිය හා ගල් පෙලීම
- (03) මිනිසාගේ චින්තනය හා විවේකය සඳහා නිර්මාණය වූ ජන ක්‍රීඩා හැඳෑරීම තුළින් ලැබෙන වාසියකි.
 (1) ජාතික හැඟීම වර්ධනය කර ගත හැකිවීම
 (2) විනෝදය ඇතිවන අතර සමගිය වර්ධනය නොවේ.
 (3) මුදල් වැඩියෙන් වැයවේ.
 (4) විදේශීය උපකරණ යොදා ගත හැක.
- (04) ආහාරවලින් ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලෙස කොටස් දෙකකට වර්ගකළ හැක. ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයකි.
 (1) කාබෝහයිඩ්‍රේට් (2) කැල්සියම් (3) ප්‍රෝටීන් (4) මේදය
- (05) සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාරයකි.
 (1) හත්මාළුව (2) ස්වාභාවික රසකාරක අඩංගු ආහාර
 (3) දියබත් (4) කෘත්‍රිම රසකාරක අඩංගු ආහාර
- (06) චිත්තවේග සමබරව පවත්වා ගැනීම කුඩා කල සිට ම පුරුදු පුහුණු විය යුතුවේ. සහකම්පනය යනු අන් අයට ඇති වූ හැඟීමක් ඒ තත්ත්වයෙන් ම තේරුම් ගැනීමේ හැකියාවයි. ඊට නිදසුනක් වන්නේ,
 (1) සමච්චලයට ලක් කිරීම
 (2) අන් අයගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් නොදීම
 (3) අන් අයට උදව් කිරීම
 (4) සහයෝගයෙන් නම්‍යශීලීව කටයුතු නොකිරීම
- (07) ක්‍රීඩා කිරීමේ දී ක්‍රීඩා නීතිරීතිවලට මෙන් ම ආචාර ධර්මවලට ගරු කිරීම හා පිළිපැදීම මගින් යහපත් පුරවැසියෙකු ලෙස සමාජයේ ජීවත්විය හැක. ක්‍රීඩාවේ දී නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම අවශ්‍ය වන්නේ,
 (1) ක්‍රීඩාවේ පැවැත්ම සඳහා (2) අනතුරු ඇතිකර ගැනීම සඳහා
 (3) ගැටළු ඇතිවීම සඳහා (4) සාධාරණය ඉටුනොවීම සඳහා

(08) ගැහැණු හා පිරිමි දෙපාර්ශවයට ම පොදු ද්විතියික ලක්ෂණයකි.

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| (1) උස හා බර වැඩිවීම | (2) ස්වරාලය පෙදෙස විශාල වීම |
| (3) උරහිස් පළල්වීම | (4) උකුළු පළල් වීම |

(09) නිදන්ගත බෝ නොවන රෝගයක් වන්නේ,

- | | |
|----------------------|---------------------|
| (1) සතෙකු දෂ්ඨ කිරීම | (2) වකුගඩු රෝග |
| (3) විෂවීම | (4) විදුලිසැර වැදීම |

(10) බෝනොවන රෝගවලින් වැළකී සිටීමට අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත වන්නේ,

- (1) මේදය, දුණු, සීනි වැඩියෙන් පරිභෝජනය කිරීම
- (2) වයසට හා උසට සරිලන බරක් පවත්වා නොගැනීම
- (3) හැකි හැමවිටම ස්වභාවික නැවුම් ආහාර පරිභෝජනය කිරීම
- (4) ප්‍රමාණවත් නින්දක් හා විවේකයක් ලබානොගැනීම

(11) වාලක ක්‍රියාකාරකම් එකිනෙක සම්බන්ධ කර පුහුණුවීම මගින් ලැබෙන වාසියක් වන්නේ,

- (1) මානසික ඒකාග්‍රතාව ඇතිකර ගැනීමට හැක.
- (2) වෙහෙසට පත් වී සතුට විනෝදය නැතිවේ.
- (3) නම්‍යතාව දියුණු කර ගත හැක.
- (4) ශරීරයේ ස්නායු පේශි සමායෝජනය දියුණු කළ හැක.

(12)



ඉහත රූපසටහනින් පෙන්වා දී ඇත්තේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ඔබ ඉගෙනගත් පා පහරකි. මෙම පා පහර හඳුන්වන්නේ,

- (1) පාදයේ මතුපිටින් පන්දුවට පහරදීම ලෙස
- (2) පාදයේ යටිපතුලින් පන්දුවට පහරදීම ලෙස
- (3) පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුවට පහරදීම ලෙස
- (4) දණහිසෙන් පන්දුවට පහරදීම ලෙස

(13) නිවැරදි ඉරියව් සහිත ඇවිදීමක දී අත්වන වාසියකි.

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| (1) අනවශ්‍ය පීඩාවක් ඇතිවේ. | (2) වෙහෙස හා අනතුරු ඇතිවේ. |
| (3) ශාරීරික අපහසුතා ඇතිවේ. | (4) ආකර්ෂණීය පෙනුමක් ඇතිවේ. |

(14) මලල ක්‍රීඩාවට අයත් විසිකිරීමේ ඉසව්වක් හා සිරස් පැනීමක් වන්නේ,

- (1) හෙල්ල විසිකිරීම හා උස පැනීම
- (2) දුර පැනීම හා හෙල්ල විසිකිරීම
- (3) කවපෙත්ත විසිකිරීම හා හෙල්ල විසිකිරීම
- (4) කඩුලුමතින් දිවීම හා කවපෙත්ත විසිකිරීම

(15)



මෙම රූපසටහනින් පෙන්නුම් කරන්නේ,

- (1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුවට පහරදීමයි.
- (2) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී යටිඅත් ලබා ගැනීමයි.
- (3) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී උඩුඅත් ලබාගැනීමයි.
- (4) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී යටිඅත් පිරිනැමීමයි.

(16) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීම සඳහා ක්‍රීඩකයෙකු කරනු ලබන දක්ෂතාවය වන්නේ,

(1) පන්දුව පිරිනැමීම

(2) පන්දුව එසවීම

(3) වැළැක්වීම

(4) ප්‍රහාරය

(17) මලල ක්‍රීඩාවේ නොයෙක් ආකාරයේ පැනීමේ ඉසව් ඇත. පැනීමේ ප්‍රධාන අවධි තුනකි. ඉන් මූලික සිදුකළ යුත්තේ,

(1) ගුවන්ගතවීමයි.

(2) පතිතවීමයි.

(3) ඉපිලීමයි.

(4) ගුවනේ පා මාරුවයි.

(18) දිවීම, පැනීම, විසිකිරීම ආදී ක්‍රියාකාරකම් උපයෝගී කර ගනිමින් ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග දියුණු කර ගත හැක. සමායෝජන හැකියාව දියුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩාවකි.

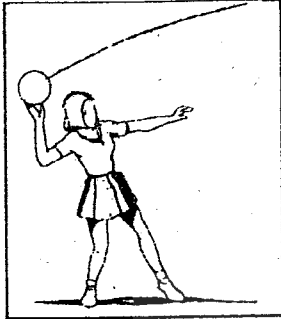
(1) වලිගය කැඩීමේ ක්‍රීඩාව

(2) ජෙල් රිලේ ක්‍රීඩාව

(3) අම්බිලි පැනීමේ ක්‍රීඩාව

(4) මාර්ච් ද්‍රෝණි ක්‍රීඩාව

(19)



ඉහත රූප සටහනින් පෙන්වා දී ඇත්තේ,

(1) ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.

(2) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.

(3) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.

(4) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.

(20) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී නොකළ යුතු දෙයකි.

(1) පාද දෙකෙන් ම පතිත වීම

(2) පාද දෙකෙන් ම ඉහළට පැනීම

(3) තනි පාදයෙන් පතිත වීම

(4) පතිත වූ පාදය බිම දිගේ ඇදීම

II කොටස

• පළමුවන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) අපට එදිනෙදා ජීවත්වීම සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය සාධක ලෙස වාතය, ජලය, ආහාර මූලික වේ. ඊට අමතරව ද්විතීයික අවශ්‍යතා ද ඇත. ජීවිතයේ විවිධ අවශ්‍යතා අතරින් ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවයලොකු කුඩා සැමට වැදගත් වේ.

(1) අපට ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබාදෙන පුද්ගල කණ්ඩායමක් නම් කරන්න.

(2) ආදරය හා රැකවරණය ලබාදෙන නිවසේ සිටින පුද්ගලයෙක් නම් කරන්න.

(3) ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලැබීමට ඔබෙන් ඉටුවිය යුතු යුතුකමක් ලියන්න.

(4) ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය නැතිවීමේ අහිතකර ප්‍රතිඵල 2ක් සඳහන් කරන්න.

(5) පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය ද්විතීයික අවශ්‍යතා දෙකක් නම් කරන්න.

(6) පහත සිද්ධි සඳහා ඔබ ගන්නා වඩාත් ඵලදායී තීරණ ලියා දක්වන්න.

(i) දෙමාපියන්ට නොකියා මිතුරෙකු සමඟ සරුගල් යෑවීම සඳහා යාමට කරා කිරීම

(ii) නාදුන්න අයෙකු ඔබට සෙල්ලම් බඩුවක් ලබාදීම

(02) යහපත් සෞඛ්‍යය තත්ත්වයක පවත්වා ගැනීමට පෝෂ්‍යදායී ආහාර, ව්‍යායාම, විවේකය, සෞඛ්‍ය පුරුදු ප්‍රධාන තැනක් ගනී. මිනිස් සිරුර සඳහා අවශ්‍යවන පෝෂකාංග හා පෝෂණ සංසිටක ආහාර මගින් සපයා දෙන බැවින් පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම වැදගත් වේ.

- (1) අප ගන්නා ආහාරවලින් ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වර්ග දෙකකි. මහා පෝෂක සඳහා ආහාර වර්ගයක් සඳහන් කරන්න.
- (2) සුදු පෝෂකවලින් කෙරෙන කාර්යයක් සඳහන් කරන්න.
- (3) පෝෂ්‍යදායී ආහාර පිළිබඳ තමාගේ දායකත්වය සඳහා කළ හැකි කාර්යයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (4) ආහාර කල්තබා ගැනීම සඳහා අනිකුත් භාවිතා කළ ක්‍රමයක් සඳහන් කරන්න.
- (5) වගාකිරීමේ දී කෘමි හානි අවම කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ස්වාභාවික ක්‍රම දෙකක් නම් කරන්න.

(03) ශරීරයේ ඇති විවිධ ඉන්ද්‍රියයන් එක් වී පද්ධති සෑදී ඇත. මෙම පද්ධති ශරීරය තුළ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් ඉටු කරයි. එම පද්ධති වෙන් වෙන්ව ද එකිනෙකට සම්බන්ධව ද ක්‍රියා කරයි. මෙම පද්ධතිවල නිරෝගී බව රැකගැනීම සඳහා යහපුරුදු අනුගමනය තුළින් වාසි රැසක් අත්වේ.

- (1) ආහාර ජීරණ පද්ධතිය මගින් ඉටුකෙරෙන කාර්යයක් සඳහන් කරන්න.
- (2) ඉහත පද්ධතියේ අවයවයක් සඳහන් කරන්න.
- (3) දත් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා පිළිපැදිය යුතු සෞඛ්‍යය පුරුදු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (4) පද්ධතිවල නිරෝගීකම රැකගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු තුනක් සඳහන් කරන්න.
- (5) රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ ප්‍රධාන අවයවය නම් කරන්න.

(04) ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු ශරීරය තුළ පිහිටි ගුණාංගවල සාමූහික එකතුවකි. එබැවින් නිරෝගී ජීවිතයක් සඳහා ශාරීරික යෝග්‍යතා ඉතා වැදගත් වේ.

- (1) ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක සංවර්ධනය කර ගැනීම සඳහා එදිනෙදා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (2) ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක තුනක් නම් කරන්න.
- (3) කෙටි දුර ධාවකයකු තම ශාරීරික යෝග්‍යතාවය දියුණු කර ගැනීම සඳහා කළ ක්‍රියාකාරකමක් සඳහන් කරන්න.
- (4) යෝග්‍යතා සාධක තමා තුළ වර්ධනය කර ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (5) යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂණ සිදු කිරීමේ දී ඔබ මුහුණ දුන් ගැටළු අවස්ථාවක් සඳහන් කරන්න.

(05)



ඉහත රූප සටහනෙහි දක්වා ඇත්තේ ඔබ ඉගෙන ගත් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකෙන් එක් ක්‍රමයකි.

- (1) රූපයෙන් දක්වා ඇති එම ක්‍රමය නම් කරන්න.
 - (2) ඉහත සඳහන් කළ පිරිනැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු වීම සඳහා ඔබ කළ ක්‍රියාකාරකම් සඳහන් කරන්න.
 - (3) තෙට්ටෝල් ක්‍රීඩාවේ ඔබ ඉගෙනගත් දක්ෂතා දෙකක් නම් කරන්න.
 - (4) තෙට්ටෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව සඳහා කළ ක්‍රියාකාරකම් එකක් සඳහන් කරන්න.
 - (5) පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකක් නම් කරන්න.
 - (6) පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය සඳහා ඔබ ඉගෙන ගත් පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් එකක් සඳහන් කරන්න. අවශ්‍යනම් රූප සටහන් භාවිතා කරන්න.
- (06) දෛනික ජීවිතයේ දී සිදුකරනු ලබන ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රීඩා ඉසව් ලෙස සකසා ගැනීමෙන් මලල ක්‍රීඩා ද ඇති වී තිබේ.
- (1) නිවැරදි ඇවිදීමක දී ඔබ කළ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (2) නිවැරදි දිවීමේ දී පාදවල ක්‍රියාකාරිත්වය දියුණු කර ගැනීම සඳහා ඔබ ඉගෙනගත් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (3) විසිකිරීමේ පුහුණුව සඳහා විවිධ උපකරණ උපයෝගී කර ගනිමින් සිදුකළ ක්‍රියාකාරකම් තුනක් සඳහන් කරන්න.
 - (4) පැනීම පුහුණුව සඳහා තනි පාදයෙන් කළ ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (5) පැනීම සිදුකරන ආකාරය අනුව බෙදිය හැකි ප්‍රධාන කොටස් දෙක නම් කරන්න.
- (07) නව යොවුන්විය ලෙස වයස අවුරුදු 10-19 අතර වයස් කාලය හැඳින්විය හැක. සංක්‍රාන්ති සමය, කුණාටු සමය, තුරුණුවියේ දොරකඩ යන විවිධ නම්වලින් හැඳින්වෙන මෙම අවධිය ජීවිතයේ සුන්දරතම අවධියයි. මෙම කාලයේ දී ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපාර්ශ්වයේ ම වෙනස්කම් රාශියක් ඇතිවේ.
- (1) නව යොවුන්වියේ දී දරුවන්ගේ ඇතිවන මානසික හා සාමාජික ලක්ෂණ දෙක බැගින් සඳහන් කරන්න.
 - (2) ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය කෙරෙහි බලපාන සාධක දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (3) ප්‍රජනක පද්ධතිය පිළිබඳ සමාජයේ ඇති මිථ්‍යා මතයක් ලියන්න.
 - (4) ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය යහපත්ව පවත්වා නොගැනීම මගින් ඇතිවිය හැකි අහිතකර තත්ත්වයක් සඳහන් කරන්න.
 - (5) ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ පහල වීම සඳහා බලපාන හෝමෝනයක් සඳහන් කරන්න.