

ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2018

7 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය

නම :

I පත්‍රය

• වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන සාධක තම පාලනයට ගෙන තමාගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයාට හැකියාව ලබා දීම හඳුන්වන්නේ,
 (1) පූර්ණ සෞඛ්‍යය (2) ස්වස්ථතාවය (3) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය (4) ශාරීරික සුවතාවය
02. ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවය ලැබීම අයත් වන්නේ,
 (1) කායික අවශ්‍යතා (2) සමාජීය අවශ්‍යතා (3) මානසික අවශ්‍යතා (4) ශාරීරික අවශ්‍යතා
03. මේවර කෙළිය අයත් වන්නේ,
 (1) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා (2) විලිමහන් ජන ක්‍රීඩා (3) ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩා (4) අන ක්‍රීඩා
04. පිරිනැමීම හා පන්දු විසවීම යන දක්ෂතා අයත් ක්‍රීඩාව වන්නේ,
 (1) වොලිබෝල් (2) හෙට්බෝල් (3) පා පන්දු (4) ක්‍රිකට්
05. ලොව ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාව ලෙස සලකනු ලබන්නේ,
 (1) වොලිබෝල් (2) ක්‍රිකට් (3) පා පන්දු (4) රගර්
06. නිවැරදි ඇවිදීමකදී පළමුව පොළව හා ස්පර්ශ වන්නේ,
 (1) පා ඇඟිලි (2) පාද කොට්ටය (3) විලුඹ (4) පාද පතුල
07. සිරස් පැනීමක් ලෙස සලකනු ලබන්නේ,
 (1) දුර පැනීම (2) තුන්පිම්ම (3) උස පැනීම (4) අතට පැනීම
08. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ලෝකයට හඳුන්වා දුන්නේ,
 (1) 1895 (2) 1985 (3) 1896 (4) 1982
09. හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව සම්බන්ධ නීතියක් නොවන්නේ,
 (1) තනි පාදයෙන් පතිත වීම.
 (2) පාද දෙකෙන් පතිත වීම.
 (3) පතිත වූ පාදය ඔසවා පන්දුව විසි කිරීම.
 (4) පතිත වූ පාදයේ කොට්ටා මත කැරකීම සිදු නොකිරීම.
10. මහා පෝෂකයක් නොවන්නේ,
 (1) විටමින් (2) කාබෝහයිඩ්‍රේට් (3) ලිපිඩ (4) ප්‍රෝටීන්
11. ආහාර පිරමීඩයක වැඩි වශයෙන් ආහාරයට ගත යුත්තේ,
 (1) විටමින් අඩංගු ආහාර (2) කබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර
 (3) ඛනිජ ලවණ අඩංගු ආහාර (4) කැල්සියම් අඩංගු ආහාර
12. රාත්‍රී පෙණීම වර්ධනය හා ප්‍රතිශක්තිය වැඩි කරනු ලබන විටමින් වර්ගය වන්නේ,
 (1) විටමින් A (2) විටමින් D (3) විටමින් B (4) විටමින් K

13. යකඩ උෞනතාවය හේතුවෙන් ඇතිවන රෝගී තත්ත්වය වනුයේ,
 (1) ගලගණ්ඩය (2) විකුන් ගුන්යා (3) රක්තනීනතාවය (4) සෙංගමාලය
14. තන්තු ඔහුලව පවතින පලතුරක් වන්නේ,
 (1) අඹ (2) කොමඩු (3) දොඩම් (4) රඹුටන්
15. අපිරිසිදු ජලය පානය හේතුවෙන් ඇතිවන රෝගී තත්ත්වයක් වනුයේ,
 (1) පාචනය (2) හිසරදය (3) මී උණ (4) ඩෙංගු
16. දිවිමේදි මාංශ පේශිවලට අවශ්‍ය ශක්තිය ලැබෙනුයේ,
 (1) කාබන්ඩයොක්සයිඩ් මගිනි. (2) සුළඟ මගිනි.
 (3) පටක මගිනි. (3) ග්ලුකෝස් මගිනි.
17. ආහාර ගුලි වශයෙන් ආමාශය වෙත ගෙන යනු ලබන්නේ,
 (1) ග්‍රසනිකාව මගිනි. (2) කුඩා අන්ත්‍රය මගිනි.
 (3) අන්තසෝත්‍රය මගිනි. (3) බේට් ග්‍රන්ථි මගිනි.
18. ශ්වසන පද්ධතියේ ප්‍රධාන අවයවය වන්නේ,
 (1) ශ්වාස නාලය (2) පෙනහළු (3) නාසය (4) ගර්ත
19. මොළයේ සිට දෙපා දක්වා පණිවිඩ ගෙන යනු ලබන පද්ධතිය වන්නේ,
 (1) අස්ථි පද්ධතිය (2) ප්‍රජනක පද්ධතිය (3) ඛනිස්සාවීය පද්ධතිය (4) ස්නායු පද්ධතිය
20. හෘදයෙන් පිටතට රුධිරය ගෙන යනු ලබන්නේ,
 (1) ධමනි මගිනි. (2) කේශ නාලිකා මගිනි.
 (3) ශිරා මගිනි. (4) රුධිර පට්ටිකා මගිනි.

■ පහත ප්‍රකාශන හරි නම් (✓) ලකුණුද, වැරදි නම් (x) ලකුණ ද යොදන්න.

1. 3R සංකල්පය කසළ කළමනාකරණයට යොදා ගනී. ()
2. සරල ධව ජන ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණයක් නොවේ. ()
3. පන්දුවට හිසින් පහර දීම පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි. ()
4. පතිත වීමක දී පාද කොට්ටා මත පතිත විය යුතුය. ()
5. විටමින් ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයක් ලෙස හඳුන්වයි. ()
6. දත් හා අස්ථි වර්ධනය සිදු කරන්නේ යකඩ මගිනි. ()
7. පුද්ගලයෙකු දිනකට 1.5 - 2 ක අතර ජල ප්‍රමාණයක් පානය කළ යුතුය. ()
8. බෝ නොවන රෝග සඳහා අධික තෙල් හා සීනි අඩංගු ආහාර හේතු වේ. ()
9. ආහාර අන්තසෝත්‍රය දිගේ ආමාශයට ඇතුළු වේ. ()
10. සියලුම ඉන්ද්‍රියන් හා සෛල වෙත ආහාර හා ඔක්සිජන් සපයන්නේ ආමාශය මගිනි. ()

■ හිස්තැන් සම්පූර්ණ කරන්න.

1. පිරිසිදු වාතය හා ජලය පැවතීම ලක්ෂණයකි.
2. ගල් පෙළීමජන ක්‍රීඩාවකි.
3.විසි කිරීමේ ඉසව්වකි.
4.සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් වේ.
5.හාචනයෙන් වෙහෙස හා අපහසුතා අවම වේ.
6. නෙල්ලි, දොඩම් වැනි පලතුරු වලඔහුල වන අතර මස්, මාළු, බිත්තර වල
ඔහුල වේ.
7.ජලය පිටවන වික් ක්‍රමයකි.
8.සහිත ආහාර අධිරුධිර පීඩනය සඳහා හේතු වේ.

9. වැඩිහිටියෙකුගේ හෘද ස්පන්දන වේගය විනාඩියකටවරක්.

10. දුම්පානයසඳහා හේතු වේ.

(ප්‍රෝටීන්, නෙට්බෝල්, ගෘහස්ථ, භෞතික, පරිසරය, නිවැරදි ඉරියව්, විටමින් C , දහදිය, හෘදයාබාධ, අධික ලුණු, 72, යගුලිය දැමීම)

II කොටස

■ පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න 4 කට පිළිතුරු සපයන්න.

(1) තරුණ හා නිපුණි හොඳම යහළුවන් දෙදෙනෙකු වේ. තරුණි පාසල තුළ කාගේත් ආදරයට ලක් වූ, ක්‍රීඩාවට මෙන්ම අධ්‍යාපනයටද එක සේ දක්ෂතා දැක්වූ දැරියකි. නෙට්බෝල්, වොලිබෝල් යන ක්‍රීඩා ඇය දක්ෂතා දැක්වූ ක්‍රීඩා අතරින් ප්‍රධාන වේ. උසට සරිලන මහතකින් යුත් ඇය ප්‍රියමනාප, යළුවන් අතර ජනප්‍රිය ශිෂ්‍යයාවකි. නිපුණි ඉක්මනින් කෝපයට පත් වන තරමක් තරබාරු ශිෂ්‍යයාවකි. ක්‍රීඩාව කෙරෙහි මද උනන්දුවක් දැක්වුවද ඇය තම මිතුරියගේ ජයග්‍රහණ වෙනුවෙන් සතුටු වීමටත්, ඇයව උනන්දු කරවීමටත් නිතර උත්සාහ ගනී.

- පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් යුත් ශිෂ්‍යයාව කවුරුන් ද ?
- මානසික අවශ්‍යතා 02 ක් ලියන්න.
- ඉහත සඳහන් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 02 ක් ලියන්න.
- ඉන් එක් ක්‍රීඩාවක දක්ෂතා 02 ක් ලියන්න.
- සමාජීය යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න.
- තරබාරු බව අඩු කර ගැනීමට නිපුණිට කළ හැකි දේවල් 02 ක් ලියන්න.
- නිපුණි හට වැළඳිය හැකි රෝගාබාධා 02 ක් ලියන්න.
- ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මක් ඇති කරගත යුතු ශිෂ්‍යාව කවුරුන් ද ?
- චිත්තවේග පාලනය සඳහා කළ හැකි දේවල් 02 ක් ලියන්න.
- නිපුණි තුළ දක්නට ලැබෙන යහපත් ගුණාංග 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2 × 10 = 20)

- සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය යනු කුමක් ද ?
- පවුල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගයන්ට අදාළ තේමා 03 ක් ලියන්න.
- සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමට ඔබට දායක විය හැකි ආකාර 05 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2 + 3 + 5 = 10)

- ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව් 02 ක් ලියන්න.
- නිවැරදි වැතිරීමක දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න.
- වැරදි ඉරියව් සඳහා බලපාන සාධක 05 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2 + 3 + 5 = 10)

- පැහීමේ ප්‍රධාන අවධි නම් කරන්න.
- පැහීමේ ඉසව් උදාහරණ සහිතව වර්ගීකරණය කරන්න.
- පහිත වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් ලියා විසි කිරීමේ ඉසව් 03 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2 + 3 + 5 = 10)

- ආහාරයකින් ශරීරයට ලැබෙන ප්‍රධාන ප්‍රයෝජන 03 මොනවාද ?
- මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක නම් කරන්න.
- ආහාර මිල දී ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද ? (ලකුණු 2 + 3 + 5 = 10)

- ඔබ දන්නා පද්ධති 02 ක් නම් කර එහි කාර්යය ලියන්න.

ii. ශ්වසන පද්ධතිය නිරෝගීව තබා ගැනීමට කළ යුතු දේවල් 03 ක් ලියන්න.

iii. රතු රුධිරාණු, සුදු රුධිරාණු හා රුධිර පට්ටිකා වල කාර්යය ලියන්න.

(ලකුණු $2 + 3 + 5 = 10$)