

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2017

7 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

නම/විභාග අංකය :-

කාලය: පැය 02යි.

I ප්‍රශ්නය

- ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.
- ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්නවලට වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරික් අඳින්න.

(01) ගහගත් පෝෂිත ප්‍රතිපත්ති අනුගමනය කරන ඔබගේ ශාරීරික පැමිණීම අමුත්තෙකුට ඔබ සංඝ්‍රාම කරන්නේ.

- (1) කාබනික බර වර්ධනයයි. (2) මේදය අධික පිටි ආහාරයයි.
(3) ස්වාභාවික පලතුරු පානයයි. (4) සීනි අධික වීම වර්ධනයයි.

(02) A අම්මා B ශරීරවරයා C සමචයක් කණ්ඩායම් D දුරය දුරය උතුරින්
මේ අය අතරින් ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව සපයන පවුලේ සාමාජිකයන් ලෙස සැලකෙන්නේ,

- (1) B ය. (2) A ය. (3) C ය. (4) D ය.

(03) "පාළුත් කන්නයි මං ආපේ - ටා බෙටි කාටත් තුන්දිබේ" මෙම රක ගී කෙරෙහි තුමන රක ගීයක් හා පමිබන්ඩ වේද?

- (1) ඔළුද කෙළිය (2) ඔංඩිලු වාරම්
(3) පංච දැමීම (4) එළුවන් කෙළිය

(04) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ක්‍රීඩකයා විසින් ක්‍රීඩාවේ දී අං පුහුණුවනු ලබන දක්ෂතාවයයි.

- (1) පන්දු පිටිකැමීම (2) පන්දු පාලනය
(3) පාද හුරුව (4) පන්දු පිදීම

(05) හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා පුහුණු කිරීමේ ප්‍රායෝගික පාඩමේ දී මෙම රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩකාරකම් පිළිබඳව ලකුණු දීමට ඔබට බලාපොරොත්තු වූ දක්ෂතාවය වූයේ.

- (1) පන්දු පාලනය හුරු කිරීම (2) පහිතවීම හුරු කිරීම
(3) පන්දුව පිසීම කිරීම හුරු කිරීම (4) වැළැක්වීම හුරු කිරීම



(06) වොලිබෝල්, හෙට්බෝල්, පාටන්දු, ක්‍රිකට් මෙම ක්‍රීඩා අතරින් ලෝකයේ ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාව ලෙස සැලකෙන්නේ,

- (1) හෙට්බෝල් (2) ක්‍රිකට් (3) පාටන්දු (4) වොලිබෝල්

(07) මෙම රූපයේ දැක්වෙන ඉරිකවීම විට ගැත්තේ,

- (1) පිදුම්මත ඉදුම් (2) ආතතත ඉදුම්
(3) අතුක් ඉදුම් (4) දෙදත මත ඉදුම්



- (08) • කම් පැකටත් වීම
• මුහුණේ කුරැලූ ඇතිවීම
• උස හා බර වැඩිවීම
• කටකඩ ගොරෝසු වීම

ඉක්මනින් දැක්වෙන්නේ කොටුන්විණේ,

- (1) කාසිය වෙනස්වීම ය. (2) මානසික වෙනස්වීම ය.
(3) කම්පය වෙනස්වීම ය. (4) අධිතාප්තික වෙනස්වීම ය.

(09) ශාරීරික කෝශලතාවය සංවර්ධනය කර ඇතිවෙත් ලැබෙන වාතයකි.

- (1) සන්ධි ආබාධ ඇතිවීම (2) අතකුරු ඇතිවීම
(3) තරබාරු වීම (4) සන්ධිවල ක්‍රියාකාරී බව වැඩිවීම

(10) ආහාර පිරිමිමක ගනු වත් වත් ආහාර කන්ඩායම් දිනකට ගත යුතු ප්‍රමාණය අනුපාතිකව පෙන්නුම් කරනු ලබන රූප කටහනකි, ද අනුව හෙල් කාමේදය වැඩිදුර අඩංගු ආහාර වීම රූප කටහනේ දැක්වෙන්නේ,

- (1) පිරිමිවයේ පහළ කොටසේ ය. (2) පිරිමිවයේ මැද කොටසේ ය.
(3) පිරිමිවයේ ඉහළ ම කොටසේ ය. (4) පිරිමිවයේ දකුණු කොටසේ ය.

(ලකුණු 2 × 10 = 20)

• ප්‍රශ්න අංක 11 සිට 15 දක්වා වගන්තිවල නිස්සැකව සුදුසු පදය වරහන් තුළින් තෝරා පිළිපූර්ණ කරන්න.

(ප්‍රෝටීන , පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති , ආහාර ජීවිත , වහිතර බව , ස්නායු)

(11) පද්ධතිය මගින් ජීවිතය හා අවශෝෂණය සිදුකරයි.

(12) ශරීරයට අවශ්‍ය කේශි අවශ්‍යතා වලින් 10% - 15% ත් අතර ප්‍රමාණයක් වලින් ලැබේ

(13) පද්ධතිය මගින් සංවේදනය හා පණිවිඩ ගෙනයාම් සිදුකරයි.

(14) ගොවුන්වියේ මානසික වෙනස්කමකි.

(15) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට පලය ශේෂ්‍ය වලින් වකකි. (ලකුණු 2 × 5 = 10)

• ප්‍රශ්න අංක 16 සිට 20 දක්වා 'අ' කොටසට හැළපෙන හෝ සම්බන්ධයක් ඇති පිළිතුර 'ආ' කොටසින් තෝරා අදාළ ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය හිත් ඉර මත ලියන්න.

'අ'

'ආ'

(16) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට අවශ්‍ය මානව අවශ්‍යතාවයකි. (.....) A පාඩුරණ කරගත

(17) වළකල් ඇසීම (.....) B ආයතනගත ඉදුම්

(18) ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංගයකි. (.....) C අකුණ වැඩිවීම

(19) දෙදෙන හවා පා කරස් කොට වීම ඉඳ හැකිම (.....) D සුරක්ෂිතතාව

(20) පහුලු වීම වැදින සේ දහනිස් හවා වැඩිවීම (.....) E ජන ක්‍රියාවකි.

(ලකුණු 2 × 5 = 10)

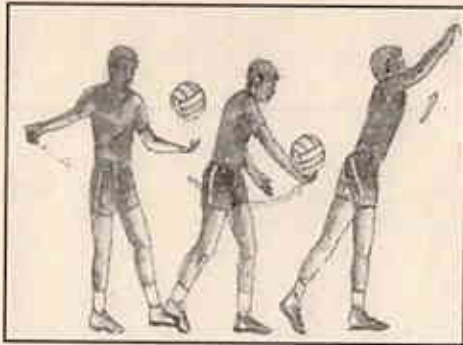
II ප්‍රශ්න

• පිළිවිඳින ප්‍රශ්නපටි හා සවිස්තර ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීම සඳහා පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ඉතා වැදගත් වේ. ඒ අනුව ඔබ සතයන් සෞඛ්‍ය ගත්ත්වය සම්බන්ධයෙන් ඉගෙනගත් තොරතුරු මතකයට ගතා කරන්න.

- (1) සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ඇති ඔබගේ නිවසේ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ 4ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (2) නිවසේ සාමාජිකයන් හා එක්ව සලකා බැලීම් සහ ක්‍රීඩා දෙකක් තෝරා ගන්න. (ලකුණු 02)
- (3) ඔබට පවුලේ සාමාජිකයන් හැර ආදරය හා පුරප්පිලිවත්කම සපයන වාතයේ පුද්ගලයන් දෙදෙනෙක් තෝරා ගන්න. (ලකුණු 02)
- (4) නිවැරදි ඉරියව් ඔබගේ පෙනුම කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කරයි. ඔබ ඉගෙනගත් එවැනි ඉරියව් 4ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04)
- (5) නිවැරදි පෝෂණයක් ලැබීම සඳහා ඔබ පුද්ගලයෙක් සපයා ගත හැකි ගත්ති සහ අනාගත වර්ග 4ක් තෝරා ගන්න. (ලකුණු 04)
- (6) ඔබගේ පිළිවිඳින අභියෝගයක් විය හැකි සිටු හා නිදහස්ව බෝ හෝ වන රෝග දෙක බැගින් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

(02)



- (1) ඉහත දක්ෂතාවය ඇතුළත් වන ප්‍රධාන ක්‍රීඩාව කුමක්ද? (ලකුණු 02)
 - (2) රූපයේ දැක්වෙන දක්ෂතාවයට අමතරව එම ක්‍රීඩාවේ ඔබ ඉගෙනගත් වෙනත් දක්ෂතා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (3) ඉහත දක්ෂතාවය පුහුණුව සඳහා ඔබ ඉගෙනගත් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
 - (4) මෙම දක්ෂතාවයට අදාළ ප්‍රධාන ක්‍රීඩාව කැප ඔබ ඉගෙනගත් වෙනත් ප්‍රධාන ක්‍රීඩා දෙකක් තෝරා ගන්න. (ලකුණු 02)
- (03) එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඇවිදීම, දිවීම, කැනීම හා විසිතිරිම වැනි ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමට සිදුවේ.
- (1) කැනීමේ ස්වභාවය අනුව කැනීම් වර්ග කල හැකි ප්‍රධාන අවස්ථා දෙක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (2) මලල ක්‍රීඩාවේ දී ඔබට ඉදිරිපත් විය හැකි විසිතිරීමේ ඉපය් දෙකක් තෝරා ගන්න. (ලකුණු 02)
 - (3) වැරදි ඉරියව් හා වෙනත් ඔබට අත්විඳිමට සිදුවන අයහපත් ප්‍රතිඵල 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (4) විසිතිරීමේ දක්ෂතාවය පුහුණු කල හැකි ක්‍රියාකාරකමක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (04) ආහාර ගැනීම ජීවිතයට අවශ්‍ය වත්තායේම ප්‍රධාන ද දේය වේ. එබැවින් නිවැරදි ආහාර රටාවක් පවත්වා ගැනීම කායික හා මානසික සෞඛ්‍යයන්ට සඳහා ද දේය වේ.
- (1) ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග හඳුන්වන්න. (ලකුණු 03)
 - (2) ඔබ සඳහන් කල පෝෂකාංග දෙකකට උදාහරණ දෙක බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (3) ඉහත සඳහන් පෝෂකාංග වලින් සිරුරට ඇති ප්‍රයෝජන 2ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (4) ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී පෝෂකාංග ආරක්ෂා වන ආකාරයට ආහාර සැකසිය හැකි ආකාර 3ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(05) ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගැනීමට කේතුවක විවිධ පද්ධති වලින් ශරීරය නිර්මාණය වී ඇත. ඒ අතරින් ප්‍රධාන හැකත් ගන්නා පද්ධතියකි, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය. ශරීරයට වැදගත් කාර්යයන් මෙම පද්ධතියෙන් ඉටු වේ.

- (1) මෙම සෑහත් පද්ධතියට අමතර ව පිරුණේ ඇති වෙනත් පද්ධති දෙකක් තම කරන්න. (ලකුණු 02)
- (2) මව සෑහත් කරන ලද පද්ධති දෙකෙන් කරනු ලබන කාර්යයන් වන වැනිත් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (3) රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ නිරෝගී වුව ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා තම හැඩි දේවල් 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (4) රුධිරයේ අවංක රතු හා සුදු රුධිරානුචල කාර්යයන් 03 සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(06) "නිරෝගී පිරුරක් තුළ සුවඳ මහඟක්"

- (1) පිරුර නිරෝගී වීම හුදින් ලැබෙන වාසි හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- (2) ක්‍රීඩකයෙකුගේ ශාරීරික පෝෂණයටද වලපාන සාධක තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (3) මව සෑහත් සල පෝෂණයා කඩක වලින් එකක් දැක්වූ නිර්මිත කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

