



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අනාවරණ පරීක්ෂණය 2021

07 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 02 යි

නම/ විභාග අංකය:

I - කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.
 - 01 - 05 දක්වා ප්‍රශ්නවල නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
- 01 තම හැකියා හඳුනා ගනිමින් එදිනෙදා අභියෝග වලට එළඳායීව මුහුණ දෙමින් සතුටින් හා ප්‍රියමනාප ලෙස සිටිය හැකි පරිසරයක් වනුයේ,
- (i) භෞතික පරිසරය
 - (ii) මානසික පරිසරය
 - (iii) සමාජීය පරිසරය
- 02 ඔබට පාසලේ දී ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබාදීමට කටයුතු කරන පුද්ගලයකු වන්නේ,
- (i) ගුරුවරයා
 - (ii) හෙදිය
 - (iii) පොලිස් නිලධාරියා
- 03 නිවැරදි ඉදගැනීමක ලක්ෂණයක් ලෙස සැලකිය හැක්කේ,
- (i) කායික වෙහෙස දැනීමයි.
 - (ii) අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන්ට හානි සිදුවීම
 - (iii) සමබරතාවය රැකීම.
- 04 ඉදිරියේ ඇති රූපසටහනේ දැක්වෙන්නේ,
- (i) දෙදණ මත ඉඳුම
 - (ii) අකුස් ඉඳුම
 - (iii) ආසන ගත ඉඳුම
- 05 පහත ඡන ක්‍රීඩා අතරින් උපකරණ රහිතව කළ හැකි ඡන ක්‍රීඩාව කුමක් ද?
- (i) ඔලිඳ කෙලිය
 - (ii) පංච දූමීම
 - (iii) එළුවන් කෑම



- 06 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

(දියවැඩියාව, වලල්ල, ප්‍රහාරය, විදීම, පාද කොට්ටා, බෙංගු, විලුඔ)

- 06 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.
- 07 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.
- 08 උඩ පැන පතිත විමක දී මුලින් ම පොළොවේ ස්පර්ශ විය යුත්තේ ය.
- 09 බෝ නොවන රෝගයකි.
- 10 විසිකිරීම පුහුණුව සඳහා භාවිතා කළ හැකිය.

- 11 සිට 15 දක්වා දී ඇති ප්‍රකාශ හරි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද ඉදිරියේ ඇති වරහන තුළ යොදන්න.

- 11 සමාජයක යහපැවැත්ම සඳහා පවත්වාගෙන යනු ලබන වර්ග රටා ආචාර ධර්ම වේ. ()
- 12 ශක්තිය ලබා දීම කාබෝහයිට්‍රේට් අඩංගු ආහාර වල කාර්යයකි. ()
- 13 නිවැරදි තීරණ ගැනීමෙන් විත්තවේග සමතුලිතතාවය පවත්වා ගත හැකිය. ()
- 14 මුං කිරිබත් පාරම්පරික ආහාරයකි. ()
- 15 ඔසප් වීම පිරිමින් තුළ සිදුවන ක්‍රියාවලියකි. ()

- 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවල A කොටසට ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

A කොටස	B කොටස
16 බහිෂ්ඨාච්ඡි පද්ධතිය	මීටර් 50 දිවීම
17 ස්වසන පද්ධතිය	මීටර් 600 දිවීම
18 සමායෝජනය	මුත්‍රාශය
19 දරාගැනීමේ හැකියාව	ගර්භ
20 වේගය	වලිගය කැඩීම

(ලකුණු 2 × 20 = 40)

II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01 ආසිරිගම විදුහලේ ක්‍රීඩා නායකයා ලෙස කටයුතු කරන සමීත නව යොවුන් වියේ පසුවන දරුවෙකි. ඔහුගේ ඉරියව් ඉතා ආකර්ෂණීය වේ. ඔහු ක්‍රීඩා තරග වලදී මෙන්ම පාසලේදී ද විනය ගරුක ශිෂ්‍යයෙකි. ඔහුගේ වැඩිමල් සොහොයුරා බෝ නොවන රෝගයකින් පීඩා විදින නිසා සමීත යම් පසුතැවිල්ලකින් පසු වේ.

- (i) සමීතට තම පාසලේ දී සහභාගිවිය හැකි කාණ්ඩයම් ක්‍රීඩා 02 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) වැරදි ඉරියව් ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන සාධක දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (iii) ක්‍රීඩා නීතිරීති පිළිපැදීම තුළින් සමීතට ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (iv) ක්‍රීඩා නීති රීති පිළිපැදීම නිසා පාසලට ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (v) නව යොවුන් වියේ පසුවන සමීත වැනි පිරිමි දරුවන් තුළ ඇතිවන ද්විතීයක ලිංගික ලක්ෂණ දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (vi) නව යොවුන් වියේ පසුවන ගැහැණු දරුවන් තුළ ඇතිවන ද්විතීයක ලිංගික ලක්ෂණ දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (vii) සමීතට ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය අහිමි වුවහොත් ඇති විය හැකි අහිතකර ප්‍රතිඵල දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (viii) සමීතගේ සොහොයුරාට වැළඳිය හැකි යයි සිතිය හැකි බෝනොවන රෝග 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ix) බෝ නොවන රෝග වලින් වැළකීමට අනුගමනය කළ යුතු යහ පුරුදු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (x) පාසල් දරුවෙකු තම ස්වස්ථතාව රැක ගැනීම සඳහා කළ යුතු යහ පුරුදු 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)

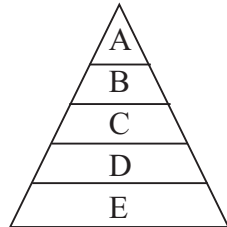
(02) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය පාසලට නිවසට සේවා ස්ථානයට ආදේශ කර සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කරගත හැකිය.

- (i) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු කුමක් ද? (ලකුණු 02 යි)
- (ii) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ ක්‍ෂේත්‍ර 02 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 04 යි)
- (iii) පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා දායක විය හැකි ආකාර දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 04 යි)

(03) අප ආහාර ගැනීමේ දී සෞඛ්‍යයට හිතකර ආහාර තෝරා ගැනීම පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතුය. එසේම ආහාර පිරමීඩය අනුව ආහාර තෝරා ගැනීමට සහ ආහාරවල ඇති පෝෂකාංග පිළිබඳව ද අවබෝධ කර ගත යුතුය.

(i) අප ගන්නා ආහාරයේ අඩංගු පෝෂකාංග මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලෙස වර්ග කරන්න. (ලකුණු 04 යි)

(ii) මෙහි දැක්වෙන ආහාර පිරමීඩයේ ABCDE නම් කරන්න. (ලකුණු 04 යි)



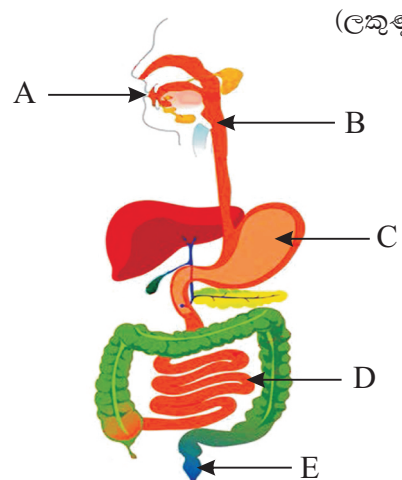
(iii) සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර වර්ග 02 ක් ලියන්න.

04 පහත දැක්වෙන්නේ ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ රූප සටහනකි.

(i) මෙහි A, C නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) මෙහි B, D මගින් ඉටු කරන කාර්යය බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 04 යි)

(iii) මෙම පද්ධතියේ යහ පැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහ පුරුදු හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 04 යි)



(05) අප සිදු කරන විවිධ ක්‍රියාකාරකම් මගින් යෝග්‍යතා සාධක සංවර්ධනය කිරීම කර ගත හැකිය. එසේම යෝග්‍යතා සාධක සංවර්ධනය වන ආකාරය මැනීමද කළ හැකිය.

(i) වේගය යනු කුමක් ද? (ලකුණු 02 යි)

(ii) ශක්තිය දියුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04 යි)

(iii) නම්‍යතාවය මැනීම සඳහා ඔබ පාසලේ දී ඉගෙනගත් පරීක්ෂණයක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04 යි)

(06) පැනීම සහ විසි කිරීම යනු එදිනෙදා අප සිදු කරන ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් වේ.

(i) පැනීමක ප්‍රධාන අවධි තුන නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) පැනීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04 යි)

(iii) විසි කිරීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04 යි)

(07) ක්‍රමවත් පුහුණුවීම තුළින් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වල දක්ෂතා දැක්විය හැකි අතර එමගින් සතුටක් ලැබිය හැකිය.

(i) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ විවිධ දිශා වලට චලනය වීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04 යි)

(iii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටි අත් ලබා ගැනීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04 යි)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

- (01) ii (02) iii (03) iii (04) ii (05) iii (06) ප්‍රහාරය (07) විදීම (08) පාද කොට්ටා
 (09) දියවැඩියාව (10) වලල්ල (11) ✓ (12) ✓ (13) ✓ (14) ✓
 (15) ✗ (16) මුත්‍රාශය (17) ගර්භ (18) වලිගය කැඩීම (19) මීටර් 600 දිවීම
 (20) මීටර් 50 දිවීම. (ල. 2 × 20 = 40)

II කොටස

- 01 (i) වොලිබෝල්, පාපන්දු, එල්ලේ ක්‍රිකට් (ලකුණු 02 යි)
 (ii) අධික වෙනස / නොසැලකිල්ල / නුසුදුසු උපකරණ ආදිය (ලකුණු 02 යි)
 (iii) ස්වයං විනය ඇති වීම / ප්‍රශංසාවට පාත්‍රවීම / නීතිගරුක පුරවැසියෙකු වීම ආදිය.... (ලකුණු 02 යි)
 (iv) විනයගරුක පාසලක් වීම / පාසල කීර්තිමත් වීම / සිසුන්ගේ යහපත් ගුණාංග වර්ධනය වීම ආදිය ... (ලකුණු 02 යි)
 (v) උස හා බර වැඩි වීම, රුධිර වැඩීම / උරහිස් පළල් වීම / කටහඬ ගොරෝසු වීම ආදිය.... (ලකුණු 02 යි)
 (vi) උස හා බර වැඩිවීම, පියයුරු වැඩීම, සම පැහැපත් වීම / උකුල පලල් වීම..... (ලකුණු 02 යි)
 (vii) පාසල එපා වීම / වැරදි පුරුදු වලට ඇබ්බැහි වීම / ජීවිතය කලකිරීම (ලකුණු 02 යි)
 (viii) දියවැඩියාව / අධිකරුධිර පීඩනය, පිළිකා හෘද රෝග, මානසික රෝග..... (ලකුණු 02 යි)
 (ix) සෞඛ්‍යමත් ආහාර ගැනීම / ව්‍යායාමවල නිරතවීම / ප්‍රමාණවත් විවේකයක් ලබා ගැනීම (ලකුණු 02 යි)
 (x) පිරිසිදුව සිටීම / පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳීම..... (ලකුණු 02 යි)
 (මුළු ලකුණු 20 යි)
- (02) (i) සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය දියුණු කිරීමට පුද්ගලයාට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලියයි. (ලකුණු 02 යි)
 (ii) සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති, සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුම ආකල්ප කුසලතා, සෞඛ්‍යවත් පරිසරය, ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම, සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීම. (ලකුණු 04 යි)
 (iii) පොලිතින් භාවිතය අවම කිරීම / සීනි හා ලුණු අවම වශයෙන් භාවිතයට ගැනීම / කසල නිසි පරිදි බැහැර කිරීම ආදිය..... (ලකුණු 04 යි)
 (මුළු ලකුණු 10 යි)
- (03) (i) මහාපෝෂක - කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය, ප්‍රෝටීන්
 ක්ෂුද්‍ර පෝෂක - විටමින්, ඛනිජ ලවන (ලකුණු 02 යි)
 (ii) A- මේදය හා සීනි B - කිරි සහ කිරි ආහාර
 C - මස්, මාළු, බිත්තර D - එළවළු හා පලතුරු
 E - බත්, පාන්, ධාන්‍ය වර්ග (ලකුණු 04 යි)
 (iii) අහිතකර වර්ණකාරක යෙදූ ආහාර / අහිතකර රසකාරක යෙදූ ආහාර / අධික සීනි යෙදූ ආහාර / අධික තෙල් සහිත ආහාර / අධික ලුණු සහිත ආහාර (ලකුණු 04 යි)
- (04) (i) A - මුඛය C - ආමාශය (ලකුණු 02 යි)
 (ii) B - ආහාර ගුලි ආමාශය වෙත රැගෙන යාම
 D - පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශෝෂනය (ලකුණු 04 යි)
 (iii) වේලාවට ආහාර ගැනීම / ස්වාභාවික ආහාර ගැනීම / දත් ආරක්ෂා කර ගැනීම / පත්‍ර රෝග වලක්වා ගැනීම / පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම (ලකුණු 04 යි)
 (මුළු ලකුණු 10 යි)
- (05) (i) යම්කිසි කාර්යයක් අඩු කාලයකින් කිරීමට ඇති හැකියාව (ලකුණු 02 යි)
 (ii) උගුලෙන් ගැලවීම, පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්, කුකුල් පොරය වැනි ක්‍රියාකාරකම් විස්තර කිරීමට (ලකුණු 04 යි)
 (iii) ඉදිරියට නැගීමේ පරීක්ෂණය, පහලට නැගීමේ පරීක්ෂණය විස්තර කිරීමට (ලකුණු 04 යි)
 (මුළු ලකුණු 10 යි)
- (06) (i) ඉපලීම, ගුවන්ගතවීම, පතිතවීම (ලකුණු 02 යි)
 (ii) උපකරණ මගින් පැනීම / තනි පාදයෙන් පැනීම / පාද දෙකෙන් පැනීම වැනි ක්‍රියාකාරකමකට (ලකුණු 04 යි)
 (iii) විවිධ උපකරණ භාවිතා කරමින් විසිකිරීම පුහුණු වීමේ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා (ලකුණු 04 යි)
- (07) (i) දෑල රැකීම, පිටිය රැකීම, තුලට විසි කිරීම, පන්දුව පාලනය ආදිය..... (ලකුණු 02 යි)
 (ii) සුදුසු නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් සඳහා (ලකුණු 04 යි)
 (iii) යටි අත් ලබා ගැනීම පුහුණුව සඳහා නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් සඳහා (ලකුණු 04 යි)
 (මුළු ලකුණු 10 යි)