



දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 07 ශ්‍රේණිය - 2023
Second Term Test - Grade 07 - 2023

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 02 ශ්‍රී

නම / විභාග අංකය:

I කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
 - අංක 01 සිට 10 දක්වා දී ඇති ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.
01. සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයාට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලිය හඳුන්වන්නේ,
- (i) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනුවෙනි.
 - (ii) පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනුවෙනි.
 - (iii) ජීව ගුණය යනුවෙනි.
 - (iv) ආත්ම අභිමානය යනුවෙනි.
02. පාසලේදී ගොඩ නගා ගත හැකි සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්තියක් වනුයේ,
- (i) කසළ නිසි පරිදි බැහැර කිරීම.
 - (ii) පොලිතින් භාවිතයට හුරු වීම.
 - (iii) සිනි සහ මේදය වැඩියෙන් ආහාරයට ගැනීම.
 - (iv) උදැසන අවදි වී වතුර විදුරුවක් පානය කිරීම.
03. ආදරය යනු ඔබගේ,
- (i) කායික අවශ්‍යතාවයකි.
 - (ii) මානසික අවශ්‍යතාවයකි.
 - (iii) සමාජීය අවශ්‍යතාවයකි.
 - (iv) ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතාවයකි.
04. මිනිසාගේ විවේකය හා වින්දනය සඳහා නිර්මාණය වූ ක්‍රීඩා..
- (i) අනු ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වේ.
 - (ii) සුළු ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වේ.
 - (iii) ජන ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වේ.
 - (iv) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වේ.
05. අප තුළ ඇතිවිය හැකි යහපත් චිත්තවේගයකි.
- (i) දුක
 - (ii) තරහව
 - (iii) කෝපය
 - (iv) සතුට

06. උපකරණ සහිත ජන ක්‍රීඩා ඇතුළත් වරණය වනුයේ..

- (i) මේවර කෙළිය/ පොර පොල් ගැසීම.
- (ii) ලී කෙළිය/ අත් හැංගීම.
- (iii) එළුවන් කෑම/ තාවිච්චි පැනීම.
- (iv) තාවිච්චි පැනීම/ රබන් ගැසීම.

07. නිවැරදි වැනිරීමේ ඉරියව්වක ලක්ෂණයක් නොවන්නේ

- (i) හිස, උරහිස හා උදරය සෘජු රේඛාවක් ඔස්සේ පිහිටීම.
- (ii) සමතලා මතුපිටක වැනිර සිටීම.
- (iii) වක්‍ර වී වැනිර සිටීම.
- (iv) ශ්වසනයට බාධාවක් නොවන සේ වැනිරීම.

08. නිවැරදි පතිත වීමකදී මූලිකම පොළවෙහි ස්පර්ශ වනුයේ පාදයේ කුමන කොටසද?

- (i) පා ඇඟිලි
- (ii) සම්පූර්ණ පතුළය.
- (iii) විලඹය.
- (iv) පාද කොට්ටා ය.

09. මහා පෝෂක ගණයට අයත් වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථයකි.

- (i) බණිජ ලවණ
- (ii) ප්‍රෝටීන්
- (iii) විටමින්
- (iv) යකඩ

10. ආමාශය අයත් වන පද්ධතිය වනුයේ,

- (i) බහිස්ප්‍රාචීය පද්ධතියයි.
- (ii) රුධිර සංසරණ පද්ධතියයි.
- (iii) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියයි.
- (iv) ශ්වසන පද්ධතියයි.

■ ප්‍රශ්න අංක 11 සිට 15 දක්වා දී ඇති ප්‍රකාශ හරි නම් (✓) ලකුණු වැරදි නම් (×) ලකුණු ඉදිරියෙන් ඇති වරහන තුළ යොදන්න.

- 11. පිරිනැමීම වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි. ()
- 12. පිටිය රැකීම නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි. ()
- 13. වැරදි ඉරියව් නිසා පේශී අනතුරු ඇති වේ. ()
- 14. පැනීමක ප්‍රධාන අවස්ථා තුනකි. ()
- 15. ආහාර පිරමීඩයේ ඉහළින්ම දැක්වෙන්නේ සීනි හා මේද සහිත ආහාරය. ()

■ ප්‍රශ්න අංක 16 සිට 20 දක්වා ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යා කරන්න.

- | | |
|--------------|-----------------------|
| 16. රැකීම | පාරම්පරික ආහාර |
| 17. හෙල්ල | රුධිර සංසරණ පද්ධතිය |
| 18. අටු කොස් | විසි කිරීමේ ඉසව් |
| 19. හෘදය | බහිස්ප්‍රාචීය පද්ධතිය |
| 20. වක්‍රගඩු | නෙට්බෝල් |

II කොටස

පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

01. බැද්දේගම විද්‍යාලයේ මෙවර පැවැත්වූ අවුරුදු උත්සවයේ ජන ක්‍රීඩා රාශියක් දක්නට ලැබුණි. මෙම තරග වලට සහභාගී වූ දරුවන් ජයග්‍රහණ හමුවේ උඩගු නොවීමටත් පරාජය හමුවේ නොසැලී සිටීමටත් කටයුතු කළහ. එසේම මෙහිදී කැපී පෙනෙන ලක්ෂණයක් වූයේ තරග වලට සහභාගී වූ දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව මෙන්ම සුහදශීලී බව විද්‍යා දැක්වීමයි.

- i. අපට ආදරය හා සුරක්ෂිත භාවය ලබා දෙන ප්‍රධාන කාණ්ඩ දෙක නම් කරන්න.
- ii. ආදරය හා සුරක්ෂිත භාවය අහිමි වීමේ අහිතකර ප්‍රතිඵල දෙකක් ලියන්න.
- iii. අයහපත් චිත්තවේග ඇති වූ විට කළයුතු දේවල් දෙකක් ලියන්න.
- iv. චිත්තවේග සමබරතාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක දෙකක් ලියන්න.
- v. ජන ක්‍රීඩා වල පොදු ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- vi. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ නිරෝගී බව ආරක්ෂා කිරීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු යහපුරුදු දෙකක් ලියා දක්වන්න.
- vii. කෙඳි සහිත ආහාර ලබා ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න.
- viii. පවුලේ අය වෙනුවෙන් ඔබ ඉටු කළ යුතු යුතුකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2 x 8 = 16)

02. ඔබගේ පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඔබට දායක විය හැකි ආකාරය පිළිබඳව පාසලේදී ඉගෙන ගෙන ඇත. ඔබ ඉගෙන ගත් පරිදි ක්‍රියාත්මක වීම තුළින් පවුලේ සෞඛ්‍ය ඔබට නංවාලිය හැකිය.

- i. ඔබට සෞඛ්‍ය සේවා සපයන පුද්ගලයින් තිදෙනෙකු නම් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- ii. ඔබගේ පාසලේ භෞතික පරිසරයේ තිබිය යුතු අංග හතරක් නම් කරන්න. (ලකුණු 04 යි)
- iii. පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඔබට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග හතරක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04 යි)

03. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වල විවිධ වූ දක්ෂතා පුහුණු වීම තුළින් එම ක්‍රීඩා පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා ගත හැකි වේ.

- i. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ සහ ලබා ගැනීමේ ක්‍රම සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04 යි)
- iii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී විවිධ දිශාවලට වලනය වීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04 යි)

04. දෛනික ජීවිතයේදී ඉඳගැනීමේ ඉරියව්ව නිතර භාවිතා කරනු ලබයි. එම ඉරියව්ව නිවැරදිව භාවිතා කරන ආකාරය පිළිබඳව ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇත.



- i. ඉහත රූප සටහනින් දැක්වෙන ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව්ව නම් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- ii. පුටුවක නිවැරදිව ඉඳගැනීමේ ඉරියව්වේදී තිබිය යුතු ලක්ෂණ හතරක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04 යි)
- iii. නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය තුළින් ලැබෙන වාසි හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 04 යි)

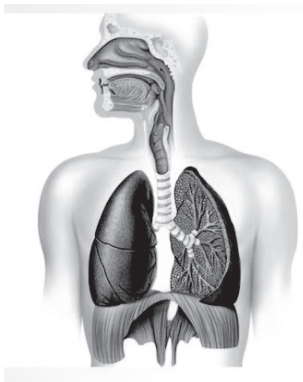
05. එදිනෙදා ජීවිතයේ භාවිතා කරන ඉරියව් අතරින් දිවීම, පැනීම, විසිකිරීම විශේෂ වේ. මේවා ක්‍රීඩාවේ දී ද භාවිතා වේ.

- i. පැනීමක ප්‍රධාන අවධි නම් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- ii. ඔබ දන්නා විසිකිරීමේ ඉසව් හතරක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04 යි)
- iii. දිවීමේ ඉරියව්ව පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කර ලියන්න. (ලකුණු 04 යි)

06. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවයක් වන ආහාර ප්‍රමාණාත්මකව හා පෝෂ්‍යදායී ලෙස ලබා ගැනීම තුළින් යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ලබා ගත හැකිය.

- i. කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර වර්ග තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- ii. සෞඛ්‍යට අහිතකර ආහාර වර්ග හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 04 යි)
- iii. අපට පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග හතරක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04 යි)

07.



- i. ඉහත සඳහන් පද්ධතියට අයත් අවයව තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- ii. එම පද්ධතිය ආශ්‍රිතව වැළඳිය හැකි රෝග හතරක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04 යි)
- iii. මෙම පද්ධතියේ ආරක්ෂාවට අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)