



දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2025
Second Term Test - 2025

86 S I

7 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 02 යි

නම/ විභාග අංකය:

I කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.
 - අංක 01 සිට 10 දක්වා දී ඇති ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.
01. සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයාට හැකියාව ලබාදීමේ ක්‍රියාවලිය හඳුන්වන්නේ,

(1) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය යනුවෙනි	(2) ජීව ගුණය යනුවෙනි
(3) පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනුවෙනි	(4) සෞඛ්‍යය වර්ධනය යනුවෙනි
 02. පාසලට වැඩි වශයෙන් සෞඛ්‍යය සේවා සපයන පුද්ගලයෙකු වන්නේ,

(1) ග්‍රාම නිලධාරීතුමා	(2) පොලිස් නිලධාරීතුමා
(3) මහජන සෞඛ්‍යය පරීක්ෂක තුමා	(4) හෙදිය
 03. සුරක්ෂිතභාවය යනු,

(1) කායික අවශ්‍යතාවයකි	(2) මානසික අවශ්‍යතාවයකි
(3) සමාජීය අවශ්‍යතාවයකි	(4) අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතාවයකි
 04. ජන ක්‍රීඩා සම්බන්ධව කියැවෙන නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,

(1) නිශ්චිත නීතිරීති සහිත ක්‍රීඩා ය
(2) අවුරුදු කාලයට පමණක් දැකිය හැකි ක්‍රීඩා ය
(3) උපකරණ සහිතව පමණක් නිර්මාණය වූ ක්‍රීඩා ය
(4) මිනිසාගේ විවේකය හා වින්දනය සඳහා නිර්මාණය වූ ක්‍රීඩා ය
 05. විත්තවේග සමබරතාවය ඇතිකර ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනයක් නොවන්නේ,

(1) ආත්ම අභිමානය දියුණු වීම	(2) අයහපත් විත්තවේග පමණක් ඇතිවීම
(3) අභියෝග ජය ගැනීමට හැකි වීම	(4) ප්‍රියමනාප පුද්ගලයකු වීම
 06. ගෘහස්ත ජන ක්‍රීඩාවක් වන්නේ මින් කුමක් ද?

(1) පොර පොල් ගැසීම	(2) ගුඩු පැනීම
(3) එළුවන් කෑම	(4) ඔළිඳ කෙළිය

07. නිවැරදි ඇවිදීමක වාසියක් වනුයේ,

- | | |
|--|-----------------------------|
| (1) ශරීරයට අපහසුතාවයක් සුළු වශයෙන් දැනීම | (2) කාර්යක්ෂමතාවය අඩුවී යාම |
| (3) ශරීරයට අඩු වෙහෙසක් දැනීම | (4) අසමබරතාවයක් ඇතිවීම |

08. නිවැරදි වැතිරීමේ ඉරියව්වක් නොවන්නේ,

- | | |
|----------------|-----------|
| (1) උඩුකුරුව | (2) ආසනගත |
| (3) මුණින් අතට | (4) අකුස් |

09. මස්, මාළු, බිත්තර වැනි ආහාරවල බහුලව ඇති පෝෂ්‍ය පදාර්ථය වනුයේ,

- | | | | |
|---------------|-------------|--------------|----------|
| (1) ප්‍රෝටීන් | (2) විටමින් | (3) ඛනිජ ලවන | (4) මේදය |
|---------------|-------------|--------------|----------|

10. බහිසුරාවීය පද්ධතියට අයත් අවයවයක් වන්නේ,

- | | | | |
|-----------|----------|---------------|----------------|
| (1) ආමාශය | (2) හෘදය | (3) මුත්‍රාශය | (4) ශ්වාස නාලය |
|-----------|----------|---------------|----------------|

- අංක 11 සිට 15 දක්වා දී ඇති ප්‍රකාශ හරි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (✕) ලකුණ ද ඉදිරියෙන් ඇති වරහන් තුළ යොදන්න.

11. පන්දුව ලබාගැනීම වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් නොවේ. ()

12. ප්‍රහාරය නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි. ()

13. වැරදි ඉදගැනීම නිසා අනවශ්‍ය ශක්තියක් වැයවේ. ()

14. පැනීමකින් පසු පාද දෙකෙන්ම පතිත වීම ආරක්ෂාකාරී වේ. ()

15. අපිරිසිදු ජලය පානය කිරීම නිසා පාචනය වැළඳිය හැකි ය. ()

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

16. පන්දු පාලනය * ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය

17. කවපෙත්ත විසිකිරීම * පා පන්දු ක්‍රීඩාව

18. කුළු බඩු * විසිකිරීමේ ඉසව්

19. ධමනි * ඉඟුරු

20. පිත්තාශය * රුධිර සංසරණ පද්ධතිය

(එක් පිළිතුරකට ලකුණු 02 බැගින් මුළු ලකුණු - 40 යි)

II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. තවත් ප්‍රශ්න හතරක් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

01. මදුරගම විද්‍යාලයේ සිසු සිසුවියන් විසින් මෙවර පැවැත් වූ අවුරුදු උළෙල ඉතා ආකර්ෂණීය හා ආරක්ෂිත උත්සවයක් විය. එහිදී සිසුන් බහුතරයක් රිසි සේ ජන ක්‍රීඩාවලට සහභාගී වෙමින් ජය ලබමින් සතුටු විය. තවත් සිසුන් පිරිසක් ජන ක්‍රීඩා පරාජය හමුවේ කනස්සලු විය. මෙම උත්සවයේ දී සිසුන් සියලුදෙනා වෙනුවෙන් පෝෂ්‍යදායී ආහාරවේලක් ද ලබාදීමට දෙමාපියන් විසින් කටයුතු කර තිබීම විශේෂත්වයකි.

- (i) මදුරගම පාසලේ සිසුන්ට පාසලේ දී ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබාදෙන පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න.
- (ii) ඉහත ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබාදෙන පුද්ගලයින් වෙනුවෙන් ඔබ ඉටුකළ යුතු යුතුකම් දෙකක් ලියන්න.
- (iii) ඡේදයේ සඳහන් වන චිත්තවේග 02ක් නම් කරන්න
- (iv) චිත්තවේග ඇති වන විට පුද්ගලයින් දක්වන ප්‍රතිචාර 02ක් ලියන්න.
- (v) ඉහත අවුරුදු උත්සවය සඳහා සුදුසු කවි ගායනා කරන ජන ක්‍රීඩා 02ක් ලියන්න.
- (vi) ජලය පානය කිරීමෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 02ක් සඳහන් කරන්න.
- (vii) බහිෂ්‍ථාවීය පද්ධතියේ නිරෝගී බව ආරක්ෂා කර ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි යහපුරුදු 02 ක් ලියන්න.
- (viii) පාසල් ශිෂ්‍යයකු ලෙස ඔබගෙන් පාසලට ඉටුවිය යුතු යුතුකම් 02ක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 2 x 8 = 16)

02. පවුලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඔබට වගකීමක් ඇත. ඒ සඳහා කටයුතු කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳව පාසලේ දී අවබෝධයක් ලබාගෙන ඇත.

- (i) පවුල තුළ යහපත් සමාජීය පරිසරයක් ඇති බව පෙන්වුම් කරන ලක්ෂණ 03ක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) නිවසේ දී ඔබට පවත්වාගෙන යා හැකි සෞඛ්‍යය ප්‍රතිපත්ති 04ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ඇතිකර ගැනීම සඳහා ඔබට දායක විය හැකි ආකාර 04ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

03. ආහාර යනු මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවයකි. ආහාර අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ලබාගැනීම තුළින් මිනිසාගේ පෝෂණ මට්ටම ඉහළ නංවාගත හැකි වේ.

- (i) ආහාර වේලක් සැලසුම් කිරීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) ඛනිජ ලවණ 02 ක් සහ විටමින් වර්ග 02ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) ආහාර මිල දී ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

04. පහත දැක්වෙන්නේ මිනිස් සිරුරේ පද්ධතියක රූප සටහනකි.



- (i) (අ) ඉහත පද්ධතිය නම් කරන්න. (ලකුණු 01)
- (ආ) ඉහත පද්ධතියේ ප්‍රධාන කාර්යය ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) ඉහත පද්ධතියට වැළඳෙන රෝග 02ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) ඉහත පද්ධතියේ ආරක්ෂාව සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

05. නිවැරදි ඉදගැනීමේ ඉරියව් භාවිත කිරීම තුළින් ආකර්ශනීය පෙනුමක් ලබාගත හැකි ය.



- (i) (අ) ඉහත රූපයේ සඳහන් ඉදගැනීමේ ක්‍රමය නම් කරන්න. (ලකුණු 01)
- (ආ) නිවැරදිව ඉද ගැනීමේ වාසි 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) නිවැරදි ඇවිදීම පුහුණුවීම සඳහා භාවිත කළ හැකි ඇවිදීමේ ක්‍රම හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) වැරදි ඉරියව් සඳහා හේතුවන සාධක 02ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 04)

06. දිවීම, පැනීම, විසිකිරීම ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම තුළින් මළල ක්‍රීඩා දක්ෂතා වර්ධනය කරගත හැකි වේ.

- (i) ඔබ දන්නා විසිකිරීමේ ඉසව් තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) පැනීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) දිවීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)

07. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා පුහුණුව හේතුවෙන් හොඳින් ක්‍රීඩා කළ හැකි වන අතරම ජයග්‍රහණ කරා ද ළඟාවිය හැකි ය.

- (i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටි අත් පිරිනැමීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

(01)	1	(02)	3	(03)	2	(04)	4	(05)	2	(06)	4	(07)	3	(08)	2
(09)	1	(10)	3	(11)	✕	(12)	✕	(13)	✓	(14)	✓	(15)	✓		
(16)	පා පන්දු			(17)	විසිකිරීමේ ඉසව්			(18)	ඉගුරු			(19)	රුධිර සංසරණ පද්ධතිය		
(20)	ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය														

(එක් පිළිතුරකට ලකුණු 02 බැගින් මුළු ලකුණු 40 යි)

II කොටස

01. (i) විදුහල්පති තුමා, ගුරුවරුන්, ශිෂ්‍ය නායකයින් ආදීන් (ලකුණු 02)
 (ii) කීකරුවීම, ගරුකිරීම, උපකාර කිරීම ආදිය (ලකුණු 02)
 (iii) සතුටුවීම, කනස්සලු වීම (ලකුණු 02)
 (iv) සිනාසීම, හැඬීම, කෑ ගැසීම ආදිය.... (ලකුණු 02)
 (v) එළවන් කෑම, ඔළිඳ කෙළිය, අත් හැංගීම ආදිය (ලකුණු 02)
 (vi) අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම, විජලනය වළක්වා ගැනීම, උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම ආදිය (ලකුණු 02)
 (vii) පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම, මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැළකීම, අවශ්‍ය වේලාවට මුත්‍රා පිටකිරීම ආදිය.... (ලකුණු 02)
 (viii) හොඳින් අධ්‍යාපනය ලැබීම, පාසලේ දේපල ආරක්ෂා කිරීම, පාසල පිරිසිදුව තබාගැනීම ආදිය (ලකුණු 02)
02. (i) යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා පැවතීම, එළදායී සන්නිවේදනයක් පැවතීම, නීතිගරුක වීම, යුතුකම් ඉටුකිරීම ආදීන් (ලකුණු 03)
 (ii) කසල කළමනාකරණය කිරීම / පොලිතින් භාවිතය අවම කිරීම / සීනි භාවිතය අවම කිරීම / ස්වභාවික පාන වර්ග භාවිතය / ජලය පිරිමසාගැනීමට කටයුතු කිරීම ආදිය.... (ලකුණු 04)
 (iii) නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය, මත්ද්‍රව්‍යවලින් තොරවීම, විවේකය එළදායී ලෙස ගතකිරීම, ගෙවතු වගාවේ යෙදීම, සියලුදෙනා එක්ව ආහාර ගැනීම ආදිය... (ලකුණු 04)
03. (i) පෝෂ්‍යගුණය, පැහැය, රසය, පිරිසිදු බව ආදිය (ලකුණු 03)
 (ii) බනිජ ලවන - කැල්සියම්, යකඩ, අයඩින් ආදිය, විටමින් - විටමින් A, B, C, D, E, K (ලකුණු 04)
 (iii) ඇසුරුම් කළ දිනය, නිෂ්පාදිත දිනය, අඩංගු ද්‍රව්‍ය, ඇසුරුමේ ස්වභාවය, කල් ඉකුත්වීමේ දිනය ආදිය (ලකුණු 04)
04. (i) (අ) ශ්වසන පද්ධතිය (ලකුණු 01)
 (ආ) ශරීරයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් වායුව ලබාගැනීම හා සිරුරේ නිපදවෙන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව බැහැර කිරීම. (ලකුණු 02)
 (ii) සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, ඇදුම, ක්ෂයරෝගය, පෙනහළු පිළිකා, බ්‍රොන්කයිටිස් ආදිය (ලකුණු 04)
 (iii) දුම්පානයෙන් වැළකීම, අපිරිසිදු පරිසරයෙන් ඉවත් වීම, ව්‍යායාම් කිරීම, ස්වසන රෝගීන් අසලින් ඉවත් වීම ආදිය.... (ලකුණු 04)
05. (i) (අ) අකුස් ඉදගැනීම (ලකුණු 01)
 (ආ) කායික හා මානසික සුවය, වෙහෙස අඩු වීම, අපහසුතා අවම වීම ආදිය... (ලකුණු 02)
 (ii) අක්වක් ලෙස ඇවිදීම, පැත්තට ඇවිදීම, පසුපසට ඇවිදීම, ඇඟිලි මතින් ඇවිදීම, විලුඹෙන් ඇවිදීම ආදිය... (ලකුණු 04)
 (iii) නුසුදුසු පරිසරය, නුසුදුසු උපකරණය, අධික වෙහෙස, නුසුදුසු ඇඳුම්, නොසැලකිලිමත් බව ආදිය (ලකුණු 04)
06. (i) හෙල්ල, කවපෙත්ත, යගුලිය, මිටිය (ලකුණු 03)
 (ii) නිවැරදි පුහුණු ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 04)
 (iii) නිවැරදි පුහුණු ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 04)
07. (i) පන්දු පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, රැකීම ආදිය (ලකුණු 03)
 (ii) නිවැරදි පුහුණු ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 04)
 (iii) නිවැරදි පුහුණු ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 04)