

අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2024

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

07 ශ්‍රේණිය

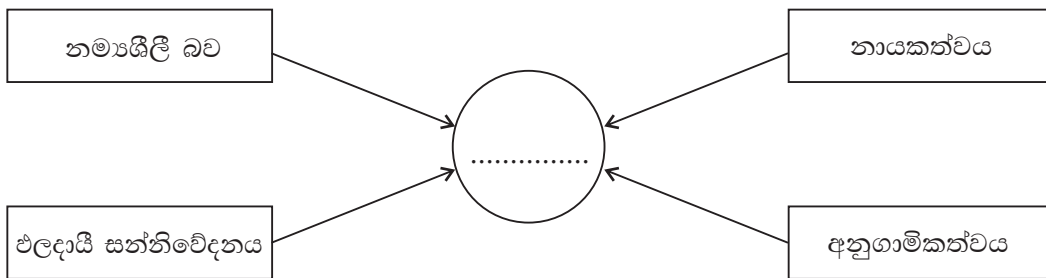
කාලය පැය 02 යි.

නම/ විභාග අංකය:

I කොටස

- සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. පහත සඳහන් සටහනට අනුව හිස්තැනට පැමිණිය යුතු නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,



- (1) කායික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැකි කුසලතා වේ.
 - (2) මානසික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැකි කුසලතා වේ.
 - (3) සමාජීය යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැකි කුසලතා වේ.
 - (4) ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැකි කුසලතා වේ.
02. සම්මත මලල ක්‍රීඩාවකට උදාහරණයක් වන්නේ,
- (1) කොට්ටපොර ගැසීම
 - (2) තරග ඇවිදීම
 - (3) මියෝ මීමෝ
 - (4) ස්කිපින් පැනීම
03. ප්‍රධාන පෝෂකයක් හා සුළු පෝෂකයක් පිළිවෙලට දැක්වෙන පිළිතුර වන්නේ,
- (1) කාබෝහයිඩ්‍රේට් - විටමින්
 - (2) මේදය - ප්‍රෝටීන්
 - (3) විටමින් - ඛනිජ ලවණ
 - (4) ප්‍රෝටීන් - මේදය
04. රුධිර සංසරණ පද්ධතියට අදාළ අවයවයකි,
- (1) පෙණහලු
 - (2) අන්තසෞත්‍රය
 - (3) හෘදය
 - (4) සම
05. අධික ලුණු, සීනි හා තෙල් වර්ග භාවිතයට ගැනීම හේතුවෙන් ඇති වන රෝග තත්ත්වයන් වන්නේ,
- (1) සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව හා ක්ෂය රෝගය
 - (2) ගලගණ්ඩය හා නිරක්තිය
 - (3) ක්ෂය රෝගය හා ලාදුරු
 - (4) දියවැඩියාව හා හෘද රෝග

06. පහත සඳහන් සිද්ධිය උපයෝගී කර ගෙන 6 වන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සපයන්න.

* මම ශරීරයේ නිපදවන ශරීරයට අනවශ්‍ය අපද්‍රව්‍ය මුදා හරින පද්ධතිය වේ. මම විය හැක්කේ,

- (1) ස්නායු පද්ධතියයි. (2) බහිස්ප්‍රාචී පද්ධතියයි.
(3) ආහාර ජීර්ණ මාර්ග පද්ධතියයි. (4) පේශි පද්ධතියයි.

07. ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකයක් වන දරාගැනීමේ හැකියාව මැනිය හැකි වඩාත් යෝග්‍ය පරීක්ෂණය වනුයේ,

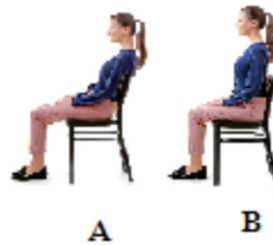
- (1) ඉහළ පැනීමේ හැකියාව පරීක්ෂා කිරීම (2) මීටර් 50 දිවීමේ පරීක්ෂණය
(3) පහළට නැමීමේ පරීක්ෂණය (4) මීටර් 800 දිවීමේ පරීක්ෂණය

08. ස්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගාබාධයකි,

- (1) කම්මුල්ගාය (2) ක්ෂය රෝගය (3) දියවැඩියාව (4) මුත්‍රාශ ප්‍රදාහය

09. ඉදිරි රූපයෙන් දැක්වෙන ඉදගැනීමේ ඉරියව් සම්බන්ධව නිවැරදි වන්නේ,

- (1) A හා B ඉරියව් දෙක ම වැරදි ය.
(2) A ඉරියව්ව නිවැරදි අතර B ඉරියව්ව වැරදි ය.
(3) A හා B ඉරියව් දෙක ම නිවැරදි ය.
(4) A ඉරියව්ව වැරදි අතර B ඉරියව්ව නිවැරදි ය.



10. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ශිල්පීය දක්ෂතාවකි,

- (1) ප්‍රහාරය (2) විදීම (3) ආවරණය (4) හිසෙන් පහර දීම

• අංක 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්නවල ලබා දී ඇති වාක්‍ය නිවැරදි නම් (✓) ලකුණද, වැරදි නම් (✗) ලකුණද වරහන් තුළ යොදන්න.

11. නිවස තුළ පවතින ගැටුම් මානසික පීඩාවලට හේතු නො වේ. ()
12. සෑම ක්‍රියාකාරකමකදී ම නිවැරදි ඉරියව් භාවිත කිරීම තුළින් වෙහෙස අඩු වේ. ()
13. සත්‍ය ජයග්‍රහණය ලැබීම, ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවල වැදගත්කමකි. ()
14. මත්ද්‍රව්‍ය ලබාගැනීම තුළින් මානසික ආතතිය අවම වේ. ()
15. ස්වභාවික ආහාර වේලක් ලබාගැනීමට නිතර නිතර එම හෝගවලට රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිත කළ යුතුය. ()

• අංක 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු වරහන් තුළින් තෝරා ගිස්තැන මත ලියන්න.

(කබඩ / මී. 100 / නොසැලකිලිමත් බව / දැල් රැකීම / අයඩින් / පොරපොල් ගැසීම / විටමින් B)

16. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ශිල්පීය දක්ෂතාවකි.
17. සම්මත ජවන ඉසව්වකට උදාහරණයකි.
18. ගලගණ්ඩය ඇති වීම සඳහා ප්‍රධාන වේ.
19. වැරදි ඉරියව් සඳහා හේතු වන සාධකයකි.
20. උපකරණ සහිත ඵලිමහන් ජන ක්‍රීඩාවකි.

II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය සහ තවත් ප්‍රශ්න 04 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. මිනිස් අවශ්‍යතා තුළ එදිනෙදා ජීවත්වීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වන ප්‍රධාන සාධක ඇතුළත් වේ. මීට අමතරව ද්විතීයික අවශ්‍යතා ද රාශියක් ඇත. ජීවිතයේ දී පැන නගින විවිධ අවශ්‍යතා අතරින් මානසික අවශ්‍යතා ද ප්‍රධාන තැනක් ගනී.

- (1) මූලික අවශ්‍යතා දෙකක් නම් කරන්න.
- (2) මානසික අවශ්‍යතා දෙකක් නම් කරන්න.
- (3) කායික සෞඛ්‍යය මැනිය හැකි ආකාර දෙකක් ලියන්න.
- (4) කායික සෞඛ්‍යය හොඳින් පවත්වාගැනීම සඳහා කළ හැකි දේවල් දෙකක් ලියන්න.
- (5) පුද්ගලයෙකුගේ චිත්තවේග සමබරතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක දෙකක් ලියන්න.
- (6) චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වාගැනීමට ඔබට උපකාර විය හැකි නිපුණතා දෙකක් ලියා දක්වන්න.
- (7) චිත්තවේග සමබරතාව ඇති කර ගැනීමේ වැදගත්කම් දෙකක් දෙන්න.
- (8) ක්‍රීඩා නීතිරීති යනු කුමක්දැයි කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
- (9) ක්‍රීඩාවේදී නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි? හේතු දෙකක් ලියන්න.
- (10) ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමෙන් ඔබට අත් වන වාසි දෙකක් ලියන්න. (ල. 10 x 2 = 20)

02. ඔබ එදිනෙදා ජීවිතය ගත කිරීමේ දී දිවීම, පැනීම, ඇවිදීම, විසිකිරීම හා දැමීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන අතර, මෙම ක්‍රියාකාරකම් විධිමත් ව හා තාක්ෂණික ලෙස පුහුණු වීම තුළින් මලල ක්‍රීඩාවල දී තම දක්ෂතා විදහා පෑමේ හැකියාව ඇති වේ.

- (1) දිවීම හා ඇවිදීම අතර ප්‍රධාන වෙනස්කම් මොනවා ද?
- (2) පහත සඳහන් උදාහරණ උපයෝගී කරගෙන මලල ක්‍රීඩා පැනීම ඉසව් වර්ගීකරණය කරන්න.
නිරස් පැනීම / උස පැනීම / දුර පැනීම / තුන්පිම්ම පැනීම / සිරස් පැනීම / රිටි පැනීම
- (3) දුර පැනීමේ ප්‍රධාන අවධි දෙකක් නම් කරන්න. (ල. 2 + 6 + 2 = 10)

03. පහත දැක්වෙන්නේ පෝෂක පිළිබඳව වගුවක් වන අතර එහි හිස්තැන් පුරවන්න.

පෝෂ්‍ය පදාර්ථය	අඩංගු ආහාර	කාර්යයන්
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	A	ශක්තිය ලබාදීම
B	මස්, මාළු, රනිල හෝග	C
ලිපිඩ	තෙල්, රටකපු	D

- (1) ඉහත වගුවේ A, B, C හා D වලට අදාළ පිළිතුර ලියා දක්වන්න. (උදාහරණ එකක් ප්‍රමාණවත් වේ.)
- (2) තන්තු සහිත දෑ ආහාරයට එකතු කර ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න.
- (3) ශරීරයෙන් ජලය පිටවන ආකාර 4 ක් ලියන්න. (ල. 4 + 2 + 4 = 10)

04. රෝග, බෝවන හා බෝ නොවන ලෙස වර්ග කරනු ලබන අතර, රෝග වැළඳීම හේතුවෙන් පුද්ගලයාට, තම පවුලට හා පොදුවේ සමාජයට ද විශාල ගැටලුකාරී තත්ත්වයන්ට මුහුණ දීමට සිදු වේ.

(1) බෝ නොවන රෝග බෙදා දක්වන ආකාර දෙක නම් කරන්න.

(2) ඔබ (1) ප්‍රශ්නයට ලබා දුන් පිළිතුරුවලට අදාළ ව උදාහරණ දෙක බැගින් වෙන වෙන ම ලියා දක්වන්න.

(3) බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකී සිටීමට අනුගමනය කළ යුතු දේවල් හතරක් ලියන්න.

(ල. 2 + 4 + 4 = 10)

05. වයස අවු: 10 - 19 අතර වයස් කාණ්ඩය නව යොවුන් විය ලෙස හැඳින්වෙන අතර මෙම කාලය තුළ ඔවුන් කායික, මානසික හා සමාජයීය වෙනස්කම් රාශියකට භාජනය වීම කැපී පෙනේ.

(1) පුරුෂ හා ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය මගින් නිෂ්පාදනය කරනු ලබන හෝර්මෝන වර්ග දෙක වෙන වෙනම ලියන්න.

(2) පුරුෂ හා ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ ඇති ඉන්ද්‍රියන්/අවයව දෙක බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න.

(3) නව යොවුන් වියේ දී ගැහැනු හා පිරිමි දරුවන්ගේ ඇති වන කායික වෙනස්කම් දෙක බැගින් වෙන වෙන ම ලියන්න.

(ල. 2+4+4=10)

06. (1) සමායෝජනය යන්න කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.

(2) පහත සඳහන් පරීක්ෂණ මගින් මැනෙන ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකය වෙන් වෙන් ව ලියා දක්වන්න.

(අ) මි. 30 දුරක් දිවීම හා ඒ සඳහා ගත වන කාලය මැනීම

(ආ) ආරම්භක රේඛාවක සිට දැනින් පන්දුව ඉදිරියට විසි කිරීම හා පන්දුව පතිත වූ ස්ථානයට දුර මැනීම

(ඇ) මි. 600 ක දුරක් දිවීම

(3) නම්‍යතාව දියුණු කිරීම සඳහා සිදු කළ හැකි සරල ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (ල. 3 + 3 + 4 = 10)

07. (1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකක් ලියන්න.

(2) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව රහිතව පතිත වීම හුරු කිරීමට සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.

(3) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පාදයෙන් පන්දුවට පහර දෙන ආකාර දෙකක් ලියන්න. (ල. 2 + 6 + 2 = 10)