



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 7 ශ්‍රේණිය - 2017

Second Term Test - Grade 7 - 2017

නම/විභාග අංකය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය කාලය : පැය 2යි.

සැලකිය යුතුයි:

v සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

I කොටස

v 1 සිට 5 දක්වා ප්‍රශ්න වල හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

- (1) සෞඛ්‍යවත් ආහාර ලබා ගැනීම..... පරිසර අංගයකි.
(අධ්‍යාත්මික/ භෞතික/ සමාජය)
- (2) අසරණයින්ට පිහිට වීම පරිසර අංගයකි.
(භෞතික/ ආධ්‍යාත්මික/ මානසික)
- (3) දෙමාපියන් හා පවුලේ ඥාතීන් සිටින පවුලක් ලෙස හැඳින්වේ.
(න්‍යෂ්ටික පවුල/ විස්තෘත පවුල/ සාමාන්‍ය පවුල)
- (4) ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය අහිමි වීම තුළින් සිදුවිය හැකිය.
(පාසල එපා වීම/ ආර්ථිකය යහපත් වීම/ ජීවිතය සාර්ථක වීම)
- (5) යහපත් චිත්තවේගයක් ඇතිවීමට හේතුවක් ලෙස දැක්විය හැකිය.
(උපන් දිනයකට ත්‍යාගයක් ලැබීම/ විභාගයකින් අසමත් වීම/ යහළුවකු අමනාප වීම)

v අංක 6 සිට 10 දක්වා දී ඇති ප්‍රකාශ හරි නම් (3) ලකුණ ද වැරදි නම් (8) ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.

- (6) මුත්‍රාශය බහිෂ්ඨාවී පද්ධතියේ අවයවයකි. ()
- (7) ශරීරය පුරා රුධිරය පොම්ප කරන්නේ හෘදය මගිනි. ()
- (8) වැඩි ශක්තියක් වැය වීම නිවැරදි ඉරියව්වක වාසියකි. ()
- (9) 'විදීම' නොවීමේ ක්‍රියාවේ මූලික දක්ෂතාවයකි. ()
- (10) චිත්තවේග සමබරතාවයට අන් අයගේ හැසිරීම් ද බලපායි. ()

v අංක 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

- (11) උපකරණ රහිතව සිදු කරන ජන ක්‍රීඩාවක් වන්නේ,
(i) එළවන් කෑම (ii) පංච දූමම (iii) ලී කෙළිය (iv) මේවර කෙළිය
- (12) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා අතරට අයත් නොවන්නේ මින් කුමක්ද?
(i) පිරිනැමීම (ii) ප්‍රහාරය (iii) ආක්‍රමණය (iv) එසවීම
- (13) ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන්නේ,
(i) ක්‍රිකට් (ii) වොලිබෝල් (iii) නොට්බෝල් (iv) පා පන්දු

(14) මලල ක්‍රීඩාවේදී, ඉදිරියට දිවවිත් විසිකරනු ලබන ක්‍රීඩා උපකරණය වන්නේ,

- (i) යගුලිය (ii) කවපෙත්ත (iii) හෙල්ල (iv) මීටිය

(15) නිවැරදි පතිත විමකදී පළමුව පොළොව හා ස්පර්ශ විය යුත්තේ, පාදයේ

- (i) විලුඹ (ii) පා ඇඟිලි (iii) මුළු පතුලම (iv) පාද කොට්ටා

v අංක 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පහත වගුව අනුව පිළිතුරු සපයන්න. හිස්තැන්වලට සුදුසු පිළිතුර තිත් ඉර මත ලියන්න.

පෝෂකාංග	පෝෂ්‍ය පදාර්ථ	කාර්යයන්
මහා පෝෂක	(16)	ගක්තිය සැපයීම
	ප්‍රෝටීන	(19)
	(17)	විටමින් A, D, E, K අවශෝෂණය පහසු කිරීම
ක්ෂුද්‍ර පෝෂක	(18)	රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම
	ඛනිජ ලවණ	(20)

(ලකුණු 2x 20 = 40)

II කොටස

v පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) 7 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ශ්‍රියන්තගේ නිවසේ සෞඛ්‍යමත් පවුල් පරිසරයක් ඇත. එසේම ඔහුට නිවසේ රැකවරණය නොඅඩුව ලැබේ. ඔහු තම පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට මනා දායකත්වයක් ලබාදෙයි. ඔහු යහපත් චිත්තවේග සමබරතාවයකින් යුක්ත දරුවෙකි. නිවැරදි ඇවිදීමේ ඉරියව්වක් පෙන්නුම් කරන ශ්‍රියන්ත දුර පැනීමේ ඉසව්වට දක්ෂතා දක්වයි.

- (i) ඉහත ඡේදයේ සඳහන් පරිදි ශ්‍රියන්තගේ නිවසින් ඔහුට ලැබෙන මානසික පරිසර අංගය කුමක්ද?
- (ii) නිවැරදි ඉරියව්වකින් යුතුව ඇවිදීම නිසා ශ්‍රියන්තගේ ජීවිතයට ලබාගත හැකි වාසියක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) ශ්‍රියන්ත තම පවුලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට කටයුතු කරන ප්‍රධාන තේමා (ක්ෂේත්‍ර) 01ක් ලියන්න.
- (iv) ශ්‍රියන්තට තම නිවසේ සනීපාරක්ෂක පහසුකම් සඳහා කළ හැකි කාර්යයන් 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- (v) පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගෙන් ලබාගත හැකි සේවාවන් 02 ක් ලියන්න.
- (vi) අයහපත් චිත්තවේගයක් ඇති වූ විට එය පාලනය කරගැනීම සඳහා ශ්‍රියන්තට කළ හැකි කාර්යයන් 02 ක් ඉදිරිපත් කරන්න.
- (vii) ශ්‍රියන්ත දක්ෂතා දක්වන දුර පැනීමේ ඉසව්ව අයත් වන පැනීමේ ඉසව් වර්ගය කුමක්ද?
- (viii) දෙමාපියන් හා පවුලේ සාමාජිකයින්ට අමතරව ඔබට ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබාදෙන වෙනත් සමීපතම කණ්ඩායම් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2 x 8 = 16)

(02) ඇත අතීතයේ සිට පැවත එන, ජනයා විසින් නිර්මාණය කරගෙන ඇති ක්‍රීඩා ජන ක්‍රීඩා ලෙස හඳුන්වයි.

- (i) කවි ඇසුරෙන් සිදුකරනු ලබන ජන ක්‍රීඩා 2 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 4)
- (ii) ඔබ දන්නා උපකරණ සහිතව සිදු කරන ජන ක්‍රීඩාවක් නම් කර එය සිදුකරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 4)
- (iii) ජන ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් ඔබ තුළ දියුණු කරගත හැකි ගුණාංග 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)

(03) පොදු නීති රීති මාලාවකට යටත්ව, ජාත්‍යන්තර වශයෙන් පිළිගන්නා, නියමිත ක්‍රීඩා උපකරණ, ක්‍රීඩා පිටිය, ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව සම්මත කර ඇති ක්‍රීඩා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වේ.

- (i) ලෝකයේ ජනප්‍රියම හා ප්‍රචලිතම ක්‍රීඩාව ලෙස සැලකෙන ක්‍රීඩාව කුමක්ද? (ලකුණු 3)
- (ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම හා සම්බන්ධ නීති 02 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 4)
- (iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව දක්ෂතාවය පුහුණුව සඳහා පන්දුව රහිතව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 4)

(04) ශරීරයේ පෙනුමටත්, සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමටත්, නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය වැදගත් වේ.

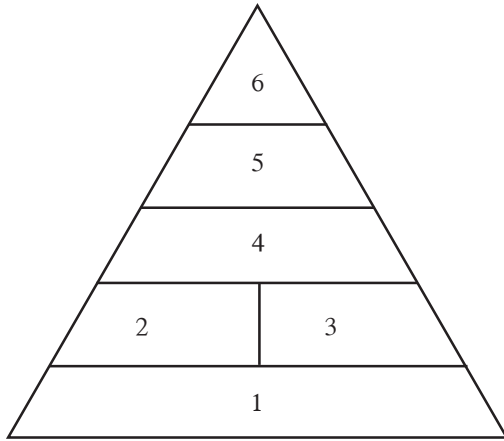


- (i) රූප සටහනේ දැක්වෙන ඉරියව්වෙහි තිබිය යුතු නිවැරදි ලක්ෂණ 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 4)
- (ii) ඉහත ඉරියව්ව හැර එම වර්ගයට අයත් වෙනත් ඉරියව් 03 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 3)
- (iii) වැරදි ඉරියව් ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන හේතු 02 ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 4)

(05) දිවීම, ඇවිදීම, පැනීම හා විසිකිරීම පුහුණුව තුළින් මලල ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දියුණුව මෙන්ම විනෝදය ද ලබාගත හැකිය.

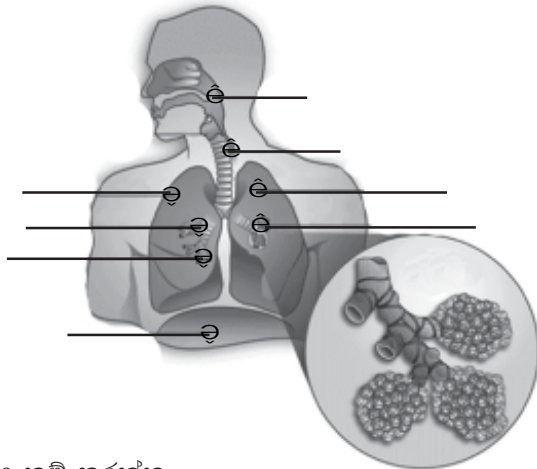
- (i) දිවීම හා ඇවිදීම අතර වෙනස ලියන්න. (ලකුණු 4)
- (ii) පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවස්ථා තුන සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
- (iii) විසි කිරීමේ ඉසව් පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 4)

(06) පහත දැක්වෙන්නේ ආහාර පිරමීඩයේ ආකෘතියකි.



- (i) අංක 1 කාණ්ඩයට අයත් වන ආහාර වර්ග 2 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 4)
- (ii) අංක 2 හා 3 කොටස්වල අඩංගු විය යුතු ආහාර කාණ්ඩ දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 4)
- (iii) අඩුවෙන්ම ලබා ගත යුතු ආහාර කාණ්ඩයට අයත් අංකය සඳහන් කර එයට අදාළ ආහාර වර්ග දෙක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)

(07) ශක්තිය නිපදවීමට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් වායුව, වාතයෙන් රුධිරයට උරා ගැනීමත්, එම ක්‍රියාවලියේ දී නිපදවන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව නැවත රුධිරයෙන් වාතයට මුදා හැරීමත් පහත පද්ධතියෙන් සිදු කරයි.



- (i) ඉහත පද්ධතිය නම් කරන්න. (ලකුණු 3)
- (ii) එම පද්ධතියේ කොටස් 04 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 4)
- (iii) එම පද්ධතියේ ආරක්ෂාවට අනුගමනය කළ යුතු යහපත් පුරුදු 02 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 4)



දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 7 ශ්‍රේණිය - 2017

Second Term Test - Grade 7 - 2017

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

- | | | | |
|--------------------|-----------|----------|--|
| (1) - භෞතික | (6) (4) | (11) I | (16) කාබෝහයිඩ්‍රේට් |
| (2) - ආධ්‍යාත්මික | (7) (4) | (12) III | (17) මේදය |
| (3) - විස්තෘත | (8) (8) | (13) II | (18) විටමින් |
| (4) - පාසල එපා වීම | (9) (4) | (14) III | (19) ශරීරය වර්ධනය කිරීම ආදිය |
| (5) - යහපත් | (10)(4) | (15) IV | (20) සම, නිය , දත් හා අස්ථි ශක්තිමත් කිරීම ස්නායු ක්‍රියාකාරිත්වය ඇතිකිරීම ආදිය |
- (ලකුණු 2 x 20 = 40)

II කොටස

- | | | | |
|--|--|--|-----------|
| (01) (i) රැකවරණය නොඅඩුව ලැබීම. | (iii) සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා | (04) (i) හිස, උර හා උකුළ සිරස් රේඛාවක පිහිටා තිබීම. | (ලකුණු 4) |
| (ii) I වෙනස අඩුවීම.
I ආකර්ශනීය පෙනුමක් ඇතිවීම.
I අනතුරු අවම වීම. ආදිය | (ii) අකුස් ඉඳ ගැනීම
පාද දිගහැර ඉඳගැනීම
දෙදණ මත ඉඳගැනීම | (ii) දැන් කළවා මත පිහිටා තිබීම.
දණහිස් පහසුවෙන් නවාගෙන සිටීම.. ආදිය | (ලකුණු 4) |
| (iii) I සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සැකසීම.
I දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය
I සෞඛ්‍යමත් පරිසරයක් ඇති කිරීම.
I ප්‍රජා දායකත්වය ලබාගැනීම.
I සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම | (iii) නුසුදුසු උපකරණ
අධික වෙනස
උපතින් ඇති වූ ආබාධ
නොසැලකිලිමත් බව
නුසුදුසු ඇඳුම් ඇඳීම ආදිය... | (iii) නික්මීම, පියාසරය, පතිතවීම | (ලකුණු 3) |
| (iv) I වැසිකිළි පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
I ජලය බැස යන කාණු සැකසීම.
I අපද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස බැහැර කිරීම..... ආදිය | (05) (i) දිවිමේ දී පාද දෙකම එක් අවස්ථාවකදී පොළොවෙන් ගිලිහී තිබීම හා ඇවිදින විට නිතරම එක් පාදයක් පොළොවේ පතිත වීම. | (iii) සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා | (ලකුණු 4) |
| (v) I ගර්භණී මවකට සහාය ලබාගැනීම.
I ප්‍රතිශක්තිය ලබාගැනීම.
I සායන පැවැත්වීම..... ආදිය | (ii) නික්මීම, පියාසරය, පතිතවීම | (06) (i) බත්, පාන්, ඉඳි ආප්ප, අල වර්ග ආදිය.. | (ලකුණු 4) |
| (vi) I 1 සිට 10 තෙක් ගණන් කිරීම.
I වතුර විදුරුවක් පානය කිරීම.
I එම අවස්ථාව මගහැරීම ආදිය..... | (iii) සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා | (ii) එළවළු හා පලතුරු | (ලකුණු 4) |
| (vii) තිරස් පැනීම | (07) (i) ස්වසන පද්ධතිය | (iii) අංක 6
මේදය බහුල ආහාර
සීනි බහුල ආහාර | (ලකුණු 3) |
| (vii) අසල්වැසියන්, සම වයස් කණ්ඩායම්, ගුරුවරයා හා පාසල් ප්‍රජාව (ලකුණු 2 x 8 = 16) | (ii) නාසය ස්වරාලය
ස්වාස නාලය පෙනහළු
ගර්භ ආදිය | (07) (ii) ස්වසන පද්ධතිය ස්වරාලය
ස්වාස නාලය පෙනහළු
ගර්භ ආදිය | (ලකුණු 3) |
| (02) (i) ඔංචිලි වාරම්, එළවන් කෑම, මේවර කෙළිය (ලකුණු 4) | (iii) I දුම්පානයෙන් වැළකීම.
I ස්වසන රෝග ඇති අය ළඟින් ඉවත්වීම.
I අපිරිසිදු පරිසර මගහැරීම ආදිය. | (07) (iii) I දුම්පානයෙන් වැළකීම.
I ස්වසන රෝග ඇති අය ළඟින් ඉවත්වීම.
I අපිරිසිදු පරිසර මගහැරීම ආදිය. | (ලකුණු 4) |
| (ii) ජන ක්‍රීඩාව නම් කිරීම - (ලකුණු 1)
විස්තර කිරීම - (ලකුණු 3) | | | |
| (iii) නායකත්වය, සන්නිවේදනය, අනුගාමිකත්වය, කණ්ඩායම් ලෙස කටයුතු කිරීම..... ආදිය (ලකුණු 3) | | | |
| (03) (i) පාපන්දු ක්‍රීඩාව (ලකුණු 3) | | | |
| (ii) සංඥාවට පිරිනැමීම
පන්දුව උඩ දමා පිරිනැමීම.
තත්පර 8 ක් ඇතුළත පිරිනැමීම.
පිරිනැමීමේ රේඛාව ස්පර්ශ නොකර පිරිනැමීම. (ලකුණු 4) | | | |