



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

දෙවන වාර පරීක්ෂණය 2018

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

07 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 02 යි

නම/ විභාග අංකය: _____

I - කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.
 - එක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු දෙක බැගින් ලකුණු 40 ක් හිමිවේ.
 - ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 10 දක්වා නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.
- 01 තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට බලපාන සමාජයීය, ආර්ථික හා පාරිසරික සාධක පාලනය කරගන්නා අතරම, එය වැඩිදියුණු කරගතහැකි කෙනෙකු බවට බලවත්කරණය වීම
- (i) පූර්ණ සෞඛ්‍යයයි. (ii) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයයි.
(iii) සෞඛ්‍ය සංවර්ධනයයි. (iv) මානසික සංවර්ධනයයි.
- 02 පවුලේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැදගත් වීමට බලපාන හේතුවක් වන්නේ,
- (i) වැඩි වේලාවක් ගතකරන ස්ථානයක් වීම.
(ii) ආහාර රටා ගොඩනගන ස්ථානයක් වීම.
(iii) සෞඛ්‍යය පුරුදු හැඩගස්වන ස්ථානයක් වීම.
(iv) ඉහත සියල්ලම
- 03 ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය
- (i) මානසික අවශ්‍යතාවයකි. (ii) කායික අවශ්‍යතාවයකි.
(iii) අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතාවයකි. (iv) සමාජයීය අවශ්‍යතාවයකි.
- 04 ජන ක්‍රීඩා සම්බන්ධයෙන් පහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතරින් නිවැරදි ප්‍රකාශය වනුයේ,
- (i) දැඩි තරගකාරීත්වයක් පවතී.
(ii) කාන්තා, පිරිමි දෙපක්ෂයටම ජන ක්‍රීඩා කළ හැක.
(iii) අංගම්පොර ජන ක්‍රීඩාවක් නොවේ.
(iv) ජනක්‍රීඩාවල සම්මත නීතිරීති පවතී.
- 05 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන පිරිනැමීමේ ක්‍රම
- (i) 4 කි. (ii) 6 කි. (iii) 2 කි. (iv) 3 කි.
- 06 පහත රූප සටහනෙන් දැක්වෙන්නේ ඉදගැනීමේ විවිධ ඉරියව්වල අවස්ථාවකි. එය
-
- (i) අකුස් ඉදුමයි.
(ii) විලුඹ මත ඉදුමයි.
(iii) ආසනගත ඉදුමයි.
(iv) දෙදන මත ඉදුමයි.

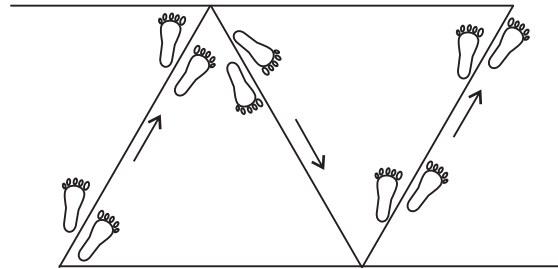
07 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවට අදාළ ශිල්පීය දක්ෂතාවයකි

- (i) ප්‍රහාරය (ii) ආක්‍රමණය (iii) ගොඩගැනීම (iv) ඉපිලීම

08 පහත ප්‍රකාශ අතුරින් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුවට පහරදීම පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?

- (i) පන්දුවට පාදයේ මතුපිටින් පහර දිය නොහැක.
 (ii) පන්දුවට පාදයේ මතුපිටින් පහර දිය හැකිය.
 (iii) පන්දුවට අතේ ඇඟිලි වලින් පහර දිය හැකිය.
 (iv) පන්දුවට දෑතින් පහර දිය හැකිය.

09 පහත රූප සටහනෙන් දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදීමෙන් වැඩිදියුණු කරගත හැකි නිවැරදි ඉරියව්ව වනුයේ,



- (i) නිවැරදිව ඇවිදීමයි.
 (ii) නිවැරදි ඉදගැනීමයි.
 (iii) නිවැරදි දිවීමයි.
 (iv) නිවැරදි වැතිරීමයි.

10 වැතිරීමේ නිවැරදි ඉරියව්වක ලක්ෂණයකි

- (i) හිස, උර හා උකුල කොටස් නිසි ඵල්ලයක නොතිබීමයි.
 (ii) එක් පාදයක් නමා වැතිරීමයි.
 (iii) වැතිරීමට යොදාගන්නා මතුපිට සමතලා එකක් වීමයි.
 (iv) පතුල බිම වදිනසේ දණසිමි නවා හිස කොටයක් මත තබා වැතිරීම.

● අංක 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

(ස්වසන / අපද්‍රව්‍ය / ප්‍රෝටීන් / රුධිරය / විටමින්)

- 11 ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ගණයට අයත් පෝෂකාංගයකි.
 12 මස්, මාළුවල බහුලව ඇත.
 13 බහිසුරාවිය පද්ධතිය මගින් බැහැර කරයි.
 14 ගර්භ පද්ධතියේ අවයවයකි.
 15 හෘදය මගින් ශරීරය පුරා පොම්ප කරයි.

● අංක 16 - 20 දක්වා ප්‍රකාශ හරිනම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද ඉදිරියේ ඇති වරහන තුළ යොදන්න.

- 16 ස්කිප් කිරීම ධාවන අභ්‍යාස පුහුණුව සඳහා යොදාගතහැකි අභ්‍යාසයකි. ()
 17 තනි පාදයෙන් ඉල්පීම මලල ක්‍රීඩා පැනීම ඉසව්වල නීතියකි. ()
 18 විසිකිරීම භාවිතා වනුයේ මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වල පමණි. ()
 19 හැඩිම සහ සිනාසීම දරුවන් විසින් චිත්තවේග ප්‍රකාශ කරන ක්‍රමයකි. ()
 20 ශරීරයට ඇතුළුවන විෂබීජ විනාශ කිරීමට සුදු රුධිරානු උපකාරී වේ. ()

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

07 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

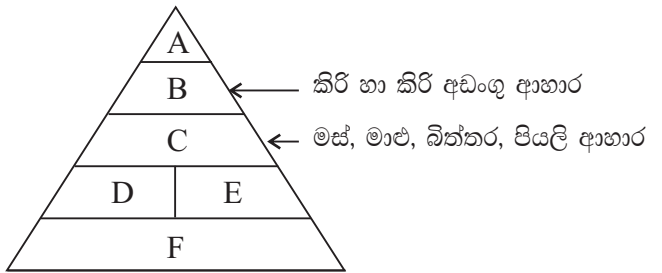
01 පුත්තලම ජනාධිපති මධ්‍ය මහ විද්‍යාලයේ දරුවන් අරමුණු කරගනිමින් පවත්වන ලද සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහනේ දී තම පවුලේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩිදියුණු කරගනිමින් තමා විසින් පාසලට ඉටුකළ යුතු යුතුකම් පිළිබඳ දැනුවත් කරන ලදී. එසේම විවේකය ඵලදායී ලෙස ගතකිරීම සඳහා වොලිබෝල් වැනි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා, දිවිම වැනි මලල ක්‍රීඩාවල නිරතවීම හා අධ්‍යාත්මික ගුණාංග යහපත්ව පවත්වා ගැනීම තුළින් අපගේ පද්ධතිවල නිසි ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගැනීමට හැකි බවද මෙහිදී දැනුවත් කරන ලදී.

- (i) ඔබ විසින් පාසලට ඉටුකළයුතු යුතුකම් 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) ඔබේ නිවැසියන් වෙනුවෙන් ඔබ ඉටුකළයුතු යුතුකම් 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) නිවසේ දී විවේකය ඵලදායී ලෙස ගතකිරීමට කළහැකි කාර්යයන් 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ඔබට කළහැකි කාර්යයන් 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (v) රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ දැකිය හැකි ප්‍රධාන නාල 2 ක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (vi) අධ්‍යාත්මික පරිසරය දියුණු කිරීම සඳහා ඔබ යෝජනා කරන ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (vii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව ලබාගැනීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම 2 ක ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (viii) නිවැරදි දිවීමේ දී ඔබේ අත්වල ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගතයුතු ආකාරයක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(මුළු ලකුණු 2 x 8 = 16)

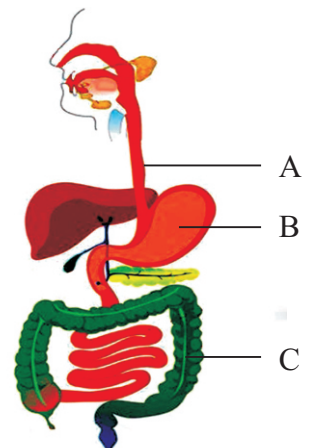
02 පහත දැක්වෙන්නේ ආහාර පිරමීඩයේ රූප සටහනකි. ඒ ඇසුරෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- (i) රූප සටහනේ A, D, E යන ස්ථානවල තිබිය හැකි ආහාර කාණ්ඩ නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) මෙහි F ස්ථානය සඳහා සුදුසු ආහාර වර්ග 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) ශ්‍රී ලංකාව තුළ දේශීය පාරම්පරිකව පවතින ආහාර වර්ග 4 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)



03 අප ගන්නා ආහාර ජීර්ණය කරමින් පෝෂ්‍ය කොටස් උරාගනිමින් අවශේෂ කොටස් බැහැර කිරීම සිදුකරනු ලබන්නේ ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය මගිනි.

- (i) මෙම පද්ධතියේ A, B, C නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) මුඛයේ දී ආහාරවලට සිදුවන වෙනස්වීම් 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිතව රැකගැනීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු පුරුදු 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)



- 04 ඉදගැනීම, ඇවිදීම සහ වැනිරීම අප එදිනෙදා ජීවිතයේ දී භාවිතා කරන සුලභ ඉරියව් වේ.
- (i) නිවැරදි වැනිරීමේ ඉරියව් 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
 - (ii) වැනිරීමේ ඉරියව් භාවිතා කරන අවස්ථා 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
 - (iii) නිවැරදි ඇවිදීම මගින් ඔබට ලැබෙන වාසි 4 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- 05 සරළ බව, සාමූහික බව සහ විනෝදය ජන ක්‍රීඩාවල දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ වන අතර, අතීතයේ සිටම ජන ක්‍රීඩාවල නිරතවීම ද දක්නට ලැබේ.
- (i) අවුරුදු කාලයේ දැකිය හැකි ජන ක්‍රීඩා 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
 - (ii) ජන ක්‍රීඩා වර්ග කළහැකි කාණ්ඩ දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 04)
 - (iii) කවි ගයමින් කරනු ලබන ජන ක්‍රීඩා 4 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 04)
- 06 දෛනික ජීවිතයේ දී අප පැනීම සහ විසිකිරීම භාවිතා කරයි.
- (i) පැනීමක දැකිය හැකි ප්‍රධාන අවස්ථා 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
 - (ii) පැනීම පුහුණුව සඳහා කළහැකි එක් ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)
 - (iii) විසිකිරීම පුහුණුව සඳහා කළහැකි එක් ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)
- 07 සම්මත නීතිරීති, උපකරණ හා ක්‍රීඩා පිටි භාවිතා කරමින් කරන ලද ක්‍රීඩා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වේ.
- (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
 - (ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් වන පාද හුරුව පුහුණු කිරීම සඳහා පන්දුව සහිතව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
 - (iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට පහරදීම පුහුණුව සඳහා කළහැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

- (01) ii (02) iv (03) i (04) ii (05) iii (06) ii (07) ii (08) ii
- (09) i (10) iii (11) විටමින් (12) ප්‍රෝටීන් (13) අපද්‍රව්‍ය (14) ස්වසන
- (15) රුධිරය (16) ✓ (17) ✓ (18) ✗ (19) ✓ (20) ✓

(ල. 2 x 20 = 40)

II කොටස

- 01 (i) අදාළ පිළිතුරුවලට ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) * පවුල තුළ ඔබේ වගකීම් ඉටුකිරීම (උත්සව අවස්ථාවලදී කාර්යක්ෂමව සහය වීම, මව්පියන්, සහෝදර සහෝදරියන්, නෑදෑන් සමග හොඳ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම)
- * නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය කිරීම.
- * දුම්වැටි, මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය වලින් වැළකීම.
- * සෞඛ්‍ය පණිවිඩ නිවස වෙත ගෙනයාම.
- * විවේකය යහපත් ඵලදායී ලෙසට යොදාගැනීම. (ලකුණු 02)
- (iii) සෞන්දර්යය කටයුතුවල යෙදීම / සාහිත්‍ය කටයුතුවල නියැලීම / ගෙවතු වගාව ආදී (ලකුණු 02)
- (iv) සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති ඇතිකර ගැනීම / දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම / සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ඇතිකර ගැනීම / ප්‍රජා දායකත්වය ලබාගැනීම / සෞඛ්‍ය සේවාවලින් ප්‍රයෝජන ගැනීම (ලකුණු 02)
- (v) ශිරා, ධමනි (ලකුණු 02)
- (vi) අසරණයන්ට පිහිට වීම / තම නිවසේ ආගමික ස්ථානවල ආගමානුකූලව කටයුතු කිරීම / සතුන්ට කරුණාවෙන් සැලකීම / සුදුසු භාවනාවක යෙදීම / යෝග ව්‍යායාම්වල යෙදීම / සොබාදහම ආරක්ෂා කිරීම (ලකුණු 02)
- (vii) උඩුඅත් ලබාගැනීම / යටිඅත් ලබාගැනීම (ලකුණු 02)
- (viii) අත්දෙක වැළමිටෙන් 90° ක් නැමී ඉදිරියට හා පසුපසට පැද්දීම / දකුණු පාදය සමග වම් අත ද, වම් පාදය සමග දකුණු අතද එකම දිශාවකට වලනය වීම (ලකුණු 02)
- 02 (i) A තෙල් හා සීනි D එළවළු E පලතුරු (ලකුණු 03)
- (ii) බත්, පාන්, ධාන්‍ය, අලවර්ග (ලකුණු 04)
- (iii) කලවම් පලා මැල්ලුම, හත්මාඑව, තලප, දියබත්, තැම්බුම් හොඳි, ලුණුකැඳ, බැදිහාල් කැඳ ආදී (ලකුණු 04)
- 03 (i) A අන්තශ්‍රෝතය B ආමාශය C මහාඅන්ත්‍රය (ලකුණු 03)
- (ii) කුඩා කොටස්වලට කැඩීම, ඇඹරීම, බෙටය සමග මිශ්‍ර වීම, ආහාර ගුලි බවට පත්වීම (ලකුණු 04)
- (iii) නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම / නිසි පෝෂණ ගුණයෙන් යුත් ආහාර ගැනීම / ස්වභාවික ආහාර පාන වැඩිපුර ගැනීම / කෙඳි ආහාර වැඩිපුර ගැනීම / තෙල්, ලුණු හා පාන්පිටි ආහාර අවම කිරීම / ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කිරීම ආදී (ලකුණු 04)
- 04 (i) උඩුකුරුව වැතිරීම / මුනින් අතට වැතිරීම / වම් හා දකුණු ඇලයට වැතිරීම / අකුස් වැතිරීම (ලකුණු 03)
- (ii) නින්දේදී, රෝගී අවස්ථාවකදී, විවේකීව සිටීමේ දී ආදී... (ලකුණු 04)
- (iii) සිරුරට දූනෙන වෙහෙස අඩුවීම / අඩු ශක්තියක් වැයවීම / කාර්යක්ෂමතාවය ඇතිවීම / ශාරීරික අපහසුතා අවමවීම / සමබර
- 05 (i) පංච දුම්ම, නෙරංචි දුම්ම, ඔළිඳ කෙළිය, එළවන්කෑම, වලකපු ගැසීම, රබන් ගැසීම ආදී (ලකුණු 03)
- (ii) එළිමහන් ජන ක්‍රීඩා, ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩා, ආගමානුකූල ජන ක්‍රීඩා, ක්‍රාසජනක ජන ක්‍රීඩා ආදිය (ලකුණු 04)
- (iii) ඔළිඳ කෙළිය, ඔංචිලි වාරම්, එළවන්කෑම, ඉණිවැට පෙරලීම, කොප්පර කොප්පර පිපිඤ්ඤා, මේවර කෙළිය (ලකුණු 04)
- 06 (i) ඉපිලීම, ගුවන්ගතවීම, පතිතවීම (ලකුණු 03)
- (ii) තනි පාදයෙන් පැදීම / පාද දෙකෙන් පැනීම / උපකරණ මතින් පැනීම ආදිය විස්තර කිරීමට (ලකුණු 04)
- (iii) රබර් බෝල, නෙට්බෝල, වොලිබෝල්, විවිධ ප්‍රමාණයේ වළලු විවිධ ලී කැබලි ආදිය ඉලක්කයට විසිකිරීම ක්‍රියාකාරකම් ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 04)
- 07 (i) පන්දුව පිරිනැමීම, පන්දුව ලබාගැනීම, පන්දුව එසවීම, ප්‍රහාරය, වැළැක්වීම, පිටිය රැකීම (ලකුණු 03)
- (ii) අදාළ ක්‍රියාකාරකමට ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) අදාළ ක්‍රියාකාරකමට ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 04)