Sri Lanka's Largest Past Paper Bank – iskolee.com

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

දෙවන වාර පරීක්ෂණය 2019

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

07 ශ්‍රේණිය | කාලය පැය 02 යි

නම/ විභාග අංකය:

I - කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.
- 01 - 05 දක්වා ප්‍රශ්නවල නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01 මානසික පරිසරයක ලක්ෂණයක් වන්නේ,

(i) ආරක්ෂාව හා රැකවරණය තිබීමයි

(ii) ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ තිබීමයි

(iii) කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීමයි

02 පවුලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමකි.

(i) නිවසේ කටයුතු මවට පැවරීම

(ii) පියා කැමති ආහාර වලට ප්‍රමුඛතාවය ලබා දීම

(iii) විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කිරීම

03 පාසලේ දී ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවය ලබා දිය හැකි පුද්ගලයකු වන්නේ,

(i) පොලිස් නිළධාරියාය

(ii) ප්‍රධාන ශිෂ්‍යනායකයාය

(iii) පාසල් බස් රථ රියදුරාය

04 අප සිත තුළ හෝ බාහිර ක්‍රියාකාරිත්වය වෙනස්කම් සිදු කරන ක්ෂණික මානසික තත්ත්වය

(i) අධ්‍යාපනය වේ. (ii) රෝගාබාධ වේ (iii) චිත්තවේග වේ.

05 අයහපත් චිත්තවේගයක් හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි ප්‍රතිචාරයකි

(i) හැඬීම (ii) බැන වැදීම (iii) ඉහත සියල්ලම

Sri Lanka's Largest Past Paper Bank – iskolee.com

- **6 - 10 දක්වා ප්‍රශ්න වල "A" කොටසට වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර "B" කොටසින් තෝරා යා කරන්න.**

	A	B
06	පොර පොල් ගැසීම	පාපන්දු
07	පිරිනැමීම	නෙට්බෝල්
08	අංගම්පොර	වොලිබෝල්
09	පන්දුව පාලනය	ත්‍රාසජනක ජන ක්‍රීඩා
10	විදීම	ආගමානුකූල ජන ක්‍රීඩා

- **11 - 15 දක්වා දී ඇති ප්‍රකාශ හරි නම් "✓" ලකුණ ද, වැරදි නම් "×" ලකුණ ද ඉදිරියේ දී ඇති වරහන තුළ යොදන්න.**

11 අකුස් ඉදුම ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව්වකි. ( )

12 ඇවිදීම මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වක් ලෙස භාවිතා නොවේ. ( )

13 වැතිරීම ගතික ඉරියව් සනයට අයත් වේ. ( )

14 පැනීමක ප්‍රධාන අවධි තුනකි. ( )

15 මලල ක්‍රීඩා විසිකිරීමේ ඉසව් වලදී එකිනෙකට වෙනස් ඉරියව් භාවිතා කරයි. ( )

- **16 - 20 දක්වා හිස්තැනට සුදුසු වචනය වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.**

(වකුගඩු / විටමින් / ධමනි / ගර්ත / ප්‍රෝටීන් / මහාන්ත්‍රය)

16 .... මහා පෝෂක කාණ්ඩයට අයත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථයකි.

17 .... ක්ෂුද්‍ර පෝෂක කාණ්ඩයට අයත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථයකි.

18 බහිස්‍රාවීය පද්ධතියේ .... මගින් මුත්‍ර පෙරීමේ කාර්යය ඉටු කරයි.

19 ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ .... මගින් ජීර්ණය වූ ආහාර වල ඇති ජලය උරා ගනියි.

20 රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ .... මගින් හෘදයෙන් පිටතට රුධිරය ගෙන යයි.

(මුළු ලකුණු 2 × 20 = 40)

Sri Lanka's Largest Past Paper Bank – iskolee.com

II කොටස

- **පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

01 මලීෂා විස්තෘත පවුලක ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය නොඅඩුව ලබන දැරියකි. ඇය ජන ක්‍රීඩා වල යෙදීමට ප්‍රියතාවයක් දක්වයි. එය චිත්තවේග සමබරතාවය පවත්වා ගැනීමේ උපක්‍රමයක් ලෙස ඇය භාවිතා කරයි. එසේ ම ඇය කිය වූ පෝෂ්‍යදායි ආහාර හා ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය යන මැයෙන් වූ පුවත්පත් ලිපිය නිසා පාරම්පරික ආහාර වලට මුල්තැන දීම ද, පවුලේ පෝෂණ තත්ත්වය ඉහළ නැංවීමට කටයුතු කිරීම ද සිදු කරයි.

(i) මලීෂාගේ පවුලේ සිටිය හැකි සාමාජිකයින් හතර දෙනෙකු නම් කරන්න. (ල. 02)

(ii) ඇයට ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය නොලැබුණහොත් ඇති වන අහිතකර ප්‍රතිඵල 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)

(iii) චිත්තවේග සමබරතාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)

(iv) යහපත් චිත්තවේග 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(v) මලීෂා යෙදෙන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි ගෘහස්ත ජන ක්‍රීඩා 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)

(vi) ජන ක්‍රීඩා වල යෙදීම තුළින් මලීෂාට ලැබෙන වාසි 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)

(vii) ඡේදයේ සඳහන් පුවත්පත් ලිපියෙහි තිබෙන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන පාරම්පරික ආහාර වර්ග 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)

(viii) පෝෂ්‍යදායි ආහාර ලබා ගැනීම සඳහා ඔබට දායක විය හැකි ආකාර 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)

(ix) ඡේදයේ සඳහන් පද්ධතියේ ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය මගින් ඉටු කරන කාර්යයන් ලියන්න. (ල. 02)

(x) ඉහත පද්ධතියේ ආරක්ෂාවට අනුගමනය කළ හැකි පුරුදු 02 ක් යෝජනා කරන්න. (ල. 02)

(මුළු ලකුණු 2 × 10 = 20)

02 පවුලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට කටයුතු කිරීමේ දී අවට පරිසරය සෞඛ්‍යවත් කිරීම මෙන් ම සෞඛ්‍යය ප්‍රතිපත්ති සැකසීම හා අන් අයගේ සහය ලබා ගැනීම ද කළ යුතුය.

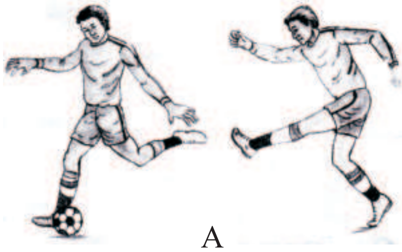
(i) යහපත් භෞතික පරිසරයක් සහිත නිවසක ලක්ෂණ 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(ii) පවුලේ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි ප්‍රතිපත්ති 04 ක් ලියන්න. (ල. 04)

(iii) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දී සහය ලබා ගත හැකි ආයතන 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

03 පහත රූප සටහන් ඇසුරින් අසා ඇති ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.


A

B

C

(i) A රූපයේ සඳහන් ක්‍රියාකාරකම කුමක් ද? (ල. 02)

Sri Lanka's Largest Past Paper Bank – iskolee.com

(ii) B රූපයේ දැක්වෙන්නේ ඔබ පාසලේ දී ඉගෙන ගත් ක්‍රියාකාරකමකි. එය විස්තර කරන්න. (ල. 04)

(iii) C රූප සටහනේ දැක්වෙන දක්ෂතාවය පුහුණුවීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 04) (මුළු ලකුණු 10)

04 දෛනික ජීවිතයේ දී භාවිතා වන ඉඳ ගැනීමේ, ඇවිදීමේ හා වැතිරීමේ ඉරියව් නිවැරදිව පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ.

(i) දෛනික ජීවිතයේ දී ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව් භාවිතා වන අවස්ථා 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)

(ii) ඔබ පාසලේ දී ඉගෙන ගත් ඇවිදීමේ ක්‍රම 04 ක් ලියන්න. (ල. 04)

(iii) නිවැරදි වැතිරීමේ ඉරියව් භාවිතයෙන් ලැබෙන වාසි 04 ක් ලියන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

05 දිවීම, පැනීම හා විසිකිරීමේ දක්ෂතාවය පුහුණුවීම සඳහා නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම් ගොඩනගා ගත හැකිය.

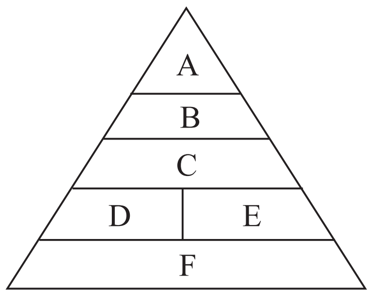
(i) නිවැරදි දිවීමක දී පාද වල ක්‍රියාකාරිත්වයේ දැකිය හැකි අවස්ථා 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)

(ii) ක්‍රීඩාවේ දී විසිකිරීම භාවිතා වන අවස්ථා 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

(iii) පැනීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

06 මෙහි දැක්වෙන්නේ ආහාර පිරමීඩයක දළ සටහනකි.



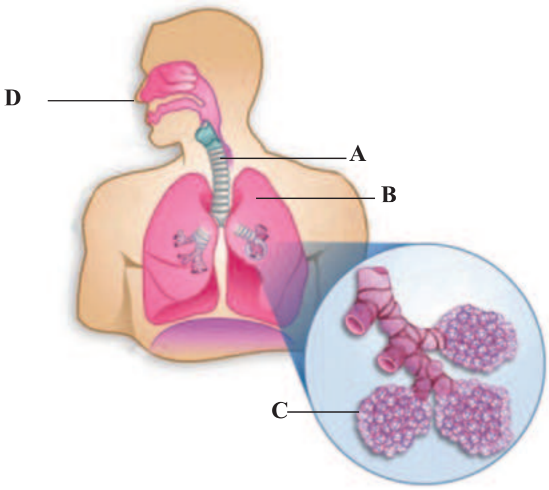
(i) මෙම පිරමීඩයේ A කොටසෙහි ඇතුළත්විය හැකි ආහාර වර්ග 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(ii) ආහාර පිරමීඩයේ B, C, D, E අක්ෂරයන්ට අදාළ ආහාර කාණ්ඩ නම් කරන්න. (ල. 04)

(iii) ආහාර පිරමීඩයට අනුව දෛනික ආහාර වේල සකස් නොවීම නිසා ඇති විය හැකි රෝග 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

07 ශරීරයට අවශ්‍ය කරන ඔක්සිජන් වායුව සිරුරට ලබා ගැනීමත් සිරුරේ නිපදවන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව සිරුරෙන් බැහැර කිරීමත් පහත පද්ධතිය මඟින් ඉටු කරයි.



(i) ඉහත රූප සටහනින් දැක්වෙන පද්ධතිය කුමක් ද? (ල. 02)

(ii) ඉහත රූප සටහනේ A, B, C, D යන කොටස් නම් කරන්න. (ල. 04)

(iii) එම පද්ධතියේ නිරෝගි බව ආරක්ෂා කිරීමට පවත්වා ගත යුතු යහපුරුදු 04 ක් ලියන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

Sri Lanka's Largest Past Paper Bank – iskolee.com

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

(01) i (02) iii (03) ii (04) iii (05) iii (06) ආගමානුකූල ජන ක්‍රීඩා
(07) වොලිබෝල් (08) ත්‍රාසජනක ජන ක්‍රීඩා (09) පාපන්දු (10) නෙට්බෝල්
(11) ✓ (12) ✗ (13) ✗ (14) ✓ (15) ✓ (16) ප්‍රෝටීන් (17) විටමින්
(18) වකුගඩු (19) මහාන්ත්‍රය (20) ධමනි

(ල. 2 × 20 = 40)

II කොටස

01 (i) • සීයා • ආච්චි • බාප්පා • පුංචි අම්මා ආදීන් .... (ල. 02)
(ii) ⋆ පාසල එපා වීම, නිවස එපා වීම ⋆ අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වීම
⋆ වැරදි පුරුදු වලට ඇබ්බැහි වීම ආදිය............. (ල. 02)
(iii) • අවස්ථාව • අවබෝධය • වයස් මට්ටම ආදිය............. (ල. 02)
(iv) • සතුට • කරුණාව • අනුකම්පාව ආදිය.............. (ල. 02)
(v) ⋆ පංච දැමීම ⋆ ඔලිඳ කෙළිය ⋆ නෙරෙංචි ඇදීම ආදිය.... (ල. 02)
(vi) • මානසික ආතතිය අඩු වීම • සාමූහිකත්වය ගොඩනැගීම
• විනෝදය ලැබීම ආදිය............. (ල. 02)
(vii) • හත්මාළුව • කලවම් පලා මැල්ලුම • මුං කිරිබත් ආදිය............ (ල. 02)
(viii) • නිවසේ සකස් කළ ආහාර පරිභෝජනය • පැකැට්කළ ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිළිමත් වීම
• ස්වාභාවික ආහාර වලට මුල්තැන දීම ආදිය.............. (ල. 02)
(ix) ⋆ ආහාර ජීර්ණය කිරීම ⋆ පෝෂ්‍යපදාර්ථ අවශෝෂණය (ල. 02)
(x) • නියමිත වෙලාවට ආහාර ගැනීම • මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම
• කෙඳි සහිත ආහාර ගැනීම ආදිය............ (ල. 02)

02 (i) ⋆ පිරිසිදු ජලය ⋆ පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ⋆ සනීපාරක්ෂක පහසුකම් ආදිය......... (ල. 02)
(ii) • පොලිතින් භාවිතය අවම කිරීම • ලුණු සීනි භාවිතය අවම කිරීම
• ජල විදුලිය පිරිමැසීම • කසල නිසි පිරිදි වෙන් කිරීම
• ස්වාභාවික පළතුරු ආහාරයට ගැනීම ආදිය........ (ල. 04)
(iii) ⋆ පොලීසිය ⋆ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය ⋆ සෞඛ්‍යය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාලය
⋆ අධ්‍යාපන කාර්යාලය ⋆ රෝහල ආදිය................. (ල. 04)

03 (i) පාදයේ මතුපිටින් පන්දුවට පහරදීම. (යන පිළිතුර මතුපිටින් පමණක් ඇත් නම් ලකුණු ලබා දෙන්න)(ල.02)
(ii) ඉදිරියට දුවමින් සලකුණු කරන රේඛාවක් මතින් තනි පාදයෙන් නික්මී දෙපයින් පතිත වන ආකාරය විස්තර කිරීම (ල. 04)
(iii) යටි අත් පිරිනැමීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කිරීමට (ල. 04)

04 (i) • විවේකීව සිටින අවස්ථා වලදී • උත්සව අවස්ථා වලදී
• ආගමික කටයුතු වල දී ආදිය.............. (ල. 02)
(ii) ⋆ ඇඟිලි තුඩු වලින් ඇවිදීම ⋆ විලුඹින් ඇවිදීම ⋆ පිටුපසට ඇවිදීම
⋆ විකර්ණගත ඇවිදීම ⋆ පැත්තට ඇවිදීම ආදිය.............. (ල. 04)
(iii) • වෙහෙස අඩු වීම • අනවශ්‍ය ලෙස ශක්තිය වැය නොවීම
• සුව නින්දක් ලැබීම • කොඳු ඇටපෙළ ආශ්‍රිත දෝෂ අවම වීම
• අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන්ට පහසුවක් ඇති වීම ආදිය........... (ල. 04)

05 (i) ⋆ පාදය පසුපසට නැමීම ⋆ පොළවට සමාන්තර මට්ටමට කළවා එසවීම
⋆ පාද ඉදිරියට දිගු කිරීම. ආදිය................ (ල. 02)
(ii) • ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ පන්දු විසිකිරීම • නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු විසිකිරීම
• යගුලිය විසිකිරීම • හෙල්ල විසිකිරීම • කවපෙත්ත විසිකිරීම ආදිය............ (ල. 04)
(iii) සුදුසු සරල ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කිරීමට (ල. 04)

06 (i) සීනි හා තෙල් සහිත ආහාර හා ඊට අදාල ආහාර තිබේ නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.
(ii) B - කිරි හා කිරි අඩංගු ආහාර C - මස්, මාළු, බිත්තර
D - එළවළු E - පළතුරු (ල. 04)
(iii) • අධි පෝෂණය • මන්ද පෝෂණය • දියවැඩියාව • අධිරුධිර පීඩනය • හෘදයාබාධ • පිළිකා (ල. 04)

07 (i) ස්වසන පද්ධතිය (ල. 04)
(ii) A - ස්වාසනාලය B - පෙනහැල්ල C - ගර්ත D - නාසය (ල. 04)
(iii) දුම් බීමෙන් වැළකීම / ව්‍යායාම වල නිරත වීම / ස්වසන රෝග ඇති අයගෙන් දුරස්වීම
මුඛයෙන් ස්වසනය සිදු නොකිරීම / අවශ්‍ය අවස්ථා වලදී නාස් හා මුඛ ආවරණ පැළඳීම ආදිය..(ල. 04)