

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි. / All Rights Reserved



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 07 ශ්‍රේණිය - 2023

Second Term Test - Grade 07 - 2023

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 02 ශ්‍රී

නම / විභාග අංකය:

I කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
 - අංක 01 සිට 10 දක්වා දී ඇති ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.
01. සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයාට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලිය හඳුන්වන්නේ,
 - (i) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනුවෙනි.
 - (ii) පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනුවෙනි.
 - (iii) ජීව ගුණය යනුවෙනි.
 - (iv) ආත්ම අභිමානය යනුවෙනි.
 02. පාසලේදී ගොඩ නගා ගත හැකි සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්තියක් වනුයේ,
 - (i) කසළ නිසි පරිදි බැහැර කිරීම.
 - (ii) පොලිතින් භාවිතයට හුරු වීම.
 - (iii) සිනි සහ මේදය වැඩියෙන් ආහාරයට ගැනීම.
 - (iv) උදැසන අවදි වී වතුර විදුරුවක් පානය කිරීම.
 03. ආදරය යනු ඔබගේ,
 - (i) කායික අවශ්‍යතාවයකි.
 - (ii) මානසික අවශ්‍යතාවයකි.
 - (iii) සමාජීය අවශ්‍යතාවයකි.
 - (iv) ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතාවයකි.
 04. මිනිසාගේ විවේකය හා වින්දනය සඳහා නිර්මාණය වූ ක්‍රීඩා..
 - (i) අනු ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වේ.
 - (ii) සුළු ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වේ.
 - (iii) ජන ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වේ.
 - (iv) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වේ.
 05. අප තුළ ඇතිවිය හැකි යහපත් චිත්තවේගයකි.
 - (i) දුක
 - (ii) තරහව
 - (iii) කෝපය
 - (iv) සතුට

06. උපකරණ සහිත ජන ක්‍රීඩා ඇතුළත් වරණය වනුයේ..
 (i) මේවර කෙළිය/ පොර පොල් ගැසීම.
 (ii) ලී කෙළිය/ අත් හැංගීම.
 (iii) එළුවන් කෑම/ තාවිච්චි පැනීම.
 (iv) තාවිච්චි පැනීම/ රබන් ගැසීම.
07. නිවැරදි වැනිරීමේ ඉරියව්වක ලක්ෂණයක් නොවන්නේ
 (i) හිස, උරහිස හා උදරය සෘජු රේඛාවක් ඔස්සේ පිහිටීම.
 (ii) සමතලා මතුපිටක වැතිර සිටීම.
 (iii) වක්‍ර වී වැතිර සිටීම.
 (iv) ශ්වසනයට බාධාවක් නොවන සේ වැනිරීම.
08. නිවැරදි පතිත වීමකදී මූලිකම පොළවෙහි ස්පර්ශ වනුයේ පාදයේ කුමන කොටසද?
 (i) පා ඇඟිලි
 (ii) සම්පූර්ණ පතුළය.
 (iii) විලිඹය.
 (iv) පාද කොට්ටා ය.
09. මහා පෝෂක ගණයට අයත් වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථයකි.
 (i) බණිජ ලවණ
 (ii) ප්‍රෝටීන්
 (iii) විටමින්
 (iv) යකඩ
10. ආමාශය අයත් වන පද්ධතිය වනුයේ,
 (i) බහිස්ප්‍රාචීය පද්ධතියයි.
 (ii) රුධිර සංසරණ පද්ධතියයි.
 (iii) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියයි.
 (iv) ශ්වසන පද්ධතියයි.
- ප්‍රශ්න අංක 11 සිට 15 දක්වා දී ඇති ප්‍රකාශ හරි නම් (✓) ලකුණු වැරදි නම් (×) ලකුණු ඉදිරියෙන් ඇති වරහන තුළ යොදන්න.
11. පිරිනැමීම වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි. ()
12. පිටිය රැකීම නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි. ()
13. වැරදි ඉරියව් නිසා පේශී අනතුරු ඇති වේ. ()
14. පැනීමක ප්‍රධාන අවස්ථා තුනකි. ()
15. ආහාර පිරමීඩයේ ඉහළින්ම දැක්වෙන්නේ සීනි හා මේද සහිත ආහාරය. ()
- ප්‍රශ්න අංක 16 සිට 20 දක්වා ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා යා කරන්න.
16. රැකීම පාරම්පරික ආහාර
17. හෙල්ල රුධිර සංසරණ පද්ධතිය
18. අටු කොස් විසි කිරීමේ ඉසව්
19. හෘදය බහිස්ප්‍රාචීය පද්ධතිය
20. වක්‍රගඩු නෙට්බෝල්

II කොටස

පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

01. බැද්දේගම විද්‍යාලයේ මෙවර පැවැත්වූ අවුරුදු උත්සවයේ ජන ක්‍රීඩා රාශියක් දක්නට ලැබුණි. මෙම තරග වලට සහභාගී වූ දරුවන් ජයග්‍රහණ හමුවේ උඩගු නොවීමටත් පරාජය හමුවේ නොසැලී සිටීමටත් කටයුතු කළහ. එසේම මෙහිදී කැපී පෙනෙන ලක්ෂණයක් වූයේ තරග වලට සහභාගී වූ දරුවන්ගේ ආරක්ෂාව මෙන්ම සුහදශීලී බව විද්‍යා දැක්වීමයි.

- i. අපට ආදරය හා සුරක්ෂිත භාවය ලබා දෙන ප්‍රධාන කාණ්ඩ දෙක නම් කරන්න.
- ii. ආදරය හා සුරක්ෂිත භාවය අහිමි වීමේ අහිතකර ප්‍රතිඵල දෙකක් ලියන්න.
- iii. අයහපත් චිත්තවේග ඇති වූ විට කළයුතු දේවල් දෙකක් ලියන්න.
- iv. චිත්තවේග සමබරතාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක දෙකක් ලියන්න.
- v. ජන ක්‍රීඩා වල පොදු ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- vi. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ නිරෝගී බව ආරක්ෂා කිරීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු යහපුරුදු දෙකක් ලියා දක්වන්න.
- vii. කෙඳි සහිත ආහාර ලබා ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න.
- viii. පවුලේ අය වෙනුවෙන් ඔබ ඉටු කළ යුතු යුතුකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2 x 8 = 16)

02. ඔබගේ පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඔබට දායක විය හැකි ආකාරය පිළිබඳව පාසලේදී ඉගෙන ගෙන ඇත. ඔබ ඉගෙන ගත් පරිදි ක්‍රියාත්මක වීම තුළින් පවුලේ සෞඛ්‍ය ඔබට නංවාලිය හැකිය.

- i. ඔබට සෞඛ්‍ය සේවා සපයන පුද්ගලයින් තිදෙනෙකු නම් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- ii. ඔබගේ පාසලේ භෞතික පරිසරයේ තිබිය යුතු අංග හතරක් නම් කරන්න. (ලකුණු 04 යි)
- iii. පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඔබට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග හතරක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04 යි)

03. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වල විවිධ වූ දක්ෂතා පුහුණු වීම තුළින් එම ක්‍රීඩා පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා ගත හැකි වේ.

- i. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ සහ ලබා ගැනීමේ ක්‍රම සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04 යි)
- iii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී විවිධ දිශාවලට වලනය වීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04 යි)

04. දෛනික ජීවිතයේදී ඉඳගැනීමේ ඉරියව්ව නිතර භාවිතා කරනු ලබයි. එම ඉරියව්ව නිවැරදිව භාවිතා කරන ආකාරය පිළිබඳව ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇත.

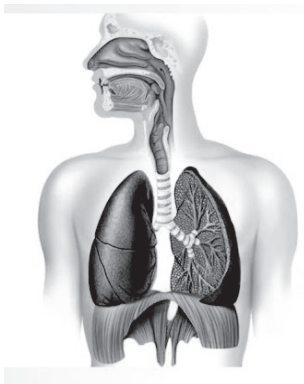


- i. ඉහත රූප සටහනින් දැක්වෙන ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව්ව නම් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - ii. පුටුවක නිවැරදිව ඉඳගැනීමේ ඉරියව්වේදී තිබිය යුතු ලක්ෂණ හතරක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04 යි)
 - iii. නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය තුළින් ලැබෙන වාසි හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 04 යි)
05. එදිනෙදා ජීවිතයේ භාවිතා කරන ඉරියව් අතරින් දිවීම, පැනීම, විසිකිරීම විශේෂ වේ. මේවා ක්‍රීඩාවේ දී ද භාවිතා වේ.
- i. පැනීමක ප්‍රධාන අවධි නම් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - ii. ඔබ දන්නා විසිකිරීමේ ඉසව් හතරක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04 යි)
 - iii. දිවීමේ ඉරියව්ව පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කර ලියන්න. (ලකුණු 04 යි)

06. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවයක් වන ආහාර ප්‍රමාණාත්මකව හා පෝෂ්‍යදායී ලෙස ලබා ගැනීම තුළින් යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ලබා ගත හැකිය.

- i. කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර වර්ග තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- ii. සෞඛ්‍යට අහිතකර ආහාර වර්ග හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 04 යි)
- iii. අපට පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග හතරක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04 යි)

07.



- i. ඉහත සඳහන් පද්ධතියට අයත් අවයව තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- ii. එම පද්ධතිය ආශ්‍රිතව වැළඳිය හැකි රෝග හතරක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04 යි)
- iii. මෙම පද්ධතියේ ආරක්ෂාවට අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි. / All Rights Reserved



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP
වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 07 ශ්‍රේණිය - 2023

Second Term Test - Grade 07 - 2023

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

- | | | |
|-------------------------|---------|---------|
| 01. i | 06. i | 11. (✓) |
| 02. i | 07. iii | 12. (×) |
| 03. ii | 08. iv | 13. (✓) |
| 04. ii | 09. ii | 14. (✓) |
| 05. iv | 10. iii | 15. (✓) |
| 16. නෙට්බෝල් | | |
| 17. විසි කිරීමේ ඉසව් | | |
| 18. පාරම්පරික ආහාර | | |
| 19. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය | | |
| 20. බහිෂ්ඨාවය පද්ධතිය | | |

II කොටස

- 01.) i. පවුලේ සාමාජිකයින්, බාහිර පුද්ගලයන් ආදිය... (ලකුණු 02 යි)
 ii. පවුලේ අසමගිය, ඉගෙනීම කඩාකප්පල් වීම, යහපත් ගුණාංග නැතිව යාම ආදිය... (ලකුණු 02 යි)
 iii. එම අවස්ථාව මග හැරීම, 1 සිට 10 දක්වා සෙමින් ගණන් කිරීම, ගීතයකට සවන් දීම ආදිය. (ලකුණු 02 යි)
 iv. අවස්ථාව, අවබෝධය ආදිය... (ලකුණු 02 යි)
 v. සරල බව, සතුට සහ විනෝදය ලබා දීම, සහභාගී වීම පහසු බව.... ආදිය (ලකුණු 02 යි)
 vi. නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම, ස්වාභාවික ආහාර වලට මුල්තැන දීම, කෙඳි සහිත ආහාර වැඩියෙන් ගැනීම. (ලකුණු 02 යි)
 vii. මල පහ කිරීම පහසු වීම, අන්ත්‍රය ආශ්‍රිත පිළිකා අවම වීම, ශරීරයේ බර පාලනය කළ හැකි වීම... ආදිය (ලකුණු 02 යි)
 viii. ගෙදර පිරිසිදු කිරීම, හොඳින් අධ්‍යාපනය ලැබීම දෙමාපියන්ගේ කටයුතු වලට උදව් කිරීම... ආදිය (ලකුණු 02 යි)
- 02.) i. පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකතුමා, වෛද්‍යවරයා, හෙදිය... ආදීන් (ලකුණු 03 යි)
 ii. පිරිසිදු වාතය, පිරිසිදු ජලය, සෞඛ්‍යවත් ආහාර, සනීපාරක්ෂක පහසුකම්, පිරිසිදු වටපිටාව... ආදිය (ලකුණු 04 යි)
 iii. පවුල තුළ ඔබේ වගකීම් ඉටු කිරීම, නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය මත්පැන් දුම්වැටි වලින් තොර වීම, විවේකය එලදායී ලෙස ගත කිරීම. සෞඛ්‍ය පණිවිඩ නිවසට ගෙන යාම..... ආදිය (ලකුණු 04 යි)

- 03.) i. පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම, පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම, පන්දුව පාලනය, පන්දුවට හිසින් පහර දීම...
ආදිය (ලකුණු 03 යි)
- ii. උඩු අත් පිරිනැමීම, යටි අත් පිරිනැමීම, උඩු අත් එසවීම, යටි අත් එසවීම. (ලකුණු 04 යි)
- iii. තෙට්ටෝල් ක්‍රීඩාවේ විවිධ දිශා වලට චලනය කිරීම සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 04 යි)
- 04.) i. අකුස් ඉදුම. (ලකුණු 03 යි)
- ii. හිස උරහිස හා උකුළු සිරස් රේඛාවක් මත පිහිටීම.
කඳ පිටුපස පුටුවේ ඇන්ද දිගට සෘජුව තිබීම.
උරහිස පහසුවෙන් තබා ගැනීම, දෑත් කලවා මත පිහිටා තිබීම.... ආදිය (ලකුණු 04 යි)
- iii. වෙහෙස හා අපහසුතාවය අවම වීම, කායික හා මානසික සුවය
සමබරතාවය රැකීම, පෞරුෂ වර්ධනය, ආත්ම අභිමානය වර්ධනය... ආදිය (ලකුණු 04 යි)
- 05.) i. ඉපිළීම, පියාසරය (ගුවන්ගත වීම), පතිත වීම. (ලකුණු 02 යි)
- ii. යගුලය දැමීම, හෙල්ල විසිකිරීම, කවපෙත්ත විසි කිරීම, මිටිය විසි කිරීම. (ලකුණු 04 යි)
- iii. දිවිමේ ඉරියව්ව නිවැරදිව පුහුණුව සඳහා ගැළපෙන ක්‍රියාකාරකමකට ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 04 යි)
- 06.) i. බත්, පාන් කොස්, ඉඳි ආප්ප... ආදිය (ලකුණු 03 යි)
- ii. ක්ෂණික ආහාර, නිසරු ආහාර, මේදය සැඟවුණු ආහාර, සීනි අධික ආහාර... ආදිය
(ආහාර ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.) (ලකුණු 04 යි)
- iii. මාධ්‍ය ප්‍රචාරණයන් හා වෙළඳ දැන්වීම් පිළිබඳ දැනුවත් වීම.
නියමිත වේලාවට ආහාර ගැනීම.
ඇසුරුම් කරන ලද ආහාර නිසි පරිදි තෝරා ගැනීම.
නිවසේ සකස් කළ ආහාර භාවිතයට ගැනීම.
පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරා ගැනීම... ආදිය (ලකුණු 04 යි)
- 07.) i. නාස් විවරය, ස්වාස නාලය, පෙණහලු, ග්‍රසනිකාව... ආදිය (ලකුණු 03 යි)
- ii. කොරෝනා, ඇදුම, පීනස, නිවුමෝනියාව, ක්ෂය රෝගය... ආදිය (ලකුණු 04 යි)
- iii. ව්‍යායාම වල නිරත වීම, අපිරිසිදු පරිසර තක්ත්ව වලින් ඇත් වීම, දුම් පානයෙන් වැළකීම, නිසි පරිදි
ඵන්තක් ලබා ගැනීම, මුඛ ආවරණ පැළඳීම... ආදිය (ලකුණු 04 යි)