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

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි/ All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 07 ශ්‍රේණිය - 2023
Third Term Test - Grade 07 - 2023

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 02 යි

නම / විභාග අංකයඃ

I කොටස

- සුදුසු පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය මඟින් ප්‍රධාන වශයෙන් සිදුවනුයේ
    i. අන් අයගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩිදියුණුවීම
    ii. තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණුකරගැනීමට හැකිවීම
    iii. අධ්‍යාත්මික පරිසරය වර්ධනය වීම
    iv. සතුන්ගේ සුභසාධනය වර්ධනය වීම

02. සනීපාරක්ෂක පහසුකම් යටතට අයත්වන පහසුකම වන්නේ,
    i. ප්‍රමාණවත් ආහාර ලැබීම.
    ii. වාත කවුළු නිසිලෙස සකස් වීම.
    iii. වැසිකිළි පද්ධති පවත්වා ගැනීම.
    iv. පිරිසිදු ජලය ලැබීම.

03. සමාජ සේවක පුද්ගලයන් අතරින් ඔබට වඩාත් සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුම, නිපුණතා සංවර්ධනය කරගත හැක්කේ,
    i. තැපැල් ස්ථානාධිපති මගින්
    ii. මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක මගින්
    iii. ඩෙංගු මර්ධන නිළධාරි මගින්
    iv. පොළිස් නිළධාරි මගින්

04. ආදරය හා සුරක්ෂිතබව නැතිවීමේ අහිතකර ප්‍රතිඵලයකි
    i. අධික ලෙස පාඩම් වැඩ කිරීම
    ii. මත්කුඩුවලට ඇබ්බැහිවීම (මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා)
    iii. විනය නීති පිළිපැදීම
    iv. ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව ලබාදීම

05. ජනක්‍රීඩාවල පොදු ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,
    i. විනෝදය ලබාදීම   ii සතුරන් ඇතිවීම
    iii. සහභාගිත්වය පහසුවීම   iv. මානසික සුවතාව ලැබීම

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

• ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා හිස්තැන් පුරවන්න.

06. විසිකිරීමේ ඉසව් ලෙස හෙල්ල විසිකිරීම, කවපෙත්ත විසිකිරීම හා .... පෙන්වාදිය හැක.

07. කුළු බඩු මගින් .... පහසු වේ.

08. ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ ආරක්ෂාව සඳහා .... කළ යුතුය.

09. ක්‍රීඩකයෙකු සතු .... ක්‍රීඩාවේ උන්නතිය හේතු වේ

10. ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාව යනු ශාරීරික .... උපරිම ලෙස විදහා දැක්වෙන ක්‍රීඩාවකි.

(ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය, යගුලිය දැමීම, නම්‍යතාව, ආහාර ජීරණය, ගුණධර්ම සම්ප්‍රදායන්, දැරීමේ හැකියාව, ආසනගත)

• පහත වාක්‍ය හරිනම් (√) ලකුණ ද වැරදිනම් (X) ලකුණ ද වරහන් තුලින් යොදන්න.

11. වේගය දියුණුකිරීම සඳහා වන ක්‍රියාකාරකමකි ෂටල් රිලේ ( )

12. ඩිම්බ කෝෂ මගින් ඩිම්බය ගර්භාෂය වෙත ගෙන යාම සිදුකරයි ( )

13. පිරිමි දරුවන්ගේ වෘෂණවලින් ශුක්‍රාණු නිපදවීම නව යොවුන් වියේදී ආරම්භ වේ ( )

14. විසබීජ ආසාදන මගින් පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට බෝවන රෝග බෝ නොවන රෝග නම් වේ. ( )

15. ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති ආචාරධර්ම පිළිපැදීම මගින් පුද්ගලයෙකුගේ නීතිගරුකභාවය අඩුවේ ( )

• ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යා කරන්න.

16. පැනීම පුහුණුව සඳහා වන අභ්‍යාසයකි	i ලිංගික අවයව වල පිරිසිදුබව රැකගත යුතුය
17. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි	ii සමබරතාව පවත්වාගැනීම වැදගත් ය
18. ලෝකයේ ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව	iii පන්දුව තුළට විසිකිරීම
19. නිවැරදි ඇවිදීමකදී	iv උපකරණ මතින් පැනීම
20. බහිස්ස්‍රාවීය පද්ධතියේ නිරෝගීබව රැකගැනීම	v පාපන්දු වේ
	vi ක්‍රිකට් ය

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

II කොටස

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

01. කු/මහවිල්පොත විද්‍යාලයේ ත්‍යාග ප්‍රධානෝත්සවය ඊයේ පැවැත්විණි එහිදී 07 ශ්‍රේණියේ විෂයයන් දහයක් සඳහා ම සම්මාන ගන්නා ලද්දේ තෙදාරා නෙතුම්ලි ශිෂ්‍යයාවයි. ඇය පිළිබඳ විශේෂ කතාවක් කළ විදුහල්පතිතුමා පැවසුයේ තෙදාරා අධ්‍යාපන කටයුතු පමණක් නොව විෂයබාහිර කටයුතුවලටද මුල්තැනදෙමින් කටයුතුකරන බවයි. ඇය කායික,හා මානසික,සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික වශයෙන් ද ඉතා පරිපූර්ණව, සෞඛ්‍යමත්ව ජීවත්වන බවත් විද්‍යමාන වන අතරම 14න් පහළ සමස්ථ ලංකා දුර පැනීම ඉසව්වෙන් ප්‍රථම ස්ථානය ලබාගත් ශිෂ්‍යාව බව ද විදුහල්පතිතුමන් ආඩම්බරයෙන් මතක්කරන ලදී දිනපතා පාසල් එන ඇ පිළිවෙලට තම බාහිර පෙනුම පවා අනිත් සිසු සිසුවියන්ට ආදර්ශමත් ලෙස පවත්වාගන්නා බවත් ගුරුමණ්ඩලයට අනුව විනය නීති රීති අකුරට පිළිපදින ශිෂ්‍යාවක් බවත් පැවසීය එමෙන්ම තෙදාරා හැකි සැම විටම යහළු යෙහෙළියන්ට හැකි ලෙස උදව්කරන දුකේදී පිහිටවන චරිතයක් බවත් අකුරු අපහසු ළමුන්ට උගැන්වීමට පවා ඇය සහයෝගය ලබාදෙන බව ප්‍රකාශකර සිටියේය. කුඩාවුවත් ගමේ ඩෙංගු මර්ධන කමිටුවේ හා ළමා සමාජයේ ක්‍රියාකාරී සාමාජිකාවක් ලෙස කටයුතුකරන තෙදාරා ප්‍රසංශනීය ආදර්ශමත් චරිතයක් ලෙස තම පාසලට ආඩම්බරයක් බව සතුටින් ප්‍රකාශ කළේය.

i. තෙදාරා නිරතවන සමාජ සේවා අංශයක් නම් කරන්න. (ල 02)

ii. ඇය නිරත වූ මළල ක්‍රීඩා ඉසව්ව කුමක්ද? (ල 02)

iii. ඇ සිය පිරිසිදුකම රැකගන්නා චරිතයක් බව ඒත්තු ගැන්වෙන්නේ කෙසේද (ල 02)

iv. පූර්ණ සෞඛ්‍යයට බලපාන අංශ කීයද? ඒ මොනවාද? (ල 02)

v. තෙදාරාගේ සහකම්පන ගුණාංගය ඉස්මතුවන ලක්ෂණයක් සඳහන් කරන්න. (ල 02)

vi. ඔබට තෙදාරාගේ චරිත ලක්ෂණ තුළින් ජීවිතයට ළඟාකරගත හැකි ගුණාංග මොනවාද (ල 02)

vii. ඔබ ඩෙංගු මර්ධන කමිටුවේ සිටින අයෙකු නම් සමාජයේ ජනතාවට ලබාදෙන උපදෙස් 02 ක් සඳහන් කරන්න (ල 02)

viii. නිතර ක්‍රීඩා පුහුණුවට සහභාගිවීමටත්, ලෙඩරෝග වලින් තොරවීමටත් ප්‍රධාන වශයෙන් බලපාන්නේ කුමන සෞඛ්‍ය අංශයද? (ල 02)

(ලකුණු 2x8= 16 යි)

02. i. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අඩුවීමෙන් ඇතිවන රෝගී තත්ත්ව 02 ලියන්න. (ල 02)

ii. තන්තු සහිත ආහාර ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි 02 ක් සඳහන් කරන්න (ල 02)

iii. පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් සැලසුම්කිරීමේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු මොනවාද (ල 02)

iv. පෝෂණ ගුණය වැඩි අප රටේ සාදන පාරම්පරික ආහාර වර්ග 03 ලියන්න (ල 02)

v. අප ගන්නා ආහාරවල ඇති ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වර්ග 02 කි. ඒ මොනවාද? (ල 02)

(මු. ලකුණු 11 යි)

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

03. i. ක්‍රීඩාවේ නීති රීති යනු කුමක්දැයි සරලව හඳුන්වන්න (ල 03)

ii. ඔබ ක්‍රීඩාවේ දී නීති රීති/ආචාරධර්ම පිළිපැදි අවස්ථා 02ක් සඳහා උදාහරණ සපයන්න. (ල 04)

iii. ක්‍රීඩකයෙකු සතුවිය යුතු ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග 04 ක් ලියා දක්වන්න. (ල 04)

04. i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම 02 කුමක්ද? (ල 02)

ii. නිවැරදි ඇවිදීමකදී අත්වන වාසි 02 ලියන්න (ල 03)

iii. ඔබ දන්නා නිවැරදි ඉඳගැනීමේ ඉරියව් 04 ක් සඳහන් කරන්න (ල 04)

iv. ඔබ දන්නා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 03ක් ලියන්න (ල 02)

(ලකුණු 11)

05. i. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 02 ක් සඳහන් කරන්න (ල 03)

ii. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දී ඔබට සිදුකළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් 02ක් සරලව විස්තර කරන්න (ල 04)

iii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 03ක් කෙටියෙන් ලියන්න. (ල 04)

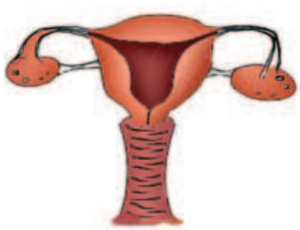
(ලකුණු 11)

06. i. ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය යනු කුමක්ද? (ල 02)

ii. නව යොවුන්වියේ ඇතිවන ද්විතික ලිංගික ලක්ෂණය බැගින් ලියන්න (ල 03)

iii. ප්‍රජනක පද්ධතිය පිළිබඳ ඇති මිත්‍යා මතයක් සඳහන් කරන්න (ල 03)

iv. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ පහත දී ඇති අවයවයන් ලකුණු කරන්න (ල 03)



- ගර්භාෂය
- ඩිම්බ කෝෂය
- යෝනි මාර්ගය

(ලකුණු 11)

07. i. ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක තුනක් ලියන්න. (ල 03)

ii. පහත ක්‍රියාකාරකම් තුළින් වර්ධනය වන යෝග්‍යතා සාධකය කුමක්දැයි සඳහන් කරන්න.

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී ප්‍රහාරය එල්ල කිරීම
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව යැවීමට සුදුසු ස්ථානයක් හා ක්‍රීඩිකාවක් තෝරා පන්දුව යැවීම
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ගෝල් රකින්නා පන්දුව රැකීමට ශරීරය නමමින් දිගහරිමින් ක්‍රියාකාරීව කටයුතු කිරීම. (ල 04)

iii. ඕනෑම ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකයක් පරීක්ෂා කිරීම සඳහා කළහැකි පරීක්ෂණ 04 ක් ලියන්න. (ල 04)

(මුළු ලකුණු 11)

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

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි/ All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 07 ශ්‍රේණිය - 2023
Third Term Test - Grade 07 2023

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

01. - ii	06. - යගුලිය දැමීම	11. - (√)	16. - iv
02. - iii	07. - ආහාර ජීර්ණය	12. - (x)	17. - iii
03. - ii	08. - ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය	13. - (√)	18. - v
04. - ii	09. - ගුණධර්ම සම්ප්‍රදායන්	14. - (x)	19. - ii
05. - ii	10. - නම්‍යතාව	15. - (x)	20. - i

II කොටස

01. i. ඩෙංගු මර්ධන කමිටුව, ළමා සමාජය (ල 02)

ii. දුර පැනීම (ල 02)

iii. බාහිර පෙනුම හා පිළිවෙල (ල 02)

iv. 04 යි. කායික, මානසික, සමාජීය, අධ්‍යාත්මික (ල 02)

v. යහලු යෙහෙළියන්ට දුකේ දී පිහිට වීම (ල 02)

vi. සැම දෙනා සමඟ සුහදවීම (ල 02)

විනය ගරුක බව

අන් අයට උදව් කිරීම

vii. "කුණු කසළ නිසිලෙස බැහැර කරන්න."

"අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගන්න"

"මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කරන්න" ... ආදිය (ල 02)

viii. කායික සෞඛ්‍ය (ල 02)

02. i. විටමින් A, විටමින් B, විටමින් C, විටමින් D, විටමින් E, විටමින් K හෝ යකඩ, සින්ක් ...... වැනි පිළිතුරු සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල 02)

ii. මළ පහකිරීම අපහසුවීම, අන්ත්‍රය ආශ්‍රිත පිළිකා අවධානය අඩු කිරීම, ශරීරයේ බර පාලනය, කොලෙස්ට්‍රෝල් මේද අම්ල, ග්ලූකෝස් වැනි කොටස් ශරීරයට උරාගැනීම ප්‍රමාද කිරීම (ල 02)

iii. පැහැය, සුවඳ, රසය, ප්‍රියමනාප බව

විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිතය

විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර අඩංගු වීම.

ඒ ඒ කාලවල සුලභ ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරාගැනීම (ල 02)

iv. මුං කිරිබත්, හත්මාලුව, සාම්බාර්, ආදිය ..... (ල 03)

v. මහා පෝෂක/ක්ෂුද්‍ර පෝෂක (ල 02)

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

03. i. ක්‍රීඩාවක් එහි ක්‍රමවේදයට අනුව නිවැදිව පවත්වාගෙන යාම සඳහා පනවන ලද සම්මුති මාලාව (ල 03)

ii. සුදුසු පිළිතුරු (උදා :-) සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න (ල 04)

iii. සාධාරණත්වය

කණ්ඩායම් හැඟීම

ජය පරාජය පිළිගැනීම

ආචාරශීලී බව

තීරණවලට ගරු කිරීම .... ආදිය (ල 04)

04. i. නෙට්බෝල්, ෆුට්බෝල්, හොකී, කැරම්, චෙස්, දාම්, ජිම්නාස්ටික් ..... (ල 02)

ii. යටි අත් පිරිනැමීම

උඩු අත් පිරිනැමීම (ල 02)

iii. අඩු ශක්තියක් වැය වීම, වෙහෙස අඩුවීම, කාර්යක්ෂමතාව, ශාරීරික අපහසුතා අවම වීම, සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට හැකි වීම, අනතුරු අවම වීම, පෞරුෂ වර්ධනය (ල 03)

iv. පුටුවේ ඉඳගැනීම

පාද දිගහැර ඉඳගැනීම

අකුස් ඉඳුම

දෙදණ මත ඉඳුම

විලුඹ මත ඉඳුම

ආසනගත ඉඳුම (ල 04)

05. i. පන්දුව පාදයෙන් රැගෙනයාම

පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීම

පන්දු පාලනය

පන්දුව තුළට විසිකිරීම

පිටිය රැකීම

දැල රැකීම (ල 03)

ii. සුදුසු පිළිතුර සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න (ල 04)

iii. සෙමින් එක තැන දුවමින් සිට විධානයට නැවතීම

පාද කොට්ටා මත එකතැන දිවීම හා සංඥාවට නැවතීම

වේගයෙන් එකතැන දුවමින් සිට විධානයට නැවතීම

වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම/විධානයට ක්‍ෂනිකව නැවතීම

පිටුපසට යාම/ විධානයට ක්‍ෂණිකව නැවතීම (ල 04)

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

06. i. තම වර්ගයා බෝ කිරීමේ දී, පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය වන ශාරීරික නිරෝගිතාව, මානසික සහය, යහපත් සමාජ තත්ත්වය හොඳින් පවත්වාගැනීම. (සරල පරිපූර්ණ පිළිතුරකට ලකුණු ලබාදෙන්න.) (ල 02)

ii. ඔසප් දින අපිරිසිදු (කිලි) කාලයක් ලෙස සැලකීම

ඔසප් දිනවල නෑම නුසුදුසු බව

ඔසප් දිනවල මාංශ ආහාර නොගතයුතු බව

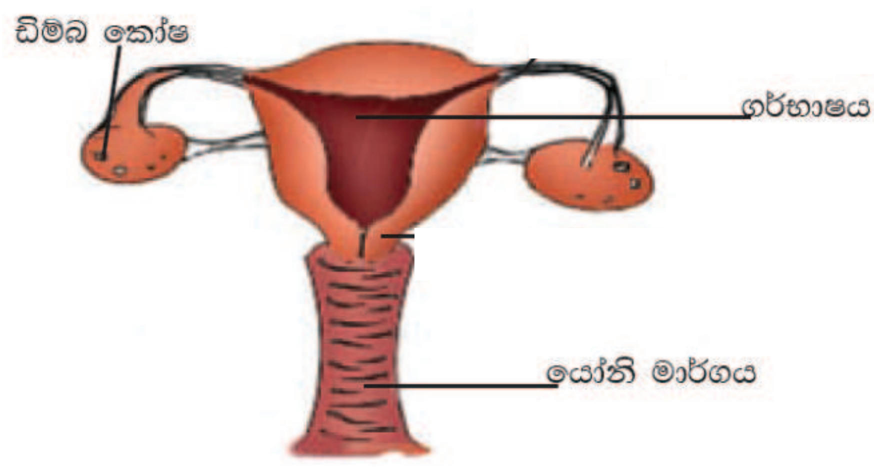
ශුක්‍ර තරල පිටවීම ශරීර දුර්වලවීමට හේතුවන බව (ල 02)

iii.

ගැහැණු	**පිරිමි**
උසබර වැඩිවීම	උස බර වැඩිවීම
පියයුරු වර්ධනය	උරහිස පළල් වීම
සම පැහැපත් වීම	ස්වරාලය විශාල වීම
උකුල පළල් වීම	කටහඬ ගොරෝසු වීම
කුරුලෑ ඇතිවීම ... ආදිය	ශුක්‍ර මෝචනය ... ආදිය

(ල 03)

iv.



(ල 04)

07. i. වේගය, ශක්තිය, නම්‍යතාව, සමායෝජනය, දැරීමේ හැකියාව (ල 03)

ii.
- ශක්තිය
- සමායෝජනය
- නම්‍යතාව (ල 04)

iii. අදාළ නිවැරදි ඕනෑම පිළිතුරක් සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න (ල 04)

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