සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/முழுப் பதிப்புரிமையுடையது/All Rights Reserved

2025.01

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම - 2024 (2025)
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2024 (2025)
Year End Evaluation - 2024 (2025)

48828

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade: 07	විෂයය / பாடம் / Subject: සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper: I,II	කාලය / காலம் / Time: පැය 2 යි

නම / பெயர் / Name .... විභාග අංකය / சுட்டிலக்கம் / Index No. ....

Learning Resource Center
R
De Mazenod College
Kandana

- අංක 01- 10 දක්වා ඇති ප්‍රශ්ණ අතරින් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

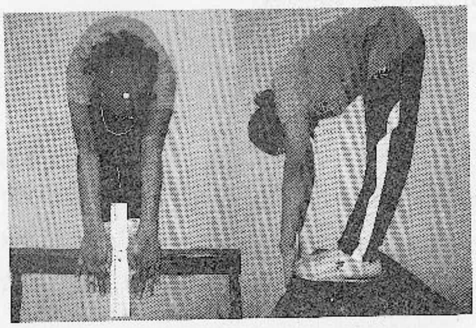
1. පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා යොදා ගන්නා තේමාවක් වන්නේ,
   i. නිවැරදි ආහාර පුරුදු අනුගමනය කිරීම
   ii. විවේක කාලය ඵලදායි ලෙස ගත කිරීම
   iii. ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම
   iv. අසරණ අයට පිහිටවීම.

2. ආදරය ලැබීමට හා ආරක්ෂා වීමට ශිෂ්‍යයකු විසින් ඉටුකල යුතු කාර්යයක් වන්නේ
   i. පාසලට අකමැති වීමයි
   ii. අන් අයට කරදර කිරීමයි
   iii. අනුන්ට ඊර්ෂ්‍යා කිරීමයි
   iv. අන් අයට උපකාර කිරීමයි

3. දිනකට ගතයුතු උපරිම සීනි හා ලුණු ප්‍රමාණය පිළිවෙලින්,
   i. හැඳි 6 ක් හා හැඳි 1 ක්
   ii. හැඳි 4 ක් හා හැඳි 6 ක්
   iii. හැඳි 8 ක් හා හැඳි 1 ක්
   iv. හැඳි 1 ක් හා හැඳි 2 ක්

4. හුස්ම ගැනීම සඳහා දායක වන පද්ධතිය වන්නේ
   i. ප්‍රජනන පද්ධතිය
   ii. ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය
   iii. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය
   iv. ශ්වසන පද්ධතිය

5. උපකරණ සහිතව කල හැකි එළිමහන් ජන ක්‍රීඩාවකි
   i. ඔලිඳ කෙලිය
   ii. ලී කෙලිය
   iii. තෙරංචි ඇදීම
   iv. අත් හැංගීම

6. 

මෙම රූපයේ දැක්වෙන පරීක්ෂණය මගින් මැනීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමන ශාරීරික යෝග්‍යතාවයද?

i. වේගය ii. නම්‍යතාව iii. දැරීමේ හැකියාව iv. සමායෝජනය

7. මස්, මාලු, බිත්තර. කරවල යන ආහාර වර්ගවල වැඩිපුර අඩංගු වන්නේ,

i. ප්‍රෝටීන් ii. විටමින් iii. කාබෝහයිඩ්‍රේට් iv. ලිපිඩ

8. "ගලගණ්ඩය" ඇතිවීම වැළැක්වීම සඳහා අප ගන්නා ආහාරයේ,

i. ප්‍රෝටීන් අඩංගු විය යුතුය
ii. කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු විය යුතුය
iii. අයඩීන් අඩංගු විය යුතුය
iv. විටමින් අඩංගු විය යුතුය

9. නිවැරදිව බරක් එසවීමේදී කළ යුතු දෙයක් වන්නේ,

i. ශරීරය ඍජුව තබාගෙන බර එසවීම
ii. ශරීරය නවා බර එසවීම
iii. දණහිස්වලින් නවා, සිරුරේ සමබරතාව රැකෙන පරිදි බර එසවීම
iv. තනි අත භාවිතා කර බර එසවීම

10. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා අතරට අයත් වේ.

i. පාද හුරුව
ii. පන්දුවට හිසින් පහර දීම
iii. ප්‍රහාරය
iv. පන්දුව ලබා ගැනීම

ප්‍රශ්න අංක 11 සිට 15 දක්වා ඇති වාක්‍ය නිවැරදි නම් (√) ලකුණ ද වැරදි නම් (X) ලකුණ ද ඉදිරියෙන් යොදන්න.

11. පන්දුවට පාදයේ මතුපිටින් පහර දීමේ ක්‍රමය නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී යොදා ගනියි. ( )
12. නිවැරදි ඇවිදීමක දී ගමන් කරන දිශාවට ඇඟිලි යොමුවන සේ පතුල් තැබිය යුතුය. ( )
13. පැනීමේ ප්‍රධාන අවධියක් ලෙස ගුවන්ගත වීම ගත හැකිය ( )
14. බහිස්‍රාවී ක්‍රියාවලිය සඳහා දායක වන්නේ වකුගඩු පමණි ( )
15. එකිනෙකාට ගෞරව කිරීමට හා විරුද්ධ මතයන්ට සවන්දීමට ඇති හැකියාව ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව තුළින් වර්ධනය වේ ( )

පහත සඳහන් හිස්තැන් සඳහා සුදුසු පිළිතුරු තෝරා ලියන්න.

16. අපගේ පාරම්පරික ආහාරයක් ලෙස .... සැලකිය හැකිය.
17. .... යනු අඩු කාලයකින් කිසියම් කාර්යයක් ඉටු කිරීමට ඇති හැකියාවයි.
18. ස්වරාලය .... පද්ධතියට අයත් කොටසකි.
19. බෝ නොවන රෝග .... හා නිදන්ගත රෝග යනුවෙන් කොටස් දෙකකි.
20. ගැහැණු දරුවකුගේ ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ ඇති වීම කෙරෙහි බලපාන හෝර්මෝන වන්නේ .... සහ ....

(ස්වශන/තීව්‍ර/ඊස්ට්‍රජන් සහ ප්‍රොජෙස්ටරෝන්/වේගය/හත්මාලුව) (2x20= 40)

II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්යය වේ.
- පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්ණ 4කට පිළිතුරු සපයන්න.

01. සරණතිස්ස නම් සුන්දර ගම්මානයේ වීරසේකර පවුල තමන්ගේ ගෙවත්තේ සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ගොඩනගා ගැනීමට මහත් වෙහෙසක් දරයි. එහිදී වීරසේකර මහතා තම බිරිඳ සහ දුව පුතා සමඟ ගෙවත්ත අලංකාරණය සඳහා වටිනා මල් වර්ග වන ඇන්තූරියම්, ඕකිඩ්, බාබන්ඩේසියා වැනි ආදායමක් උපයන මල් වර්ග වගා කරයි. එමෙන්ම ඖෂධ පැලෑටි ද ආහාර රසවත් කරන රම්පෙ, කරපිංචා, සේර වැනි බෝග ද වගා කරයි. එළවළු වර්ග පළතුරු වර්ග වගා කිරීමෙන් පවුලේ පෝෂණ තත්ත්වය නගා සිටුවා ගැනීම ද සිදු කරයි.

මෙමගින් සෞඛ්‍යමත් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග වන පිරිසිදු වාතය, ජලය වැනි කරුණු ද සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට දරුවකුට කල හැකි දේ පිළිබඳව ද වීරසේකර මහතාගේ දරුවන්ට උගන්වන ලදී. මෙමගින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යන්න මනා දැනුමක් ලබා ගන්නා ලදී. වතුර එක්රැස් වන තැන් පවිත්‍ර කිරීම කාණු පද්ධති පිරිසිදු කිරීම නිතරම එම පරිසරය තුළ සිදු වේ. වීරසේකර පවුල ගමේ ආදර්ශමත් පවුලක් ය. ඔවුන් ඉතා සමගියෙන් සතුටින් හා නිරෝගීව කාලය ගත කරයි.

i. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යන්න පැහැදිලි කරන්න.
ii. ගෙවත්තේ වගා කල හැකි ඖෂධ පැලෑටි වර්ග 2ක් සඳහන් කරන්න.
iii. ගෙවත්තේ වගා කල හැකි පලා වර්ග 2ක් සඳහන් කරන්න.
iv. ඔබ සඳහන් කල පලා වර්ග දෙකෙහි අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 2ක් ලියන්න.
v. ජේදයේ සඳහන් නොවන සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග දෙකක් ලියන්න.
vi. සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ඇති කර ගැනීමෙන් මානසිකව ඇති වන යහපත් සිතුවිලි 2 ක් ලියන්න.
vii. තම පවුල් පරිසරය යහපත් කර ගැනීමේදී ඔබට අසල්වාසීන්ගෙන් ලබාගත හැකි උපකාර 2ක් නම් කරන්න.
viii. තම පවුලට අවශ්‍ය සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගත හැකි. ඔබ දන්නා රජයේ නිලධාරීන් දෙදෙනකු නම් කරන්න.
ix. ඔබගේ පරිසරයේ ජලය එක් රැස් විය හැකි ස්ථාන 2 ක් නම් කරන්න.
x. වීරසේකර පවුලෙන් ගත හැකි ආදර්ශ 2ක් නම් හඳුන්වන්න. (ල 2x10 = 20)

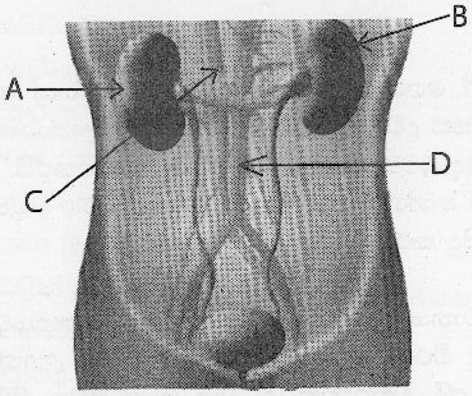
02. දිවීම, පැනීම, විසිකිරීම ආදී ක්‍රියාකාරකම් දෛනිකව මෙන්ම, ක්‍රීඩා ඉසව් සඳහා උපයෝගී වේ.
i. ධාවනට පුහුණු වීම සඳහා සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3ක් ලියන්න (ල 3යි)
ii. මලල ක්‍රීඩා වල පැනීමේ ඉසව් බෙදිය හැකි ප්‍රධාන කොටස් 2 සඳහන් කර ඊට උදාහරණය බැගින් නම් කරන්න (ල 4යි)
iii. මලල ක්‍රීඩාවේ වීසි කිරීම් ඉසව් 3ක් නම් කරන්න. (ල 3යි)

03. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පුරුදු මිනිසාගේ යහපැවැත්මට අත්‍යාවශ්‍ය අංගයකි,
i. ආහාර මගින් ඉටුවන ප්‍රධාන කාර්යය 3 නම් කරන්න. (ල 3යි)
ii. ආහාර කල්තබා ගන්නා ක්‍රම 2ක් නම් කර එමගින් කල්තබා ගතහැකි ආහාර වර්ගය බැගින් සඳහන් කරන්න (ල 4යි)
iii. පැකට් කල ආහාර භාවිතයට නුසුදුසු අවස්ථා තුනක් ලියන්න. (ල 3යි)

04. මිනිස් ශරීරයේ සියලු පද්ධතීන් එකට එක්ව පැවැත්ම සඳහා දායක වන බැවින් ඔබ සෑම පද්ධතියක් කෙරෙහිම අවධාන යොමු කිරීම වැදගත් වේ.

i. හෘදය වස්තුවේ කුටීර 4න් 3ක් නම් කරන්න. (ල 3යි)

ii. මෙම රූපයේ A,B,C හා D ලෙස අක්ෂර වලින් දැක්වෙන කොටස් නම් කරන්න. (ල 4යි)



iii. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ නිරෝගීකම රැක ගැනීමට අනුගමනය කරන හොඳ පුරුදු 3ක් ලියන්න. (ල 3යි)

05. අප සිත් තුළ විවිධ අවස්ථාවලදී විවිධ සිතුවිලි ඇති වේ. එම සිතුවිලි වල ස්වභාවය අනුව අප ඒවාට යහපත් මෙන්ම අයහපත් ප්‍රතිචාර දක්වයි.

i. අප තුළ ඇති විය හැකි යහපත් චිත්තවේග 2ක් හා අයහපත් චිත්තවේග 2 ක් ලියන්න (ල 4යි)

ii. අයහපත් චිත්තවේගයක් ඇති වූ විට එය මඟ හරවා ගැනීමට කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3ක් ලියන්න. (ල 3යි)

iii. චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වන නිපුණතා 3ක් ලියන්න. (ල 3යි)

06. ක්‍රීඩා නීති රීති වලට, ආචාර ධර්ම වලට ගරු කිරීම හා පිළිපැදීම ක්‍රීඩකයකුගේ වැදගත්ම කාර්යයයි.

i. ක්‍රීඩා නීති රීති යනු කුමක්දැයි නිර්වචනය කරන්න (ල 3යි)

ii. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාරධර්ම අවශ්‍ය වීමට හේතු 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ල 3යි)

iii. ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග ඇති කර ගැනීම සඳහා ඔබට කල හැකි දේවල් 4ක් ලියන්න. (ල 4යි)

07. ළමා වියෙන් පසු ඔබ ළඟා වී සිටින්නේ ජීවිතයේ සුන්දරතම අවධියටයි. මෙය කුණාටු සමය, සංක්‍රාන්ති සමය, තුරුණු වියේ දොරකඩ යන නාම වලින් හඳුන්වයි.

i. ඔබ ඉගෙන ගත් පරිදි ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය ලෙස හඳුන්වන්නේ කුමක්ද? (ල 4යි)

ii. ස්ත්‍රී ප්‍රජනන පද්ධතියේ ඇති කොටස් 3ක් නම් කරන්න. (ල 3යි)

iii. පුරුෂ ප්‍රජනන පද්ධතියේ ඇති කොටස් 3 ක් නම් කරන්න. (ල 3යි)