සියලුම හිමිකම් ඇවිරිනි / All Rights Reserved

Royal College - Colombo 07
රාජකීය විද්‍යාලය - කොළඹ 07

Grade 7 – Second Term Test – July 2019
දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2019 ජුලි - 7 ශ්‍රේණිය

කාලය : පැය 1
Time : 1 hours

Health Science – I
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය – I

Name :- .... Grade : -................ Index number:-....................

➢ අංක 01 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයත තිබිය යුතු භෞතික අංග ලක්ෂණයක් වන්නේ,

(i) ආදරය (ii) පිරිසිදු වාතය
(iii) රැකවරණය (iv) නීති ගරුක බව

02. PHI යන යෙදුමෙහි අර්ථය වන්නේ,

(i) පවුල් සෞඛ්‍යය සේවිකාව (ii) මහජන පවුල් සේවිකාව
(iii) පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරි (iv) මහජන සෞඛ්‍යය පරීක්ෂක

03. ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව නැති වීමේ අහිතකර ප්‍රතිඵලයක් නො වන්නේ,

(i) පාසල එපා වීම (ii) ඉගෙනීම කඩාකප්පල් වීම
(iii) නිවස ප්‍රිය ජනක ස්ථානයක් වීම (iv) රටේ විනය පිරිහීම

04. උපකරණ සහිතව ගෘහස්ථව කල හැකි ජන ක්‍රීඩාවක් වන්නේ,

(i) ගුඩු පැනීම (ii) එළුවන් කෑම
(iii) පොර පොල් ගැසීම (iv) ඔලිඳ කෙළිය

05. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් නොවන්නේ,

(i) පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම (ii) පන්දු පාලනය
(iii) පිටිය රැකීම (iv) පන්දුව එසවීම

06. වැතිරීමේ ඉරියව්වක් වන්නේ,

(i) දෙදණ මත හිඳුම (ii) උඩුකුරුව වැතිරීම
(iii) ආසන ගත හිඳුම (iv) විලුඹ මත හිඳුම

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිනි / All Rights Reserved

07. නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන්,

(i) ශාරීරික අපහසුතා අවම වීම
(ii) පෞරුෂ වර්ධනය
(iii) ආත්මාභිමානය වර්ධනය වීම
(iv) ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් වීම හා වේදනා ඇති වීම

08. දිවීම හා ඇවිදීම අතර වෙනස වන්නේ,

(i) දිවීමේ දී පාද දෙකම පොළොව ස්පර්ශ කරන අතර ඇවිදීමේ දී පාදයක් ගුවනත පිහිටයි
(ii) ඇවිදීමේ දී පාද දෙකම ගුවනත පිහිටයි
(iii) ඇවිදීමේ දි සෑම විටම පාදයක් පොළොව ස්පර්ශ කරන අතර දිවීමේ දී එක් අවස්ථාවක දී පාද දෙකම ගුවනත පිහිටයි
(iv) ඇවිදීමේ දී පාද දෙකම පොළෙව ස්පර්ශ කරයි

09. මලල ක්‍රීඩාවේ සිරස් පැනිමක් වන්නේ,

(i) දුර පැනීම (ii) ඇතට පැනීම
(iii) උස පැනීම (iv) තුන් පිම්ම පැනීම

10. පිළිවෙළින් පැනීමේ අවධි වන්නේ,

(i) පතිත වීම, අවතීරණ ධාවනය, ඉපිලීම (ii) ඉපිලීම, ගුවන්ගත වීම, පතිත විම
(iii) ගුවන්ගත විම, පතිත වීම, ඉපිලිම (iv) පතිත විම, ගුවන්ගත විම, ඉපිලිම

11. නිරෝගි දිවිපෙවතක් ඇති කර ගැනීම සඳහා අප විසින් කල යුත්තේ,

(i) අපිරිසිදු ජලය පානය කිරීම
(ii) නිතර රෝගවලට ගොදුරු විම
(iii) නිතර පිරිසිදුව සිටිම
(iv) නිවසක ඇතුළත හා අවට අපිරිසිදුව තිබීම

12. යකඩ ඌනතාවය නිසා ඇති විය හැකි රෝගි තත්ත්වය වන්නේ,

(i) උණ සන්නිපාතය (ii) ගලගන්ඩය
(iii) රක්ත හීනතාවය (iv) කෘෂ බව

13. චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වන නිපුණතාවයක් නො වන්නේ,

(i) මානසික ආතතිය අවම කර ගැනීම (ii) සහකම්පනය
(iii) ගැටළු ඇති කර ගැනීම (iv) ඵලදායි සන්නිවේදනය

14. මහා පෝෂක කාණ්ඩයට අයත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථයක් නොවන්නේ,

(i) කාබෝහයිඩ්‍රේට් (ii) විටමින්
(iii) ප්‍රෝටීන් (iv) ලිපිඩ

15. රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ ප්‍රධාන අවයවයවන්නේ,

(i) ගර්ත (ii) වකුගඩු
(iii) රුධිර වාහිනි (iv) හෘදය

16. ශරීරයේ ඇති රුධිරය කැටි ගැසීමට උපකාරී වන්නේ,

(i) විටමින් K (ii) විටමින් A
(iii) විටමින් D (iv) අයඩින්

17. ආහාර කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රමයක් නොවන්නේ,

(i) ලුණු දැමීම (ii) දුම් ගැස්ස වීම
(iii) වේලීම (iv) ඇඹරීම

18. තන්තු බහුල ආහාරයක් වන්නේ,

(i) මාළු (ii) කුරුට්ට සහිත ධාන්‍ය
(iii) අල (iv) පොල්

19. ශ්වසන පද්ධතියේ අවයවයක් නොවන්නේ,

(i) නාසය (ii) වම් පෙනහැල්ල
(iii) අක්මාව (iv) ගර්ත

20. ශරීරයේ ඇති අපද්‍රව්‍ය පිට කිරීම සිදු කරන්නේ,

(i) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය (ii) අස්ථි පද්ධතිය
(iii) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය මඟිනි (iv) බහිස්‍රාවි පද්ධතිය මඟිනි

➢ පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

01. අපගේ ජීවිතයේ වැඩි කාලයන් පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ ගත වේ. එමෙන්ම ආහාර පුරුදු හා සෞඛ්‍ය පුරුදු අප ඉගෙන ගන්නේ පවුල තුලිනි. පවුල් පරිසරය සෑම දෙනාටම සතුටින් ජීවත් විය හැකි පරිසරයක් තිබිය යුතු ය. සෞඛ්‍යමත් පවුල් පරිසරයක් සඳහා භෞතික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික පරිසරය බලපායි. ඔබ උගත් සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ගොඩනගමු පාඩම ඇසුරෙන් පහත සඳහන් ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

(i) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යන්න කෙටියෙන් හඳුන්වන්න. *(ලකුණු 03 යි.)*

(ii) සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු මානසික ලක්ෂණ 03 ක් ලියන්න. *(ලකුණු 03 යි.)*

(iii) 3R ක්‍රමය විස්තර කරන්න. *(ලකුණු 03 යි.)*

(iv) අධ්‍යාත්මික පරිසරයක දැකිය හැකි ලක්ෂන 03 ක් ලියන්න. *(ලකුණු 03 යි.)*

(v) පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 03 ක් ලියන්න. *(ලකුණු 03 යි.)*

(vi) සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 03 ක් ලියන්න. *(ලකුණු 03 යි.)*

(vii) සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු භෞතික ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න. *(ලකුණු 02 යි.)*

(මුළු ලකුණු = 20 යි.)

02. ජන ක්‍රීඩා යම් ජන කොටසකගේ සංස්කෘතියට ගැලපෙන ලෙස නිර්මාණය වී ඇති නිසා නිරායාසයෙන්ම සතුට ඇති කරන අතර කාටත් ක්‍රීඩා කළ හැකි ලෙස සරල වේ.

(i) ජන ක්‍රීඩාවල පොදු ලක්ෂණ 03 ක් ලියන්න. *(ලකුණු 03 යි.)*

(ii) ජන ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් අත්වන වාසි 03 ක් ලියන්න. *(ලකුණු 03 යි.)*

(iii) ජන ක්‍රීඩා බෙදෙන ප්‍රධාන කොටස් දෙක ලියන්න. *(ලකුණු 02 යි.)*

(iv) එළිමහනනේ කල හැකි ජන ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න. *(ලකුණු 02 යි.)*

03. වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පා පන්දු, ක්‍රිකට්, එල්ලේ වැනි ක්‍රීඩා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ගණයට අයත් වේ. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා පවතින අතර එම දක්ෂතා වර්ධනය මඟින් ජයග්‍රහණය කරා ළඟා විය හැක. ලොව ජනප්‍රියතම ක්‍රිඩාව ලෙස පා පන්දු හඳුන්වනු ලැබේ.

(i) සංවිධානාත්මක ක්‍රිඩාවල ලක්ෂණ 03 ක් ලියන්න. *(ලකුණු 03 යි.)*

(ii) පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 03 ක් ලියන්න. *(ලකුණු 03 යි.)*

(iii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ ක්‍රම දෙක ලියන්න. *(ලකුණු 02 යි.)*

(iv) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. *(ලකුණු 02 යි.)*

04. එදිනෙදා කටයුතුවල දී ශරීරයේ විවිධ කොටස් එකිනෙකට ගැළපෙන ආකාරයට නිවැරදි ව තබා ගැනීම නිවැරදි ඉරියව්වක් ලෙස හඳුන්වයි.

(i) නිවැරදිව ඉඳ ගැනීමෙන් අත් වන වාසි 02 ක් හා වැරදි ලෙස ඉඳ ගැනීමෙන් අත් වන අවාසි 02 ක් ලියන්න. *(ලකුණු 04 යි.)*

(ii) ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව් 02 ක් ලියන්න. *(ලකුණු 02 යි.)*

(iii) නිවැරදිව වැතිරීමේ ක්‍රම 02 ක් ලියන්න. *(ලකුණු 02 යි.)*

(iv) නිවැරදි වැතිරීමක දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් ලියන්න. *(ලකුණු 02 යි.)*

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිනි / All Rights Reserved

05. මලල ක්‍රීඩාවේ දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම යන ක්‍රීඩා ඉසව් දක්නට ලැබේ. එම ක්‍රීඩා ඉසව් වල දක්ෂතා වර්ධනය සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් යොදා ගනී.

(i) මලල ක්‍රීඩාවේ සිරස් පැනීම් දෙකක් හා තිරස් පැනීම් දෙකක් ලියන්න. *(ලකුණු 04 යි.)*

(ii) පැනීමේ ඉසව්වක දී දක්නට ලැබෙන අවධි තුන ලියන්න. *(ලකුණු 03 යි.)*

(iii) පැනීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න. *(ලකුණු 03 යි.)*

06. මිනිසාට ජීවත් වීම සඳහා නැතිවම බැරි සාධක මූලික අවශ්‍යතා වේ. එම අවශ්‍යතා වලින් එකක් වන ආහාර ශරීරයේ කුස ගින්න නිවීමට දායක වේ. ඊට අමතරව නිවැරදි ආහාර රටාවක් පවත්වා ගෙන යාමෙන් කායික, මානසික සහ පැවැත්මක් ඇති වේ.

(i) මහා පෝෂක කාණ්ඩයට අයත් පෝෂන පදාර්ථ දෙකක් හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක කාණ්ඩයට අයත් පෝෂක පදාර්ථ දෙකක් ලියන්න. *(ලකුණු 02 යි.)*

(ii) තන්තු ආහාරයට එක් කර ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි 02 ක් ලියන්න. *(ලකුණු 02 යි.)*

(iii) ආහාර මිලදී ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න. *(ලකුණු 03 යි.)*

(iv) ආහාර කල්තබා ගැනීමේ ක්‍රම 03 ක් ලියන්න. *(ලකුණු 03 යි.)*

07. විවිධ ඉන්ද්‍රියන් රැසක් එකතු වී පද්ධතියක් නිර්මාණය වේ. නිරෝගී බව පවත්වා ගනිමින් සිරුර ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඔබ වග බලා ගත යුතු ය.

(i) මිනිස් සිරුරේ ඇති පද්ධති 03 ක් ලියන්න. *(ලකුණු 03 යි.)*

(ii) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ නිරෝගී බව ආරක්ෂා කර ගැනීමට ගත හැකි පියවර තුනක් ලියන්න. *(ලකුණු 03 යි.)*

(iv) පහත සඳහන් රූප සටහවෙහි හිස්තැන් සම්පූර්ණ කරන්න.