

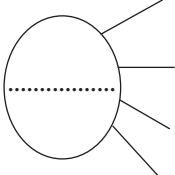
07 ශ්‍රේණිය වර්ෂ අවසාන පරීක්ෂණය - 2019 21 S I

**සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය කාලය පැය දෙකයි**

**නම හා විභාග අංකය :**

**උපදෙස් :** ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.  
 නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න

1. තම හැකියා හඳුනා ගනිමින් එදිනෙදා අභියෝග වලට එදායී ලෙස මුහුණදිය හැකි හිංසන හා දඬුවම් ගැටුම් වලින් තොර පරිසරය අප හඳුන්වන්නේ ..... ලෙසය.
  - i) භෞතික පරිසරය.
  - ii) මානසික පරිසරය .
  - iii) අධ්‍යාත්මික පරිසරය.
  - iv) සෞඛ්‍යවත් පරිසරය.
2. සෞඛ්‍යවත් සමාජීය පරිසරයක දැකිය හැකි ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,
  - i) යුතුකම් හා වගකීම් ඉටුකිරීම.
  - ii) එකිනෙකාට ගරු කිරීම.
  - iii) නීතිගරුක බව.
  - iv) තමා ගැන පමණක් සිතා කටයුතු කිරීම.
3. අපට ආදරය හා සුරක්ෂිතභාව ලබා දෙන බාහිර පුද්ගලයන් වන්නේ,
  - i) සමවයස් කණ්ඩායම්.
  - ii) අම්මා.
  - iii) සහෝදරයන්.
  - iv) සීයා.
4. අපගේ ද්විතීක අවශ්‍යතාවයක් වන ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ගැන නිවැරදිව කියවෙන වගන්තිය වනුයේ,
  - i) ආදරය අපට කුඩා අවධියේ පමණක් ලැබිය යුතුය.
  - ii) ආදරය හා සුරක්ෂිත බව අපගේ කායික අවශ්‍යතාවයකි.
  - iii) විශ්‍දමකින් තොරව අන් අයට ආදරය සුරක්ෂිත බව සැලසිය හැකිය.
  - iv) අපට ආදරය ලබාදෙනුයේ පවුලේ අය පමණි.
5. එළිමහනේ කරන ජන ක්‍රීඩායක් වනුයේ,
  - i) ගිනි පැඟීම
  - ii) දාං ඇඳීම
  - iii) ඔලිඳ කෙලිය
  - iv) ගල් පෙලීම
6.
 



පන්දු පාලනය

ආක්‍රමණය

රැකීම

විදීම

ඉහත දක්ෂතා වලට සුදුසු ක්‍රීඩාව වන්නේ,

  - i) නෙට්බෝල්
  - ii) වොලිබෝල්
  - iii) පාපන්දු
  - iv) ක්‍රිකට්
7. ලෝකයේ ජනප්‍රියම හා ප්‍රචලිත ක්‍රීඩාව ලෙස හඳුන්වනු ලබන්නේ,
  - i) රගර්
  - ii) පාපන්දු
  - iii) ක්‍රිකට්
  - iv) පැසිපන්දු
8.
  - ශරීරය සෘජුව තිබීම
  - ගමන් කරන දිශාවට ඇඟිලි යොමුවන සේ පහල තැබීම.

දෙපා උකුලෙන් ඉදිරියට හා පසුපසට රිද්මයානුකූලව චලනය වීම.

ඉහතින් දක්වා ඇති කරුණු අඩංගු නිවැරදි ඉරියව්ව වනුයේ,

  - i) නිවැරදි වැතිරීම
  - ii) නිවැරදි හිඳගැනීම
  - iii) නිවැරදි ඇවිදීම
  - iv) ඉහත කිසිවක් නොවේ.
9. පහත ආහාර වලින් මහා පෝෂක අඩංගු ආහාර කාණ්ඩය වනුයේ,
  - i) බත්, පරිප්පු, මස්, කපු
  - ii) බත්, වට්ටක්කා, බිත්තර කහමදය
  - iii) කිරි ආහාර, පලතුරු, ධාන්‍ය
  - iv) වීස්, පලා මැල්ලුම්, පලතුරු, ධාන්‍ය
10. ආහාර පිරමීඩයට අනුව දිනකට ආහාර පංගු 3-5 අතර ප්‍රමාණයක් ගත යුතු ආහාර කාණ්ඩය වනුයේ,
  - i) මේදය සහිත ඇට වර්ග
  - ii) කිරි හා කිරි අඩංගු ආහාර
  - iii) පලතුරු
  - iii) එළවළු පියලි ආහාර
11. විත්තවේග සමබරතාව කෙරෙහි බලපාන සාධකයක් නොවෙන්නේ මින් කුමක්ද?
  - i) අවස්ථාව
  - ii) අවබෝධය
  - iii) කලහකාරී බව
  - iv) පෞරුෂය

12. ඔබ පන්තියේ සිටින අමල් නිතරම ඔබට බැන වදි. ඔබ කළ යුත්තේ,
  - i) ඔහුට පහර දීමයි.
  - ii) ඊට වඩා වේගයෙන් බැණවැදීමයි.
  - iii) යහළුවන් සමඟ එක් වී ගැටුමක් ඇති කර ගැනීමයි.
  - iv) එය නොඇසුනාමෙන් සිට බැණීමට හේතුව සෙවීමයි.
13. ජීවිතයේ කුණාටු සමය, සංක්‍රාන්තික සමය ලෙස හඳුන්වන ජීවිතයේ සුන්දරම අවධිය වන්නේ,
  - i) ළමා විය      ii) නවයොවුන් විය      iii) තරුණ විය      iv) මැදි විය
14. ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමෙන් ඔබට ඇතිවන වාසියක් නොවන්නේ,
  - i) නීතිගරුක පුරවැසියෙකු වේ.      ii) පෞද්ගලික පෞර්ෂය ගුණාංග වර්ධනය වේ.
  - iii) දඬුවම් හා අපහාස විඳීමට සිදු වේ.      iv) සමාජශීලී පුද්ගලයෙකු බවට පත් වේ.
15. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වනුයේ,
  - i) පාපන්දු      ii) වොලිබෝල්      iii) නෙට්බෝල්      iv) ක්‍රිකට්

ප්‍රශ්න අංක 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න වලට හරි නම් ✓ ලකුණු වැරදි නම් X ලකුණු යොදන්න.

16. සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමටත් ප්‍රසන්න පෙනුමක් ඇතිකර ගැනීමටත් නිවැරදි ඉරියව් උපයෝගී වේ. ( )
17. ජන ක්‍රීඩා හැදෑරීම නිසා ඔබතුළු ජාතික ඇල්ම වැඩි වේ. ( )
18. සුදුපෑණු වලට ප්‍රතිජීවක ගුණය, පිලිකා නැසීමේ ගුණය ඇත. ( )
19. වලිගය කැඩීම සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවකි. ( )
20. ආහාර පරිභෝජනයේදී අධික ලෙස සීනි හා තෙල් අඩංගු ආහාර ගැනීම යෝග්‍ය වේ. ( )

**සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය**  
**II කොටස**

පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. ප්‍රශ්න 5 කට පිළිතුරු සපයන්න.

පහත ඡේදය කියවා අසා ඇති ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

කෝකිල බැද්ද මහා විද්‍යාලය පුංචි පාසලක් වූවත් ප්‍රියමනාප සුන්දර ගම්පියසක පිහිටා ඇත. ගම මැදින් ගලා බසින ඇලද සරවු කෙත්වතුද නිසා සුන්දර බව වැඩි කරයි. සිසුන් 400 ක් පමණ සිටින පාසලේ විෂය හා විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් රාශියක් ඇත. එම පාසලේ 7 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන කසුන් හා රවි පලාතේ දක්ෂම මලල ක්‍රීඩකයෝය. කසුන් මෙවර පළාත් තරගයේදී දුර පැනීම ඉසව්වෙන් ප්‍රථම ස්ථාන ලබාගෙන පාසලට කීර්තියක් අත්කර දෙන ලදී. කසුන්ගේ පියා හෘදයාබාදයකින් පෙළෙන නිසා කසුන්ට ගෙදර වැඩ කටයුතු වලට සහයෝගය දීමට සිදු වී ඇත. කෙසේ නමුත් ගුරුවරුන්ගේ අසල්වාසීන්ගේ උදව් උපකාරයෙන් කසුන් අධ්‍යාපන කටයුතු ද ක්‍රීඩා මෙන්ම ගමේ පොදු කටයුතු ද ඉතා කැපවීමෙන් සිදු කරනු ලබයි. කසුන්ගේ මව ගමේ තිබෙන කොස් දෙල් වේලා පැකට් කර වෙළඳපලට යවා මුදල් සොයා ගනී.

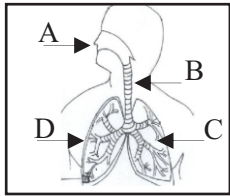
- i) කෝකිල බැද්ද විද්‍යාලය ප්‍රියමනාප සුන්දර වීමට බලපාන්නට ඇති ලක්ෂණ 2 ක් ලියන්න. ( ලකුණු 02 )
- ii) එම පාසලේ සිසුන්ට ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් කිරීම නිසා ලැබෙන්නට ඇති වාසි 2 ක් ලියන්න. ( ලකුණු 02 )
- iii) කසුන්ට ආදරය හා රැකවරණය ලබාදෙන පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු ඡේදයට අනුව නම් කරන්න. ( ලකුණු 02 )
- iv) කසුන්ගේ පියාට වැළඳී ඇති රෝගී තත්වයට බලපාන්නට ඇති හේතු දෙකක් ලියන්න. ( ලකුණු 02 )
- v) රවිට මලල ක්‍රීඩා ඉසව් කිරීම සඳහා වැඩිපුරම අවශ්‍යවන්නට ඇති පෝෂකාංග 2 ක් ලියන්න. ( ලකුණු 02 )
- vi) කසුන්ගේ මව ආහාර කල්තබා ගැනීමට භාවිත කළ හැකි ක්‍රම 2 ක් ලියන්න. ( ලකුණු 02 )
- vii) කසුන් හා රවි ක්‍රීඩා කිරීමේදී ජයග්‍රහණය ලබන්නට ක්‍රීඩා නීති රීති උපයෝගී වී ඇත. ක්‍රීඩා නීති රීති අවශ්‍ය වීමට හේතු 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- viii) ක්‍රීඩා නීති රීති පිළිපැදීම නිසා කසුන්ට ලැබෙන වාසි 2 ක් ලියන්න. ( ලකුණු 02 )
- ix) කසුන් හා රවි කායික සෞඛ්‍යය යහපත් කර ගැනීමට අනුගමනය කල නිවැරදි ඡීවන රටා 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- x) අන් අයට උපකාර කල විට ඔබට ලැබෙන වාසි 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

02. අපට ජීවිතයේ විවිධ අභියෝග වලට මුහුණ දීමට සිදු වේ. එයින් බෝවන හා බෝ නොවන රෝග ප්‍රධාන තැනක් ගනී. එහිදී ආහාර පුරුදු, වැරදි ජීවන රටා වැනි සාධක ඊට හේතු ලෙස ගත හැකිය.
- I බෝවන රෝග 2 ක් ලියන්න. ( ලකුණු 02 )
  - II බෝ නොවන රෝග තීව්‍ර හා නිදන්ගත ලෙස කොටස් 2 කට වෙන් කල හැක. එයට උදාහරණ 2 බැගින් ලියන්න. ( ලකුණු 04 )
  - III ජේදයේ සඳහන් නොවන බෝ නොවන රෝග සඳහා හේතු සාධක 2 ක් ලියන්න. ( ලකුණු 02 )
  - IV ඔබ සඳහන් කළ බෝ නොවන රෝග වලින් වැලකීමට අනුගමනය කළහැකි පිළිවෙත් 2 ක් ලියන්න. ( ලකුණු 02 )

03. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට නම් අප ශාරීරික, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතා පවත්වාගත යුතුය. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් තුළින් අප තුළ වේගය ශක්තිය වැනි ශාරීරික යෝග්‍යතා වැඩිදියුණු වේ. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් හා සෞන්දර්යය කටයුතු වල නිරතවීමෙන් ඉහත යෝග්‍යතා වර්ධනය කරගත හැක.
- I ඉහත සඳහන් යෝග්‍යතා සාධක හැර වෙනත් යෝග්‍යතා සාධක 3 ක් නම් කරන්න. ( ලකුණු 03 )
  - II මලල ක්‍රීඩා, වොලිබෝල්, පා පන්දු ක්‍රීඩා වලට අත්‍යවශ්‍ය වන යෝග්‍යතා සාධකය බැගින් ලියන්න ( ලකුණු 03 )
  - III වේගය හා ශක්තිය මැන බලන යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ 2 ක් ලියන්න ( ලකුණු 02 )
  - IV වේගය =  $\frac{\text{දුර}}{\text{කාලය}}$  ගණනය කරනු ලබන්නේ කුමන යෝග්‍යතා සාධකයද? ( ලකුණු 02 )

04. ළමා විය පසු කොට ඔබ ළඟාවන්නේ අවු 10 -19 අතර වයස් කාලයටයි. මේ කාලයේදී, ද්විතීක ලිංගික ලක්ෂණ පහල විමත් සමග මානසික සමාජීය වෙනස්කම් රාශියකට බදුන් වේ.
- I ඉහත සඳහන් වයස් ගැහැණු දරුවන් හා පිරිමි දරුවන් සතුව ඇති කායික හා මානසික ලක්ෂණ 2 බැගින් ලියන්න ( ලකුණු 03 )
  - II මෙම ලක්ෂණ කෙරෙහි බලපාන ගැහැණු හා පිරිමි හෝර්මෝන වර්ග 2 ක් ලියන්න ( ලකුණු 02 )
  - III ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය කෙරෙහි බලපාන සාධක 2 ක් ලියන්න ( ලකුණු 02 )
  - IV ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග 3 ක් ලියන්න ( ලකුණු 03 )

05. විවිධ ඉන්ද්‍රියන් රාශියක් එකතු වී පද්ධතියක් නිර්මාණය වේ. පද්ධති කිහිපයක් එකතු වී ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය සිදු වේ.
- I අප සිරුරේ ඇති පද්ධති 3 ක් නම් කරන්න. ( ලකුණු 03 )
  - II පහත සඳහන් පද්ධතියේ කොටස් නම් කරන්න. ( ලකුණු 02 )

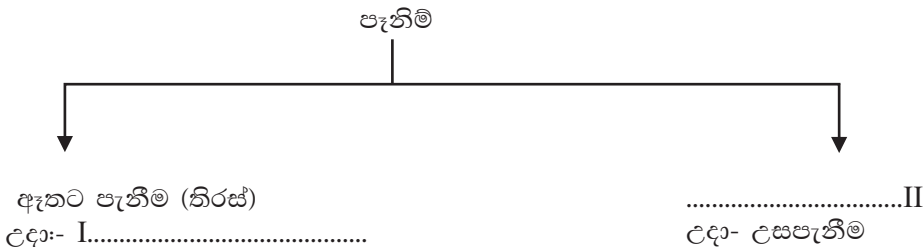


ස්වසන පද්ධතිය

- A -
- B -
- C -
- D -

- III ඉහත පද්ධතිය ආශ්‍රිතව ඇතිවිය හැකි රෝග 2 ක් නම් කරන්න. ( ලකුණු 02 )
- IV ඔබ සඳහන් කළ රෝග වලින් වැලකීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියන්න. ( ලකුණු 03 )

06. දෛනික ජීවිතයේ නොයෙක් වැඩකටයුතු වලදී විවිධාකාර පැනීම හා විසිකිරීම් සිදුකරනු ලබයි.
- I පහත සඳහන් පැනීම් වර්ගීකරණයේ හිස්තැන් පුරවන්න. ( ලකුණු 02 )



- II පැනීම් ක්‍රියාවලියේ ප්‍රධාන අවධි තුනකි. එය නම් කරන්න. ( ලකුණු 03 )
- III මලල ක්‍රීඩා වල භාවිතා කරනු ලබන විසිකිරීම් ඉසව් 3 ක් නම් කරන්න. ( ලකුණු 03 )
- IV ඔබ ඵදිනෙදා ජීවිතයේදී සිදුකරනු ලබන විසිකිරීම් හා පැනීම් අවස්ථා 2 ක් ලියන්න. ( ලකුණු 02 )

**තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2019**

**සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන පිළිතුරු පත්‍රය**

07 ශ්‍රේණිය

**I කොටස**

01 - 2	06 - 1	11 - 3	16 - ✓
02 - 4	07 - 2	12 - 4	17 - ✓
03 - 1	08 - 3	13 - 1	18 - ✓
04 - 3	09 - 1	14 - 3	19 - ✗
05 - 1	10 - 4	15 - 1	20 - ✗

**II කොටස**

- (01) i. ගම මැදින් ගලා යන ඇල හා සාර වූ කෙත්වතු පිහිටීම නිසා  
 ii. 

▪ සතුව හා විනෝදය ලැබීම	▪ යෝග්‍යතා වර්ධනය කරගැනීමට හැකිවීම.
▪ තම දක්ෂතා හා කුසලතා වැඩිදියුණු කරගැනීමට හැකිවීම.	

 iii. ගුරුවරු, අසල්වැසියන්  
 iv. 

▪ අධික තෙල් හා සීනි අඩංගු ආහාර ගැනීම	
▪ නිසි පරිදි විවේකය හා නින්ද නොලැබීම	
▪ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නිසි පරිදි පවත්වා නොගැනීම.	

 v. කාබෝහයිඩ්‍රේට් - මේදය  
 vi. 

▪ වේලීම	▪ වැලියට දැමීම	▪ දුම්ගැසීම ආදී ආහාර කල්තබා ගන්නා ක්‍රම
---------	----------------	---

 vii. 

▪ ක්‍රීඩාවේ පැවැත්මට	▪ අනතුරු අවමකර ගැනීමට
▪ ගැටළු අවමවීමට	▪ ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කිරීමට.

 viii. 

▪ නීතිගරුක පුරවැසියෙකු වීම	▪ ස්වයං විනයක් ඇතිවීම
▪ පවුලේ අයට අහිමානයක් ඇතිවීම	▪ සාධාරණ ජය පරාජය භුක්ති විඳීම

 ix. 

▪ පෝෂ්‍යදායී ආහාර අනුභවය	▪ ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම වල නිරත වීම
▪ අන් අය සමඟ සුභද්‍රව වැඩ කිරීම	▪ නිසි ශරීර ස්කන්ධය දර්ශකයක් පවත්වා ගැනීම.

 x. 

▪ ආදරය හා උපකාර ලැබීම	▪ අන් අයගේ ඇගයීමට ලක්වීම
▪ ඔබ ජනප්‍රිය පුද්ගලයෙකු බවට පත්වීම ආදිය	

 (02) i. සෛම්ප්‍රතිශ්‍යාව, සරම්ප, පැපොල, අස්ලෙඩ්  
 ii. තීව්‍ර → විෂවීම, සර්ප දෂ්ඨ කිරීම, විදුලිසැර වැදීම  
 නිදන්ගත → දියවැඩියාව, පිළිකා, හෘදරෝගව මානසි රෝග  
 iii. 

▪ දුම්පානය කිරීම	▪ මානසික ආතතිය	▪ ව්‍යායාමවල නිරත නොවීම.
------------------	----------------	--------------------------

 iv. 

▪ මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි පානයෙන් වැළකීම.	
▪ විනෝද ක්‍රීඩාවල නිරත වීම	
▪ කාලය කළමනාකරණය කිරීම.	

 (03) i. නම්‍යතාව - 

▪ සමායෝජනය	▪ දුර්මේ හැකියාව
------------	------------------

 ii. 

මලල ක්‍රීඩා	-	▪ වේගය	▪ ශක්තිය	▪ උලැගිතාවය
වොලිබෝල්	-	▪ ශක්තිය	▪ වේගය	▪ උලැගිතාව
පාපන්දු	-	▪ දුර්මේ හැකියාව	▪ වේගය	

 iii. වේගය - ආරම්භක රේඛාවේ සිට 50m දිවීමට සලස්වා ගතවන කාලය මැන බැලීම.  
 ශක්තිය - ඉහළ පැනීමේ දක්ෂතාව හෝ විසි කිරීමේ පරීක්ෂාව ලියා ඇත්නම් ලකුණු දෙන්න.  
 iv. වේගය  
 (04) i. 

<b>කායික</b>	<b>මානසික</b>
▪ උස හා බර වැඩිවීම	▪ තර්කණුකූලව සතීම.
▪ කුරලැ ඇතිවීම	▪ අලුත් දේ අත්හදා බැලීමට පෙළඹීම
▪ පපුව / කිහිලි ලිංගේන්ද්‍රය අවට රෝම ඇතිවීම	▪ එයින් බව පෙන්වීම
▪ ගැහැණු - ඊස්ට්‍රජන් හා පොපෙස්ටරෝන් පිරිමි - ටෙස්ටෝස්ටරෝන්	▪ නව නිර්මාණ බිහි කිරීමට පෙළඹීම

 ii. ගැහැණු - ඊස්ට්‍රජන් හා පොපෙස්ටරෝන් පිරිමි - ටෙස්ටෝස්ටරෝන්  
 iii. සෞඛ්‍යවත් වර්ග - සහවර බලපෑම්, අහිතකර ලිංගික වර්ග, හෝර්මෝන  
 iv. ඒඩ්ස් / උපද්‍රවය / හර්පිස් / සුදු බිංදුව / ගෝනෝරියා  
 (05) i. 

▪ ආහාර ජීරණ පද්ධතිය	▪ රුධිර සංසරණ පද්ධතිය
▪ බහිසුම් පද්ධතිය	▪ අස්ථි පද්ධතිය පේශි පද්ධතිය

 ii. 

A - නාසය	B - ශ්වාසනාලය	C - වම් පෙනහැල්ල	D - දකුණු පෙනහැල්ල
----------	---------------	------------------	--------------------

 iii. 

▪ ශ්වසන රෝග	▪ පෙනහළු පිළිකා	▪ ක්ෂය රෝගය	▪ පීනස	▪ ඇඳුම
-------------	-----------------	-------------	--------	--------

 iv. 

▪ ව්‍යායාමවල නිරත වීම	▪ අපිරිසිදු පරිසර තත්ව වලින් ඇත්වීම.	▪ දුම්පානයෙන් වැළකීම
▪ නාසය තුළ යම් යම් දේ දැමීමෙන් වැළකීම.		

 (06) i. 

	පැනීම	
	↓	↓
	ඇතට පැනීම	ඉහළට පැනීම
	නිරස් පැනීම	සිරස් පැනීම
	උදා. - දුර - තුන්පිම්ම	උදා. උස - රිටි

 ii. 

▪ නික්මීම	▪ ගුවන්ගතවීම	▪ පියාසැරිය
-----------	--------------	-------------

 iii. 

▪ යගුලිය	▪ කවපෙත්ත	▪ හෙල්ල
----------	-----------	---------

 iv. අදාල පිළිතුරට ලකුණු දෙන්න