



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත.  
 மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வட மத்திய மாகாணம்  
 DEPARTMENT OF EDUCATION - NORTH CENTRAL PROVINCE



ශ්‍රේණිය  
 07

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2019

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I, II

පාසලේ නම : .....  
 ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවගේ නම/අනුලත්වීමේ අංකය : .....

කාලය : පැය 02 යි

I කොටස

- \* අංක 01 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්න වලට වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.
- \* ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01. සෞඛ්‍යවත් පවුලක භෞතික පරිසරයේ තිබිය යුතු අංගයක් නොවන්නේ,

- i. පිරිසිදු ජලය
- ii. පිරිසිදු වටපිටාව
- iii. නිස්කලංක බව
- iv. විවේකය

02. කසල කළමනාකරණය සඳහා යොදා ගැනෙන 3R සංකල්පයට අයත් කරුණක් වන්නේ,

- i. කසල නිසි පරිදි වෙන් කිරීම.
- ii. ඉවතලන ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය අවම කිරීම.
- iii. පොලිතින් භාවිතය අවම කිරීම.
- iv. සීනි, ලුණු අවශ්‍ය පමණට භාවිතා කිරීම.

03. ජන ක්‍රීඩා ප්‍රධාන වශයෙන් වර්ග කළ හැකි කාණ්ඩ දෙකකි. එනම්,

- i. එළිමහන් ජන ක්‍රීඩා , ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩා
- ii. උපකරණ සහිත ජන ක්‍රීඩා , උපකරණ රහිත ජන ක්‍රීඩා
- iii. යුගල ජන ක්‍රීඩා , සමූහ ජන ක්‍රීඩා
- iv. ළමා ජන ක්‍රීඩා , තරුණ ජන ක්‍රීඩා

04. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී පාද හුරුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් නොවන්නේ ,

- i. පිටුපසට යාම , විධානයට ක්ෂණිකව නැවතීම.
- ii. සෙමෙන් එක තැන දුවමින් සිට විධානයට නැවතීම
- iii. වේගයෙන් එක තැන දුවමින් සිට විධානයට නැවතීම.
- iv. පාදයේ මතුපිටින් පන්දුව පාලනය කිරීම.

05. වැතිරීම හා සම්බන්ධ වැරදි ප්‍රකාශය වනුයේ,

- i. අනවශ්‍ය ලෙස ශක්තිය වැය නොවීම.
- ii. අස්ථි හා වෙනත් අවයව වලට වන ආබාධ අඩුවීම.
- iii. ශාරීරික අපහසුතා ඇති වීම.
- iv. සුවබර නින්දක් ලැබීම.

06. පෝෂ්‍ය පදාර්ථයට අදාල නිවැරදි ආහාර වර්ගය තෝරන්න.

- i. කාබෝහයිඩ්‍රේට් - එස් , බටර්
- ii. ප්‍රෝටීන් - බත් , පාන්
- iii. බහිෂ් ලවණ - බතල , පියලි ඇට
- iv. මේදය - රට කපු , තෙල් වර්ග

07. ස්වාභාවිකව අපේ ශරීරයේ ජලය පිටවන ක්‍රමයක් නොවන්නේ ,

- i. රුධිරය
- ii. මුත්‍රා
- iii. දහදිය
- iv. මලපහ

08. ශ්වසන පද්ධතියේ අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කල හැකි දෙයක් නම් ,

- i. පිරිසිදු පරිසර තත්ව තුළින් ඇත් වීම.
- ii. ව්‍යායාම් වල නිරත වීම.
- iii. නාසය තුළට යම් යම් දේ දමා පිරිසිදු කිරීම.
- iv. එන්නත් නිසි කලට ලබා නොගැනීම.

09. වැඩිහිටියෙකුගේ හෘද ස්පන්දනය සාමාන්‍යයෙන් විනාඩියට ,

- i. වාර 65
- ii. වාර 80
- iii. වාර 75
- iv. වාර 72

10. බහිස්ඝ්‍රාමය පද්ධතියට අයත් කොටස් පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර වන්නේ,

- i. දකුණු කර්ණිකාව , දකුණු වකුගඩුව
- ii. මුත්‍රාශය , දකුණු වකුගඩුව
- iii. ස්වරාලය , ග්‍රසනිකාව
- iv. මුත්‍රාශය , දකුණු කර්ණිකාව

\* අංක 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්න වලට ප්‍රකාශය නිවැරදි නම් ( ✓ ) ලකුණද, වැරදි නම් ( × ) ලකුණද, යොදන්න.

- 11. කෙඳි සහිත ආහාර ගැනීමෙන් මලබද්ධය වළක්වා ගත හැකිය. ( )
- 12. ශරීරයේ මනා පැවැත්ම සඳහා මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක යන වර්ග දෙකම අවශ්‍ය වේ. ( )
- 13. කවපෙත්ත හා හෙල්ල විසි කිරීමේ ඉසව් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. ( )
- 14. 'වැළැක්වීම' නෙට්‍රිෂන් ක්‍රියාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතාවකි. ( )
- 15. පුටුවක නිවැරදිව ඉඳ ගැනීමේදී හිස, උරහිස, හා උකුල සිරස් රේඛාවක තිබිය යුතුයි. ( )

\* අංක 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු වරහන් තුළින් තෝරා හිස්කැන් පුරවන්න.

( කාබෝහයිඩ්‍රේට් / අපිපිස්විකාව / අවබෝධය / පා ඇඟිලි / ඇවිදීමේදී / දිවීමේදී / ප්‍රෝටීන් / අන්තසෛර්ගය / පාද කොට්ටා / සහකම්පනය )

- 16. පැනීමේ ඉසව් වලදී අනතුරු හා ආබාධ වළක්වා ගැනීමට ..... මත පතිත විය යුතුය.
- 17. .... එක් අවස්ථාවක පාද දෙකම පොළොවෙන් ඉහළට එසවී ගුවනේ පවතී.
- 18. අප ගන්නා ආහාර පිශානක 1/2 ක ප්‍රමාණයක් තිබිය යුත්තේ, ..... අඩංගු ආහාරය.
- 19. ආහාර ගිලීමේදී ශ්වාසනාලයට යාම වැළැක්වීම සඳහා ..... නැමැති අවයවය පිහිටා ඇත.
- 20. විත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වන නිපුණතාවකි, .....

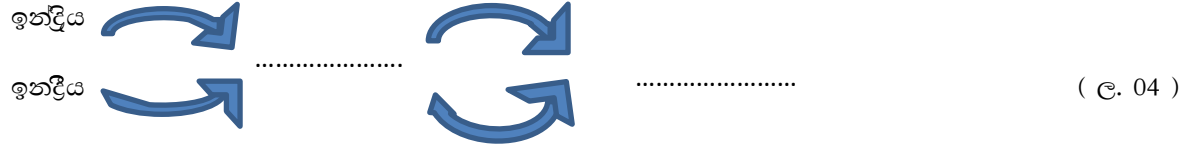
( ලකුණු 2 x 20 = 40 )

## II කොටස

\* ප්‍රශ්න 05 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න .

01. i. පවුලේ සෞඛ්‍යය තත්වය වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා සහය ලබා ගත හැකි සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් දෙදෙනෙක් නම් කරන්න. ( උ. 04 )  
ii. පවුලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ ප්‍රධාන තේමා පහකි. ඉන් 02 ක් සඳහන් කරන්න. ( උ. 04 )  
iii. සෞඛ්‍යයවත් පවුල් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස ඔබට ඉටු කළ හැකි යුතුකම් හා වගකීම් 02 ක් ලියන්න. ( උ. 04 )
02. i. මූලික අවශ්‍යතා 02 ක් ලියන්න. ( උ. 04 )  
ii. න්‍යෂ්ටික පවුල හා විස්තෘත ( විස්තීරණ ) පවුල වෙන වෙනම හඳුන්වන්න. ( උ. 04 )  
iii. ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව ලැබීමට ඔබෙන් ඉටුවිය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් 02 ක් ලියන්න. ( උ. 04 )
03. i. උපකරණ සහිත සහ උපකරණ රහිත ජන ක්‍රීඩා 02 බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න. ( උ. 04 )  
ii. අලුත් අවුරුදු කාලයට දැකිය හැකි ජන ක්‍රීඩා 04 ක් සඳහන් කරන්න. ( උ. 04 )  
iii. ජන ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ඔබට සැලසෙන වාසි 04 ක් ලියන්න. ( උ. 04 )
04. i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකකි. ඒ මොනවාද ? ( උ. 04 )  
ii. යටි අත් ලබා ගැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවස්ථා 03 නම් කරන්න. ( උ. 04 )  
iii. යටි අත් පිරිනැමීම පුහුණුව සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න. ( උ. 04 )
05. i. පැනීමේ ප්‍රධාන අවධි තුන නම් කරන්න. ( උ. 04 )  
ii. පැනීම් සිදු කරන ආකාරය අනුව ප්‍රධාන කොටස් දෙකකි. ඒ මොනවාද? උදාහරණ එක බැගින් වෙන වෙනම සඳහන් කරන්න. ( උ. 04 )  
iii. විසි කිරීම පුහුණුව සඳහා සුදුසු අභ්‍යාස 02 ක් ලියන්න. ( උ. 04 )
06. i. විටමින් C හා විටමින් D අඩංගු ආහාර වලින් කෙරෙන කාර්යයන් එක බැගින් වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න. ( උ. 04 )  
ii. අප වැඩි වශයෙන් ජලය පානය කළ යුතු අවස්ථා 02 ක් ලියන්න. ( උ. 04 )  
iii. ආහාර කල් තබා ගන්නා ක්‍රම 04 ක් සඳහන් කරන්න. ( උ. 04 )

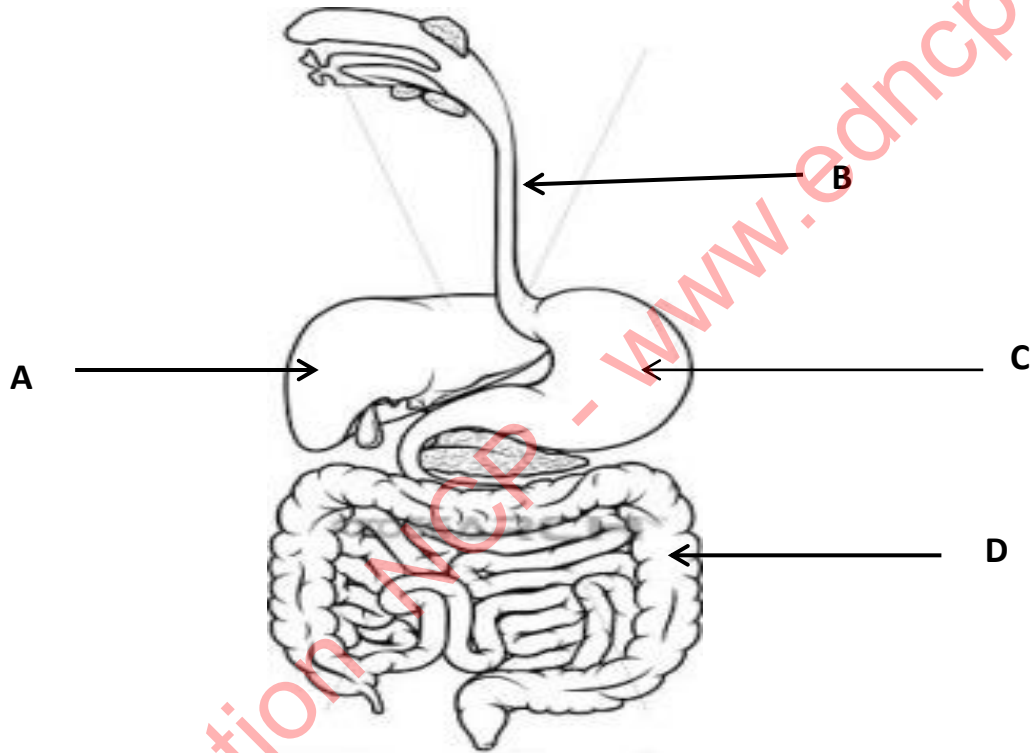
07. i. පහත සටහනේ දැක්වෙන්නේ මිනිස් සිරුර නිර්මාණය වී ඇති ආකාරයයි. ඒ අනුව හිස්තැන් පුරවන්න.



ii. පහත සඳහන් පද්ධති වලින් කෙරෙන ප්‍රධාන කාර්යය නම් කරන්න.

- 01. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය - ( 04 )
- 02. බහිස්ප්‍රාචීය පද්ධතිය - ( 04 )

iii. පහත දැක්වෙන්නේ ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියයි. එහි A,B,C,D අක්ෂර වලින් පෙන්වා ඇති කොටස් නම් කරන්න. ( 04 )



සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 2019

දෙවන වාරය  
පිළිතුරු පත්‍රය  
7 ශ්‍රේණිය

**I කොටස**

01. IV

02. II

03. I

04. IV

05. III

06. IV

07. I

08. II

09. IV

10. II

11. ( ✓ )

12. ( ✓ )

13. ( ✓ )

14. ( × )

15. ( ✓ )

16. පාද කොට්ඨා

17. දිවිමේදී

18. කාබෝහයිඩ්‍රේට්

19. අපිපිහිවිකාව

20. සහකම්පනය

( ලකුණු 2 x 20 = 40 )

**II කොටස**

01. i. \* පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් ( PHM ) ( උ. 04 )  
 \* මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක ( PHI )
- ii. සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති ඇති කර ගැනීම , දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම , සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ඇති කර ගැනීම , ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම , සෞඛ්‍ය සේවාවලින් ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීම ( උ. 04 )
- iii. නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය , දුම්වැටි , මත්පැන් , මත් ද්‍රව්‍ය වලින් වැළකීම , විවේකය යහපත් හා ඵලදායී දෙයට යොදා ගැනීම , සෞඛ්‍ය පණිවුඩ නිවස වෙත ගෙන ඒම , පවුල තුළ ඔබේ වගකීම් ඉටු කිරීම. ( ගැලපෙන ඕනෑම පිළිතුරක් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. ) ( උ. 02 )
02. i. ආහාර , ජලය , වාතය ( උ. 04 )
- ii. \* **න්‍යෂ්ටික පවුල** - අම්මා, තාත්තා, දුව , පුතා ( අක්කා , අයියා , නංගී , මල්ලි )  
 \* **විස්තෘත පවුල** - අම්මා, තාත්තා, දුව , පුතා , නැන්දා ,මාමා,බාප්පා,පුංචි අම්මා..... ( උ. 04 )
- iii. දෙමාපියන්ට , වැඩිහිටියන්ට කීකරු වීම හා අවනත වීම , අන්‍යන්ට උදව් කිරීම , දෙමාපියන්ට, වැඩිහිටියන්ට ගරු කිරීම.....ආදිය ( උ. 04 )
03. i.
- |  |   |
|--|---|
| <p><b>උපකරණ සහිත</b></p> <p>මේවර කෙළිය</p> <p>මී කැඩීම</p> <p>ගිනි පෑගීම</p> <p>ලී කෙළිය</p> <p>ඔලිඳ කෙළිය</p> | <p><b>උපකරණ රහිත</b></p> <p>ගුඩු පැනීම</p> <p>තාවිච්චි පැනීම</p> <p>අත් හැංගීම</p> <p>එළවන් කෑම</p> |
|--|---|
- ( උ. 04 )
- ii. පංච දූමීම , ඔලිඳ කෙළිය , රබන් ගැසීම , ඔන්විලි පැදීම..... ( උ. 04 )
- iii. සතුට / විනෝදය / වින්දනය ලැබීම / එකමුතුභාවය / ශාරීරික යෝග්‍යතාව / මානසික යෝග්‍යතාවය වර්ධනය..... ( උ.04 )
04. i. යටි අත් පිරිනැමීම , උඩු අත් පිරිනැමීම ( උ.04 )
- ii. \* පන්දුව ස්පර්ශයට පෙර අවස්ථාව  
 \* ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව  
 \* ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව ( උ. 04 )
- iii. පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න. ( උ. 04 )
05. i. ඉපිලීම , ගුවන් ගත වීම , පහිත වීම ( උ. 04 )
- ii. කිරස් පැනීම ( ඇතට ) සිරස් පැනීම (ඉහලට )  
 දුර පැනීම උස පැනීම  
 තුන් පිම්ම පැනීම රිටි පැනීම ( උ. 04 )
- iii. විවිධ දිශාවලට උපකරණ විසි කිරීම , විවිධ බරැති උපකරණ ඇතට විසි කිරීම , ඉලක්කයක් වෙත උපකරණ විසි කිරීම , දුවගෙන පැමිණ උපකරණයක් ඇතට විසි කිරීම..... (උ. 04 )

06. i. විටමින් D - අස්ඵී , දැන් , පටක වර්ධනයට දායක වීම

විටමින් C { පටක වර්ධනය හා අලුත් වැඩියාව  
කුවාල සුවවීමට උදව් වීම.  
ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයට දායක වීම.

( ල. 04 )

ii. ක්‍රීඩා කරන විට , පාඩම් කරන විට , පරිඝණකය ක්‍රියා කරවන විට..... ආදිය

( ල. 04 )

iii. \* වේලීම

\* ලුණු දැමීම

\* දුම් ගැස්සවීම

\* ඇසිරීම

\* රසායනික ක්‍රම ..... ආදිය

( ල. 04 )

07. i. ඉන්ද්‍රිය



( ල. 04 )

ii. \* ආහාර පීරණ පද්ධතිය - ආහාර පීරණය හා අවශෝෂණය

\* බහිස්ප්‍රාචී පද්ධතිය - අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම.

( ල. 04 )

iii. A - අක්මාව

B - අන්තසෛත්‍රය

C - ආමාශය

D - මහා අන්ත්‍රය / මහා බඩවැල

( ල. 04 )



**LOL.Ik**  
Learn Ordinary Level

# විභාග ඉලක්ක පහසුවෙන් ජයගන්න පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර



• Past Papers • Model Papers • Resource Books  
for G.C.E O/L and A/L Exams



විභාග ඉලක්ක ජයගන්න  
**Knowledge Bank**



Master Guide

**WWW.LOL.LK**



Whatsapp contact  
**+94 71 777 4440**

Website  
**www.lol.lk**

 **Order via  
WhatsApp**

**071 777 4440**