Path to Success – Study Pack

තෙවන පාසල් වාරය සඳහා ඉගෙනුම් අත්වැල

විද්‍යාව - 7 ශ්‍රේණිය

අධ්‍යාපන සංවර්ධන අංශය

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - කැලණිය

උපදේශනය හා අධීක්ෂණය

- පී.ඩී. ඉරෝෂිනී කේ. පරණගම මිය

  කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ

මෙහෙයවීම හා සංවිධානය

- ඒෆ්. ඒච්. ජේ. පී. සිල්වා මයා

  නියෝජ්‍ය කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (සංවර්ධන)

විෂය සම්බන්ධීකරණය

- එම්.ඒ.පී. චම්පිකා මිය

  සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විද්‍යාව)

සම්පත් දායකත්වය

- පී.ඒ.ආර්. ඇන්ජලිකා මිය, ගුරු උපදේශක වත්තල කොට්ඨාශය
- සුගන්ධිකා ප්‍රීතිමාලි රණවක මිය, බප/කැල/ඇල්පිටිවල චන්ද්‍රවංශ විද්‍යාලය
- කේ.ඩබ්.එම්.එස්. වැකඩපොල මිය, ශාන්ත අන්තෝනි ජාතික පාසල, වත්තල
- තාරුකා වික්‍රමසිංහ මෙය, ශාන්ත අන්තෝනි ජාතික පාසල, වත්තල
- නිලූකා ප්‍රියංජලී මිය, ක්‍රිස්තුරාජ විද්‍යාලය, හේකිත්ත

7 ශ්‍රේණිය

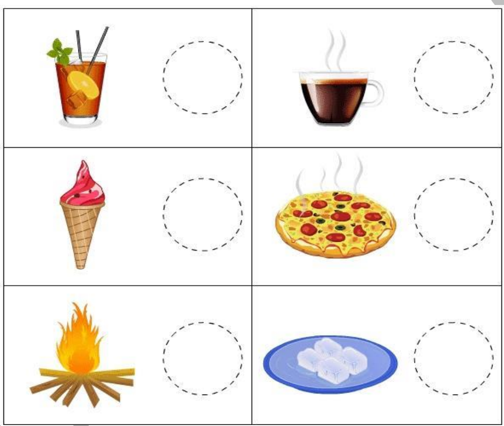
14 පාඩම - තාපය හා උෂ්ණත්වය

අම්මෝ... පුදුම රස්නයක්නේ තියෙන්නේ

සීතල අයිස් ක්‍රීම් එකක් කන්න ඕනි

- දුවලා පුතාලටත් මෙහෙම හිතිලා තියෙනවා නේද? දැනිලා තියෙනවාද මේ උණුසුම හා සිසිල කියන සංවේදනයන්? මතක් කරන්න බලන්න එම සංවේදන දැනුණු අවස්ථා කිහිපයක්.

- පහත දැක්වෙන ද්‍රව්‍ය උණුසුම් හෝ සිසිල් දැයි සඳහන් කරන්න.



> ➢ **යම් ද්‍රව්‍යයක උණුසුම හෝ සිසිල පිළිබඳ මිනුම උෂ්ණත්වය ලෙස හැඳින්වේ.**
>
> ➢ **උෂ්ණත්වය මැනීමට උෂ්ණත්වමාන යොදා ගනී.**

*පෙළ පොතේ පිටු අංක 42 හි සඳහන් ක්‍රියාකාරකම 14.2 ඇසුරින් පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1) ද්‍රව මට්ටම ඉහළ නගින්නේ කුමන ජල බඳුනෙහි තබන ලද කුප්පියෙහි පැන් බටය තුළින් ද?
2) එම පැන් බටය තුල ද්‍රව මට්ටම ඉහළ යාමට හේතුව කුමක් ද?
3) සිසිල් ජල බඳුනෙහි තබන ලද කුප්පියෙහි පැන් බටය තුල ද්‍රව මට්ටමට කුමක් සිදුවේද?
4) ද්‍රවයක ප්‍රසාරණ යනු කුමක් ද?

- පෙළ පොතේ පිටු අංක 44, 45 හා 46 අධ්‍යයනය කර පහත සඳහන් ප්‍රකාශනවල හිස්තැන් පුරවන්න.

a) බොහෝ උෂ්ණත්වමාන වල ද්‍රවය ලෙස .... භාවිතා කරයි.
b) උෂ්ණත්වය මනින අන්තර්ජාතික සම්මත ඒකකය .... වේ.
c) මිනිස් සිරුරේ සාමාන්‍ය උෂ්ණත්වය ෆැරන්හයිට් .... වේ.
d) ජලය නටන උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් .... වේ.
e) ද්‍රව ජලය හුමාලය බවට පත්වන උෂ්ණත්වය ජලයේ .... ලෙස හඳුන්වයි.
f) යම් .... ද්‍රව්‍යයක් .... අවස්ථාවට පත්වන නිශ්චිත උෂ්ණත්වය ද්‍රවාංකය යි.

- අසනීප වුණාම පුතාලගේ උණ බලන්නේ කොහොමද ?

.

> ➢ **ශරීර උෂ්ණත්වය මැනීම සඳහා වෛද්‍ය උෂ්ණත්වමානය භාවිතා කරයි.**

- වෛද්‍ය උෂ්ණත්වමානයක් නිරීක්ෂණය කර එහි ඇති විශේෂ ලක්ෂණ හඳුනාගන්න. එය භාවිතා කරන නිවෙසේ සිටින අයගේ උෂ්ණත්වය මැන සටහන් කරන්න.

- ඔන්න දැන් මම ඔයාලගෙන් පුංචි ප්‍රශ්න කිහිපයක් අහනවා. හොඳට කල්පනා කරලා බලන්න මේවට උත්තර දන්නවද කියලා?

  ❖ ජලය රත් කරන විට එහි උෂ්ණත්වය ඉහළ නගින්නේ ඇයි ?
  ❖ ගිනිගොඩක් අසල සිටිනවිට එහි උණුසුම දැනෙන්නෙ ඇයි ?
  ❖ රත් වූ යමක් අත ගැටුණු විට උණුසුමක් දැනෙන්නෙ ඇයි ?

> ➢ **තාපය යනු ශක්ති ප්‍රභේදයකි.**
> ➢ **තාපය එක් තැනක සිට තවත් තැනකට ගමන් කිරීම තාප සංක්‍රාමණය ලෙස හැඳින්වේ.**
> ➢ **සන්නයනය, සංවහනය හා විකිරණය යන ක්‍රම වලින් තාපය සංක්‍රමණය වේ.**

- පෙළ පොතෙහි පිටු අංක 52 හි සඳහන් ක්‍රියාකාරකම 14.8 ඇසුරින් පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

1) මෙම ක්‍රියාකාරකමේදී ලැබෙන නිරීක්ෂණයක් සඳහන් කරන්න.
2) එම නිරීක්ෂණය තුළින් ලබාගත හැකි නිගමනය කුමක් ද?
3) ඝන ද්‍රව්‍යය තුළින් තාපය සංක්‍රමණය වන ක්‍රමය කවර නමකින් හඳුන්වයි ද ?

> ➢ **තාපය හොඳින් සන්නයනය කරන ද්‍රව්‍ය තාප සන්නායක ලෙසත් තාපය හොඳින් ගමන් නොකරන ද්‍රව්‍ය තාප පරිවාරක හෙවත් තාප කුසන්නායක ලෙස හැඳින්වේ.**

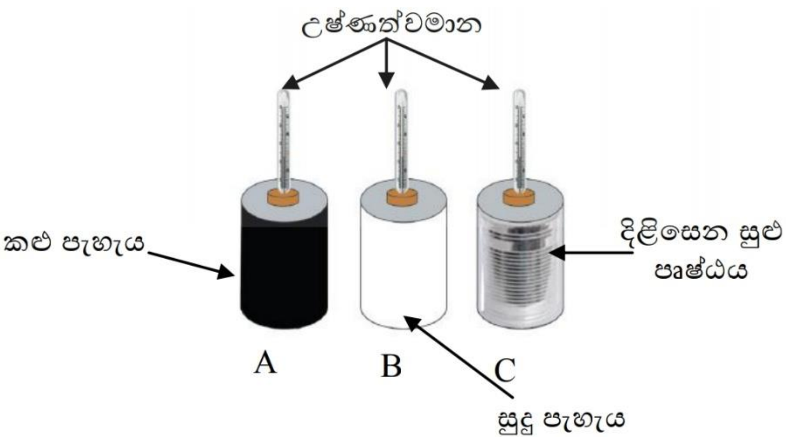
- තාප සන්නායක හා තාප පරිවාරක ද්‍රව්‍ය ලැයිස්තුවක් සකසන්න.

- පිටු අංක 54, 55 හා 56 ඇසුරින් පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

  1) ද්‍රව හා වායු තුළ තාපය සංක්‍රමණය වන ක්‍රමය කුමක් ද?
  2) සංවහන ධාරා යනු මොනවා ද?
  3) සංවහන ධාරා වල යෙදීම් හෝ වැදගත් වන අවස්ථා සඳහන් කරන්න.
  4) මුහුදු සුළං ලෙස හඳුන්වන්නේ කවරක් ද?
  5) මුහුදු සුලං ඇති වීම පැහැදිලි කරන්න.
  6) ගොඩ සුලං ඇති වන්නේ දින කවර කාලයේදී ද?

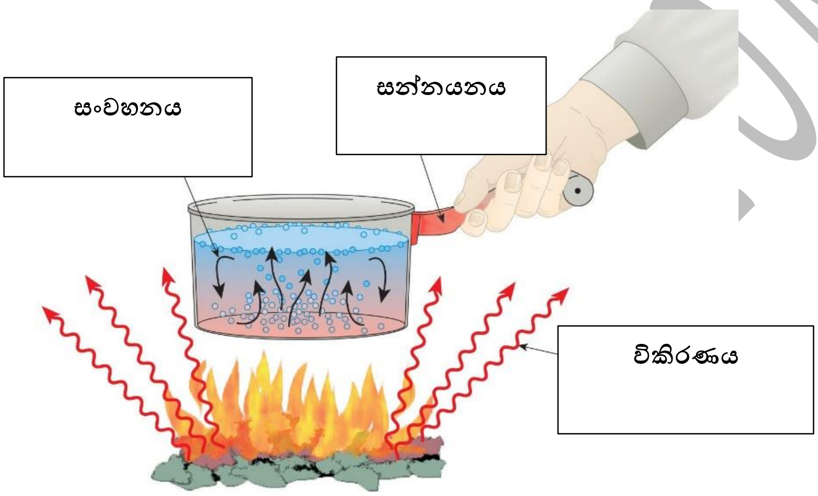
- පිටු අංක 57 හි ක්‍රියාකාරකම 14.11 ඇසුරින් පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

රූපයේ දක්වා ඇත්තේ ආරම්භක උෂ්ණත්වය එකම අගයක් වූ සමාන ජල පරිමා යෙදූ පිළිවෙලින් කළු, සුදු හා දිලිසෙන පෘෂ්ඨ ඇති ටින් තුනකි. එම ටින් තුනම සමාන කාලයක් හිරු එළිය ලැබෙන ස්ථානයක මිනිත්තු 10 ක කාලයක් තබා ඇත.



1) උෂ්ණත්වය වැඩිම කවර භාජනයේ ද?
2) උෂ්ණත්වය අඩුම කවර භාජනයේ ද ?
3) ඉහත පිළිතුරු වලට හේතු දක්වන්න.
4) බඳුන් තුනම සෙවන ඇති ස්ථානයක තැබූ විට,

   a. වඩාත් වේගයෙන් උෂ්ණත්වය අඩු වන්නේ කවර බඳුනක ද ?
   b. වඩාත් සෙමින් උෂ්ණත්වය අඩු වන්නේ කවර බඳුනක ද ?
   c. ඉහත පිළිතුරු වලට හේතු දක්වන්න.



SUGANDHIKA PREETHIMALI RANAWAKA
WP/KE/Elapitiwela Chandrawansha Vidyalaya

7-ශ්‍රේණිය

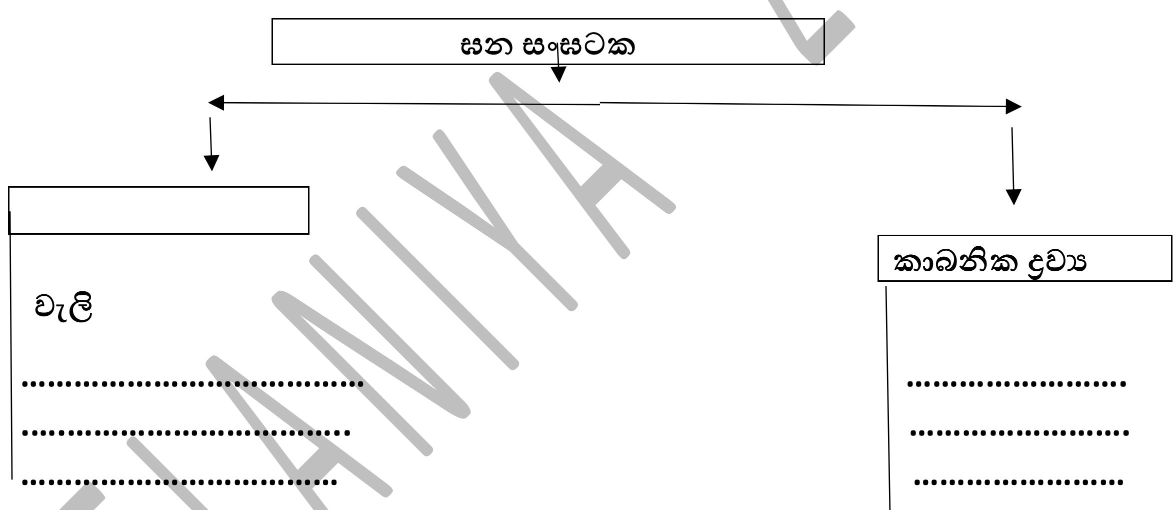
15 පාඩම - පස

1. ඔබේ නිවසේ ගෙවත්තට ගොස් පස් සාම්පලයක් ලබා ගන්න.
   15.3 ක්‍රියාකාරකම් අනුව ක්‍රියාකාරකම සිදු කර නිරීක්ෂණ ලබාගන්න.

2. ඉහත නිරීක්ෂණ වලට වලට අදාලව පසේ සංයුතිය අනුව සංඝටක වෙන් කර ගන්න.
   15.4 රූපය අඳින්න.

3. ඉහත රූපය අනුව පසෙහි අඩංගු සංඝටක ලැයිස්තුවක් සාදන්න. (64 පිටුව.)

4. ඉහත ලැයිස්තුව අනුව පසේ අඩංගු ඝන සංඝටක නැවත වර්ග කරන්න. (64 පිටුව).



5. ඉහත සටහනේ පරිදි පසේ අඩංගු ඛනිජ අංශු ඒවායේ විශාලත්වය අනුව නිරූපණය කරන්න.
   15.2 රූපය -(62 පිටුව)

6. ඛනිජ අංශු අතරින් ප්‍රමාණයෙන් විශාල අංශු වන්නේ කුමක්ද?

7. පසක අඩංගු ඛනිජ වල කාර්යය කුමක්ද? (64 පිටුව)

KELANIYA ZONE

8. පසක අඩංගු ඝන සංඝටක ලෙස හඳුනා ගත් කාබනික ද්‍රව්‍ය මොනවාද? (64 පිටුව.)

9. පාංශු කාබනික ද්‍රව්‍ය වල ප්‍රයෝජන මොනවාද? (64 පිටුව)

10. මෙම පාංශු සංඝටක වන ප්‍රබලතාව මත පස් වර්ග කරන්න.(62 පිටුව.)

11. පහත වගුව පුරවන්න. (62 පිටුව ,15.1 වගුව යොදාගන්න.)

	මැටි පස	වැලි පස	ලොම් පස
සංයුතිය			
ස්වභාවය			
පාංශු වාත ප්‍රමාණය			
පාංශු ජල ප්‍රමාණය			
සරු බව/නිසරු බව			
ප්‍රයෝජන			

12. බෝග වගාවට සුදුසු පස් වර්ගය කුමක්ද? හේතු පැහැදිලි කරන්න. (62 පිටුව)

13. වැලි හෝ මැටි පසක් වගාවට සුදුසු තත්ත්වයට පත් කරන්නේ කෙසේද?(63පිටුව)

14. වාසය පාංශු වාදය ඇති බව හඳුනා ගන්නේ කෙසේද? (65 පිටුව. 15.5 ක්‍රියාකාරකම.)

15.පාංශු වාතයේ කාර්යයන් ලියන්න. (66 පිටුව.)

16.පසේ පාංශු ජලය ඇති බව පෙන්වීමට සරල පරීක්ෂණයක් සැලසුම් කරන්න

(15.6 ක්‍රියාකාරකම.)

1/අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය මොනවාද?

2/පරීක්ෂණය සිදුකරණ ආකාරය-රූපයද අදින්න.

3/ලැබෙන නිරීක්ෂණය කුමක්ද?

4/ලැබෙන නිරීක්ෂණයේදී ජලය හඳුනා ගැනීමට ඔබ විසින් සිදු කරන්නේ කුමක්ද?

5/ඔබේ නිගමනය කුමක්ද?

KELANIYA ZONE

17.පාංශු ජලයේ කාර්යයන් මොනවාද?

18.පසෙහි සිටින පාංශු ජීවීන් පස්දෙනකු නම් කරන්න. (67/68 පිටුව.)

19. පාංශු ජීවීන් මගින් ඉටු කරන කාර්යයන් දෙකක් ලියන්න .(68 පිටුව.)

20. පසෙහි පාංශු ජීවීන් සිටින බව සරල පරීක්ෂණයකින් පෙන්වන්න (67 පිටුව.)

1/ අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය මොනවාද?

2/ පරීක්ෂණය සිදුකරණ ආකාරය දක්වන්න රූපසටහන අදින්න.

3/ පරීක්ෂණය සිදුකරණ ආකාරය පියවර ලෙස ලියන්න.

4/ නිරීක්ෂණය කුමක්ද?

5/ නිගමනය කුමක්ද?

6/ පරීක්ෂණ නල නටන ජලයේ තම්බා ගන්නේ ඇයි?

7/ එක් පස් සාම්පලයක් රත් කරන්නේ ඇයි?

8/නලවලට දැමීමට පෙර කිරි රත් කරන්නේ ඇයි?

<u>පාංශු පැතිකඩ</u>

21.පාංශු පැතිකඩ යන්න හඳුන්වන්න. (69 පිටුව)

22.(15.12)රූපය ඇද නම් කරන්න.

23.පාංශු පැතිකඩ ඉහළ සිට පහළට යන විට අංශුවල තරමට සිදු වන්නේ කුමක්ද?

22.පැතිකඩක පතුල ම ඇත්තේ......................... ය.

KELANIYA ZONE

23.බොහෝ ශාක වල මුල් විහිදී ඇත්තේ කුමන පසෙහි ද?

පාංශු ඛාදනය

24.පාංශු ඛාදනය යන්න හඳුන්වන්න. (70 පිටුව)

25.පාංශු ඛාදන කාරක මොනවාද?

26.සාරවත් පසක් ඇති මතුපිට පස ඉවත්ව යාම සිදුවිය හැකි ආකාර මොනවාද?(70 පිටුව.)

27.පාංශු ඛාදනය කෙරෙහි පස ආවරණය වී තිබීම බලපාන ආකාරය සොයා බැලීම.

1/අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

2/ක්‍රමය-රූප සටහන ඇඳ නම් කරන්න

3/ක්‍රමය පියවර ලෙස දක්වන්න.

4/ක්‍රියාකාරකම ඔබට හැකි නම් සිදු කර බලන්න.

5/නිරීක්ෂණය-

6/නිගමනය-

28.පාංශු ඛාදනය වලක්වා ගැනිමට ගන්නා පියවර නම් කර රූප සොයා අලවන්න

29.පස දූෂණය වන ආකාර මොනවාද?

30.පස අප සතු වටිනා සම්පතකි එය රැක ගැනීමට ඔබට කළ හැකි ක්‍රියා දෙකක් ලියන්න.

K.W.M.S.WEKADAPOLA.
ST.ANTHANYS COLLEGE WATTHALA.

KELANIYA ZONE

7 ශ්‍රේණිය
16 - බලය හා චලිතය

- ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් සමග අලුත් පාඩමක් ඉගෙන ගන්න සූදානම්ද?

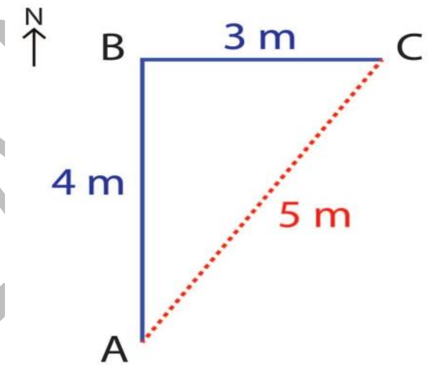
  ඔන්න එහෙනම් අපි පටන් ගමු. ගෙදර මාලිමාවක් තියෙනවා නම් මේ සඳහා භාවිත කරන්න.

- ඔබේ ගෙවත්තට ගොස් කිසියම් ස්ථානයක සිටගෙන එම ස්ථානය ලකුණු කරගන්න. අපි එම ස්ථානය A යැයි නම් කරමු . දැන් එම ස්ථානයේ සිට උතුරු දිශාවට මීටර් 4ක් ගමන් කර එම ස්ථානය ලකුණු කරන්න. එය B යැයි නම් කරමු. එම ස්ථානයේ සිට නැගෙනහිර දෙසට මීටර් තුනක් ගමන් කර එම ස්ථානය C ලෙස ලකුණු කරමු.

i. ආරම්භක ස්ථානයේ(A) සිට අවසාන ස්ථානය(C) දක්වා ඔබ ගමන් කළ මුළු දුර කොපමණද?

- දැන් ආරම්භක ස්ථානය(A) හා අවසාන ස්ථානය(C) අතර පවතින කෙටිම දුර(සෘජු දුර) මැන එම අගය සඳහන් කරන්න.
- එම අගය ඉහත ඔබ ගමන් කළ මුළු දුරට වඩා අඩු අගයක් ගන්නා බව ඔබට වැටහේවි.

  ඉහත ක්‍රියාකාරකම පහත රූප සටහනේ පරිදි දැක්විය හැක.



ආරම්භක ස්ථානයේ සිට අවසාන ස්ථානය දක්වා ගමන් කළ මුළු දුර(ABC) = 7 m
ආරම්භක ස්ථානයේ සිට අවසානය ස්ථානය අතර සෘජු දුර(AC) = 5 m

- තවදුරටත් මේ පිළිබඳව අධ්‍යනය කිරීම සඳහා පෙළ පොතේ පිටු අංක 75 හි සඳහන් ක්‍රියාකාරකම 16.1 කරන්න.

- පෙළ පොතේ පිටු අංක 76 හා 77 හොඳින් කියවා පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

KELANIYA ZONE

1) හිස්තැන් පුරවන්න.

a. චලිතය කදී ගෙවා ගිය ගමන් මගෙහි සම්පූර්ණ දිග .... ලෙස හැඳින්වේ.

b. චලිතයක් ආරම්භ කළ ස්ථානයත් අවසන් කළ ස්ථානයත් අතර සෘජු දිග .... ලෙස හැඳින්වේ.

c. දුර හා විස්ථාපනය යන රාශි දෙකම මැනීමට යොදා ගන්නා අන්තර්ජාතික සම්මත ඒකකය .... යි.

d............................ විශාලත්වයක් සහිත මිනුමකි.

e.විස්ථාපනය .... හා .... සහිත මිනුමකි.

2) පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේදී සමන් මීටර් 100 ධාවන තරගයටත් නිමල් මීටර් 400 ධාවන තරගයටත් සහභාගී විය. එහිදී,

a. සමන් ගමන්කල දුර කොපමණද?
b. ඔහුගේ විස්ථාපනය කීයද ?
c. නිමල් ගමන්කල දුර කොපමණද?
d. ඔහුගේ විස්ථාපනය කීයද?

3) තම නිවසේ සිට උතුරු දිශාවට මීටර් විස්සක් ගිය කමනි නැවත එම මාර්ගයේම දකුණු දෙසට මීටර් දහයක් ගමන් කළාය. ඇයගේ විස්ථාපනය හා ගමන් කළ දුර සඳහන් කරන්න.

4) පිටු අංක 78 හි සඳහන් ස්ව අධ්‍යයන අභ්‍යාස කරන්න.

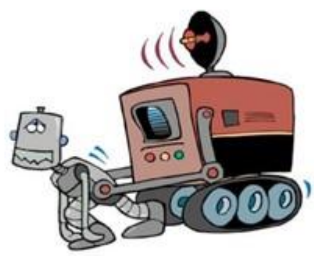
පුතාලාට දැන් දුර සහ විස්ථාපනය ගැන හොඳ අවබෝධයක් තියෙනවා නේද? නැවත කෙටියෙන් විමසා බලමු ඒ ගැන.

- වස්තුවක් චලිතයේ දී ගෙවා ගිය ගමන් මගෙහි **සම්පූර්ණ** දිග දුර ලෙස හැඳින්වේ.
- වස්තුවක චලිතය ආරම්භ කළ ස්ථානයත් අවසාන කළ ස්ථානයත් අතර **සෘජු** දිග විස්ථාපනය ලෙස හැඳින්වේ.
- දිග විශාලත්වයක් පමණක් සහිත මිනුමකි.
- විස්ථාපනයට විශාලත්වයක් සහ නිශ්චිත දිශාවක් ඇත.

ඔන්න දැන් පුතාලට තවත් පුංචි වැඩක් තියෙනවා කරන්න. මතක් කරන්න බලන්න ඔයාලා උදේ අවදි වූ වේලාවේ ඉඳන් රෑ නින්දට යනකල් කරන ක්‍රියාකාරකම් මොනවද කියලා.

ඒ සෑම ක්‍රියාවකදීම ඇදීමක් හෝ තල්ලු කිරීමක් සිදු කරනවා ද කියල බලන්න. ඔව් නේද?

- පෙළ පොතේ පිටු අංක 79 හා 80 හොඳින් කියවා ක්‍රියාකාරකම 16.2 කරන්න. එමෙන්ම පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම් ඇදීමක්ද තල්ලු කිරීමක් ද යන්න සඳහන් කරන්න.



❖ ඇදීමක් හෝ තල්ලු කිරීමක් බලය ලෙස හැඳින්වේ.

1) ඔබ එදිනෙදා ජීවිතයේදී ඇදීමක් ලෙස බලය යොදන අවස්ථා පහක් සඳහන් කරන්න.
2) එදිනෙදා ජීවිතයේදී ඔබ තල්ලු කිරීමක් ලෙස බලය යොදන අවස්ථා පහක් සඳහන් කරන්න.

- පිටු අංක 81 අධ්‍යයනය කර පහත සඳහන් ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

1) බලය මැනීම සඳහා භාවිතා වන උපකරණය කුමක්ද?

2) බලය මැනීමේ සම්මත ඒකකය කුමක්ද ?

- පෙළ පොතෙහි පිටු අංක 82, 83, 84 හොඳින් කියවා පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1) වස්තුවකට බලයක් යෙදීමෙන් සිදු කළ හැකි වෙනස්කම් පහක් ලියන්න. එක් එක් වෙනස්කම් සඳහා නිදසුන් සඳහන් කරන්න.

2) පහත සඳහන් ප්‍රකාශන සත්‍යය නම් හරි ලකුණ ද අසත්‍ය නම් වැරදි ලකුණු ද යොදන්න.

   a. බලය මැනීමේ සම්මත ඒකකයේ සංකේතය N වේ. ( )
   b. ඇදීමක් හෝ තල්ලු කිරීමක් සිදු කිරීම බලයක් යෙදීම ලෙස හැඳින්විය නොහැක . ( )
   c. බලයට දිශාවක් නොමැත. ( )
   d. බලය මැනීම සඳහා නිව්ටන් දුනු තරාදිය යොදාගත හැක. ( )

3) පිටු අංක 85 හි සඳහන් පැවරුම 16.2 කරන්න.

Sugandhika Preethimali Ranawaka
WP/KE/Elapitiwela Chandrawansha Vidyalaya

07 ශ්‍රේණිය

17 පාඩම- ආහාර හා පෝෂක

1)පහත දක්වා ඇති රූප ඇසුරින් අසා ඇති ප්‍රශන වලට පිළිතුරු සපයන්න.

ගොටුකොළ අඹ පාන් මස් පොල්

1. මෙම ආහාර වල අන්තර්ගත ප්‍රධාන පෝෂක ලියන්න.
2. ඔබ සඳහන් කළ පෝෂක වලට අමතරව ආහාරයක පැවතිය යුතු ද්‍රව්‍ය 2ක් ලියන්න.
3. ඔබ ලියූ ප්‍රධාන පෝෂක වර්ග සඳහා ඉහත ආහාර වර්ග 5 වර්ගීකරණය කරන්න.
4. ඔබ සඳහන් කළ එක් එක් පෝෂකයේ කෘත්‍ය ද සඳහන් කරන්න.
5. එම පෝෂක සඳහා ඉහත සඳහන් ද්‍රව්‍ය වලට අමතරව ඔබ දන්නා වෙනත් උදාහරණ 2 බැගින් ලියන්න

2) ලිපිඩ පවතින ආකාර 2කි.

A. රූපයේ දක්වා ඇති ලිපිඩ ආකාරය කුමක්ද?

B. ලිපිඩ පවතින අනික් ආකාරය කුමක්ද?

C. (B) හි ඔබ සඳහන් කළ ලිපිඩ ආකාරය සඳහා උදාහරණ 2 ක් සඳහන් කරන්න.

3) ප්‍රධාන විටමින් වර්ග 6 ක් පවතී . පහත දැක්වෙන ද්‍රව්‍ය වල අන්තර්ගත ප්‍රධාන විටමිනය සඳහන් කරන්න.

මල්ගෝවා, මෝර තෙල්, දෙහි, කැරට්, නිවුඩු හාල්, කිරිඟු

4) එක් එක් විටමිනය මඟින් සිදුකරන කාර්‍ය ගලපන්න.

• පෙනීමේ හැකියාව වර්ධනය	විටමින් B
• විදුරු මස් නිරෝගීව පවත්වා ගැනීම	විටමින් D
• තුවාලයක් වූ විට රුධිරය කැටි ගැසීම	විටමින් E
• සෛල බෙදීම ක්‍රමවත් වීම	විටමින් A
• අස්ථි වර්ධනය	විටමින් C
• මතක ශක්තිය වර්ධනය	විටමින් K

KELANIYA ZONE

5) පහත රූපවල සදහන් ආහාර වල අඩංගු ඛනිජ ලවන සඳහන් කරන්න.

බිත්තර	නිවිති	කුඩා හාල්මැස්සෝ	සුදුළූණු	අයඩීන් ලුණු
....	....	....	....	....

1. එම එක් එක් ඛනිජ ලවණ වල කාර්‍ය බැගින් සඳහන් කරන්න.
2. ආහාරයකට තන්තු වැදගත් වන්නෙ ඇයි.
3. තන්තු බහුල ආහාර සඳහන් කරන්න.
4. ජලයේ වැදගත්කම සඳහන් කරන්න.

6) පහත වගුව තුළ ආහාර හඳුනා ගැනීමේ පරීක්ෂා ඇත එය සම්පූර්ණ කරන්න.

අහාරය	පරීක්ෂණයේ නම	අඩංගු පෝෂකය	යොදන ප්‍රතිකාරක	නිරීක්ෂණය
ග්ලූකෝස්				
පිෂ්ඨය				
බිත්තර සුදු මදය				
තෙල්				

7) තුලිත ආහාරයක් යනු කුමක්ද?

8) උදෑසන, දහවල හා රාත්‍රිය සඳහා තුළිත ආහාර වට්ටොරු 3 ක් ගොඩනගන්න.

9) තුළිත ආහාරය නොගැනීම නිසා ඇතිවිය හැකි අහිතකර තත්ව සඳහන් කරන්න.

10) පහත විටමින් නොගැනීම නිසා ඇතිවන ඌනතා රෝග හිස්තැනෙහි සඳහන් කරන්න

. 1. විටමින් D ඌන වීමෙන් .... වැළදේ.

2. ඇසෙහි සැදෙන .... විටමින් A ඌන වීමෙන් සෑදේ

3. විටමින් B ඌන වීමෙන් ....නම් රෝගය ඇතිවේ.

4. විටමින් .... ඌන වීමෙන් විදුරුමස් දියවීමේ රෝගය වන.................................... වැළදේ

5. අයඩීන් නම් ....ය ඌන වීමෙන් ....රෝගය වැළදේ.

KELANIYA ZONE

11) කාබෝහයිඩ්‍රේට ආහාර ප්‍රධාන කොටස් 2 කට බෙදිය හැකිය .එය පහත සටහනේ දක්වන්න.

කාබෝහයිඩ්‍රේට

....	....

12) *****අකිල - වේල් 3 ටම බත් සමඟ මස් හා පරිප්පු ආහාරය ගැනීමට පුරුදුව සිටී.***

***** විරාජි - බත් ,පොල් සම්බෝල, මාළු කරිය හා අතුරුපසට පළතුරු ගැනීමට පුරුදු වී සිටී.***

*****නිමල් - පාන් ,නූඩ්ලස් හෝ බර්ගර් තම ආහාර වේල් තුන සඳහා යොදාගනී.***

A. මින් තුලිත ආහාර වේලක් ලබාගන්නේ කවුරුන්ද?

B. අකිලගේ ආහාරයට එක් විය යුතු පෝෂක සංඝටක මොනවාද?

C. නිමල් ගේ ආහාර රටාව පිළිබඳ ඔබට කුමක් කිව හැකිද?

D. ඒකාකාරීව නිමල් එම ආහාර ලබාගත හොත් වැළඳිය හැකි රෝග මොනවාද?

THARUKA WICKRAMASINGHA

ST.ANTHONYS COLLEGE WATTHALA.

KELANIYA ZONE

7 ශ්‍රේණිය

18. පාෂාණ හා ඛනිජ

*ඔබේ නිවසේ ගෙවත්තට පියනගන්න. එහිදී ඔබට හමුවන විවිධ ගල් වර්ග එකතුවක් ලබා ගන්න.

*එම ගල් වර්ග ඔබට නිරීක්ෂණය වන ආකාරයට වර්ග කල හැකිදැයි බලන්න
(මිටියක්/අත්කාවයක් ඇත්නම් භාවිතා කරන්න)

*එම වර්ගීකරණය සඳහා පහත ක්‍රමයද සිදු කල හැකි දැයි බලන්න

i. විවිධ වර්ණ සහිත ගල්.
ii. එක් වර්ණයක් සහිත ගල්.

** 102 ,103 ,104,105 ,106 පිටු හොඳින් කියවා බලා පිළිතුරු ලියන්න.

1.විවිධ වර්ණ සහිත ගල් සඳහා ලබා දිය හැකි නාමය කුමක්ද?

2.එක් වර්ණයක් සහිත ගල් සඳහා ලබා දිය හැකි නාමය කුමක්

3. සොයා ගත් ගල් පාෂාණ හා ඛනිජ ලෙස වර්ග කර ,නම කර පෙට්ටියක් තුල අසුරන්න. (පැවරුම 18.2 - පිටුව 106 බලන්න)

4.පාෂාණ හා ඛනිජ අතර වෙනස්කම් වගුවක් සාදන්න.

	පාෂාණ	ඛනිජ
අඩංගු සංඝටක ප්‍රමාණය.		
ජ්‍යාමිතික හැඩ ඇති/නැති බව.		
සමජාතීය/ අසමජාතීය බව.		

KELANIYA ZONE

5.පාෂාණ හා ඛනිජ සඳහා උදාහරණ ලියන්න

පාෂාණ

1. පෘථිවියේ මතු පිට ඇති කබොල සෑදී ඇත්තේ කුමන ද්‍රව්‍යයකින් ද ?

2. පාෂාණ වර්ග කරන්න.

3. 104,105 පිටු කියවා පහත වගුව පුරවන්න.

	ආග්නේය	අවසාදිත	විපරිත
සෑදෙන ආකාරය			
දැඩි බව			
උදාහරණ			

6. පහත හිස්තැන් පුරවන්න

1. **පෘථිවියේ හරය තුළ ....පවතී.**

2. **ගිනි කන්දක විවරයෙන් පිටතට පැමිණි මැග්මා හඳුන්වන්නේ....... ලෙසය.**

3. **ආග්නේය පාෂාණ සෑදෙන්නේ .... සිසිල් වීමෙනි.**

4. **වටපිඩු පාෂාණ යනු .... පාෂාණයකි**

5. **අවසාදිත පාෂාණ ....පාෂාණ තරම් දැඩි නැත.**

6. **අවසාදිත පාෂාණ හා ආග්නේය පාෂාණ විපර්යාසවලට භාජනය වීමෙන් ....පාෂාණ සෑදේ.**

7. **අවසාදිත පාෂාණ යක් වන හුණුගල් විපරිත වීමෙන්........................ පාෂාණ සෑදේ.**

8. **චන්ද්‍රයාගේ පාෂාණ හා පස් පරීක්ක්ෂා කිරීම භාරව ක්‍රියාකළේ ....මහතාය.**

KELANIYA ZONE

ඛනිජ

*** ශ්‍රී ලංකාවේ ඛණිජ වර්ග රාශියක් ස්වභාවිකව හමුවේ .**

1. ඛනිජ කීපයක් නම් කරන්න.

2.ඛනිජ ස්ඵටික ජාමිතික හැඩතල කීපයක් අඳ

පාෂාණ ජීර්ණය

***පාඩම කියවා පිලිතුරු සපයන්න.**

1 පාෂාණ ජීර්ණය යන්න හඳුන්වන්න.
2 පාෂාණ ජීර්ණය සිදුවන ආකාර 3 කුමක්ද?
3 භෞතික ජීර්ණයට උදාහණ ලියන්න.
4 රසායනික ජීර්ණයට උදාහණ ලියන්න.
5 ජෛව සාධක මගින් ජීර්ණයට උදාහරණ ලියන්න.
6 ලයිකන යනු කුමක්ද?

- ඔබේ ගෙවත්තේ ඇති ලයිකන පරීක්ෂා කරන්න.

පාෂාණ චක්‍රය

7 පාෂාණ චක්‍රය පිළිබඳව පිටුව 110/111 පිටු අධ්‍යනය කර එය චිත්‍රයට නගන්න.
8 පාෂාණ චක්‍රයේ පියවර ලියන්න.
9 පාෂාණ හා ඛනිජ වල තිරසර භාවිතය යන්න හඳුන්වන්න.

K.W.M.S.WEKADAPOLA.
ST.ANTHONYS COLLEGE WATTHALA.

KELANIYA ZONE

KELANIYA ZONE

7 ශ්‍රේණිය

19. ශක්ති ප්‍රභව

- අපට ශක්තිය ලබෙන්නේ ශක්ති ප්‍රභව වලිනි.එදිනෙදා කාර්‍ය කිරීම සඳහා අපට විවිධ ශක්ති ප්‍රභව උදව් වේ.

ක්‍රියාකාරකම :- පහත සඳහන් එක් එක් කාර්යයන් ඉටුකර ගැනීමට උදව් වන ශක්ති ප්‍රභව මොනවාදැයි සොයා වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

කාර්යය	ශක්ති ප්‍රභව
1. ආහාර පිසීම. 2. ආහාර ද්‍රව්‍ය වියළීම. 3. ගමනාගමනය,භාණ්ඩ ප්‍රවාහනය 4. රූපවාහිනිය නැරඹීම. 5. රුවල් නැවක් ගමන් කිරීම.	දර,විදුලිය.L.P ගෑස්

- ඉහත වගුවේ ඔබ සඳහන් කල ශක්ති ප්‍රභව කොටස් 2කට වෙන් කල හැක.එනම්,

1. භාවිතා කරන අතරතුරදීම හෝ කෙටි කලකින් හෝ නැවත හට ගන්නා පුනර්ජනනීය ශක්ති ප්‍රභව.

2. වරක් භාවිතයට ගැනීමෙන් පසු නැවත හටගන්නේ නැති හෝ හට ගැනීම සඳහා දීර්ඝ කාලයක් ගතවන පුනර්ජනනීය නොවන ශක්ති ප්‍රභව.

අභ්‍යාසය :- 1. පහත සඳහන් වචන භාවිතා කර සටහනෙහි හිස්තැන පුරවන්න.

පුනර්ජනනීය,පුනර්ජනනීය නොවන,සූර්ය ශක්තිය,ගල් අඟුරු,සුළගේ ශක්තිය , ගලායන ජලයේ ශක්තිය,ඛනිජ තෙල්

KELANIYA ZONE

ශක්ති ප්‍රභව

- ❖
- ❖ භූ තාප ශක්තිය
- ❖
- ❖ ජෛව ස්කන්ධ
- ❖

- ❖ න්‍යෂ්ටික ශක්තිය
- ❖
- ❖ ස්වාභාවික වායු
- ❖

2. පහත සදහන් එක් එක් කාර්යයන් ඉටුකරගැනීමට සූර්ය ශක්තිය භාවිතා කරන්නේ නම් ‘A’ අක්ෂරය ද,සුළගේ ශක්තිය භාවිතා කරන්නේ නම් ‘B’ අක්ෂරයද ගලායන ජලයේ ශක්තිය භාවිතා කරන්නේ නම් ‘C’ අක්ෂරයද ඉදිරියෙන් යොදන්න.

සුළං මෝල් මගින් ධාන්‍ය ඇඹරීම.	
කෘත්‍රිම චන්ද්‍රිකා වලට විදුලිය සපයා ගැනීම.	
රුවල් නැව් ගමන් කිරීම	
ජල විදුලි බලාගාර වල විදුලිය නිපදවීම.	
වී සුළං කිරීම (පිරිසිදු කිරීම)	
සූර්ය ජලතාපක මගින් ජලය රත් කිරීම.	

3. පරිසර හිතකාමී ලාභදායක ශක්ති ප්‍රභව නම් කරන්න.

4. පුනර්ජනනීය නොවන ශක්ති ප්‍රභව වල වාසි හා අවාසි දැක්වෙන වගුවක් සකස් කරන්න.

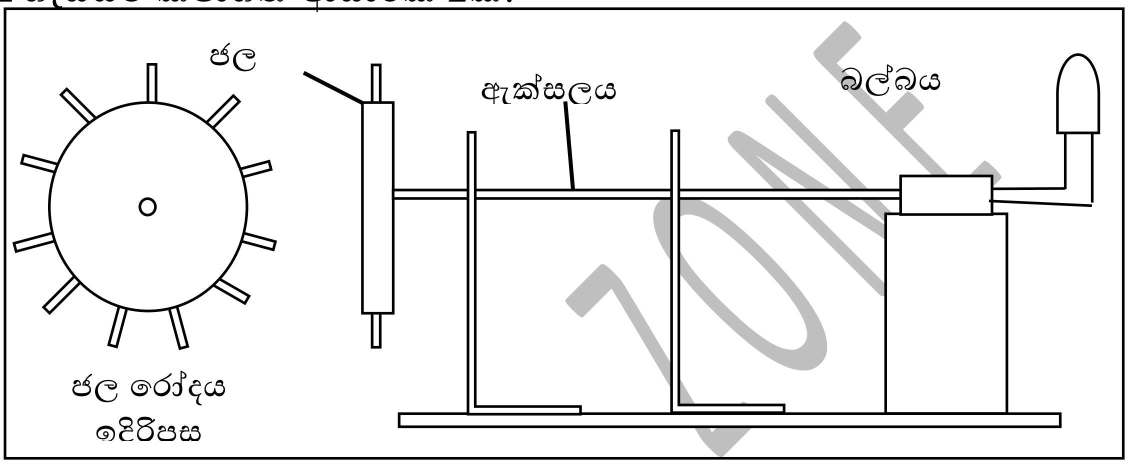
__ක්‍රියාකාරකම__

ගලා යන ජලයේ ශක්තිය මගින් විදුලිය නිපදවාගත හකි දැයි සොයා බැලීම.

KELANIYA ZONE

**ඔබට පහත සදහන් ද්‍රව්‍ය සොයාගත හැකි නම් පහත සදහන් ආකෘතිය නිර්මාණය කරගෙන කුඩා බල්බයක් දල්වා ගැනීමට හැකි දැයි බලන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :- ලී රෝදයක් , යෝගට් හැදි ,ස්පෝක් කම්බියක්,කුඩා ඩයිනමෝවක්,කුඩා බල්බයක්,බෝල්පොයින්ට් පෑන් කූරු කැබැල්ලක්,ලෝහ තහඩු 2න් L හැඩයට කපාගත් ආධාරක 2ක්.



*රූපයේ දැක්වෙන පරිදි යෝගට් හැදි සහ ලී රෝදයක් යොදාගෙන ජල රෝදයක් සකස් කරන්න.

*ස්පෝක් කම්බියක් යොදාගෙන ජල රෝදයට ඇක්සලයක් සවි කරන්න.

*ලෝහ තහඩු දෙකකින් L හැඩයට කපාගත් ආධාරක දෙකක් ලෑල්ලකට සවි කරන්න.

*ආධාරක දෙකේ සම උසින් සිදුරු දෙකක් විද ඒ තුලින් ඇක්සලය යවන්න.

*ලෑල්ලට සවි කල ලී කුට්ටියක් මත කුඩා ඩයිනමෝවක් සවි කර එය

* බෝල්පොයින්ට් පෑන් කූරු කැබැල්ලක් මගින් ඇක්සලයට සවි කරන්න.

*ඩයිනමෝවේ විදුලිය සපයන අග්‍ර දෙකට කුඩා බල්බයක් සවි කරන්න,

දැන් ජල රෝදය ජල ප්‍රවාහයකට අල්ලා බලබය දැල්වෙන ආකාරය පරීක්ෂා කරන්න. ඔබගේ නිරීක්ෂණ වාර්තා කරන්න.

NILUKA PRIYANJALI

CHRISTKING VIDYALAYA - HEKITHTHA

KELANIYA ZONE