



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත
අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2022



ශ්‍රේණිය

7

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පාසලේ නම :-

ඇතුළත්වීමේ අංකය :-

කාලය: පැය 2 යි

I කොටස

ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01. ශාරීරයට අවශ්‍ය දෙයක් ලෙස ආහාර හැදින්විය හැකිය.

විටමින් A හා E සහිත ආහාර ගැනීම තුළින් ඇති වන තත්ත්වයක් වන්නේ,

1 සමමග්නි සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම

2 රුධිරය කැට ගැසීමට උපකාර වීම

3 ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දියුණුවීම

4 ශරීරයට ශක්තිය ලැබීම

02. වාතයේ ඇති ඔක්සිජන් වාතය රුධිර වාහිනී තුළට උරා ගැනීම සිදු කරන්නේ,

1. ගර්භ

2. ශ්‍රවණිකාව

3. නාසය

4. ශ්වාස නාලය

03. ශරීරයෙන් ජලය පිට නොවන ක්‍රමයක් වන්නේ,

1. දහදිය මගින්

2. මුත්‍රා මගින්

3. ශ්වසනය මගින්

4. ආහාර මගින්

04. ශාඛස්ථ උපකරණ රහිත සිදු කරන ජන ක්‍රීඩාවක් වන්නේ,

1. මී කැඩීම

2. එළවන් කෑම

3. අත් හැංගුම

4. පංච කෙළිය

05. සෞඛ්‍යමත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග කොටස් තුනකට වර්ග කළ හැකිය. මේ අතරින් භෞතික පරිසරයක තිබිය යුතු අංගයක් වන්නේ,

1. ආදරය

2. නීති ගරුක බව

3. විවේකය

4. සනීපාරක්ෂක පහසුකම්

06. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීම සිදුවන්නේ,

1. ප්‍රහාරයෙනි

2. පිරිනැමීමෙනි

3. පන්දුව එසවීමෙනි

4. පන්දුව ලබා ගැනීමෙනි

07. අන්, පා ආදි ශාරීරික අංග සන්ධි හරහා නවමින්, දිග හරිමින් නිදහස්ව චලනය කිරීමට ඇති හැකියාව හඳුන්වන නම,

1. ශක්තිය 2. වේගය 3. සමායෝජනය 4. නම්‍යතාවය

08. දුර පැනීමේ ප්‍රධාන අවධි තුනක් පවතී. එම අවධි පිළිවෙලින් දැක්වෙන්නේ,

1. ඉපිලීම, පතිතවීම, ගුවන්ගත වීම 2. ගුවන්ගත වීම, පතිතවීම, ඉපිලීම
3. ඉපිලීම, ගුවන්ගතවීම, පතිත වීම 4. ගුවන්ගත වීම, ඉපිලීම, පතිතවීම

09. ආහාරයට සුදුස්මු එක් කිරීමෙන් සිදුවන කාර්යක් වන්නේ,

1. බඩේ අපීර්ණ වලදී යොදා ගැනේ. 2. ශරීරයේ මේදය අඩු කරයි.
3. ප්‍රතිජීවක ගුණය වර්ධනය වෙයි. 4. විෂබීජ නාශකයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි.

10. මූලික අවශ්‍යතා මෙන් ද්විතීක අවශ්‍යතාද පිටත් වීමට අවශ්‍ය වේ. මේ අතරින් ද්විතීක අවශ්‍යතා වන්නේ,

1. ආහාර 2. ජලය 3. වාතය 4. නිවාස

• පහත ප්‍රකාශන නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (X) ලකුණ ද යොදන්න.

11. කෙඳි ආහාර ගැනීමෙන් මලබද්ධය වළක්වා ගත හැක ()
12. සාධාරණ තරඟයක් සඳහාත් සෑම දෙනාටම පොදු ලෙස ක්‍රීඩාව පාලනය සඳහාත් නීති වැදගත් වේ. ()
13. ශ්වසන පද්ධතියේ ප්‍රධාන අවයවය වන්නේ වකුගඩුයි. ()
14. වේගය දියුණු කර ගැනීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් වන්නේ ටේල් රිලේ ක්‍රමය නි. ()
15. ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවය අපට අවශ්‍ය නොවේ ()

• භික්ෂූන් පුරවන්න

16. ----- යනු මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වකි.
17. කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් වන්නේ -----
18. ----- තිරස් පැනීමකි.
19. ----- විසි කිට්ලේ ඉසව්වකි.
20. කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවක් වන්නේ -----

(නෙට්බෝල් , පා පන්දු , කඩපෙන්න , උස , දුර 100m)

II කොටස

- පළමු වන ප්‍රශ්නය අනිවාර්යය වන අතර, තවත් ප්‍රශ්න 4 කට පිළිතුරු සපයන්න.

01. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වශයෙන් අප සුළු ක්‍රීඩා, ජන ක්‍රීඩා, සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ආදී විශාල ක්‍රීඩා වර්ග රැසක් සිදු කරනු ලබයි. එම ක්‍රියාකාරකම් නිසා අපට වාසි රැසක් ද අත් වේ. එම නිසා පාසල තුළ මලල ක්‍රීඩා හා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ප්‍රධාන වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වේ. එමෙන්ම පෝෂදායී ආහාර භාවිතය හා නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය පිළිබඳව ද අප සැලැකිලිමත් විය යුතුය. අප සිරුරේ අසිරිමත් කාර්යන් රාශියක් සිදුවේ. ශරීරයේ ඉන්ද්‍රිය කීපයක් එකතු වී ශරීරය නිර්මාණය වී ඇත. ආහාර මාර්ග පද්ධතිය, බහිෂ්‍රාවීය පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය, ශ්වසන පද්ධතිය අප ශරීරයේ ඇති පද්ධති කිහිපයකි. එකිනෙකට වෙනස් කාර්යන් සිදුවන මෙම පද්ධති ආශිතව විවිධ ලෙඩ රෝග ආදිය සෑදේ. එයින් ආරක්ෂාව සඳහා අප සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් අනුගමනය කළ යුතු වේ. පාසල් වල ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රධානතම ක්‍රීඩාව වන්නේ මලල ක්‍රීඩාවයි. මෙම ඉසව් ජවන හා පීටිය ලෙස වර්ග කළ හැකිය.

1. ඔබ දන්නා ජන ක්‍රීඩා 04 ක් නම් කරන්න.
2. ඔබ දැක ඇති සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 04 ක් නම් කරන්න.
3. මලල ක්‍රීඩා ඉසව් 04 ක් නම් කරන්න.
4. පෝෂදායී ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු ප්‍රධාන පෝෂකාංග 04 ක් නම් කරන්න.
5. ඉරියව් බෙදා දැක්විය හැකි ප්‍රධාන වර්ග 02 ක් නම් කරන්න.
6. නිවැරදිව හිඳ ගන්නා ආකාර 04 ක් නම් කරන්න.
7. අප ශරීරයේ ඇති සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් 02 ක් නම් කරන්න.
8. ආහාර පීර්ණය යනු කුමක්ද?
9. ආහාර පීර්ණ පද්ධතිය ආශිතව ඇතිවිය හැකි රෝග 02 ක් ලියන්න.
10. ශ්වසන පද්ධතිය නිරෝගීව පවත්වා ගැනීමට කළ යුතු දේවල් 02 ක් ලියන්න.

(2 x 10 = 20)

02 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීම සඳහා පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ඉතා වැදගත් වේ. ප්‍රධාන තේමා පහක් ඔස්සේ පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ක්‍රියාත්මක වේ. එසේම සෞඛ්‍යය සේවා වලින් ඔබට විශාල මෙහෙයක් සිදුවේ.

- | | |
|---|------------|
| 1. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය යනු කුමක්ද? | (ලකුණු 02) |
| 2. පවුල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ඔබට කළ හැකි කරුණු දෙකක් නම් කරන්න. | (ලකුණු 02) |
| 3. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය බෙදා වෙන්කළ හැකි ප්‍රධාන අංශ මොනවාද? | (ලකුණු 03) |
| 4. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ ක්ෂේත්‍ර තුනක් නම් කරන්න. | (ලකුණු 03) |

03. ශරීරය වර්ධනය වීම ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට හා ශරීරයට ශක්තිය ලැබීම ආහාර වලින් ඉටුවන කාර්යන් කිහිපයකි. මෙහි ඇති පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට වර්ග කළ හැකිය. එසේම ආහාර තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතුය.වර්තමානයේ සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර රාශියක් වෙළඳපොළවල අලෙවි වේ.

1. ආහාර වලින් ලැබෙන ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ දෙකක් නම් කර උදාහරණය බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 02)
2. ශරීරයට බනිජ ලවන ලැබීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
3. ආහාර මිලදී ගැනීමේදී සැලකිලිමත්විය යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
4. පෝෂ්‍යදායී ආහාර සපයා ගැනීමට ඔබට දායක විය හැකි අකාර තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

04. පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රධාන සංවිධානාත්මක ක්‍රියා ලෙස පා පන්දු, වොලිබෝල් හා නෙට්බෝල් හැදින්විය හැකිය.මෙම ක්‍රියා බොහෝ පාසල් තුළ ක්‍රියාත්මක වේ.මෙම ක්‍රියාවල ඇති දක්ෂතා වර්ධනය කිරීමට විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතුය.

1. වොලිබෝල් ක්‍රියාවේ දක්ෂතා හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
2. නෙට්බෝල් ක්‍රියාවේ දක්ෂතා හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
3. පා පන්දු ක්‍රියාවේ දක්ෂතා හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
4. පා පන්දු ක්‍රියාවේ පන්දුව පාලනය කරන ක්‍රම දෙකක් හා පන්දුවට පහරදිය හැකි ක්‍රම දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 04)

05. ක්‍රීඩාවක් පාලනය කිරීමට නීති රීති අවශ්‍ය වේ. ක්‍රීඩා නීති රීති පිළිපැදීම ඵදිනෙදා ජීවිතයේ දී තමාට පවුලේ අයට, පාසලට හා සමාජයට වැදගත් වේ.නීති රීති නොපිළිපැදීම නිසා විවිධ ගැටළුකාරී තත්වයන්ට මුහුණ පෑමට සිදු වේ.

1. ක්‍රීඩා නීති රීති යනු කුමක්ද? (ලකුණු 02)
2. ක්‍රීඩා නීති රීති වැදගත් වීමට හේතු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
3. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම සම්බන්ධයෙන් ඔබගේ දායකත්වය හා වගකීම තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
4. ක්‍රීඩා නීති රීති නොපිළිපැදීම නිසා මතුවන ගැටළු තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

06. ජීවිතයේ කුණාටු අවධිය ලෙස සැළකෙන්නේ නව යොවුන් වියයි.මෙම අවධියේ කායික, මානසික හා සමාජීය වශයෙන් වෙනස්කම් රැසක් සිදු වේ. මෙම වෙනස්කම්වලට මුහුණ දීමට ඔබ තුළ නිපුණතා වර්ධනය කර ගත යුතුය.

1. ප්‍රජනන සෞඛ්‍ය යනු කුමක්ද? (ලකුණු 02)
2. නව යොවුන්වියේ ගැහැණු හා පිරිමි ළමයි අතර, ඇති වන මානසික ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
3. නව යොවුන් වියේ දී වර්ධනය කරගත යුතු නිපුණතා තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
4. ප්‍රජනන සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

07. සෞඛ්‍ය තත්වය කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන අභියෝගය ලෙස රෝග හැඳින්විය හැකිය. මෙම රෝග බෝ වන හා බෝ නොවන ලෙස ප්‍රධාන වර්ග දෙකකට වර්ග කළ කළ හැකිය. වර්තමානයේ වසංගත රෝගයක් ලෙස ඩෙංගු රෝගය හඳුන්වා ඇත. මෙම රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට යහපත් ජීවන රටා අනුගමනය කළ යුතුය.

1. බෝ වන රෝගයක් යනු කුමක්දැයි හඳුන්වා උදාහරණ ලියන්න. (ලකුණු 02)
2. බෝ නොවන රෝග සඳහා හේතු වන ප්‍රධාන සාධක දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
3. ඩෙංගු මිදුරුවාගෙන් ආරක්ෂා වීමට අපට ගත හැකි පියවර තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
4. බෝ නොවන රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත් තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)

පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත 2022

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 3 වාරය - 7 ශ්‍රේණිය

පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

01. 01	06. 02	11. ✓
02. 02	07. 03	12. ✓
03. 04	08. 03	13. x
04. 03	09. 03	14. x
05. 04	10. 04	15. x

ප්‍රශ්න අංක 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට වඩාත් ගැලපෙන නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු ලබාදෙන්න.

16. උස/මීටර් 100

17. හෙට්‍රෝල්

18. දුර

19. කවපෙත්ත

20. පාපන්දු (ලකුණු 2 x 20 = 40)

II කොටස

01.
 1. පංච දෑමීම, හෙරෝන් වි ඇදීම, ඔළිඳ කෙළිය, චිළිවන් කෑම, වලකපු ගැසීම.
 2. ක්‍රිකට්, හෙට්‍රෝල්, පාපන්දු, වොලිබෝල්, රගර්
 3. මීටර් 200, තුන් පිම්ම, රිටි පැහීම, යගුලිය දෑමීම, කඩුළු පැහීම
 4. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, විටමින්, ප්‍රෝටීන්, ඛනිජ ලවණ, මේදය
 5. ගතික, ස්ථිතික
 6. පුටුවේ ඉඳගැනීම, පාද දිගහැර ඉඳගැනීම, අකුස් ඉඳුම, දෙදහ මත ඉඳුම
 7. සම, ඇස
 8. ආහාරවල ඇති පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ශරීරයට උරා ගැනීම (අදහස ගම්‍යවන පරිදි ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න)
 9. පණු රෝග, මුඛ රෝග, දියවැඩියාව
 10. ව්‍යායාමවල නිරතවීම, අපිරිසිදු පරිසර තත්ත්ව වලින් ඇතිවීම

02.
 1. තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට බලපාන සාමාජීය, ආර්ථික හා පාරිසරික සාධක පාලනය කරගන්නා අතරම විය වැඩිදියුණු කරගත හැකි කෙනෙකු බවට බලවත්තකරණය වීම.
 2. සාමාජිකයන් දැනුවත් කිරීම, භෞතික පරිසරයේ පිරිසිදුකම පවත්වා ගැනීම
 3. භෞතික පරිසරය, මානසික පරිසරය, සාමාජීය පරිසරය
 4. පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති, පවුලේ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය, සෞඛ්‍යමත් පරිසරයක් ඇති කිරීම, ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම, සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීම.

03.
 1. කාබෝනයිඩ් - ඩන්, පාන්
විටමින් - චලවළ, පළතුරු
ප්‍රෝටීන් - මස්, මාළු
 2. රුධිරය නිපදවීම, ශක්තිය නිපදවීම, පේෂි හා ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වය
 3. අඩංගු ද්‍රව්‍ය, හිෂ්පාදිත හා කල් ඉකුත්වීමේ දිනය, ගඳ සුවඳ
 4. පෝෂණ ගුණය වැඩිපුර ඇති ආහාර තෝරා ගැනීම, ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී විවිධත්වයකින් යුතුවීම, ගෙවත්තෙන් ආහාර වර්ග සපයා ගැනීම
04.
 1. පිරි නැමීම, ලබා ගැනීම, එසවීම, ප්‍රහාරය, අවාරණය, පිටිය රැකීම
 2. පන්දු පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, රැකීම, විදීම
 3. පන්දුවට පහරදීම, පන්දු පාලනය, පන්දුව සමඟ ගමන් කිරීම, හිසින් පහරදීම, තුළුට විසි කිරීම, ගෝල රැකීම.
 4. 1. යටිපතුලෙන්, පාදයේ ඇතුල්පැත්තෙන්, කලවා වලින්, පපුවෙන්
2. ඇතුළත පා පහර, පිටත පා පහර, පිටිපතුල් පා පහර, හිසින් පහරදීම.
05.
 1. ක්‍රීඩාවන් එහි ක්‍රමවේදයට අනුව නිවැරදිව පවත්වාගෙන යාම සඳහා පනවනු ලැබූ සම්මුති මාලාව ක්‍රීඩා නීතිරීති වේ.
 2. සත්‍ය ජයග්‍රාහකයා සොයා ගැනීම, තරඟවල ගැටුම් අවම කිරීම, තරඟ සාධාරණව පැවැත්වීම
 3. නීති රීතිවලට අවනතවීම, කණ්ඩායම් හැඟීම වර්ධනයවීම, සහයෝගය හා මිත්‍රත්වය වර්ධනයවීම
 4. තමාගේ හා අන් අයගේ කීර්තියට හානිවීම, පෞරුෂ ගුණාංග බිඳවැටීම, සමාජය තුළ ගැටුම් ඇතිවීම...
06.
 1. වර්ගයා බෝ කිරීමේ දී පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය වන ශාරීරික නිරෝගීකම, මානසික සුවය හා යහපත් සමාජ තත්ත්ව හොඳින් ලැබීම
 2. ගැහැණු - තර්කානුකූලව සිතීමේ හැකියාව වර්ධනයවීම, ගවේෂණාත්මක චින්තනය වර්ධනය වීම
පිරිමි - නව අත්හදා බැලීම් වර්ධනයවීම, කැපී පෙනීම හා විභිතර බව පෙන්වීම
 3. ප්‍රජනන පද්ධතිය පිළිබඳ දැනුවත්වීම, ගවේෂණාත්මක ක්‍රියාවල නිරතවීම, අන් අයගේ දුක සැප තමාගේ සේ සලකා කටයුතු කිරීම.
 4. සෞඛ්‍යවත් වර්ගයා, සහවර බලපෑම්, අහිතකර ලිංගික වර්ගයා හා ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග, හෝමෝනවල ක්‍රියාකාරීත්වය
07.
 1. විෂබීජ වලින් වැළඳෙන රෝග බෝවන රෝග වේ (පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග)
 2. වෙනස් කළ හැකි සාධක, වෙනස් නොකළ හැකි සාධක
 3. ජලය රැඳෙන ස්ථාන විනාශ කිරීම, ටින් පොල්කටු වැනි වතුර රැඳෙන දේවල් ක්‍රමවත්ව ඉවත් කිරීම, වහලේ කොල රොඩු හා වැනි පිලි ශුද්ධ පවිත්‍ර කිරීම.
 4. සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම, කෘතිම ආහාර භාවිතය අවම කිරීම, ස්වභාවික හැවුම් ආහාර පරිභෝජනය



LOL.lk
BookStore

විභාග ඉලක්ක

පහසුවෙන් පසරන්න

ඕනෑම පොතක් ඉක්මනින්
නිවසටම ගෙන්වා ගන්න



| කෙටි සටහන් | පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර | වැඩ පොත් | සඟරා | O/L ප්‍රශ්න පත්‍ර
| A/L ප්‍රශ්න පත්‍ර | අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර | අතිරේක කියවීම් පොත්
| School Book | ගුරු අත්පොත්



pesuru
Prabhathana Private Ltd.

Akura Pilot



සමනල
දැනුම

T

සුභරා

පෙර පාසලේ සිට උසස් පෙළ දක්වා සියලුම ප්‍රශ්න පත්‍ර,
කෙටි සටහන්, වැඩ පොත්, අතිරේක කියවීම් පොත්, සඟරා
සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් ගෙදරටම ගෙන්වා ගැනීමට

www.LOL.lk වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න