



බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2019
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය தரம் } 07 Grade	විෂයය பாடம் } Subject	පත්‍රය வினாத்தாள் } I, II Paper	කාලය காலம் } පැය 02යි. Time
--------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

නම :- විභාග අංකය:-.....

I කොටස

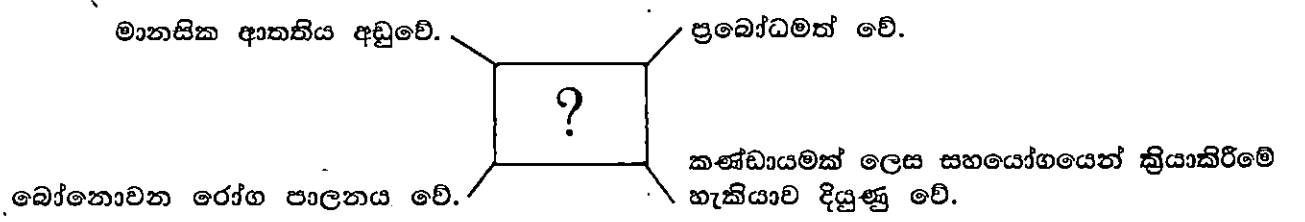
- ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 20 දක්වා ඇති ප්‍රශ්නවල නිවැරදි පිළිතුර තෝරා ඊට යටින් ඉරක් අඳින්න.
- (01) සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මගින්, තමාගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීම පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබාදීමේ ක්‍රියාවලිය හඳුන්වන්නේ,

(1) පූර්ණ සෞඛ්‍යය ලෙසය.	(2) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ලෙසය.
(3) මානසික සෞඛ්‍යය ලෙසය.	(4) සමාජීය සෞඛ්‍යය ලෙසය.
- (02) සෞඛ්‍යයවත් ප්‍රතිපත්ති ඇතිකර ගැනීමට පවුල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේ දී, කසල කළමනාකරණයේ යෙදීමට ගත හැකි පියවරක් නොවන්නේ,

(1) ඉවතලන ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය අවම කිරීම.	(2) ප්‍රතිවක්‍රීකරණය
(3) නැවත භාවිතය	(4) කසල නිසි පරිදි වෙන්කර බැහැර නොකිරීම.
- (03) අයඩින් උණනාවය හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි අහිතකර තත්ත්වයක් වන්නේ,

(1) ගලගණ්ඩ හා ස්නායු දුර්වලවීම සිදු වීම.	(2) ගලගණ්ඩය හා මන්ද බුද්ධික බව ඇති වීම.
(3) ස්නායු දුර්වලවීම හා මන්දබුද්ධිකත්වයන් ඇති වීම.	(4) ගලගණ්ඩය හා දත් දුර්වලවීම සිදු වීම.
- (04) නව යොවුන්වියේ ගැහැණු හා පිරිමි දරුවන් මානසික සුදානම සඳහා වර්ධනය කරගත යුතු නිපුණතාව වන්නේ,

(1) නව නිර්මාණ බිහිකිරීම.	(2) සම වයස් ඇසුර ප්‍රිය කිරීම.
(3) නායකත්වයට ප්‍රියවීම.	(4) පොදු කටයුතු කිරීමට ප්‍රියවීම.
- (05) පහත සඳහන් කර ඇති සටහනේ හිස්තැන පිරවීමට සුදුසු වාක්‍යය වන්නේ,



- (1) ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් ලැබෙන වාසි
- (2) ක්‍රීඩා කිරීමට අවශ්‍ය සාධක
- (3) විවේකය ඵලදායී දෙයට යොදා ගැනීමේ වාසි
- (4) නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය සඳහා අවශ්‍ය සාධක

(06) ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම මගින්,

- (1) අනවශ්‍ය දරු උපත් වළක්වා ගත හැක.
- (3) හැඟීමවලට අනුව කටයුතු කළ හැක.

- (2) මානසික සුවය නැතිකර ගත හැක.
- (4) වැරදි ක්‍රියා සඳහා යොමුවිය හැක.

(07) මළ බද්ධය වළක්වා ගැනීම සඳහා,

- (1) එළවළු, පලතුරු, කොළවර්ග ආහාරයට එක්කර ගත යුතුය.
- (2) රසකාරක, වර්ණකාරක යෙදූ ආහාර ආහාරයට ගත යුතුයි.
- (3) මස්, මාළු, කිරිවර්ග යෙදූ ආහාර ආහාරයට ගත යුතුයි.
- (4) ධාන්‍ය වර්ග, පොල් හා සීනි යෙදූ ආහාර ආහාරයට ගත යුතුයි.

(08) එල්දායී ලෙස විවේකය ගත කිරීම සඳහා නොකළ යුතු දෙයකි.

- (1) කවි, කෙටි කථා ලිවීම.
- (2) ගීතවලට සවන්දීම.
- (3) ගෙවතු වගාව සඳහා උදව්වීම.
- (4) ගෙවතු අලංකරණය නොකිරීම.

(09) හෘදයෙන් පිටතට රුධිරය ගෙනයන වාහිනි වන්නේ,

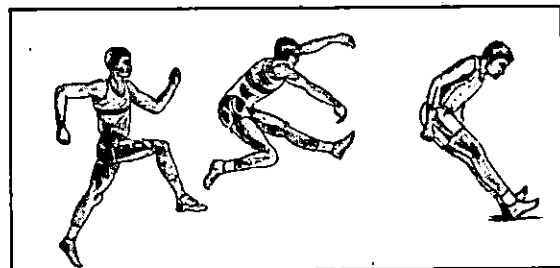
- (1) ශිරා වේ.
- (2) ධමනි වේ.
- (3) ගර්ත වේ.
- (4) කර්ණිකා වේ.

(10) එදිනෙදා සිදුකරන සෑම කාර්යයක දීම නිවැරදි ඉරියව් පිහිටුවා ගැනීම මගින් ආකර්ශණීය හා ප්‍රසන්න පෙනුමක් ලැබේ. නිවැරදි ඉඳගැනීමේ දී වාසියක් වන්නේ,

- (1) පහසුතාව අවම වීම.
- (2) කායික සුවය ලැබීම.
- (3) වේදනාව ඇති වීම
- (4) අනවශ්‍ය ලෙස ශක්තිය වැයවීම.

(11) පහත රූපසටහනට ඇතුළත් පැනීමේ ප්‍රධාන අවධි ඇතුළත් වන බාණ්ඩය වන්නේ,

- (1) ඉපිලීම, ගුවන්ගත වීම, පතිතවීම.
- (2) දිවීම, ඉපිලීම, පතිතවීම.
- (3) දිවීම, ගුවන්ගත වීම, පතිතවීම
- (4) දිවීම, ගුවන්ගතවීම, ඉපිලීම



(12) නිවැරදි ඇවිදීමක දී පහත අවස්ථාවන්ගෙන් කුමන පිළිතුරු නිවැරදිවේ ද?

- (1) සෑම විටම එක් පාදයක් පොළොව සමඟ ස්පර්ශ වී පවතී.
- (2) පාද දෙකම එකම අවස්ථාවක දී ගුවනේ පවතී.
- (3) පාද දෙක පමණක් චලනය වීමක් වේ.
- (4) පාද දෙකම එකම අවස්ථාවක දී ගුවනේ රැඳෙනවාත් සමඟම දැත් චලනය වේ.

(13) ක්‍රීඩාවක නිරතවීමේ දී ඔබ විසින් පිළිපැදිය යුතු අත්‍යාවශ්‍යම කාර්යය වනුයේ,

- (1) ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති පිළිපැදීම.
- (2) ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයා අබේබවා යාම.
- (3) තම ජයග්‍රහණය පමණක් සිතීම.
- (4) කෙසේ හෝ ජය ගැනීම.

(14) ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක යුගලය වන්නේ,

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| (1) නම්‍යතාව, පුහුණුව | (2) නම්‍යතාව, ප්‍රායෝගික බව |
| (3) සමායෝජනය, නම්‍යතාව | (4) පුහුණුව, සමායෝජනය |

(15) කිසියම් කාර්යයක් අඩුකාලයකින් කිරීමේ හැකියාව යනු,

- | | | | |
|------------|--------------|----------|--------------------|
| (1) ශක්තිය | (2) සමායෝජනය | (3) වේගය | (4) දූර්මේ හැකියාව |
|------------|--------------|----------|--------------------|

(16) දිවීමේ ඉසව් දුර ප්‍රමාණය අනුව වර්ග කළ විට අයත්වන කාණ්ඩය වන්නේ,

- | | |
|--|--|
| (1) කෙටිදුර, මැදි දුර, මැදි දිගු දුර | (2) කෙටිදුර, මැදිදුර, දිගුදුර |
| (3) කෙටිදුර, මැදිදුර, හෙල්ල විසිකිරීම. | (4) දිගුදුර, මැදිදුර, හෙල්ල විසිකිරීම. |

(17) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටිතල ලබාගැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ එක් පියවරක් පහත රූප සටහනින් පෙන්වනු ලබයි. පහත රූප සටහනින් පෙන්වනු ලබන්නේ,

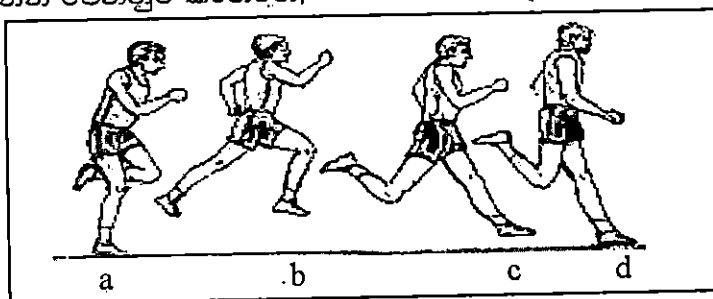
- (1) පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව
- (2) පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව
- (3) පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව
- (4) ඉහත කිසිවක් නොවේ.



(18) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පාදයේ මතුපිටින් පහර දෙන අවස්ථා කීපයක් පහත දක්වා ඇත.

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. දඬුවම් පහරක් ගැසීම | 2. දුර සිටින ක්‍රීඩකයෙකුට පන්දුව යැවීමට |
| 3. නවකා ඇති පන්දුවට වැරෙන් පහර දීමට | 4. පන්දුව තුළට විසිකිරීමට |
- ඉහත ප්‍රකාශ අතරින්,
- | | |
|------------------------|------------------------|
| (1) 1, 2, 4 නිවැරදි ය. | (2) 1, 2, 3 නිවැරදි ය. |
| (3) 1, 3, 4 නිවැරදි ය. | (4) 2, 3, 4 නිවැරදි ය. |

(19) පහත රූපසටහනින් පෙන්වනු ලබන්නේ,



- | | |
|---|--|
| (1) නිවැරදි ඇවිදීමේ පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය | (2) නිවැරදි දිවීමේ පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය |
| (3) පැනීමේ පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය | (4) පැනීමේ ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය |

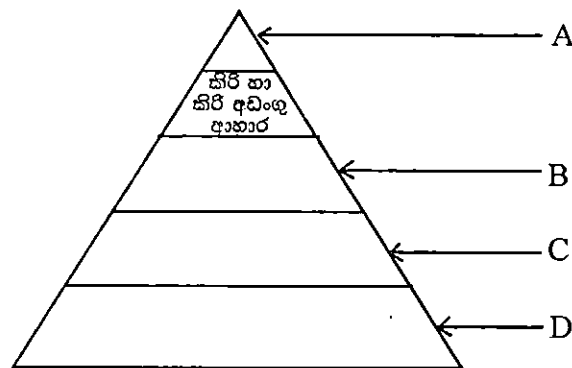
(20) ව්‍යායාමයේ ඉදහනිමින් එක් අයෙක් කුඩා අතුකැබැල්ලක් ගෙන ව්‍යායාම වටා යන දස දෙනෙකුට වඩා වැඩියෙන් සහභාගී විය හැකි ක්‍රීඩාව වන්නේ,

- | | |
|----------------|------------------------|
| (1) අත් හැංගීම | (2) ගල්පෙළීම |
| (3) ඔලිඳ කෙලිය | (4) කොපර කොපර පිපිඤ්ඤා |

II කොටස

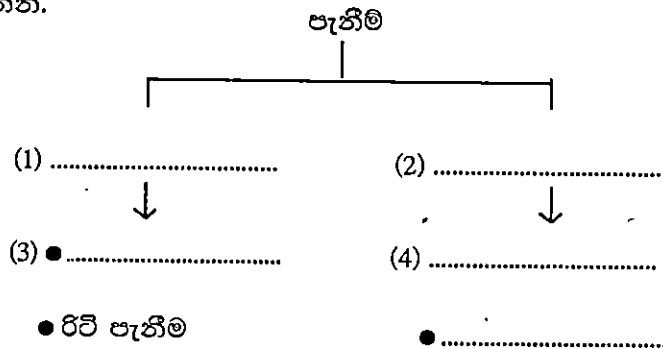
- පළමු වන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

- (01) බෝතොවන රෝග යනු විෂබීජ මගින් ආසාදනය නොවන පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට බෝ නොවන රෝගයි. මෙම රෝග ශරීරයේ විවිධ ක්‍රියාවලීන්ගේ වෙනස්කම් නිසා ඇතිවේ. මේ වන විට බෝතොවන රෝග සෑදුනු විශාල පුද්ගලයන් සංඛ්‍යාවක් හඳුනාගෙන ඇත. යහපත් ජීවන රටාවන් අනුගමනය කිරීමෙන් බෝවන රෝග මෙන් ම බෝතොවන රෝග බොහොමයක් වළක්වා ගත හැක.
- (1) බෝතොවන රෝග වෙන් කළ හැකි ආහාර දෙකකි. එම ක්‍රම නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (2) ඉහත නම් කළ ක්‍රම සඳහා උදාහරණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (3) බෝතොවන රෝගවලට හේතුවන සාධක දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (4) බෝතොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට ඔබට අනුගමනය කළ හැකි පිළිවෙත් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (5) ඉහත සඳහන් රෝගවලින් වැළකී සිටීමෙන් ඔබට අත්වන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (6) ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය කෙරෙහි බලපාන සාධක දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (7) නව යොවුන්වියේ දී ගැහැණු හා පිරිමි දරුවන්ගේ ඇතිවන කායික, මානසික හා සමාජීය ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණය බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- (02) ආහාර මගින් ශරීරයට බොහෝ කාර්යයන් සිදුවේ. නිරෝගී පැවැත්මට ආහාර ඉතා වැදගත්වේ. ඒ නිසාම සියලු ම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලැබෙන පරිදි ආහාර වේලේ සකසා ගැනීමට උනන්දු විය යුතුවේ.
- (1) අප ගන්නා ආහාරවලින් ලැබෙන ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වර්ග දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (2) සම්ප්‍රදායික ක්‍රම යටතේ කල්තබා ගත හැකි ආහාර වර්ග දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - (3) අප විසින් ආහාර සකස් කිරීමට භාවිතා කරනු ලබන ස්වාභාවික රසකාරකවලින් ලැබෙන ඖෂධීය ගුණ තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
 - (4) පහත සඳහන් ආහාර උපයෝගී කරගනිමින් ආහාර පිරමීඩය සම්පූර්ණ කරන්න. (ලකුණු 04)
- තෙල් සහ සීනි, ධාන්‍ය සහ අලවර්ග, එළවළු හා පලතුරු, මස් හා මාළු



- (03) එදිනෙදා ජීවිතයේ යෙදෙන ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, විසිකිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්, ක්‍රීඩා හා ඉසව් ලෙස සකසා ගැනීමෙන් මලල ක්‍රීඩා ඇති වී තිබේ. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේ දී ජවන හා පිටිය වශයෙන් මලල ක්‍රීඩා වර්ග කළ හැක.
- (1) දිවීම පුහුණුව සඳහා යොදාගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

- (2) පැනීම සිදුකරන ආකාරය අනුව ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකට වෙන්කළ හැක. හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර ලියන්න.



(ලකුණු 04)

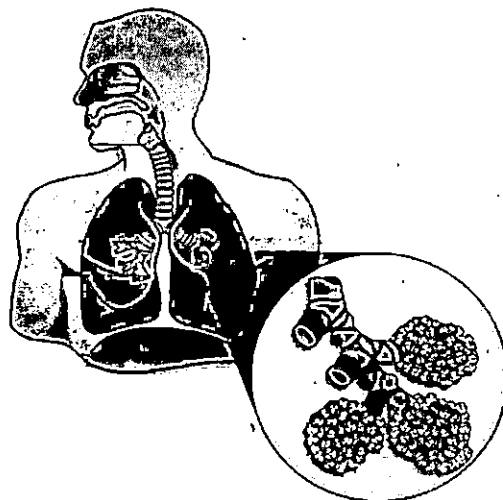
- (3) පැනීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් තුනක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 03)

- (4) මලල ක්‍රීඩාවේ දක්නට ලැබෙන විසිකිරීම් ඉසව් පුහුණුව සඳහා ඔබ ඉගෙනගත් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02)

- (04) මිනිස් සිරුර අපට ඇති වටිනාම සම්පතකි. සිරුර තුළ විවිධ පද්ධති රැසක් ඇත. එම පද්ධති මගින් ශරීරය තුළ විවිධ කාර්යයන් රැසක් ඉටුකෙරේ. සියලු පද්ධති එකිනෙක අතර මනා සම්බන්ධතාවයකින් යුක්තව ක්‍රියාකාරී වන බව සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය තුළින් අප ඉගෙනගෙන ඇත.



- (1) ඉහත පද්ධතිය මගින් ඉටුකෙරෙන ප්‍රධානතම කාර්යය කුමක් ද? (ලකුණු 02)
- (2) එහි නිරෝගී බව ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ යුතු කාර්යයන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (3) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (4) බහිෂ්‍රාවීය පද්ධතියේ නිරෝගී බව රැකගැනීමට කළ යුතු කාර්යයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (5) දත් ආරක්ෂා කර ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(05) අප සිත තුළ හෝ බාහිර ක්‍රියාකාරීත්වයේ වෙනස්කම් ඇති කරන ක්ෂණික මානසික තත්ත්ව හෝ සිතුවිලි චිත්තවේග ලෙස හඳුන්වනු ලබයි. පුද්ගලයෙකු තුළ ඇති හැඟීම් විටෙක සතුට, කරුණාව වැනි ප්‍රසන්න ඒවා ද, විටෙක තරහ, හය වැනි අප්‍රසන්න ඒවා ද විය හැක. චිත්තවේග සමබරව හසුරුවා ගැනීමෙන් පුද්ගලයන්ගේ ජීවිතයේ සතුට රැක ගත හැකි වේ.

- (1) චිත්තවේග සමබරතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (2) එදිනෙදා ජීවිතයේ ඔබ මුහුණ දුන් අභියෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (3) ඉහත සඳහන් කළ අභියෝග ජයගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාකළ ආකාරය කෙටියෙන් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (4) අන් අයට උදව් කිරීම, සමච්චලයට ලක් නොකිරීම වැනි පුරුදු උපකාරී වන නිපුණතාව සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (5) පවුලේ සාමාජිකයන් සමග චිත්තවේග සමබරව පවත්වා ගැනීමට ඔබගේ කාර්යභාරය කරුණු තුනකින් දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(06) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගතකිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගෙන යාම වැදගත් වේ. එදිනෙදා ජීවිතයේ කරනු ලබන කාර්යයන් පහසු කර ගැනීමට නිවැරදි ඉරියව් උපකාරී වේ.

- (1) ඉඳගැනීම විවිධ ආකාරයට සිදුකරනු ලබයි. ඒ අනුව ඉඳගැනීමේ ඉරියව් දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (2) නිවැරදි ඉරියව්වක ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (3) ඇවිදීමේ ඉරියව් වැඩිදියුණු කර ගැනීමට යොදා ගත හැකි විවිධ ඇවිදීමේ ක්‍රම තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (4) නිවැරදි ඇවිදීමකින් අත්වන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (5) නිවැරදි වැතිරීමක දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(07) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගාවලියේ වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු තරග සඳහා පන්තියේ සියලු ම ළමයි උනන්දුවක් දක්වූයේ වැඩිපිරිසකට සහභාගිවිය හැකි නිසයි. හවස් වරුවේ ක්‍රීඩා පුහුණුවීම් වල යෙදෙන නිවාස තුනේ ළමුන් පුහුණුවීම්වල ලද අත්දැකීම් උපයෝගී කර ගනිමින් වැඩි දක්ෂතා පෙන්වමින් තරගවල යෙදෙන බව සතුටින් පැවසුවේ අප පාසලේ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයභාර ගුරුතුමියයි.

- (1) යටිඅත් පිරිනැමීම සිදුකිරීමේ දී පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාවේ දී ශරීරය ක්‍රියාකරන ආකාරය දක්වා ඇති කරුණු අනුව පිළිවෙළින් පෙළ ගස්වන්න. (ලකුණු 04)
1. හුරුඅත මදක් පසුපසට තබාගන්න.
2. එම අත පැත්තේ පාදය මදක් ඉදිරියෙන් තබන්න.
3. කමාගේ නුහුරු අත්ල මත පන්දුව තබා ගන්න.
4. සිරුර මදක් ඉදිරියට නැගුරු වන අන්දමට ඉදිරිය බලා සිටින්න.
5. සිරුරේ බර පසු පාදයට යොමු වන සේ සමබරව සිටගන්න.

1. 2. 3. 4. 5.

- (2) ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරන ක්‍රීඩාව නම් කරන්න. (ලකුණු 01)
- (3) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාදහුරුව සඳහා තනි පාදයෙන් කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (4) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය සඳහා යොදාගත හැකි ශරීරයේ ස්ථාන දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (5) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ඇතුළතින් පහරදීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණුව සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න. (ලකුණු 02)