

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

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

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

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2018
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය } 07
தரம் }
Grade }

විෂයය } සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
பாடம் }
Subject }

පත්‍රය } I, II
வினாத்தாள் }
Paper }

කාලය } පැය 02යි.
காலம் }
Time }

නම : විභාග අංකය :

සැලකිය යුතුයි

● අංක 01 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර කෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

I කොටස

01. එදිනෙදා ජීවිතයේ හමුවන විවිධ පුද්ගලයන් සමග එකිනෙකාට උදවු කර ගනිමින් යහපත් ආකාරයෙන් සම්බන්ධතා ඇතිකර ගැනීම මගින් වර්ධනය වන්නේ,
 1. කායික යහපැවැත්මයි.
 2. මානසික යහපැවැත්මයි.
 3. සමාජීය යහපැවැත්මයි.
 4. ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි.
02. පිරිසිදු වටපිටාවක් තිබීමෙන් ඇති වාසියකි.
 1. බෙංගු වැනි රෝග තත්ත්වයන් ඇති නොවේ.
 2. සතුන් බෝවීම වර්ධනය වේ.
 3. තුවාල වැනි අනතුරු ඇති වේ.
 4. මානසික සුවය අවම වේ.
03. විවිධ වූ අවශ්‍යතා අතරින් ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවට වැදගත් තැනක් හිමිවේ. ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවය යනු,
 1. ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතාවකි.
 2. මානසික අවශ්‍යතාවකි.
 3. කායික අවශ්‍යතාවකි.
 4. සමාජීය අවශ්‍යතාවකි.
04. චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට ඔබට උපකාරී වන නිපුණතාවක් වන්නේ,
 1. අයහපත් අත්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා.
 2. ඵලදායී සන්නිවේදන ය.
 3. මානසික ආතතිය වැඩිකර ගැනීම.
 4. ගැටලු ඇති කර ගැනීම.
05. හදිසියේ හට ගන්නා තාවකාලික රෝග හඳුන්වන්නේ,
 1. බෝවන රෝග ලෙස.
 2. නිදන්ගත රෝග ලෙස.
 3. බෝනොවන රෝග ලෙස.
 4. තීව්‍ර රෝග ලෙස.
06. දුම්බීම, බුලත්විට කෑම, මත්පැන් පානය ආදියෙන් වැළකීම නිසා,
 1. මුඛපිළිකා වැනි රෝග තත්ත්ව වළක්වා ගත හැක.
 2. මළ බද්ධය වළක්වා ගත හැක.
 3. විජලනය වළක්වා ගත හැක.
 4. මානසික ආතතිය වළක්වා ගත හැක.

07. රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ ප්‍රධාන අවයවය වන්නේ,

1. ගර්ත.
2. රුධිරවාහිනි.
3. හෘදය.
4. වකුගඩු.

08. කලලය සෑදීමට අවශ්‍ය පීතෘ සෛල වන ශුක්‍රාණු නිපදවෙන්නේ,

1. ශිශ්නය තුළය.
2. වෘෂණ තුළය.
3. වෘෂණ කෝෂ තුළය.
4. ශුක්‍ර ආශයිකාව තුළය.

09. ඩිම්බකෝෂයෙන් මුදාහැරෙන ඩිම්බය ගර්භාෂය වෙත ගෙනයාම සිදුකරන්නේ,

1. ඩිම්බ කෝෂය මගිනි.
2. ගර්භාෂය මගිනි.
3. යෝනි මාර්ගය මගිනි.
4. පැලෝපිය නාලය මගිනි.

10. ඉන්ද්‍රියන් රාශියකින් නිපදවෙන ජීර්ණ යුෂ ඒකරාශීවී ආහාර ජීර්ණය සඳහා උදවු වන අවයවය වන්නේ,

1. කුඩා අන්ත්‍රයයි.
2. මහා අන්ත්‍රයයි.
3. ආමාශයයි.
4. මුඛයයි.

● පහරදුන් අත ඉදිරියට යවන්න.

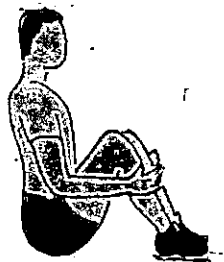
● පසු පාදය ඉදිරියට ගෙන එමින් ශරීරයේ සමබරතාව රැක ගන්න.

11. ඉහත ක්‍රියාකාරකම් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටිතල පිරිනැමීම සඳහා භාවිතා කරන අවස්ථාව වන්නේ,

1. ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව.
2. පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව.
3. ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව.
4. පන්දුව එසවීමේ අවස්ථාව.

12. දෛනික ජීවිතයේ ඉදහැනීම සඳහා විවිධ ඉරියව් භාවිතා කරයි. මෙම රූපයෙන් පෙන්වා දී ඇත්තේ,

1. අකුස් ඉඳුමයි.
2. දෙදණ මත ඉඳුමයි.
3. ආසන ගත ඉඳුමයි.
4. විලුඟ මත ඉඳුමයි.



13. මලල ක්‍රීඩාවේ දී තිරස් අතට පැනීම සිදුකරන ඉසව්වකි.

1. උස පැනීම.
2. දුර පැනීම.
3. කඩුලු මතින් දිවීම.
4. රිටි පැනීම.

● කවඬි සංඛ්‍යාව 5කි.

● සමාන ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් සිටින ආකාරයට දෙපිලක් බෙදෙයි.

● පාට දෙකකින් බෙල්ලන් 8කි.

14. අලුත් අවුරුදු කාලයට ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා ඉහත කරුණු උපයෝගී කර ගනිමින් කරන අවුරුදු ක්‍රීඩාව වන්නේ,

1. සීග කෙළිය.
2. ඔළිඳ කෙළිය.
3. වතුරංග කෙළිය.
4. පංච කෙළිය.

15. ජනක්‍රීඩා චලන නිර්මාණය වීමෙන් ලබාගත හැකි කුසලතාවක් වන්නේ,

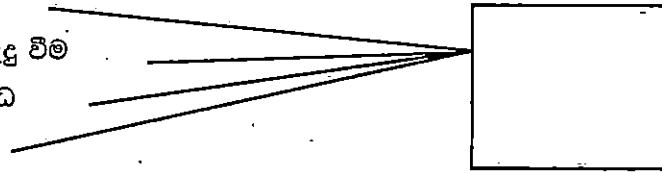
1. නායකත්ව කුසලතාව.
2. අනුගාමිකත්ව කුසලතාව.
3. සන්නිවේදන කුසලතාව.
4. ඉහත සඳහන් සියල්ල.

● නුසුදුසු උපකරණ

● වැරදි ඉරියව්ව චලන පුරුදු වීම

● උපතින් ඇති වූ ආබාධ

● අධික වෙහෙස



16. ඉහත සඳහන් කර ඇති සටහනේ හිස්තැන පිරවීමට සුදුසු වාක්‍ය වන්නේ,

1. ක්‍රීඩා කිරීමට අවශ්‍ය සාධක.
2. නිවැරදි පෝෂණ පුරුදු.
3. වැරදි ඉරියව්ව ඇති වීම.
4. සෞඛ්‍යවත්, පරිසරයක තිබිය යුතු සාධක.

17. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව ඉදිරියට ගෙනයාමේදී විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයන් මගහරිමින් පන්දුව ගෙන යාම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ගුණාංගයක් වන්නේ,

1. නම්‍යතාව.
2. දුර්වල හැකියාව.
3. සමායෝජන හැකියාව.
4. ශක්තිය.

18. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමෙන් ඔබට හා ඔබේ පවුලට ඇති වන වාසියකි.

1. නීතිගරුක පුරවැසියෙකු වීම සඳහා අත්දැකීම් ලැබේ.
2. පෞද්ගලික පෞරුෂ ගුණාංග වර්ධනය නොවේ.
3. අයහපත් සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩ නැගේ.
4. ස්වයං විනයක් ඇති නොවේ.

● පන්දුව නැවැත්වීම සිදුකරන පාදයේ වක් වූ කොටසින් පන්දුව නැවැත්වීම කළ යුතුය.

● පන්දුව පාදයේ ස්පර්ශ වනවාත් සමගම පාදය මදක් පසුපසට ගත යුතුය.

● හිස, දණහිස පාදය බොහෝ විට සරල රේඛීයව පිහිටයි.

19. ඉහත සඳහන් කර ඇති ක්‍රියාකරකම යොදාගනු ලබන්නේ, පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ,

1. පන්දුවට පාදයේ මතුපිටින් පහරදීම සඳහා යි.
2. පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීම සඳහා යි.
3. පාදයේ යටිපතුළින් පන්දුව නැවැත්වීම සඳහා යි.
4. පන්දුවට පාදයේ ඇතුළතින් පහර දීම සඳහා යි.

20. "කුකුල් පොරය" ක්‍රීඩාව කිරීම මගින් සංවර්ධනය කර ගත හැකි යෝග්‍යතාව වන්නේ,

1. වේගය.
2. නම්‍යතාව.
3. ශක්තිය.
4. දරාගැනීමේ හැකියාව.

II කොටස

● පළමුවන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

01. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසර ප්‍රවර්ධනය ඉතා වැදගත්. සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් සඳහා භෞතික, මානසික හා සමාජීය පරිසර බලපායි.

- (1) සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (2) තම පවුලේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය නගා සිටුවීමට සෞඛ්‍යය සේවාවල සහාය ලබාගන්නා පුද්ගලයන් දෙදෙනෙක් සඳහන් කරන්න.
- (3) පවුලේ සෞඛ්‍යය වර්ධනය සඳහා ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම ප්‍රධාන තේමා පහ ඔස්සේ සිදුකළ හැක. ඉන් තේමා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (4) පවුලේ අධ්‍යාත්මික පරිසරය රැකගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (5) තම පවුලේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ඔබට කළ හැකි කාර්යයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (6) සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා ශිෂ්‍යයෙක් ලෙස ඔබ දායකවීමේ දී සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (7) සමාජයේ සෞඛ්‍යය නගාසිටුවීමට ඔබගේ සහයෝගයෙන් කළ හැකි වැඩසටහන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (8) අපගේ අවශ්‍යතා ඉටුකරන ආයතන දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2 x 8 =16)

02. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවලින් එකක් වන ආහාර, අපගේ ශරීරයේ පැවැත්මට විශාල මෙහෙයක් ඉටුකරයි. ආහාර ලබා ගැනීමේ දී සෞඛ්‍යයට හිතකර ආහාර ලබා ගැනීම මගින් සෞඛ්‍යවත් දිවියක් ගත කිරීමට හැකියාව ලැබේ.

ආහාර වලින් ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වර්ග දෙකකි. එය මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලෙස වෙන්කළ හැක.

- (1) ආහාර වලින් ලැබෙන ප්‍රධාන පෝෂකයක් හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
- (2) ඉහත සඳහන් කළ පෝෂකයන් සඳහා අඩංගු ආහාරය බැගින් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- (3) ආහාරයේ රසය, ගුණය, වර්ණය, සුවඳ එක්කර ගැනීම සඳහා කුළුබඩු වර්ග අතීතයේ සිට භාවිත කර ඇත. ස්වාභාවික කුළුබඩු වර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
- (4) පෝෂණ ගුණය වැඩිකිරීමට අප රටේ සාදන පාරම්පරික ආහාර වර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
- (5) දිවා ආහාරය සඳහා සුදුසු පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)

03. අයහපත් ජීවන රටාවන් නිසා විවිධ වූ රෝග ඇති වේ.

- (1) බෝනොවන රෝග වෙන් කළ හැකි කොටස් දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
- (2) ඉහත සඳහන් කළ පිළිතුරු දෙක සඳහා උදාහරණ වෙන් කර ලියන්න. (ලකුණු 2)
- (3) යම් පුද්ගලයෙකු රෝගී තත්ත්වයකින් පෙළෙන විට එම පුද්ගලයාට මුහුණ පෑමට සිදුවන දුෂ්කරතා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

- (06) ඇවිදීම, දිවීම, ඇවිදීම, විසිනීම වැනි ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් වල එකතුවෙන් මලල ක්‍රීඩා ඉසව් ඇති වී තිබේ. එබැවින් සූදුකරුවන්ට කැපවීම, උනන්දුව, අවධානය යොමු කිරීමේ ක්‍රියා හැකියාව වර්ධනය කර ගැනීමට හැකිවේ.
- (1) විසිනීමේ ක්‍රියාව සඳහා මළ යොදාගත් උපකරණ දෙකක් ලියන්න. (ඥාණ 2)
 - (2) මලල ක්‍රීඩාවට අයත් විසිනීමේ ඉසව් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඥාණ 2)
 - (3) උපකරණ රහිතව සිටින සැකි ඇවිදීම ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඥාණ 2)
 - (4) පතිතවීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඥාණ 2)
 - (5) ඇවිදීමේ ප්‍රධාන අවධානය සඳහන් කරන්න. (ඥාණ 3)

- (1) නිවැරදි ඉරියව් වල ප්‍රධාන අංග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඥාණ 2)
 - (2) මළ ඉගෙනගත් වැනිමේ විවිධ ඉරියව් දෙකක් ලියන්න. (ඥාණ 2)
 - (3) නිවැරදි වැනිමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඥාණ 2)
 - (4) වැරදි ඉරියව් හා විය හැකි අනතුරු පිළිබඳ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඥාණ 2)
 - (5) සාර්ථක ස්වභාවය සාධක සංවර්ධනය කර ගැනීම සඳහා එදිනෙදා පිළිගත යුතු ක්‍රියාකාරකම් තුනක් සඳහන් කරන්න. (ඥාණ 3)
05. දෛනික පිළිගත ප්‍රතිචාර කාර්යයන් කිරීම සඳහා විවිධ ඉරියව් හා විය හැකි අනතුරු පිළිබඳ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඥාණ 2)

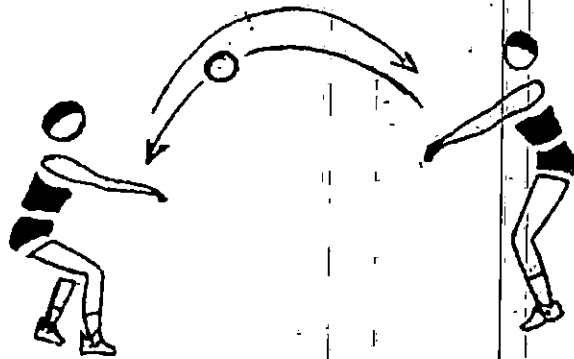
- (1) නිවැරදි ඉරියව් වල ප්‍රධාන අංග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඥාණ 2)
- (2) මළ ඉගෙනගත් වැනිමේ විවිධ ඉරියව් දෙකක් ලියන්න. (ඥාණ 2)
- (3) නිවැරදි වැනිමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඥාණ 2)
- (4) වැරදි ඉරියව් හා විය හැකි අනතුරු පිළිබඳ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඥාණ 2)
- (5) සාර්ථක ස්වභාවය සාධක සංවර්ධනය කර ගැනීම සඳහා එදිනෙදා පිළිගත යුතු ක්‍රියාකාරකම් තුනක් සඳහන් කරන්න. (ඥාණ 3)

- (1) නිවැරදි ඉරියව් වල ප්‍රධාන අංග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඥාණ 2)
- (2) මළ ඉගෙනගත් වැනිමේ විවිධ ඉරියව් දෙකක් ලියන්න. (ඥාණ 2)
- (3) නිවැරදි වැනිමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඥාණ 2)
- (4) වැරදි ඉරියව් හා විය හැකි අනතුරු පිළිබඳ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඥාණ 2)
- (5) සාර්ථක ස්වභාවය සාධක සංවර්ධනය කර ගැනීම සඳහා එදිනෙදා පිළිගත යුතු ක්‍රියාකාරකම් තුනක් සඳහන් කරන්න. (ඥාණ 3)

07: වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් හා පාපන්දු ආදී ක්‍රීඩා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වේ. මෙම ක්‍රීඩාවල දක්ෂතාවයන් ප්‍රගුණ කිරීමට විවිධ ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වේ.

(1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී තරග ආරම්භය සඳහා පළමුවෙන් යොදා ගන්නා දක්ෂතාව ලියන්න.

(ලකුණු 2)



(2) මෙම රූප සටහනෙන් පෙන්වුම් කරන්නේ, වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවක් ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා ක්‍රියාකාරකමකි. එම දක්ෂතාව ලියන්න.

(ලකුණු 2)

(3) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පතිතවීම හුරුව සඳහා කළ ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2)

(4) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා යොදා ගන්නා උපකරණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2)

(5) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුවට පහර දෙන අවස්ථා තුනක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 3)