

අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2015

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

7 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 02 යි.

නම/ විභාග අංකය:

I - කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
 - නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
- 01 පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ නිවැරදි පිළිතුර වනුයේ,
(1) කායික හා මානසික යහපැවැත්මයි. (2) මානසික හා සමාජයීය යහපැවැත්මයි.
(3) කායික, මානසික, සමාජයීය යහපැවැත්මයි. (4) කායික හා සමාජයීය යහපැවැත්මයි.
- 02 මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා දෙකක් සඳහන් පිළිතුර වන්නේ,
(1) ජලය හා වාතය (2) වාතය හා නිවාස
(3) නිවාස හා ජලය (4) ජලය හා ඇඳුම්
- 03 බෝවන රෝගයකි.
(1) රක්තහීනතාවය (2) මන්දපෝෂණය (3) ස්පුලතාවය (4) සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව
- 04 මානසික ආතතිය කෙරෙහි වඩාත් බලපෑම් ඇතිකරන සාධකයකි.
(1) සතුට (2) රෝගාබාධ (3) සුව නින්ද (4) විවේකය
- 05 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිර්මාතෘ වන්නේ,
(1) රොබට් වෝල්ටර් (2) ජේම්ස් නෙයිස්මිත් (3) ජෙකි ශ්‍රින් (4) ටෝලස්
- 06 ආහාර ජීර්ණ මාර්ග පද්ධතියට අයත් ඉන්ද්‍රියක් නොවනුයේ,
(1) පිත්තාශය (2) අක්මාව (3) බෙදා හරින (4) ස්වරාලය
- 07 ප්‍රධාන පෝෂක යුගලයක් වන්නේ පහත පිළිතුරු අතරින් කුමක් ද?
(1) ප්‍රෝටීන හා මේදය (2) මේදය හා විටමින්
(3) විටමින් හා ඛනිජ ලවණ (4) ඛනිජ ලවණ හා ප්‍රෝටීන්
- 08 බැක්ටීරියා නම් රෝගකාරකයා මගින් ආසාදනය වන රෝගයක් වනුයේ,
(1) සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව (2) සාර්ස් (3) පැපොල (4) ක්ෂය රෝගය
- 09 මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වකට උදාහරණයකි.
(1) දුර පැනීම (2) බර එසවීම (3) හැල්මේ දිවීම (4) ස්කිප් පැනීම
- 10 පා චලන වර්ග
(1) 5 කි. (2) 6 කි. (3) 7 කි. (4) 8 කි.
- වරහන් තුළ දී ඇති සුදුසු පද යොදා හිස්තැන් පුරවන්න.
(වලිගය කැඩීම / දියවැඩියාව / කාබෝහයිඩ්‍රේට් / හිමොග්ලොබින් / කම්මුල්ගාය)
- 11 ආහාර ජීර්ණ මාර්ග පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගයකි.
- 12 ශරීරයට මගින් ශක්තිය ලබාදේ.
- 13 සුළු ක්‍රීඩාවකි.
- 14 රුධිරය තුළ ඔක්සිජන් පරිවහනය කරනුයේ වලිනි.
- 15 අයහපත් ආහාර පුරුදු නිසා නම් රෝග තත්ත්වය ඇතිවේ.
- පහත සඳහන් වාක්‍ය නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද වරහන් තුළ යොදන්න.
- 16 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් නොවේ. ()
- 17 බත්, පාන් වැනි ආහාරවල වැඩිපුරම ඇත්තේ මේදයයි. ()
- 18 අකුස් හිඳුම නිවැරදිව හිඳගැනීමේ ඉරියව්වකි. ()
- 19 විදීම නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි. ()
- 20 උපකරණ නොමැතිව ද සුළු ක්‍රීඩා කළ හැකිය. ()

(2 x 20 = 40)

II - කොටස

පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05 කට පිළිතුරු සපයන්න.

01 අතීතයේ දී පවුල ඉතා වැදගත් සමාජ ඒකකයක් ලෙස පැවතුණි. පවුල තුළ විශාල සාමාජික සංඛ්‍යාවක් සිටීම තුළින් සාමූහිකව කටයුතු කිරීම හා සහයෝගීව වැඩකටයුතු කිරීම තුළින් විවිධ කාර්යයන් මැනවින් ඉටුකර ගැනීමට හැකියාව ලැබුණි.

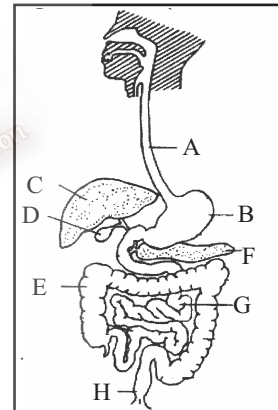
- (1) පවුලේ භෞතික පරිසරය සකස් කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න. (ල. 04)
- (2) පවුල තුළ යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමට හේතු වන කරුණු දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)
- (3) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ කුමක් ද? (ල. 04)
- (4) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න. (ල. 04)
- (5) පවුලේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නංවාලීම සඳහා ඔබට දායක විය හැකි ආකාර දෙකක් ලියන්න. (ල. 04)
- (6) නිරෝගීකම රැකගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)

02 ශරීරය කුමන හෝ පිහිටුවීමක තබාගැනීම ඉරියව්වක් වේ.

- (1) හිඳගැනීමේ විවිධ ඉරියව් 3 ක් ලියන්න. (ල. 03)
- (2) හිඳගැනීමේ ඉරියව්වලට බාධා ඇතිවන හේතු 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- (3) වැරදි හිඳගැනීමේ ඉරියව්වක සිටීම නිසා ඇතිවන අයහපත් ප්‍රතිඵල දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- (4) නිවැරදි ඉරියව් භාවිතා කිරීම නිසා පුද්ගලයෙකුට ඇතිවන හිතකර ලක්ෂණ 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

03 දකුණු පසින් දක්වා ඇත්තේ අපට වැදගත් ඉන්ද්‍රිය පද්ධතියකි.

- (1) මෙම පද්ධතිය හඳුන්වන නම කුමක් ද? (ල. 01)
- (2) මෙහි A, B, C, D, F, හා H කොටස් නම් කරන්න. (ල. 03)
- (3) මෙහි G කොටසින් කෙරෙන එක් කාර්යයක් සඳහන් කරන්න. (ල. 01)
- (4) මෙම පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- (5) මෙම පද්ධතිය හොඳින් පවත්වා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)



04 එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ කරදර හා බාධක වලට මුහුණ දීමට සිදුවේ. මේවා අභියෝග ලෙස හැඳින්වේ.

- (1) දෛනික ජීවිතයේ දී මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග 3 ක් ලියන්න. (ල. 03)
- (2) ස්වභාවික ආපදා 3 ක් නම් කරන්න. (ල. 03)
- (3) අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා වැදගත්වන කරුණු 4 ක් ලියන්න. (ල. 04)

05 ලෙඩරෝග මිනිසාගේ දෛනික ජීවිතය අඩපණ කරන අතර එම රෝග බෝවන හා බෝ නොවන ලෙස වර්ග කෙරේ.

- (1) බෝවන රෝග දෙකක් හා බෝ නොවන රෝග දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)
- (2) බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමට හේතු වන සාධක දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)
- (3) බෝවන රෝග ඇතිකරන රෝග කාරකයින් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න. (ල. 02)
- (4) බෝවන රෝගවලින් වැළකී සිටීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

06 පෝෂක නොයෙක් ආකාරයන්වලට බෙදාදැක්විය හැක.

- (1) ප්‍රධාන පෝෂකයක් හා සුළු පෝෂකයක් බැගින් නම් කරන්න. (ල. 02)
- (2) ශක්තිජනක පෝෂක දෙකක් නම් කරන්න. (ල. 02)
- (3) ආහාර පිරමීඩයක පහළින් ම ඇත්තේ කුමන පෝෂකය ද? (ල. 02)
- (4) ප්‍රෝටීන් වලින් සිදුකරනු ලබන කාර්යයන් දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)
- (5) සෞඛ්‍යවත් ලෙස ආහාර පිළියෙල කර ගැනීමේ දී ඔබට දායක විය හැකි ආකාර දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)