

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි

முழுப் பதிப்புரிமையுடையது.

All Rights Reserved

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

වර්ෂ අවසාන අගස්ථ

ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு

- 2015

Year End Evaluation

{
 தரம் } 07
 Grade }

විෂයය } උසුබ්බාස හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය
 பாடம் }
 Subject }

பெறுப
வினாத்தாள் } I, II
Paper

കാലം } ൦൨ 02
Time }

නම :-

විභාග අංකය :-

I කොටස

- ❖ 01 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

- (01) සුවඹර දිවියක් ගත කිරීමට අපි සියළුදෙනා කැමැත්තක් දක්වන්නෙමු. තරගකාරී සමාජයක් සමඟ ගැටෙන අප නිරෝගිකම රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත වන්නේ,

- (1) ක්‍රියාකාරී දිවිපැවැත්මක් ගොඩනගා ගැනීමයි.
- (2) සෞඛ්‍යමත් ආහාර පිරිහෝජනය නොකිරීමයි.
- (3) විවේකය එළදායී ලෙස ගත නොකිරීම ය.
- (4) අනිසි ලෙස ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබාගැනීමයි.

- (02) පැරණි ශ්‍රී ලංකාවේ පවුල් ඒකකයට ලබාදුන්නේ සුවිශේෂී ස්ථානයකි. ඔවුන් සාමූහිකව විවිධ වූ කටයුතුවල නිරත වූහ. යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම සඳහා හේතුවන සාධකය වන්නේ,

- (1) අවනත නොවීම ය. (2) උපකාරී වීම ය.
(3) සහාය නොවීම ය. (4) දබර කර ගැනීම ය.

- (Q3) කුඩා අවධියේ සිට මේ දක්වා තමන්ට ආදරය හා ආරක්ෂාව ලබාදෙන බොහෝ පිරිස් සිටියි. ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය යනු,

- (1) කාසික අවශ්‍යතාවකි. (2) සමාජීය අවශ්‍යතාවකි.
(3) මානසික අවශ්‍යතාවකි. (4) අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතාවකි.

- (04) අප සිරුර තුළ පද්ධති රාශියක් ඇත. මෙම පද්ධති එකිනෙක අතර මනා සමෝධානයකින් කටයුතු කරයි. පහත සඳහන් කර ඇත්තේ එක්තරා පද්ධතියක කොටස් කිහිපයකි. ඒ ඇසුරින් පිළිතුරු සපයන්න.

ଭବିଷ୍ୟ

ഗുണമിതികാല

ආමාලය

මෙම කොටස් අයත් පද්ධතිය වන්නේ,

- (1) ශ්වසන පද්ධතිය වේ. (2) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය වේ.
- (3) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය වේ. (4) බහිෂ්කෘතිය පද්ධතිය වේ.

- (05) අප සියළුදෙනා සතුටින් සිටීමට කැමැත්තක් දක්වන්නා සේම සතුට අප අතරින් නැතිවූ විට දැනෙන්නේ දුකකි. සතුටට බාධා කරන එක් කරුණකි රෝග. ස්පර්ශය මගින් බෝවන රෝගයක් වන්නේ,

- (1) පාඨනය රෝගය (2) පණු හෝරි රෝගය
(3) දියවැඩියා රෝගය (4) කැසිමියාව රෝගය

- (06) රිද්මය යනු කාලයට හා තාලයට යම් ක්‍රියාකාරකමක් සිදු කිරීමයි. සංගීතයට අනුව ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් සිදුවන දෙයක් වන්නේ,
- (1) මානසික තෘප්තියක් නොලැබියයි.
 - (2) වෙනස වැඩියෙන් දැනෙයි.
 - (3) අනතුරු අවමවීමයි.
 - (4) ප්‍රියමනාප බවක් ඇතිනොවෙයි.
- (07) ක්‍රීඩා කිරීමේ දී නීතිරීතිවලට අනුගතව ක්‍රියා කිරීමට කුඩා අවධියේ සිට පුරුදු පුහුණු විය යුතුවේ. නීතිරීති හා ආචාරධර්ම අනුගමනය කිරීම මගින් ලැබෙන වාසියකි.
- (1) ක්‍රීඩා තරගවලින් ජය අත්වේ.
 - (2) අන් අයගේ විවේචනවලට ලක්වේ.
 - (3) තම දක්ෂතා වර්ධනයට උදව් වේ.
 - (4) අනාගතයේ යහපත් පුරවැසියන් බවට පත්වේ.
- (08) දොලොස් පෙත කවඩි එක් පිළකට බල්ලන් හතර බැගින් පිල් දෙකකට අටක් ඉහත සඳහන් උපකරණ අවශ්‍යවන ජනක්‍රීඩාව වන්නේ,
- (1) ඔළුද කෙළිය වේ.
 - (2) පොල් තෙලීම වේ.
 - (3) දොලොස් කෙළිය වේ.
 - (4) ගල්පෙලීම වේ.
- (09) රෝගී පුද්ගලයෙකුට සුදුසු ආහාර ලෙස වෛද්‍යතුමිය පවසා ඇත්තේ, බත් කැඳ, සහල් බැදි කැඳ, තැඹිලි වතුර, දෙහි යුෂ දිය යුතු බවයි. ඉහත සඳහන් කර ඇති ආහාර දිය යුතු වන්නේ,
- (1) දියවැඩියාව සෑදුණු රෝගියෙකුටයි.
 - (2) සරම්ප සෑදුණු රෝගියෙකුටයි.
 - (3) පාචනය සෑදුණු රෝගියෙකුටයි.
 - (4) හෘදයාබාධ සෑදුණු රෝගියෙකුටයි.
- (10) අප තුළ ඇතිවන විවිධ හැගීම් සමබරව හසුරුවා ගැනීමෙන් ජීවිතයට සතුට උදාකර ගැනීමට හැකිවනු ඇත. විත්තවේග සමබරව පවත්වා ගැනීමෙන්,
- (1) පවුල තුළ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා බිඳවැටේ.
 - (2) කායික හා මානසික සහනය ලැබෙයි.
 - (3) පවුලේ සාමය හා සතුට බිඳවැටේ.
 - (4) විවිධ ගැටළු හා පීඩනවලට ඉඩ ලැබෙයි.
- (11) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව අපගේ ජාතික ක්‍රීඩාවයි. එහි දියුණුව සඳහා කටයුතු කරන්නේ ශ්‍රී ලංකා වොලිබෝල් සම්මේලනයයි. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිර්මාතෘවරයා ලෙස හඳුන්වන්නේ,
- (1) ජෙකී ග්‍රින් මහත්මිය වේ.
 - (2) රොබට් වෝල්ටර් මැක් මහතා වේ.
 - (3) විලියම් ජේ මෝගන් මහතා වේ.
 - (4) ඒ.පී.හල්ස්ටඩ් මහතා වේ.
- (12) - නුහුරු අත දිගහැර අල්ල මත පන්දුව තබාගන්න.
 - පන්දුවට පහරදෙන අත සිරුරින් මදක් පිටුපස තබාගන්න.
 - පිටුපස අත ශරීරය අසලින් පහළින් වේගයෙන් ඉදිරියට ගෙන එමින් නුහුරු අතින් මදක් ඉහළ දමූ පන්දුවේ පතුලට පහර දෙන්න.
 ඉහත සඳහන් කර ඇති ක්‍රියාකාරකමට අදාළ දක්ෂතාවය වන්නේ,
- (1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම වේ.
 - (2) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ඔසවාදීම වේ.
 - (3) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය වේ.
 - (4) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීම වේ.
- (13) කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් වන නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ උපත සිදුවූයේ ඇමරිකාවේදී ය. ඉන්පසු එංගන්තය, ඕස්ට්‍රේලියාව, නවසීලන්තයට හඳුන්වාදීමත් සමඟ එම රටවල නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ජනප්‍රිය විය. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දුන් වර්ෂය වන්නේ,
- (1) 1916 දී ය.
 - (2) 1921 දී ය.
 - (3) 1960 දී ය.
 - (4) 1921 දී ය.

- (14) 1995 වර්ෂයේ කොළඹ සුගතදාස ක්‍රීඩාංගනයේ පැවැති බ්‍රිස්ටල් දකුණු ආසියාතික පාපන්දු තරගාවලියේ සාක් රන් කුසලානය දිනා ගැනීමට ශ්‍රී ලංකා පිල සමත් විය. ලෝකයේ ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාව වන්නේ ද පාපන්දු ක්‍රීඩාවයි. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ එක් පිළකට අයත් ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව වන්නේ,
 (1) 15කි. (2) 20කි. (3) 12කි. (4) 11කි.

- (15) ඇවිදීම ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකමකි. ඇවිදීම මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වක් ලෙස ද යොදාගනියි. ඇවිදීම සම්බන්ධ පොදු ලක්ෂණය වන්නේ,
 (1) පා දෙකම එක් අවස්ථාවක දී ගුවනේ දී වලනය වේ.
 (2) දෑත් වලනය වීමක් සිදු නොවේ.
 (3) සැමවිටම එක් පාදයක් පොළොව හා ස්පර්ශ වේ.
 (4) පා දෙක පමණක් වලනය වේ.

- (16) නිරෝගී ජීවිතයක් සඳහා පෝෂ්‍යදායී ආහාර වැදගත් වේ. ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී පෝෂකාංග කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් වේ. ආහාර පිරමිඩයේ ඉහළින් ම ඇත්තේ,
 (1) කිරි හා එළවළු ය. (2) ධාන්‍ය හා පිෂ්ඨය
 (3) මේද හා සීනි ය. (4) මස් හා ධාන්‍ය වර්ගය

- (17) ජීවිතය රැක ගැනීම සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය සාධක පිළිවෙළින් පෙළ ගැසූ විට ලැබෙන පිළිතුර වන්නේ,
 (1) වාතය; ජලය, ආහාර වේ. (2) පිරිසිදු බව, පිළිවෙල, නිරෝගීබව වේ.
 (3) වාතය, ජලය, ඇඳුම් වේ. (4) ඉවසීම, පිළිවෙළ, උනන්දුව වේ.

(18)



ඉහත රූප සටහනින් පෙන්නුම් කෙරෙන්නේ,

- (1) කික් සමඟ දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමයි. (2) රෝද කරනම වේ.
 (3) ටක් ජම්ප් වේ. (4) ලන්ජ් සමඟ දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම වේ.

- (19) නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු වලනයේ දී හෝ නිශ්චල අවස්ථාවේ දී අවම පේශී ශක්තියක් වැයවනසේ ශරීරයේ සියළු කොටස් නිවැරදිව පිහිටුවා ගැනීමයි. නිවැරදි ඉරියව්වක ලක්ෂණයක් වන්නේ,
 (1) අවම වෙහෙස නොදැනීමයි.
 (2) අනවශ්‍ය ලෙස ශක්ති වැයවීමයි.
 (3) තමාට සැහැල්ලුවක් හා පහසුවක් දැනීමයි.
 (4) පේශි හා සන්ධිවලට අනවශ්‍ය පීඩාවක් ඇතිවීමයි.

(20)



මෙම රූපයෙන් පෙන්වා ඇත්තේ,

- (1) ආසනමත හිඳුමයි.
 (2) පාද දිග හැර හිඳුමයි.
 (3) විලඹ මත හිඳුමයි.
 (4) දෙදණ මත හිඳුමයි.

II කොටස

♦ පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) සෙමෙන් දිවීම, අත්පුච්ඡි ගැසීම, උඩපැනීම, හුස්ම ගැනීම හා පිටකිරීම වැනි ශාරීරික චලන රැසක් සිදුකිරීමට සුවිශේෂ වූ ශාරීරික සැකැස්මක් ශරීරය තුළ ඇත. මෙම ශාරීරික සැකසීම් පද්ධතියක් ලෙස හඳුන්වයි. පද්ධතියක් විවිධ වූ කාර්යය ඉටුකරන ඉන්ද්‍රිය රැසකින් සමන්විත වේ. විවිධ කාර්යයන් ඉටුකරන පද්ධති රැසක් ශරීරය තුළ ඇත.

- (1) ස්වසන පද්ධතියට අයත් ප්‍රධාන අවයවය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 01)
- (2) අපගේ විවිධ ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වන පද්ධති යුගල සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (3) අස්ථි පද්ධතියෙන් ඇති ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (4) ස්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (5) සිරුරේ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම සඳහා සැකසුණු විශේෂ වූ පද්ධතිය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 01)
- (6) දත් මගින් කෙරෙන කාර්යයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (7) දත් ආරක්ෂා කර ගැනීමට පිළිපැදිය යුතු යහපත් සෞඛ්‍යය පුරුදු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (8) පද්ධති නිරෝගීව පවත්වා ගැනීම සඳහා ඔබ විසින් අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍යය පුරුදු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (9) ආහාර ජීරණය යනු කුමක්දැයි හඳුන්වන්න. (ලකුණු 02)
- (10) රුධිර වර්ග හතරකි. එය නම් කරන්න. (ලකුණු 04)

(02) වර්තමානය වන විට අභියෝග රැසකට මුහුණදීමට අපට සිදුවී ඇත. දිනෙන් දින සිදුවන වටිනා ජීවිත රැසක් අහිමිවීමට හේතු අතර වැඩිහිටියන්ගේ නොසැලකිලිමත් බව හා අනාරක්ෂිත බව ඉන් ප්‍රධාන වේ. එදිනෙදා ජීවිතයට බලපාන තවත් අභියෝගයකි රෝග. සුව දිවියක් ගත කිරීම සඳහා අපේ අසිරිමත් සිරුර ආරක්ෂා කරගැනීමට කුඩා කළ සිටම අප දැනුවත් වෙමු.

- (1) නිවසේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (2) එම අනතුරු වළක්වා ගැනීම සඳහා කළ හැකි පිළියම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (3) විවිධ වූ අපවාර හා අපයෝජනවලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (4) රෝග බෝවන ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (5) ස්වභාවිකව සිදුවිය හැකි ආපදා තත්ත්ව දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

12635

(03) පුද්ගලයෙකු නිරෝගීව ජීවත්වීම එම පුද්ගලයාට පමණක් නොව තම පවුලට, සමාජයට ද රටට ද මහත් වූ සේවාවන් රැසක් ඉටුකර දීමට හැකිවනු ඇත.

- (1) නිරෝගී පුද්ගලයකු වීම තුළින් ඔහුට ලබාගත හැකි වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (2) ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (3) ඔබ සඳහන් කළ යෝග්‍යතා සාධකවලට උදාහරණ එක බැගින් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (4) දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය සඳහා යොදාගත හැකි සුළු ක්‍රීඩා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (5) සුළු ක්‍රීඩාවල නිරතවීම මගින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(04) එදිනෙදා ජීවිතයේ කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම්වල දී ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, විසිකිරීම යන ක්‍රියාකාරකම් යොදාගනී. මලල ක්‍රීඩාවේ විවිධ ඉසව් ගොඩනැගී ඇත්තේ ද මෙම ක්‍රියාකාරකම් ආශ්‍රයෙනි.

- (1) පැනීමේ ප්‍රධාන වශයෙන් වෙන්වන කොටස් දෙක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (2) එම කොටස්වලට අයත් ක්‍රීඩා ඉසව් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (3) පැනීමේ හැකියාව දියුණුකර ගැනීම සඳහා ඔබ නිරත වූ අභ්‍යාස දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (4) ඇවිදීමේ හැකියාව දියුණුකර ගැනීම සඳහා ඔබ නිරත වූ අභ්‍යාස දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (5) ඔබ දන්නා විසිකිරීමේ ඉසව් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(05) නිවසේ පමණක් නොව පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් සඳහා ඔබද බොහෝ අවස්ථාවල දී දායකත්වය ලබාදී ඇත.

- (1) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය යනු කුමක්දැයි සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (2) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේ දී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (3) පවුලේ භෞතික පරිසරය සකස්කර ගැනීමේ දී ඔබ දායක විය හැකි ආකාරය කරුණු දෙකකින් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (4) පාසලේ දී සංවිධානය කළ හැකි සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (5) අපට ආදරය කරන දෙදෙනෙකු නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(1) නෙට්බෝල් ක්ලීඩාවේ පන්දු යැවීමේ ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

- (2) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම සිදුවිය යුතු නිවැරදි ආකාර දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (ලකුණු 02)

- පාදනුව, පිරිනැමීම, කලවා පෙදෙසින් පන්දු පාලනය, රැකීම, ප්‍රහාරය, යටිපතුල් පන්දු පාලනය

(කෙණ 06)