

සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
சபரகமுவ மாகாண கல்வித் திணைக்களம்
Sabaragamuwa Provincial Department of Education

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2018 මාර්තු
முதலாம் தவணைப் பரீட்சை 2018 மார்ச்
First Term Test – 2018 March

7 ශ්‍රේණිය
தரம் - 7
Grade - 7

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය – I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - I,II
Health & Physical Education –I, II

පැය දෙකයි
2 மணித்தியாலம்
2 Hours

'වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න

- පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් හෙබි පුද්ගලයකු වශයෙන් සැලකෙන්නේ,
I. කායික සෞඛ්‍ය පිරිපුන් බවයි.
II. මානසික සෞඛ්‍ය පිරිපුන් බවයි.
III. සමාජීය සෞඛ්‍ය පිරිපුන් බවයි.
IV. ඉහත සියළු අංග පිරිපුන් බවයි.
- ඔබ වඩාත් සමීපව සම්බන්ධ වන අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා කාණ්ඩය වන්නේ,
I. මව-පියා II. නැන්දා-මාමා
III. ආච්චි-ආතා IV. බාප්පා-පුංචි අම්මා
- විස්තීර්ණ පවුලක් තුළ ජීවත් වීමෙන් ඇති වන වාසිය වන්නේ,
I. ආර්ථිකය ශක්තිමත්ය.
II. ජනගහනය අඩුය.
III. රැකවරණය හා ආදරය ඉහළ මට්ටමක පවතී.
IV. හුදකලාව ජීවත්විය හැක.
- ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන්නේ,
I වොලිබෝල් II නෙට්බෝල් III පාපන්දු IV හොකී
- ක්‍රීඩාව හා ව්‍යායාමය තුළින් පුද්ගලයා තුළ සංවර්ධනය වන්නේ,
I. ක්‍රීඩා කුසලතාවය.
II. ශරීරයේ බර පාලනය.
III. විනෝදය ලබා දීම.
IV. ඉහත සියල්ලම.
- මානසික යහ පැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයකු සතු කුසලතා හා ලක්ෂණ ලෙස දැක්විය හැක්කේ,
I නිවැරදි තීරණ ගැනීමට අපහසු වීම.
II ගැටළු විසඳීම ප්‍රමාණවත් නොවීම.
III ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීම.
IV ආත්මාභිමානයක් නොමැති කම.
- ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංගයක් නොවන්නේ,
I ගැටළු විසඳීමේ හැකියාව
II ක්‍රීඩක අයිතිවාසිකම් පුරුද්ද
III දරා ගැනීමේ හැකියාව
IV ජය පරාජය පිළිනොගැනීම

8) ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයක් වන්නේ,

I කාබෝහයිඩ්‍රේට් II විටමින් III ප්‍රෝටීන් IV ලිපිඩ

9) සංවේදී ඉන්ද්‍රියක් නොවන්නේ,

I අත II කණ III ඇස IV දිව

10) යහපත් පුරුද්දකි,

I පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳීම

II පෝෂදායී ආහාර ගැනීම

III අන් අයට උදව් කිරීම

IV ඉහත සියල්ලම

ප්‍රශ්න අංක 11-15 දක්වා ප්‍රශ්න සඳහා හරි නම් ✓ ලකුණද වැරදි නම් ✗ ලකුණද යොදන්න.

11 නිවැරදි ඇවිදීමට අඩි උස පාවහන් පැළඳීම වාසි සහගතය. ()

12 පිරිසිදුකම සෑම කෙනෙකුගේම පෙනුම වැඩි කිරීමට බලපාන කරුණකි. ()

13 ක්‍රීඩා නීති රීති නොමැති වූ විට ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය සුරැකේ. ()

14 සෑම විටම උපකරණ එසවීමේදී ශරීරය සෘජුව තබා තනි අතින් එසවිය යුතුය ()

15 සම විටමින් D නිෂ්පාදනයට ඉවහල් වේ ()

ප්‍රශ්න අංක 16 - 20 දක්වා ප්‍රශ්න වලට සුදුසු පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

16 කායික යහ පැවැත්ම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි.

17 යහපත් පරිසරයක් තුළ හොඳින් තිබිය යුතුය.

18 උසට සරිලන නියමිත පැවතීම හොඳ ශාරීරික ලක්ෂණයකි.

19 වැරදි ඉරියව් නිසා අනතුරු මෙන්ම ඇති වේ.

20 මහා පෝෂක ආහාර වැඩි වශයෙන් ගැනීමෙන් ඇති වේ.

(පිරිසිදු වාතය , ආබාධ , ආලෝකය , බර , අධිපෝෂණය)

II කොටස

ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

1 සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ගොඩනගා ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ඉතා වැදගත්ය.

I සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග 4 ක් නම් කරන්න.

(ල. 04)

II සෞඛ්‍යවත් සමාජීය පරිසරයක ලක්ෂණ 3 ක් නම් කරන්න.

(ල. 03)

III සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් සඳහා ගොඩනැගෙන ආධ්‍යාත්මික පාරිසරික අංග 3 ක් නම් කරන්න.

(ල. 03)

IV පවුලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග වල ප්‍රධාන තේමා 5න් 2ක් නම් කරන්න.

(ල. 02)

2 පාසල් ශිෂ්‍යයකු ලෙස යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් ඇති කර ගැනීම සඳහා අප විසින් යම් යම් ක්‍රියා මාර්ග අනුගමනය කර යුතුයි.

I සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ගොඩ නගා ගැනීමට පාසල් ශිෂ්‍යයකු ලෙස ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියා මාර්ග 4 ක් නම් කරන්න.

(ල. 04)

II ඔබට ලැබෙන සෞඛ්‍යය සේවා වලින් නිසි ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ග 3 ක් නම් කරන්න.

(ල. 03)

III අපගේ පවුලේ සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කර ගැනීමට උපකාරී වන ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් දෙදෙනෙකු

නම් කරන්න.

(ල. 02)

IV නිසි පරිදි සෞඛ්‍යය තත්වය පවත්වා නොගැනීමෙන් අප මුහුණපාන ගැටළු 3 ක් නම් කරන්න.

(ල. 03)

3 මානව අවශ්‍යතාවයන් අතර ආදරය හා රැකවරණය ජීවිතයට ඉතා වැදගත් වේ.

I අපට ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවය ලබා දෙන පුද්ගලයන්ගේ ප්‍රධාන කාණ්ඩ 2 නම් කරන්න.

(ල. 02)

II ආදරය හා ආරක්ෂාව ලැබීමට ඔබෙන් ඉටුවිය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් 4 ක් නම් කරන්න.

(ල. 04)

III ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව නැති වීමේ අහිතකර ප්‍රතිඵල 4 ක් නම් කරන්න.

(ල. 04)

IV අප ඒදිනෙදා ජීවත් වීමේදී අපේ අවශ්‍යතා ඉටු කරන ආයතන 2 ක් නම් කරන්න.

(ල. 02)

4) නිරෝගි සෞඛ්‍යය තත්වයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ආහාර හා පෝෂණය ඉතා වැදගත් වේ.

I අප ගන්නා ආහාර වල බහුලව අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 3 ක් නම් කරන්න.

(ල. 03)

II ඔබ නම් කරන ලද පෝෂණ සංසිද්ධි සඳහා උදාහරණ 2 බැගින් දක්වන්න.

(ල. 03)

III ආහාර වලින් ශරීරයට ඉටුවන කාර්යයන් 3 ක් නම් කරන්න.

(ල. 03)

IV සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3 ක් නම් කරන්න.

(ල. 03)

5) මිනිසාට ජීවත් වීමේදී යම් යම් අවශ්‍යතාවයන් ඇත.

I මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා 3 ක් නම් කරන්න.

(ල. 03)

II මූලික අවශ්‍යතා වලට අමතරව අවශ්‍ය වන වෙනත් අවශ්‍යතා 3 ක් නම් කරන්න.

(ල. 03)

III අවශ්‍යතා මෙන්ම ආශාවන්ද පුද්ගල අවශ්‍යතා අතර වේ. අවශ්‍යතා හා ආශාවන් අතර වෙනස්කම් 2 ක් දක්වන්න.

(ල. 02)

IV අවශ්‍යතා හා ආශාවන් සපුරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 2 ක් දක්වන්න.

(ල. 04)

