

මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය - 2015
 இரண்டாம் தவணைப்பரீட்சை - 2015
 Second Term Examination - 2015

7 - ශ්‍රේණිය
 தரம் - 7
 Grade - 7

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I,II
 சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I,II
 Health and Physical Education I,II

පැය දෙකයි
 காலம் 2 மணித்தியாலம்
 Two Hours

නම :- විභාග අංකය:-

- පහත සඳහන් ප්‍රශ්න සියල්ල කියවා වඩාත් සුදුසු පිළිතුර තෝරන්න.
- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

I පත්‍රය	
II පත්‍රය	
එකතුව	

1. පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනුවෙන් අර්ථ දක්වනුයේ,

- A - කායික හා මානසික සුවතාවයි.
- B - සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික සුවතාවයි.
- C - සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයයි.
- D - මානසික හා සමාජයීය සුවතාවයයි.

- 1. A හා C පමණි.
- 2. B හා C පමණි
- 3. A හා B පමණි
- 4. D හා C පමණි

2. ස්ථිතික හා ගතික ඉරියව් යුගලය පිළිවෙලින් නිවැරදි වන්නේ,

- 1. හිඳ ගැනීම හා ඇවිදීම
- 2. දිවීම හා පැනීම
- 3. වැනිරීම හා සිටගැනීම
- 4. පැනීම හා ඇවිදීම

3. පහත රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ,



- 1. ආසනගත හිඳුම
- 2. විලුඹ මත හිඳුම
- 3. දෙදණ මත හිඳුම
- 4. අකුස් හිඳුම

4. සෛල වර්ධනය හා සිරුර ආරක්ෂා වීමට ආධාර වන පෝෂකාංග වනුයේ,

- 1. ප්‍රෝටීන් හා මේදය
- 2. කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා විටමින්
- 3. ප්‍රෝටීන් හා විටමින්
- 4. කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා ප්‍රෝටීන්

5. වැරදි ඉරියව් සහිත ඇවිදීමක දී සිදුවන අහිතකර ප්‍රතිවිපාකයකි.

- 1. අනතුරු අවම වීම.
- 2. අනවශ්‍ය ලෙස ශක්තිය වැය වීම.
- 3. වෙහෙස අඩුවීම.
- 4. ආකර්ශනීය පෙනුමක් ඇතිවීම.

6. එක් කණ්ඩායමක් උඩු පිළ ලෙසද අනෙක් කණ්ඩායම යටි පිළ ලෙස ද බෙදී නිරත වන ජන ක්රීඩාව වන්නේ,

- | | |
|------------------|---------------|
| 1. කොට්ටා පොර | 2. ගල්පෙලීම |
| 3. පොරපොල් ගැසීම | 4. මුතු පෝරුව |

7. විවිධ ප්‍රදේශවල පසුගිය දිනවල බහුලව පැතිරීගිය බෝවන රෝගයක් වන්නේ,

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. පිළිකා | 2. ඇස් ලෙඩ |
| 3. දියවැඩියාව | 4. තැලසිමියාව |

8. ඔබ පාසලේ ශරීර සුවතා වැඩසටහන ට ක්‍රියාශීලීව සහභාගී වීමෙන් ,

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| 1. ප්‍රසන්න බව වැඩිවේ. | 2. වැරදි ඉරියව් ඇතිවේ. |
| 3. අලස වේ. | 4. ප්‍රබෝධමත් ගතියක් ඇතිවේ. |

9. 2015 වර්ෂයේ පැවති ලෝක කුසලාන ක්‍රිකට් තරගාවලියේ ජයග්‍රාහී රට වන්නේ,

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. ඕස්ට්‍රේලියාව | 2. ඉන්දියාව |
| 3. නවසීලන්තය | 4. ශ්‍රී ලංකාව |

10. කාලසටහනකට අනුව වැඩ කිරීමෙන් සිදුවන වාසියක් වන්නේ,

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 1. කාලය ඉතිරි වේ. | 2. වැඩ පහසුවේ. |
| 3. මානසික සුවය ඇතිවේ. | 4. ඉහත සියල්ලම නිවැරදිය. |

11. 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්න වලට වරහන් තුල දී ඇති පිළිතුරු අතරින් වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා ලියන්න.

[කාබෝහයිඩ්රේට් , ගතික ඉරියව්,සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය, පංච දැමීම,විලියම් ජී මෝර්ගන්, ජොග් (jog)]

- I. තමාගේ මෙන්ම සෙසු සාමාජිකයින්ගේ සෞඛ්‍යය තත්වය දියුණු කර ගනිමින් පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කිරීම ලෙස හැඳින්වේ.
- II. යනු මද වේගයෙන් එක තැන දිවීමේ රිද්මයානුකූල පා චලනයකි.
- III. ශ්‍රී ලාංකීය අනන්‍යතාවය තහවුරු කරන ජන ක්‍රීඩාවක් වන්නේ, වේ.
- IV. පෝෂකාංග මගින් ඉටුවන කාර්යය අතර මගින් ශක්තිය හා උෂ්ණත්වය ලබා දේ.
- V. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිර්මාතෘවරයා ලෙස හැඳින්වේ.

12. පහත සඳහන් ප්‍රකාශ හරිනම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (X) ලකුණ ද යොදන්න.

- I. ඇවිදීම ගතික ඉරියව්වකි.. (.....)
- II. දඹල මේදය බහුල ආහාරයකි. (.....)

III. පොරපොල් ගැසීම දේවාශිර්වාදය ලබා ගැනීම සඳහා කරන ජන ක්‍රීඩාවකි.(.....)

IV. රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් මගින් ශරීරයේ නම්‍යතාවය වැඩි දියුණු වේ. (.....)

V. දිනකට එලවළු හා පළතුරු ආහාර වර්ග පහක් ගැනීම ශරීරයට හිතකර වේ.(.....) (ලකුණු 2 x 20 = 40)

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II පත්‍රය

සැලකිය යුතුයි.

- ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1) නිවැරදි ජීවන රටාවක් යනු යහපත් සෞඛ්‍යය පුරුදු අනුගමනය කරමින් ක්‍රියාකාරී හා සරල දිවිපැවැත්මකට හුරු වීමයි.

I. සෞඛ්‍යයවත් නිවසක දැකිය හැකි ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)

II. පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වාගෙන යාම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි යහපුරුදු පහක් ලියන්න. (ලකුණු 5)

III. පවුලේ සාමාජිකයින් අතර සමගිය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පහක් නම් කරන්න. (ලකුණු 5)

2) සමාජයේ යහපත් පුද්ගලයෙකු ලෙස ජීවත්වීමටත් යහපත් සම්බන්ධතා වැඩි දියුණු වීමටත් අපගෙන් ඉටුවිය යුතු , යුතුකම් හා වගකීම් සමූහයක් වේ.

I. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)

II. ඔබ විසින් පාසලට ඉටුකළ යුතු යුතුකම් හා වගකීම් පහක් ලියන්න. (ලකුණු 5)

III. ඔබ සතුවට පත් වූ හා දුකට පත්වූ අවස්ථා දෙක බැගින් සඳහන් කර ඉන් එක් අවස්ථාවක් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 5)

3) ජන සංස්කෘතිය තුළ මිනිසාගේ විවේකය හා විනෝදය සඳහා මතු වූ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් ජන ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වෙන අතර බොහොමයක් නැටුම් ගැයුම් හා වැයුම් වල සම්මිශ්‍රණයකි.

I. ඔබ දන්නා ජන ක්‍රීඩා තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 3)

II. ජන ක්‍රීඩා ආශ්‍රිතව දැකිය හැකි ලක්ෂණ හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 4)

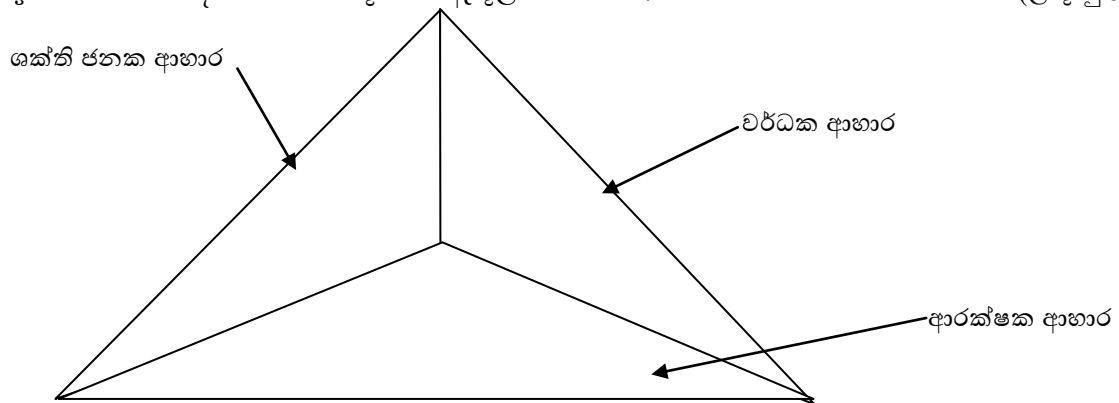
III. ඔබ දන්නා එක් ජන ක්‍රීඩාවක් ගැන කෙටි හැඳින්වීමක් කරන්න. (ලකුණු 5)

4) පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීමෙන් ජීවිතය සතුටින් ගත කිරීමට අවස්ථාව ළඟා කරගත හැකිවේ.

I. අප ගන්නා ආහාර වේලක අඩංගු වියයුතු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නම් කරන්න. (ලකුණු 2)

II. ඉහත පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පහත වගුවෙහි ඇතුළත් කරන්න.

(ලකුණු 5)



III. පෝෂකාංග බහුලව අඩංගු වන ඔබ ප්‍රදේශයෙන් සපයා ගතහැකි ආහාර ද්‍රව්‍ය දෙක බැගින් වගුවෙහි ඇතුළත් කරන්න.

පෝෂකාංගය	ප්‍රදේශයෙන් සපයා ගතහැකි ආහාර ද්‍රව්‍ය	
1.	1.	2.
2.	1.	2.
3.	1.	2.
4.	1.	2.
5.	1.	2.

(ලකුණු 5)

5) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා තුළින් දක්ෂතා දියුණුවීමත් සමඟ මානසික සංවර්ධනය ඇතිවේ. (ලකුණු 2)

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන පිරිනැමීම වර්ග දෙක නම් කරන්න.
- පහත වගුවේ දැක්වෙන ක්‍රීඩා සඳහා දක්ෂතා දෙක බැගින් ලියන්න.

ක්‍රීඩාව	දක්ෂතාව
වොලිබෝල්	1. 2.
තෙට්බෝල්	1. 2.

(ලකුණු 4)

III. A හා B කොටස් වලින් එක් කොටසක් පමණක් තෝරා පිළිතුරු ලියන්න.

A - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම පුහුණු වීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහනක් මගින් පැහැදිලි කරන්න.

හෝ

B - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව පුහුණුවීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහනක් මගින් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 6)

6) කාලයට හා තාලයට යම්කිසි වලනයක් සිදුවේ නම් එතැන රිද්මයක් නිර්මාණය වේ.

- I. අවට පරිසරයෙන් අපට ඇසෙන රිද්මයානුකූල ශබ්ද තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
- II. රිද්මයට අනුව ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විමෙන් සිදුවන වාසි තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
- III. ඔබ පාසලේ පැවති නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයක් අලංකාර කර ගැනීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 6)