

වලස්මුල්ල අධ්‍යාපන කලාපය.

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

මධ්‍යවාර පරීක්ෂණය 2018

7 ශ්‍රේණිය

කාලයපැය 02

නම:-

I කොටස

ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

(01) සෞඛ්‍යමත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු භෞතික පරිසර අංගයක් නම්

- (i). සීමාසහිත ඉඩකඩ  
(iii). පිරිසිදු වාතය

- (ii). කෘතිම ආහාර  
(iv). ලවණ සහිත ජලය

(02) මානසික පරිසරයකට අයත් අංගයක් නොවන්නේ.

- (i). ආදරය  
විවේකය

- (ii). සීමිත ආරක්ෂාව

- (iii). රැකවරණය

- (iv)

(03) කසළ කළමනාකරණයේ සංකල්ප ගණන වනුයේ

- (i) හතරකි

- (ii) පහකි

- (iii). දෙකකි

- (iv) තුනකි

(04). පවුලේ අයෙකුට බෝවන රෝගයක් ඇත්නම් ඒ පිළිබඳව පළමුව දැනුම් දිය යුත්තේ,

- (i) අසල්වාසීන්ට

- (ii) වෛද්‍යවරයෙකුට

- (iii). පාසලකට

- (iv) මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකතුමාට

(05). නිවැරදි ඇවිදීමකදී පළමුව පොළව හා ස්පර්ශ වන්නේ පාදයේ,

- (i) විලඹය

- (ii) පා ඇඟිලිය

- (iii). පාද කොට්ඨාස

- (iv) පතුලමය

(06). ඔබට ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවය ලබා දෙන බාහිර පුද්ගලයින් වන්නේ

- (i) අම්මා

- (ii) තාත්තා

- (iii) සීයා

- (iv) ගුරුවරු

(07). න්‍යෂ්ටික පවුලට අයත් වන්නේ,

- (i) අම්මා, තාත්තා, අයියා, අක්කා, ආච්චි, සීයා

- (ii) අයියා, අක්කා, මාමා, ලොකු මහජපා, තාත්තා

- (iii) අම්මා, තාත්තා, අයියා, අක්කා, නංගී, මල්ලි

- (iv) අම්මා, තාත්තා, පුංචි අම්මා, නැන්දා, බාප්පා

(08). ජන ක්‍රීඩා වලට අයත් නොවන්නේ,

- (i) එළුවන් කෑම

- (ii) අත් හැරගීම

- (iii) කබඩි ගැසීම

- (iv) තාච්චි පැනීම

(09). ඩෙංගු රෝගය බෝ කරන මදුරු විශේෂයකි

- (i) කියුලෙක්ස්                      (ii) ඇනෝපිලිස්                      (iii) ඊඩ්ස්                      (iv) ජැපනීස් එන්සෙපලයිටි

(10). වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් පිලකට ක්‍රීඩා කල හැකි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව වන්නේ

- (i) 6කි                      (ii) 5කි                      (iii) 7කි                      (iv) 11කි

පුද්ගලයන් කිහිප දෙනෙකු ඒ ඒ ආහාර සඳහා දක්වන රුචි අරුචි කම් පහත සඳහන් වේ.  
ඒ ආශ්‍රයෙන් 11 සිට 14 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

සාගර - රටකපු කෑමට ප්‍රියයි.

සාලිය - ඉඳි ආපේප කෑමට ප්‍රියයි.

දීපා - ප්‍රිය කරන්නේ පලතුරු වලටයි.

රාධා - මස්, මාළු සහ පළා වර්ග වලට කැමති.

(11). ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර ගනු ලබන්නේ

- (i) සාගරයි                      (ii) සාලියයි                      (iii) දීපාය                      (iv) රාධාය

(12). දීපා ගනු ලබන ආහාර වල අඩංගු වනුයේ

- (i) විටමින්ය                      (ii) ප්‍රෝටීන්ය                      (iii) මේදය                      (iv) කාබෝහයිඩ්‍රේට්ය

(13). සාලිය ගැනීමට කැමති ආහාර මගින් ශරීරයට ... .. ලැබෙන ප්‍රධාන කෘත්‍ය වන්නේ

- (i) වර්ධනය වීමයි                      (ii) ශක්තියයි  
(iii) ආරක්ෂාව ලැබීමයි                      (iv) ඉහත සියල්ලමය

(14). මේදය අඩංගු ආහාර ගැනීමට ප්‍රිය කරනුයේ

- (i) දීපාය                      (ii) සාගරය                      (iii) රාධාය                      (iv) සාලියයි

වරහන් තුල දී ඇති වචන යොදා ගනිමින් 15 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න වලට හිස්තැන් පුරවන්න.

(අක්මාව, සුදු රුධිරානු, වායු හුවමාරු, ගර්භ, හෘදය, එක් වකුගඩුවක්)

(15). ස්වසන පද්ධතියෙහි කාර්යය.....සිදු කිරීමයි.

(16). .....ආහාර පරිභෝජන පද්ධතියට අයත් කොටසකි.

(17). වෘක්කානු දස ලක්ෂයක් පමණ ..... තුල ඇත.

(18). ..... රුධිරයට ඔක්සිජන් දී රුධිරයේ ඇති කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව  
එළියට පිට කිරීම සිදු කරයි.

(19). රුධිර සංසරණ පද්ධතියෙහි ..... පිහිටා ඇත.

(20). ශරීරයට ඇතුළු වන විෂ බීජ විනාශ කිරීමට ..... වලට හැකියාව  
ඇත.

**සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය**

**මධ්‍යම පරීක්ෂණය**

**7-ශ්‍රේණිය**

**II කොටස**

**පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.**

01) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන යනු තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට බලපාන සමාජීය, ආර්ථික හා පාරිසරික සාධක පාලනය කර ගන්නා අතරම එය වැඩි දියුණු කර ගැනීමයි.

- (i). සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බෙදිය හැකි කොටස් (අංග) එකක් නම් කරන්න.
- (ii). භෞතික පරිසරය තුළ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ 2ක් ලියන්න
- (iii). සෞඛ්‍යයමත් පරිසරයක් ඇති ඇති ඔබගේ නිවසේ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
- (iv). 3R සංකල්පය ලියා දක්වන්න.
- (v). මානසික පරිසරයට අයත් අංග 2 ක් ලියන්න.
- (vi). ඔබ පාසලේ දක්නට ලැබෙන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන් 2ක් ලියන්න
- (vii). බෝ නොවන රෝගයක් හා .බෝ වන රෝගයක් නම් කරන්න
- (viii). ඩෙංගු රෝගය බෝ කරන මදුරු විශේෂය නම් කරන්න.
- (ix). පාසලක සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක කර ගත හැකි බාහිර පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න
- (x). මත් ද්‍රව්‍ය හා මත් වතුර භාවිතය නිසා ඇති විය හැකි රෝග 2ක් ලියන්න.

(මු:ල: 20)

- 02) (i). මූලික අවශ්‍යතා සහ ද්විතීක අවශ්‍යතා තුන බැගින් ලියා දක්වන්න. (ල 3)
- (ii). අපට ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව ලබා දෙන පුද්ගල කාණ්ඩ 2 ක් නම් කරන්න. (ල 2)
- (iii). න්‍යෂ්ටික හා විස්තෘත පවුල් වලට අයත් සාමාජිකයින් නම් කරන්න. (ල 3)
- (iv) ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවය නොලැබීමෙන් තමාට හා සමාජයට සිදුවිය හැකි අහිතකර බලපෑම් 2 ක් ලියන්න. (ල 2)

- (03). (i) ජන ක්‍රීඩා වර්ග කල හැකි ප්‍රධාන ක්‍රම 2 ක් නම් කරන්න. (ල 2)
- (ii) ජන ක්‍රීඩා වල දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ 3 ක් ලියන්න. (ල 3)
- (iii) උපකරණ සහිතව සහ උපකරණ රහිතව කල හැකි ජන ක්‍රීඩාවක් බැගින් ලියා දැක්වන්න. (ල 2)
- (iv) ජන ක්‍රීඩා වල නිරත වීමෙන් ලැබෙන වාසි 3 ක් ලියා දක්වන්න (ල 3)

(04). ආහාර ගැනීම පිටිතයට අවශ්‍ය වන්නා සේම ප්‍රතිශතද හේතු වේ. එබැවින් නිවැරදි ආහාර රටාවන් පවත්වා ගැනීම කායික හා මානසික යහපැවැත්ම සඳහාද හේතු වේ.

- (i) ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග මොනවාද? (ල 4)
- (ii) ඉහතින් සඳහන් කල පෝෂකාංග වෙන් කල හැකි ප්‍රධාන කාණ්ඩ දෙක සඳහන් කරන්න. (ල 2)
- (iii) තන්තුමය බහුල ආහාර ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න. (ල 2)
- (iv) ආහාර මිලදී ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න. (ල 2)

(05). එදිනෙදා ජීවිතයේදී ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම හා විසිකිරීම වැනි ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරීවල නිරත වීමට සිදුවේ.

- (i) පැනීමේ ස්වභාවය අනුව පැනීම වර්ග කල හැකි ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක සඳහන් කරන්න. (ල. 2)
- (ii) මලල ක්‍රීඩාවේදී ඔබට ඉදිරිපත් විය හැකි විසි කිරීමේ ඉසව් දෙකක් නම් කරන්න. (ල. 2)
- (iv) විසිකිරීම් පුහුණුව සඳහා කලහැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 2)
- (iii) දිවීම පුහුණුව සඳහා කලහැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 4)

- (06)(i) චොලිබොල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා තුනක් ලියන්න. (ල. 3)
- (ii) හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ල. 2)
- (iii) ඔබ එදිනෙදා ජීවිතයේදී පවත්වා ගත යුතු නිවැරදි ඉරියව් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)
- (iv) ඉඳ ගැනීම විවිධ ඉරියව් අනුව සිදු කරයි. ඒ අනුව ඉඳගැනීමේ ඉරියව් තුනක් ලියන්න. (ල. 3)

(07). සෛල, පටක, අවයව ඉන්ද්‍රියන් පද්ධතිවල එකතුවෙන් නිර්මාණය වී ඇති මිනිස් සිරුර කිසිදු නිර්මාණයකට සමකල නොහැකි, අද්‍රව්‍යවත් නිර්මාණයකි.

- (i) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ හා ස්වසන පද්ධතියේ ඇති විය හැකි රෝගයක් බැගින් ලියන්න. (ල. 1)
- (ii) ඒ අනුව ඒවාට ඇත්ත ශ්‍රේණිය දෙකක් නම් කරන්න. (ල. 2)
- (iii) A හා B නිරූපිතව ගැලපෙන සේ යා කරන්න.

| A - පද්ධති               | B - ඉටුවෙන කාර්ය             |
|--------------------------|------------------------------|
| 1. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය    | 1. සංවේදන හා පණිවිඩ ගෙන යයි. |
| 2. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය   | 2. ස්වසනය කිරීම              |
| 3. ස්නායු පද්ධතිය        | 3. ආහාර ජීර්ණය හා අවශෝෂණය    |
| 4. ස්වසන පද්ධතිය         | 4. ද්‍රව්‍ය පරිවහනය කිරීම    |
| 5. ප්‍රජනක පද්ධතිය       | 5. අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම    |
| 6. බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය   | 6. විවිධ චලනයන්ට උපකාරී වීම  |
| 7. අස්ථි හා පේශි පද්ධතිය | 7. නව ජීවීන් බිහි කිරීම      |

(ල. 7)