

මතුගම් අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2017

7 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය : පැය 0

නම :

පාසල :

සැලකිය යුතුයි

- ❖ සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- ❖ නිවැරදි පිළිතුරට යටින් ඉරක් අඳින්න.

I පත්‍රය

(01) පිරිසිදු වාතය, පිරිසිදු ජලය, පිරිසිදු වටාපිටාව යනු,

- | | |
|------------------------------------|--|
| (i) යහපත් භෞතික පරිසරයක අංග වේ. | (ii) යහපත් මානසික පරිසරයක අංග වේ. |
| (iii) යහපත් සෞඛ්‍ය පරිසරයක අංග වේ. | (iv) යහපත් අධ්‍යාත්මික පරිසරයක අංග වේ. |

(02) දරුවෙකුට ආදරය, රැකවරණය, විවේකය ලබා දීමෙන්,

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| (i) හිංසනයට ඉඩක් ඇති වේ. | (ii) මානසික ආතතියක් ඇති නොවේ. |
| (iii) නිදහස නැති වේ. | (iv) වැරදිවලට පෙළඹීම වැඩි වේ. |

(03) සෞඛ්‍යමත් සාමාජීය පරිසරයක ලක්ෂණයක් වන්නේ,

- | |
|---|
| (i) යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වා නොගැනීම. |
| (ii) නීතිගරුක නොවීම. |
| (iii) යුතුකම් හා වගකීම් ඉටුකිරීම. |
| (iv) කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා නොකිරීම. |

(04) නිවසේ පිරිසිදු වටපිටාවක් සැකසීම සඳහා ඔබට කළ හැකි යහපත් ක්‍රියාවක් වන්නේ,

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| (i) මිදුලේ ගස්කොළන් කැපීම. | (ii) පොලිතින් පිළිස්සීම. |
| (iii) ජලය රැඳෙන ස්ථාන විනාශ කිරීම. | (iv) ඉවතලන ද්‍රව්‍ය තැන තැන දැමීම. |

(05) නිවසේ සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී,

- | |
|--|
| (i) අධික සීනි සහිත ආහාර ගත යුතු වේ. |
| (ii) ලුණු සහ තෙල් අඩංගු ආහාර ගත යුතු වේ. |
| (iii) අධික මිලට ගන්නා ආහාර ගත යුතු වේ. |
| (iv) පලා වර්ග, චුළුවළු, පලතුරු දෛනිකව ආහාරයට ගත යුතු වේ. |

(06) උපකරණ රහිත ජන ක්‍රීඩාවකි.

- | | | | |
|----------------|---------------|--------------------|---------------------|
| (i) ඔළුද කෙළිය | (ii) දාං ඇදීම | (iii) තාවිච් පැනීම | (iv) පොර පොල් ගැසීම |
|----------------|---------------|--------------------|---------------------|

(07) "අටදෙන අටකොන වාඩි වෙයල්ලා" යන පද්‍ය ගායනා කරන ජන ක්‍රීඩාව වන්නේ,

- | | | | |
|----------------|--------------------|------------------|---------------|
| (i) මේවර කෙළිය | (ii) ඔන්විලි වාරම් | (iii) ඔළුද කෙළිය | (iv) ලී කෙළිය |
|----------------|--------------------|------------------|---------------|

(08) ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන්නේ,

- | | | | |
|--------------|---------------|---------------|-------------|
| (i) නෙට්බෝල් | (ii) වොලිබෝල් | (iii) පාපන්දු | (iv) චිල්ලේ |
|--------------|---------------|---------------|-------------|

(09) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.

- | | | | |
|-----------|----------------|-----------------------|----------------|
| (i) විදීම | (ii) පාද හුරුව | (iii) තුලට විසි කිරීම | (iv) පිරිනැමීම |
|-----------|----------------|-----------------------|----------------|

(10) කාන්තාවන් අතර වැඩි වශයෙන් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාව

(i) හෙට්බෝල්

(ii) වොලිබෝල්

(iii) බාස්කට් බෝල්

(iv) හුට් බෝල්

(11) ලෝකයේ ජනප්‍රිය ම ක්‍රීඩාව වන්නේ,

(i) ක්‍රිකට්

(ii) වොලිබෝල්

(iii) රගර්

(iv) පාපන්දු

(12) මලල ක්‍රීඩා වල දී දුර ප්‍රමාණ අනුව ධාවන ඉසව් බෙදෙන වර්ග ගණන,

(i) 2 කි.

(ii) 3 කි.

(iii) 4 කි.

(iv) 5 කි.

(13) පැහිමේ ප්‍රධාන අවධියකි.

(i) සුදුනම්

(ii) ජව ඉරියව්ව

(iii) කරකීම

(iv) ඉපිලීම (නික්මීම)

(14) චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමෙන්

(i) සමගිය හැකි වේ.

(ii) දියුණුව හැකි වේ.

(iii) සතුට ඇති වේ.

(iv) ගැටළු ඇති වේ.

(15) ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයක් ලෙස හැඳින්වෙන්නේ,

(i) කාබෝහයිඩ්‍රේට්

(ii) ප්‍රෝටීන්

(iii) මේදය

(iv) විටමින්

(16) ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාරයකි.

(i) කඩල

(ii) බත්

(iii) බටර්

(iv) කොස්

(17) තෙල් හා මේද අඩංගු ආහාර වලින් කෙරෙන කාර්යයක් වන්නේ,

(i) අස්ථි වර්ධනය

(ii) පටක වර්ධනය

(iii) ශක්තිය ලබා දීම

(iv) ගෙවී ගිය කොටස් අළුත්වැඩියාව

(18) රක්තගීතතාවය ඇති වන්නේ කුමන ඛනිජය උග්‍රණ වීමෙන් ද?

(i) කැල්සියම්

(ii) පොස්පරස්

(iii) සින්ක්

(iv) යකඩ

(19) අයඩින් උග්‍රණ වීමෙන් ඇතිවන රෝගී තත්වය,

(i) ගලගණ්ඩය

(ii) මන්දපෝෂණය

(iii) මැරස්මස්

:සඩ*

තමස්

අන්ධතාවය

(20) හීම් යකඩ අඩංගු ආහාරයකි.

(i) ගොටුකොළ

(ii) තම්පලා

(iii) කරවල

(iv) සාරණ