

Third Term Test - Grade 7 - 2019

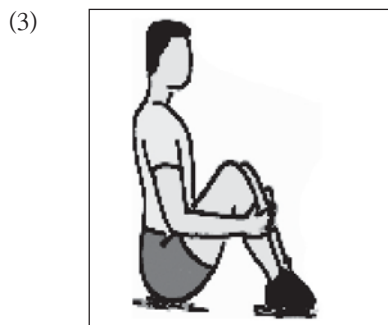
නම/විභාග අංකය :..... සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය කාලය: පැය 02යි.

* පළමු කොටසේ ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.

* දෙවන කොටසේ පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර තවත් ප්‍රශ්න 04 ක් තෝරාගෙන පිළිතුරු සපයන්න.

- අංක 01 සිට 05 දක්වා දී ඇති ප්‍රශ්නවලට ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

- (1) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ වන ක්ෂේත්‍ර ගණන වනුයේ,
(i) තුනකි. (ii) හතරකි. (iii) පහකි.
- (2) සුරක්ෂිත භාවය යන්නෙන් අදහස් කරනුයේ,
(i) හානියක් වීමෙන් වලක්වා ගැනීමයි.
(ii) ආදරයෙන් රැක බලා ගැනීමයි.
(iii) විශ්වාසය රැක ගෙන සිටීමයි.



රූප සටහනින් දැක්වෙන්නේ,

- (i) දෙදෙන මත ඉඳුමයි.
- (ii) අකුස් ඉඳුමයි.
- (iii) ආසන ගත ඉඳුමයි.

- (4) වැරදි ඇවිදීමක ලක්ෂණයකි.
- (i) රිද්මයානුකූලව අත් දෙපසට පැදවීමයි.
 - (ii) පියවර අතර පරතරය සමාන වීමයි.
 - (iii) ශරීරයේ බර පා ඇඟිලි වලට පමණක් ලැබීමයි.
- (5) ක්‍රීඩාවක් එහි ක්‍රමවේදයට අනුව නිවැරදිව පවත්වාගෙන යාම සඳහා පැනවූ සම්මුති මාලාව ලෙස සලකන්නේ,
- (i) ක්‍රීඩා නීති රීතිය.
 - (ii) ක්‍රීඩා ආචාර ධර්මය.
 - (iii) ක්‍රීඩා විනය මාලාවය.

- 6 සිට 10 දක්වා දී ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.
(ත්‍රාසජනක / තුනකි / පාද කොට්ඨා / පහකි / එළිමහන් / ජන ක්‍රීඩා)

- (6) පංච දූමිම ගණයට අයත් වේ.
- (7) අංගම්පොර ක්‍රීඩාව ගණයට අයත් වේ.
- (8) වල කපු ගැසීම ජන ක්‍රීඩාවකි.
- (9) නිවැරදි පැනීමක ප්‍රධාන අවධි කි.
- (10) නිවැරදි පතිත විමකදී පළමුවෙන් ම පොළවේ ස්පර්ශ විය යුත්තේ ය.

- 11 සිට 15 දක්වා දී ඇති ප්‍රශ්න වල A කොටසට ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.
(A) (B)

- | | |
|--------------------------|---------------|
| (11) කාබෝහයිඩ්‍රේට් | ආමාශය |
| (12) විටමින් | මහා පෝෂක |
| (13) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය | චිත්ත වේග |
| (14) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය | ක්ෂුද්‍ර පෝෂක |
| (15) ප්‍රීතිය | හෘදය |

- 16 සිට 20 දක්වා දී ඇති වාක්‍ය හරි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (X) ලකුණ ද ඉදිරියේ ඇති වරහනෙහි යොදන්න.

- (16) පිහිනීම මගින් ශාරීරික යෝග්‍යතාවය දියුණු වේ. ()
- (17) “තරබාරුව” යෝග්‍යතාවය දියුණු කිරීමෙන් ලැබෙන වාසියකි. ()
- (18) මියෝ මීමෝ ක්‍රීඩාව මගින් වේගය දියුණු කළ හැකිය. ()
- (19) වයස අවුරුදු 10 - 19 අතර අවධිය නව යොවුන් වියයි. ()
- (20) විෂවීම යනු තීව්‍ර බෝ නොවන රෝගයකි. ()

(ල. 2 × 20 = 40)

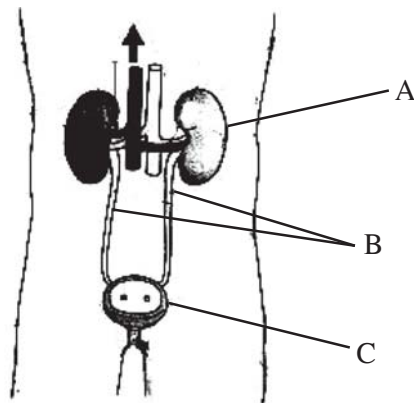
II කොටස

- පළමු වන ප්‍රශ්නය ඇතුළු ව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

- (1) මිනිසාට ජීවත් වීම සඳහා පෝෂණය අවශ්‍ය වේ. ආහාර තෝරා ගැනීමේදී විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වලින් සමන්විත ආහාර තෝරා ගත යුත්තේ එබැවිනි. එමෙන් ම නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට ද හුරු පුරුදු විය යුතු අතර යහපත් ආචාර ධර්ම සහ නීති රීති ද පිළිපැදිය යුතු ය.
 - (i) ආහාර පිරමීඩයේ ඉහළම ඇති ආහාර කාණ්ඩ 02 නම් කරන්න. (උ. 02)
 - (ii) ආහාර පිරමීඩයේ පහළ ම කොටසට අයත් විය හැකි ආහාර දෙකක් නම් කරන්න. (උ. 02)
 - (iii) ඛනිජ ලවණ ඛාණ්ඩයට අයත්වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ දෙකක් නම් කරන්න. (උ. 02)
 - (iv) මේදය අඩංගු ස්වාභාවික ආහාර දෙකක් සඳහන් කරන්න. (උ. 02)
 - (v) ඔබ දන්නා පාරම්පරික ආහාර දෙකක් සඳහන් කරන්න. (උ. 02)
 - (vi) එදිනෙදා ජීවිතයේදී ඉඳගැනීමේ ඉරියව්ව භාවිතා වන අවස්ථා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (උ. 02)
 - (vii) නිවැරදි වැතිරීමේ ඉරියව් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (උ. 02)
 - (viii) නිවැරදි ඇවිදීමක් තුළින් ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න. (උ. 02)
 - (ix) සමාජයක යහපැවැත්ම සඳහා පවත්වාගෙන යනු ලබන වර්ග රටා හඳුන්වනු ලබන නම කුමක් ද? (උ. 02)
 - (x) ආචාර ධර්ම සහ නීති රීති පිළිපැදීම තුළින් ඔබට ලැබෙන වාසි 2 ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 02)

- (2) ඔබට නිවසේ දී, පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ ආදරය හා සුරක්ෂිත භාවය ලැබෙනවා මෙන්ම ඔබද පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා දායක විය යුතුය.
 - (i) ඔබට නිවසේදී ආදරය හා සුරක්ෂිත භාවය ලබාදෙන පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න (උ. 2)
 - (ii) සෞඛ්‍යමත් පවුල් පරිසරයක දැකිය හැකි භෞතික ලක්ෂණ 2 ක් ලියන්න. (උ. 4)
 - (iii) පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඔබට දායක විය හැකි ආකාරයන් 2 ක් ලියන්න. (උ. 4)

- (3) පහත දැක්වෙන බහිෂ්‍රාවීය පද්ධතියේ රූප සටහනකි.



- (i) ඉහත පද්ධතියේ A හා B නම් කරන්න. (උ. 2)
 - (ii) ඉහත පද්ධතියේ B සහ C මගින් ඉටු කරන කාර්ය බැගින් ලියන්න. (උ. 4)
 - (iii) සිරුරේ අපද්‍රව්‍ය බහිෂ්‍රාවීය පද්ධතිය කරා ගෙන එනුයේ රුධිර සංසරණ පද්ධතිය මගිනි. එම පද්ධතියේ ආරක්ෂාවට අනුගමනය කළ යුතු පුරුදු 2 ක් ලියන්න. (උ. 4)
- (4) නව යොවුන් විය යනු තම වර්ගයාගේ පැවැත්මට මෙන්ම නිරෝගී භාවය පිළිබඳව වඩාත් අවධානය යොමු කළ යුතු අවධියකි.
 - (i) ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියට අයත් එක් අවයවය බැගින් නම් කරන්න. (උ. 2)
 - (ii) නව යොවුන් වියේදී දැකිය හැකි ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ 4 ක් ලියන්න. (උ. 4)
 - (iii) බෝ නොවන රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට අනුගමනය කළ යුතු පුරුදු 4 ක් ලියන්න. (උ. 4)

- (5) වේගය යනු යම් කිසි කාර්යයක් අවම කාලයකින් සිදු කිරීමට ඇති හැකියාවයි.
- (i) ඉහත සඳහන් යෝග්‍යතාවය හැරුණු විට වෙනත් ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)
 - (ii) ඔබ සඳහන් කළ එක් යෝග්‍යතාවයක් අදාළ වන ක්‍රීඩා 02 ක් නම් කරන්න. (ල. 4)
 - (iii) ඔබ ඉහත සඳහන් කළ එක් යෝග්‍යතාවයක් මැනීම සඳහා කළ හැකි පරීක්ෂණයක් විස්තර කරන්න. (ල. 4)
- (6) දෛනික ජීවිතයේ දී සිදු කරන විසිකිරීම් පැනීම හා දිවීම ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් ය.
- (i) එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විසි කිරීම භාවිතා කරන අවස්ථා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)
 - (ii) පැනීම පුහුණුව සඳහා උපකරණ සමඟම කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 4)
 - (iii) ධාවනය පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 4)
- (7) දක්ෂතා, ඉගෙනීම සහ විධිමත් පුහුණුව මගින් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක දක්ෂයෙකු විය හැකිය.
- (i) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව නැවැත්වීමට සිදු කළ හැකි ආකාර දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)
 - (ii) දූල් පන්දු ක්‍රීඩාවේදී පාද හුරුව පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් නම් කරන්න. (ල. 4)
 - (iii) වොලි බෝල් ක්‍රීඩාවේ යටි අත් ලබාගැනීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 4)



Provincial Department of Education
 ජාතික පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
 Provincial Department of Education
 Provincial Department of Education
Provincial Department of Education - NWP
 Provincial Department of Education

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 7 ශ්‍රේණිය - 2019

Third Term Test - Grade 7 - 2019

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

(1)	(iii)	(6)	ජන ක්‍රීඩා	(11)	මහා පෝෂක	(16)	✓
(2)	(i)	(7)	ත්‍රාස ජනක	(12)	ක්ෂුද්‍ර පෝෂක	(17)	✗
(3)	(ii)	(8)	එළිමහන්	(13)	ආමාශය	(18)	✓
(4)	(iii)	(9)	තුනකි	(14)	හෘදය	(19)	✓
(5)	(i)	(10)	පාද කොට්ටා	(15)	චිත්ත වේග	(20)	✓

(C. $2 \times 20 = 40$)

II කොටස

- | | | | |
|-----|--------|--|------------------|
| (1) | (i) | මේදය / සීනි | (ල. 2) |
| | (ii) | බත්, ඉඳි ආප්ප, පිට්ටු ආදිය.... | (ල. 2) |
| | (iii) | යකඩ, කැල්සියම්, අයඩින් ආදිය | (ල. 2) |
| | (iv) | රටකපු, අලිපේර, පොල් ආදිය ... | (ල. 2) |
| | (v) | කලවම් පලා මැල්ලුම, අටු කොස්, සම්බාරු ආදිය ... | (ල. 2) |
| | (vi) | ඉගෙන ගැනීමේදී
ආගමික කටයුතු වලදී
විවේකීව සිටින විට ආදිය... | (ල. 2) |
| | (vii) | අකුස් වැතිරීම
උඩුකුරුව වැතිරීම
වම් හා දකුණු ඇලයට වැතිරීම ආදිය. | (ල. 2) |
| | (viii) | ආකර්ශනය පෙනුම
අවම වෙනස
අඩු ශක්තියක් වැය වීම ආදිය... | (ල. 2) |
| | (ix) | ආචාර ධර්ම | (ල. 2) |
| | (x) | ගෞරවාදරයට පාත්‍ර වීම
දඬුවම් සිදු නොවීම
සහයෝගීතාවය වර්ධනය ආදිය... | (ල. 2) |
| | | | (ල. 2 x 10 = 20) |
| (2) | (i) | මව, පියා, සහෝදර සහෝදරියන්, සීයා අත්තම්මා ආදීන්... | (ල. 2) |
| | (ii) | පිරිසිදු ජලය
සනීපාරක්ෂක පහසුකම්
පිරිසිදු වාතය | |

- පිරිසිදු වටපිටාව
ප්‍රමාණවත් ඉඩ කඩ ආදිය.... (උ. 4)
- (iii) රෝගවලින් වැළකීම
පවුලේ කටයුතු වලට උදව් කිරීම
අධ්‍යාපන කටයුතු හොඳින් ඉටු කිරීම
සෞඛ්‍ය පණිවිඩ නිවසට ගෙන යාම
ප්‍රමාණවත් ඉඩ කඩ ආදිය (උ. 4)
- (3) (i) A - වෘක්කය
B - මුත්‍ර වාහිනී (උ. 2)
- (ii) මුත්‍ර වාහිනී - වෘක්කවලින් පෙරන මුත්‍රා මුත්‍රාශය වෙත ගෙන යාම
මුත්‍රාශය - මුත්‍රා ගබඩා කර ගැනීම (උ. 4)
- (iii) ව්‍යායාම කිරීම
මත්ස්‍ය වලින් වැළකීම
යකඩ අඩංගු ආහාර ගැනීම
ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පාලනය කිරීම
මානසික ආතතියෙන් තොර වීම ආදිය.... (උ. 4)
- (4) (i) ඩිම්බ කෝෂ, පැලෝපිය නාලය, ගර්භාෂය, යෝනි මාර්ගය ආදිය...
වෘෂණ කෝෂ, ශිෂ්ණය, වෘෂණ, පුරස්ථි ග්‍රන්ථි ආදිය ... (උ. 2)
- (ii) පියයුරු වැඩීම, සම පැහැපත් වීම, උකුල පලල් වීම ආදිය ...
උරහිස් පළල් වීම, කටහඬ ගොරෝසු වීම, රැවුල වැවීම ආදිය ... (උ. 4)
- (iii) දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම,
මත්ස්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම,
සෞඛ්‍යවත් ආහාර භාවිතය
තෙල්, සීනි භාවිතය අවම කිරීම
පිරිසිදු ජලය පානය ආදිය.... (උ. 4)
- (5) (i) ශක්තිය, නම්‍යතාවය, දරාගැනීමේ හැකියාව, සමායෝජනය ආදිය.... (උ. 2)
- (ii) ක්‍රීඩාවක් නම් කර ඇත්නම් ලකුණු (උ. 4)
- (iii) යෝග්‍යතාවයට අදාළ පරීක්ෂණය විස්තර කිරීමට ලකුණු දෙන්න (පෙළ පොතේ සඳහන්) (උ. 4)
- (6) (i) ගල් විසිකිරීම, බෝල විසිකිරීම, වළලු විසිකිරීම, විවිධ උපකරණ විසිකිරීම. (උ. 2)
- (ii) උපකරණ සහිතව සිදු කරන ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කිරීමට ලකුණු දෙන්න. (උ. 4)
- (iii) ගැලපෙන ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (උ. 4)
- (7) (i) පාදයේ ඇතුලතින් නැවැත්වීම, පාදයේ මතුපිටින් නැවැත්වීම, පාදයේ යටිපැත්තෙන් නැවැත්වීම. (උ. 2)
- (ii) සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (උ. 4)
- (iii) සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (උ. 4)