

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

7 ශ්‍රේණිය

III වන වාර පරීක්ෂණය

පිළිතුරු පත්‍රය

1 වන කොටස

1. IV
2. II
3. I
4. IV
5. I
6. IV
7. III
8. III
9. I
10. I
11. ×
12. √
13. ×
14. √
15. √
16. කවපෙත්ත
17. ආසනගත ඉඳුම
18. සීනාසීම
19. ඒඩ්ස්
20. වකුගඩු

( ලකුණු  $2 \times 20 = 40$  )

**II වන කොටස**

01.

(I) වේගය/ශක්තිය/නම්‍යතාව/සමායෝජනය/දැරීමේ හැකියාව.....ආදිය

(II)

➤ වේගය දියුණු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්:-

- ඡටිල් රිලේ .
- මාළු දැල් ක්‍රීඩාව.
- අම්බිලි පැනීම.....ආදිය.

➤ ශක්තිය දියුණු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්:-

- උගුලෙන් ගැලවීම.
- හීටි දුර පැනීම.
- කුකුල් පොරය.....ආදිය

(III)

- ඉදිරියට නැමීම/පසුපසට නැමීම/වම් පසට නැමීම/දකුණු පසට නැමීම වැනි රූපසටහනක් මේ සඳහා අදාළ වේ.

(ලකුණු 4×3 = 12)

02.

(I) ක්‍රීඩා නීතිරීති යනු ,

ක්‍රීඩාවක් එම ක්‍රමවේදයට අනුව,නිවැරදිව පවත්වාගෙන යාම සඳහා පනවන ලද සම්මුති මාලාවයි.

(II)

- නීති ගරුක පුරවැසියෙකු වීම.
- පෞද්ගලික ගුණාංග වර්ධනය වීම.
- ස්වයං විනය ඇති වීම.
- ගැටුම් අවම වීම.
- සාධාරණ තරඟයක් ඇති වීම.
- යහපත් සමාජ සබඳතා ඇති වීම.
- සමාජශීලී පුද්ගලයකු වීම.
- අභිමානය වර්ධනය වීම.....ආදිය

(III)

- කණ්ඩායම් හැඟීම.
- ජය පරාජය සමච විඳ ගැනීම.
- සාධාරණත්වය.
- නායකයකු ලෙස කටයුතු කිරීම.
- ආචාරශීලී බව.
- ඉවසීම.
- සුභදැයිලී බව.
- අන්මන ඉවසීම.....ආදිය

( ලකුණු 4×3 = 12)

03.

( I )

- ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය
- පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය

( II )

ගැහැණු

- උස හා බර වැඩිවීම.
- පියයුරු වැඩිවීම.
- සම පැහැපත් වීම.
- උකුල් පළල් වීම.
- කලවා මහත් වීම.
- කිහිලි හා ලිංගේන්ද්‍රය ආශ්‍රිත රෝම වැඩීම.
- මුහුණේ කුරුළෑ ඇතිවීම.
- යෝනි ශ්‍රාවය ඇතිවීම.
- ඔසප් වක්‍රය ආරම්භ වීම, ආදිය.

පිරිමි

- උස හා බර වැඩි වීම.
- ශිශ්‍නය, වෘෂණ කෝෂ හා පුරස්ථි ග්‍රන්ථි විශාල වීම.
- උරහිස් පළල් වීම.
- කලවා, අත්ගොඹ මහත් වීම.
- මුහුණේ කුරුළෑ ඇතිවීම.
- ස්වරාලය විශාල වීම.
- කටහඩ ගොරෝසු වීම.
- පපුව කිහිලි හා ලිංගේන්ද්‍රය ආශ්‍රිතව රෝම වැඩීම.
- උඩු රැවුල ඇතිවීම.
- ශුක්‍ර මෝචනය ආරම්භ වීම, ආදිය

( III )

- සම වයස් කණ්ඩායම් ඇසුරට .
- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් වලට .
- නව නිර්මාණ බිහි කිරීමට.
- සිරුර අලංකාර කිරීමට.
- විරුද්ධ ලිංගික ඇසුරට.
- නායකත්වය දැරීමට.
- අලුත් දේ අත්හදා බැලීමට

- විද්‍යාත්මකව සිතීමට.
- පොදු කටයුතු වල නිරත වීම.
- කැපී පෙනීමට.
- සම්මාන ලැබීමට.
- ක්‍රීඩා කිරීමට.
- වගකීම දැරීමට.....ආදිය.

( ලකුණු 4×3 = 12 )

04.

( I )

- නීවු රෝග ( Accute ).
- නිදන්ගත රෝග ( chronic).

( II )

- සෞඛ්‍යවත් නොවන ආහාර රටා.
- ව්‍යායාමවල නිරත නොවීම.
- දුම් පානය කිරීම.
- මත්පැන් හා මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය.
- මානසික ආතතිය .....ආදිය.

( III )

- සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් ලබාගැනීම.
- දෛනික ව්‍යායාමවල නිරත වීම.
- නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශනය( BMI) පවත්වාගැනීම.
- ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය ලබාගැනීම.
- මානසික ආතති කළමනාකරණය.
- දුම් පානය හා මත්පැන් භාවිතයෙන් වැළකීම.....ආදිය

( ලකුණු 4×3 = 12 )

05.

( I )

යහපත් සිතුවිලි

- සතුට.
- සොම්නස.
- ආදරය.
- කරුණාව.
- දයාව.
- අනුකම්පාව.
- සන්සුන් බව.

අයහපත් සිතුවිලි

- දුක.
- දොම්නස.
- වෛරය.
- තෘෂ්ණාව.
- බිය.
- තරඟව.
- නොසන්සුන් බව.

( II )

- ගැටලු අවම වීම.
- ප්‍රසන්න බව.
- අභිමානය වර්ධනය වීම.
- අන්තර් පුද්ගල සබඳතා දියුණු වීම.
- අභියෝග ජය ගැනීම.
- පෞරුෂ වර්ධනය වීම.....ආදිය

(III)

- අවස්ථාව මඟ හැර යාම.
- ගීතයකට සවන් දීම.
- ක්‍රීඩාවක යෙදීම.
- 1 සිට 10 සෙමෙන් ගණන් කිරීම.
- භාවනාවක යෙදීම.
- සෙමෙන් ගැඹුරෙන් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කිරීම.
- විනෝදාංශයක නිරත වීම.....ආදිය

(ලකුණු  $4 \times 3 = 12$ )

06.

- (I)
- a - මහා පෝෂක
  - b - මහා පෝෂක
  - c - ක්ෂුද්‍ර පෝෂක
  - d - ක්ෂුද්‍ර පෝෂක

- (II)
- a) දෛනික ජල අවශ්‍යතාව =  $\frac{\text{ශරීරයේ බර (Kg)}}{30}$  (ලීටර්)
  - b) බීමට සුදුසු ජලයේ PH අගය = 6.6 – 7 අතර

(III)

- නිෂ්පාදිත දිනය.
- කල් ඉකුත් වීමේ දිනය.
- ප්‍රමිති ලාංඡනය.
- අන්තර්ගත ද්‍රව්‍ය.
- වර්ණකාරක හා රසකාරක.
- ශුද්ධ බර.
- උපරිම මිල.
- නැවුම් බව.....ආදිය

(ලකුණු  $4 \times 3 = 12$ )

07.

(I)

- අහාර ජීර්ණ පද්ධතිය.
- ශ්වසන පද්ධතිය.
- රුධිර සංසරණ පද්ධතිය.
- බහිස්ප්‍රාචීය පද්ධතිය.
- අස්ථි පද්ධතිය.

- ජේශී පද්ධතිය.
- ස්නායු පද්ධතිය.
- ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය.
- පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය.
- ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය.....ආදිය

( II) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• මුඛය.</li> <li>• බේට් ග්‍රන්ථි.</li> <li>• ග්‍රසනිකාව.</li> <li>• අන්තප්‍රෝතය.</li> <li>• අක්මාව.</li> <li>• ආමාශය.</li> <li>• ගුද මාර්ගය.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• පිත්තාශය.</li> <li>• අග්නාශය.</li> <li>• මහාන්ත්‍රය.</li> <li>• කුඩා අන්ත්‍රය.</li> <li>• උණ්ඩුක පුව්චය.</li> <li>• ගුදය.</li> </ul> |
|--|---|

( II)

- නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම.
- නිසි පෝෂණ ගුණයෙන් යුතු ආහාර ගැනීම.
- ස්වාභාවික ආහාර වැඩිපුර ගැනීම.
- පිරිසිදු ආහාර ලබා ගැනීම.
- කෙදි සහිත ආහාර වැඩිපුර ලබා ගැනීම.
- තෙල් හා ලුණු සහිත ආහාර අවම කිරීම.
- ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කිරීම.
- දත් ආරක්ෂා කිරීම.
- පණු රෝග වළක්වා ගැනීම.
- මලපහ කිරීමේ හොඳ පුරුදු ඇති කර ගැනීම.....ආදිය

( ලකුණු 4×3 = 12 )

