

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

7 ශ්‍රේණිය - පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

01.	3	02.	4	03	3	04	4	05.	2
06.	2	07.	1	08.	3	09.	2	10.	1
11.	පෙනහළු	12.	සුදු රුධිරානු	13.	මල බද්ධය	14.	වකුගඩු		
15.	පිළිකා	16.	B	17.	C	18.	A	19.	E
								20.	D

(ලකුණු 2x20 = 40)

II කොටස

1.

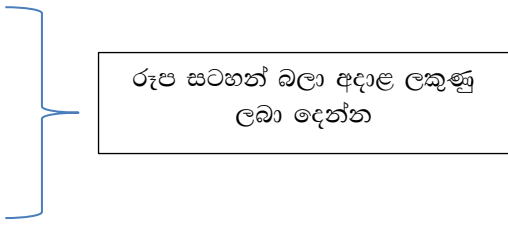
I. ශරීරයේ විවිධ කොටස් එකිනෙකට ගැලපෙන ආකාරයට නිවැරදිව තබා ගැනීම නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම ලෙස හඳුන්වයි.

II.

- i. වෙහෙස හා අපහසුතාව අවම වීම
- ii. කායික හා මානසික සුවය
- iii. අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන්වලට පහසුවක් දැනීම
- iv. සමබරතාව රැකීම
- v. පෞරුෂ වර්ධනය
- vi. අවධානයෙන් වැඩකටයුතුවල නියැලීමේ හැකියාව
- vii. ආත්ම අභිමානය වර්ධනය වීම

III.

- i. පා ඇඟිලි මතින් ඇවිදීම
- ii. විදුමෙන් ඇවිදීම
- iii. පියවර ලංකර ඇවිදීම
- iv. පියවර ඇත්කර ඇවිදීම
- v. පැත්තට ඇවිදීම
- vi. පසු පසට ඇවිදීම
- vii. අක්මන් හැඩයට ඇවිදීම
- viii. සෘජු රේඛාවක් මත පතුල් තබා ඇවිදීම
- ix. පියවර පරතරය සමානව තබා ගනිමින් ඇවිදීම



IV.

- i. උඩුකුරුව වැතිරීම
- ii. මුණින් අතට වැතිරීම
- iii. වම් හා දකුණු ඇළයට වැතිරීම
- iv. අකුස් වැතිරීම

2.

I. 2 කි. සිරස් , තිරස්

II.

- i. තනි පාදයෙන් පැනීම
- ii. පාද දෙකෙන් පැනීම
- iii. තනි පාදයෙන් ඉපිල් පාද දෙකෙන්ම පතිත වීම
- iv. උපකරණ මතින් පැනීම

III.

- i. ඉපිලීම (නික්මීම)
- ii. ගුවන්ගත වීම
- iii. පතිත වීම

IV.

- i. කවපෙත්ත විසි කිරීම
- ii. යගුලිය දැමීම
- iii. හෙල්ල විසි කිරීම
- iv. මිටිය විසි කිරීම (ලකුණු 3,3,3,3)

3.

I.

- i. මහා පෝෂක - කාබෝහයිඩ්‍රේට් , (පිෂ්ටය) ප්‍රෝටීන් , ලිපිඩ / (තෙල් හා මේදය)
- ii. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක - විටමින් , ඛනිජ ලවණ

II.

- i. වේලීම
- ii. ලුණු දැමීම
- iii. දුම් ගැස්ස වීම
- iv. ඇසිරීම - පුවක් කොළවලින් ආවරණය කිරීම

III.

- i. කලවම් පල , පැල්ලුම ,
- ii. හත්මාලුව
- iii. දිය බත්
- iv. තලප

IV.

- i. ඇසුරුම් කළ දිනය :- නිෂ්පාදිත දිනය , කල් ඉකුත් වීමේ දිනය
- ii. රසකාරක වර්ණක හා අඩංගු අමු ද්‍රව්‍ය දක්වා තිබීම
- iii. ප්‍රමිති ලාංඡනය (SLS)
- iv. ආහාරයේ අලුත් බව
- v. පවුලේ අවශ්‍යතාවයන්ට ගැලපීම
- vi. සතුන් හානි නොකළ පඵදු ඒවා වීම
- vii. අනුභව කරන පුද්ගලයාගේ ස්වභාව ගැලපීම (ලකුණු 4,3,3,2)

4.

I. විවිධ ඉන්ද්‍රියන් රැසක් එකතු වී පද්ධතියක් නිර්මාණය වේ.

II.

- i. ආහාර ජීරණ පද්ධතිය
- ii. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය
- iii. ස්නායු පද්ධතිය
- iv. ශ්වසන පද්ධතිය
- v. ප්‍රජනන පද්ධතිය
- vi. බහිස්ප්‍රාචීය පද්ධතිය
- vii. මාංශ පේශි හා අස්ථි පද්ධතිය
- viii. ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය

III.

- i. ව්‍යායාම්වල නිරත වීම
- ii. අපිරිසිදු පරිසර තත්ව තුළින් ඇත් වීම
- iii. නාසය තුළට යම් යම් දේ දමා පිරිසිදු කිරීමට උත්සහා නොකිරීම
- iv. දුම් පානය හා දුම් බොන ස්ථානවල නොසිටීම
- v. රෝගය වැනි ශ්වසන රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට බී.සී.ජී වැනි එන්නත් ලබා ගැනීම

vi. පීනස , ඇදුම වැනි ආසාත්මික තත්ව ඇති අය එම තනිව ඇති කරන පරිසරවලින් ඇත්ව සිටීම

IV.

- i. පිරිසිදු ජලය ප්‍රමාණවත් පරිදි පානය කිරීම
- ii. අවහාවිතාව ඇති වූ විට මුත්‍රා පහ කිරීම
- iii. ලිංගික අවයව වල පිරිසිදුකම රැකගැනීම
- iv. වෛද්‍ය උපදෙස් වලින් තොරව ඖෂධ භාවිතා නොකිරීම
- v. ලුණු භාවිතය අඩු කිරීම
- vi. දුම් පානයෙන් හා මත්පැන් පානයෙන් වැළකීම. (2,3,3,4.)

5.

I. විත්තවේගයක් ඇති වූ අවස්ථාවකදී බුද්ධිමත්ව සිතා බලා යහපත්ව ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් ඔබේ හැසිරීම හොඳින් පවත්වා ගැනීමයි.

II.

- i. අවස්ථාව
- ii. අවබෝධය
- iii. පෞරුෂය
- iv. අන් අයගේ හැසිරීම
- v. අන් දැකීම
- vi. ජීවන රටාව
- vii. වයස් මට්ටම

III.

- i. සහන කම්පනය
- ii. යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා
- iii. ඵලදායී සන්නිවේදනය
- iv. මානසික ආතතිය අවම කර ගැනීම

IV.

- i. එම අවස්ථාව මඟහරවා හැරීම
- ii. ගීතයකට සවන් දීම , ක්‍රීඩාවක යෙදීම වැනි දෙයකට සිත යොමු කිරීම
- iii. 1 සිට 10 දක්වා සෙමින් ගණන් කිරීම
- iv. සෙමින් ගැඹුරින් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කිරීම
- v. වතුර විදුරුවක් සෙමින් පානය කිරීම
- vi. තමන් දන්නා භාවනා ක්‍රමයක යෙදීම.
(ලකුණු 3,3,3,3)

6.

I.

- i. ශරීරයෙන් අප ද්‍රව්‍ය බැහැර වීමේ ක්‍රියාවලියට උදව් වීමට
- ii. ශරීරයේ විජලනයෙන් වළක්වා ගැනීමට
- iii. ශරීරයේ ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය අවශෝෂණය ක්‍රියාවලි , සංසරණ ක්‍රියාව ලෙස හා බහිස්ප්‍රාවය ක්‍රියාවලිය නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීමට
- iv. ශරීරයේ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීමට

II.

- i. කොළරාව
- ii. පාචනය
- iii. උණ සන්නිපානය
- iv. සංගමාලය

III. PH අගය 6.6 - 7 අතර

IV. දෛනික ජල අවශ්‍යතාව ලීටර් = $\frac{\text{ශරීරයේ බර KG}}{30}$

V. විඡලනය
(ලකුණු 3,3,2,2,2)