

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය 07 ශ්‍රේණිය

අවසාන වාර පරීක්ෂණය -2017

I - කොටස

- | | | |
|------|-------|------------------------|
| 1) 3 | 7) 1 | 14) ✓ |
| 2) 2 | 8) 4 | 15) x |
| 3) 1 | 9) 1 | 16) බ්‍රසීලය |
| 4) 3 | 10) 1 | 17) කශේරුකාවේ විකෘතිතා |
| 5) 3 | 11) ✓ | 18) ව්‍යායාම |
| 6) 1 | 12) x | 19) බතල |
| | 13) ✓ | 20) උදෑසන හිරු එළිය |

II - කොටස

- 1)
 - I.
 1. වොලිබෝල්
 2. නෙට්බෝල්
 3. පාපන්දු
 4. එල්ලේ ආදිය
 5. ක්‍රිකට්
 - II.
 1. වොලිබෝල්
 2. 12 යි.
 - III.
 1. ජෙනි ග්‍රීන් මහත්මිය විසින්
 2. 07
 - IV.
 1. දුර පැනීම.
 2. තුන් පිම්ම.
 - V.
 1. 800 m
 2. 1500 m ආදිය
 - VI. සුසන්තිකා ජයසිංහ
 - VII.
 1. එළිමහන් ජන ක්‍රීඩා
 2. ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩා
 - VIII.

1. පංච දූමීම.	4. එළවන් කෑම	6. ඔන්විලි පැදීම ආදිය
2. නෙරංචි ඇදීම	5. වළකපු ගැසීම	
3. ඔලිඳ කෙළිය		
 - IX.

1. ඉනිචූට පෙරලීම	3. අත් හැංගීම	5. එළවන් කෑම
2. මේවර කෙළිය	4. ඔලිඳ කෙළිය	6. ඔන්විලිවාරම් ආදිය
 - X.

1. වලිගය කැපීම	6. මාළු දූල ආදිය
2. මියෝ මීමෝ	
3. සයිමන් කිව්වා	
4. වස පැහීම	
5. අත් හැංගීම	

2)

I. ක්‍රීඩාවක් එහි ක්‍රමවේදයට අනුව නිවැරදිව පවත්වා ගෙන යෑම සඳහා පනවන ලද සම්මුති මාලාව.

II.

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| 1. ක්‍රීඩාවේ පැවැත්මට. | 6. සාධාරණය ඉටු වීමට. |
| 2. ක්‍රීඩක අයිතීන් ආරක්ෂා වීමට. | 7. ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා වීමට. |
| 3. අනතුරු අවම කර ගැනීමට. | 8. ගැටලු අවම වීමට. |
| 4. උද්යෝගිමත්ව ක්‍රීඩාවට සහභාගි වීමට. | 9. යහපත් පෞද්ගලික ගුණාංග ඇති වීමට. |
| 5. නියම ජයග්‍රහණයන් ලබා ගැනීමට. | |

III.

1. කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම.
2. සාධාරණ තරඟය.
3. ජය පරාජය එක සේ පිළිගැනීම.
4. අවශ්‍ය අවස්ථා වල නායකයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීමට.
5. නායකයාගේ තීරණ වලට එකඟ වීමට.
6. ආචාරශීලී බව, සුහදශීලී බව, ඉවසීම හා ධෛර්යය පවත්වා ගැනීම.

IV.

1. නීතිගරුක හා විනයගරුක පාසලක්.
2. හොඳ සංවිධාන ශක්තියෙන් අනුන පාසලක්.
3. සිසුන්ගේ පෞද්ගලික ගුණාංග වර්ධනය.
4. ක්‍රීඩා තරඟ වලදී ගැටුම් අවම වීමට.
5. අන්තර් පාඨශාලීය සහයෝගීතාවය.
6. සුහදශීලී සාමූහික හැඟීමක් ඇති සිසුන් බිහි වීම.

3)

I. අනවශ්‍ය වෙහෙසට පත් නොවී කාර්යයන් සාර්ථකව සිදු කිරීමට ඇති හැකියාවයි.

II.

- | | | |
|-------------|--------------------|--------------|
| 1. වේගය | 2. ශක්තිය | 3. නම්‍යතාවය |
| 4. සමායෝජනය | 5. දූර්වමේ හැකියාව | |

III. අත් පා ආදී ශරීර අංග සන්ධි හරහා නවමින් දිග හරිමින් නිදහස්ව චලනය කිරීමට ඇති හැකියාවයි.

IV. මීටර 50, 30 ධාවන හා කාලය ගණනය කිරීම.

V.

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. උගුලෙන් ගැලවීම. | |
| 2. හිටි දුර පැනීම. | 3. කුකුල් පොරය. |

4)

I. විෂබීජ මගින් ආසාදනය නොවන පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට බෝ නොවන රෝග ය.

II.

- | | |
|---------|------------|
| 1. නිවු | 2. නිදන්ගත |
|---------|------------|

III.

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1. දියවැඩියාව | 2. අධිරුධිර පීඩනය |
| 3. පිළිකා | 6. වකුගඩු රෝග |
| 4. හෘද රෝග | 7. මානසික රෝග |
| 5. ආසාදනය (අංශභාගය) | |

IV.

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1. ව්‍යායාම වල නිරත නොවීම. | 3. මත්පැන් හා මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය. |
| 2. දුම් පානය කිරීම. | 4. මානසික ආතතිය. |
| 5. සෞඛ්‍යවත් නොවන ආහාර රටා, ක්ෂණික ආහාර, මේදය වැඩි ආහාර, ලුණු, සීනි, අධික ආහාර පරිභෝජනය. | |

5)

පිරිමි

ගැහැණු

1. උස හා බර වැඩීම.
2. පියයුරු වැඩීම.
3. සම පැහැපත් වීම.
4. උකුළු පළල් වීම.
5. කලවා මහන් වීම.
6. කිහිලි හා ලිංගේන්ද්‍රිය ආශ්‍රිතව රෝම ඇති වීම.
7. මුහුණේ කුරුලෑ ඇති වීම.
8. යෝනි සුවය ඇති වීම.
9. ආර්ථවය හෙවත් ඔසප් වක්‍රය ආරම්භ වීම.

1. උස හා බර වැඩීම.
2. ශිෂ්ණය, වෘෂණ කෝෂ හා පුරස්ථි ග්‍රන්ථි විශාල වීම.
3. උරහිස පළල් වීම
4. කලවා, අත් ගොබ මහන් වීම.
5. පපුව, කිහිලි හා ලිංගේන්ද්‍රිය ආශ්‍රිතව රෝම ඇති වීම.
6. මුහුණේ කුරුලෑ ඇති වීම.
7. ස්වරාලය ප්‍රදේශ විශාල වීම.
8. කටහඬ ගොරෝසු වීම.
9. උඩු රැවුල ඇති වීම.
10. ශුක්‍ර මෝචනය සිදු වීම.

II.

- | | | |
|--------------------|-----------------------|----------|
| 1. සෞඛ්‍යවත් වර්ෂා | 3. අහිතකරලිංගික වර්ෂා | 4. හෝමෝන |
| 2. සහවර බලපෑම් | | |

III.

1. වෘෂණය - ශුක්‍රාණු නිපදවීම.
2. වෘෂණ කෝෂ - ශරීරයෙන් පිටත වෘෂණ බහා තැබීම.
3. ශිෂ්ණය - ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය තුළට ශුක්‍ර තරලය ඇතුළු කිරීම.
4. පුරස්ථි ග්‍රන්ථිය - ශුක්‍ර වල පෝෂණයට සහ පිහිනී යාමට අවශ්‍ය සුව නිපදවීම.

6)

- | | | | |
|----------|-----------|--------------------|---------------|
| 1. අම්මා | 2. තාත්තා | 3. සහෝදර සහෝදරියන් | 4. අසල්වාසින් |
|----------|-----------|--------------------|---------------|

I.

- | | | |
|-------------------------------------|----------|------------|
| 1. පාසල | 2. පන්සල | 3. පොලිසිය |
| 4. ළමා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන ආදී ආයතන | | |

II.

1. පවුලේ අසමගිය, නොසතුට
2. දෙමව්පියන් හා දරුවන් අතර සම්බන්ධතාව අඩුවීම.
3. සහෝදර, සහෝදරියන් අතර ගැටුම් වර්ධනය වීම.
4. නිවස තුළ ජීවත් වීම අප්‍රිය වීම.
5. පාසල එපා වීම.
6. ඉගෙනීම කඩාකප්පල් වීම.
7. අන්‍යයන් අතර අප්‍රසාදයට පත් වීම.
8. අධිකරණ මගින් වරදකරුවන් වීම ආදිය යි.

III.

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 1. නීතිමය තත්ත්වයන්ට ගොදුරු වීම. | 4. ජීවිත හානි සිදු වීම. |
| 2. අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වීම. | 5. අයහපත් වර්ෂාවන්ට යොමු වීම. |
| 3. ගැටුම් ඇති වීම. | 6. සමාජයෙන් කොන් වීම ආදිය යි. |

7)

- | | | |
|-------------------|-------------------|-----------------|
| I. A - ග්‍රහනිකාව | D - කුඩා අන්ත්‍රය | (ක්ෂුද්‍රත්නය) |
| B - ආමාශය | | E - පිත්තාශය |
| C - අග්න්‍යාශය | | |

II.

ආහාර කුඩා කොටස් වලට රඳවා තබා ගැනීම.
ආහාර පීරණයට ලක් කිරීම.

III.

- | | |
|--|--|
| 1. නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම. | 5. තෙල්, ලුණු, සීනි හා පාන් පිටි ආහාර අවම කිරීම. |
| 2. නිසි පෝෂණයෙන් යුත් ආහාර ගැනීම. | 6. ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කිරීම. |
| 3. ස්වාභාවික ආහාර පාන වැඩිපුර ගැනීම. | 7. දත් ආරක්ෂා කරගැනීම. |
| 4. කෙඳි (තන්තු) සහිත ආහාර බහුලව ගැනීම. | 8. දුම් බීම, බුලත් කෑම, මත්පැන් පානය ආදියෙන් වැළකීම ආදියයි |