

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2018

සෞඛ්‍ය

07 ශ්‍රේණිය

නම :

කාලය පැය 02 යි.

සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

• අංක 01-15 දක්වා ප්‍රශ්න වලට වඩාත්ම සුදුසු පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. කායික, මානසික, සාමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම යනු,

(1) යහපත් ජීවන රටාවයි	(2) පූර්ණ සෞඛ්‍යයයි
(3) පවුල් සෞඛ්‍යයි	(4) කායික යහපැවැත්මයි

02. සරල ජීවන රටාවකට හුරු වීමට අනුගමනය කරන යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු හා ක්‍රියාශීලීත්වය හඳුන්වන්නේ,

(1) යහපත් ජීවන රටාව ලෙසය	(2) නිවැරදි ජීවන රටා ලෙසය
(3) පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය ලෙස ය	(4) නිවැරදි ඉරියව් ලෙසය

03. ක්‍රීඩකයන් 12 කු කණ්ඩායමකට සිටින ඉන් 6 දෙනෙකු පමණක් එකවරකට ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩාව වනුයේ,

(1) පාපන්දු	(2) වොලිබෝල්
(3) නෙට්බෝල්	(4) බාස්කට් බෝල්

04. මලල ක්‍රීඩාවේ පැනීමේ බෙදෙන ප්‍රධාන කොටස් දෙක,

(1) උස හා දුර පැනීම	(2) තිරස් හා සිරස් පැනීම
(3) උස හා රිටි පැනීම	(4) දුර හා රිටි පැනීම

05. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු,
 - (1) පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය දියුණු කිරීමය
 - (2) පවුලේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කිරීමය
 - (3) සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගනිමින් තම සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කිරීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබාදීමය.
 - (4) ජීවත් වීමට සුදුසු පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමයි.

06. නිවැරදිව ඉඳ ගැනීම විවිධ ආකාරය සිදු කරයි. රූප සටහනේ දක්වා ඇත්තේ,

<ol style="list-style-type: none"> (1) අකුස් ඉදුව (2) පුටුවේ ඉඳ ගැනීම (3) දෙදණ මත ඉඳීම (4) ආසනගත ඉදුව 	<div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div>
---	---

07. කසළ කළමනාකරණය සඳහා යොදා ගන්නා ක්‍රමයකි.

(1) 2R	(2) 3R
(3) 3Rs	(4) VR

08. ආදරය හා සුරක්ෂිතබවඅවශ්‍යතාවයකි.

- (1) කායික (2) මානසික
- (3) ද්විතීක (4) මූලික

09. අලුත් අවුරුදු කාලයට දැකිය හැකි ජන ක්‍රීඩාවකි.

- (1) ගස් කොටු පැනීම (2) වළ කපු ගැසීම
- (3) ලී කෙළිය (4) කාවච් පැනීම

10. ලෝකයේ ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාව වනුයේ,

- (1) ක්‍රිකට් (2) බැඩ්මින්ටන්
- (3) නෙට්බෝල් (4) පාපන්දු

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

• අංක 11 - 15 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු වරහන් තුළින් තෝරා හිස්තැන් පුරවන්න.

(සහකම්පනය , සාධාරණත්වය , විලක්ෂ්‍ය , යෝග්‍යතාවය, ඉපිලීම)

11. නිවැරදිව ඇවිදීමේ දී පාදයේ කොටස ප්‍රථමයෙන් පොළව ස්පර්ශ කරයි.

12. පැනීමේ ඉසව්වක ප්‍රධාන අවධියකි.

13. ව්‍යායාම් හා ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් දියුණු කරගත හැකිය.

14. විත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට ඔහට උපකාරී වන නිපුණතාවයකි.

15. පවුලක් තුළ සම්පූර්ණ කිරීමට සිදුවන අවශ්‍යතාවයකි

(ලකුණු 5 x 2 = 10)

• පහත සඳහන් ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (x) ලකුණ ද වරහන් තුළ යොදන්න.

16. උදෑසන ආහාර වේල මග හැරීම හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුද්දකි. (.....)

17. පවුලේ අයෙකුට බෝවන රෝගයක් තිබේ නම් මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක දැනුවත් කළ යුතුය. (.....)

18. පොරපොල් ගැසීම උපකරණ සහිත ජන ක්‍රීඩාවකි. (.....)

19. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ලොවට හඳුන්වා දුන්නේ ජෙකී ශ්‍රීන්ය. (.....)

20. ආහාර පිරමීඩයට අනුව වැඩිපුරම ගත යුත්තේ මේදය සහිත ආහාරයි. (.....)

(ලකුණු 5 x 2 = 10)

II කොටස

සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

01. පවුල් පරිසරය සෑම දෙනාටම සතුටින් ජීවත් විය හැකි පරිසරයක් විය යුතුය. නිවස සෑම දෙනාටම ප්‍රියජනක ස්ථානයක් බවට පත් කිරීම ඔබගේ වගකීමයි.
 - (i) සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් සඳහා සැකසිය යුතු පරිසර අංග දෙකක් නම් කරන්න. (ල. 02)
 - (ii) සෞඛ්‍යවත් නිවසක දැකිය හැකි ලක්ෂණ 03 ක් නම් කරන්න. (ල. 02)
 - (iii) පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම ප්‍රධාන තේමා 5 ක් අනුව සිදුවේ. ඉන් 3 ක් නම් කරන්න. (ල. 03)
 - (iv) සෞඛ්‍යමත් පවුල් පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා ශිෂ්‍යයෙකු වශයෙන් ඉටු කළ හැකි යුතුකම් 2 ක් ලියන්න. (ල. 02)

02. නිවැරදි ඉරියව් සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමටත්, ප්‍රසන්න පෙනුමක් පවත්වා ගැනීමටත් ඉවහල් වේ.
 - (i) නිවැරදි ඉරියව්වක් යන්න කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න.
 - (ii) නිවැරදිව සිට ගැනීමේ දී ශරීරයේ කොටස් තබා ගත යුතු ආකාර 2 ක් ලියන්න.
 - (iii) වැනිරීමේ නිවැරදි ඉරියව් 2 ක් ලියන්න.
 - (iv) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි 2 ක් ලියන්න.
 - (v) වැරදි ඉරියව් සඳහා හේතුවන සාධක 2 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 × 5 = 10)

03. පාසැලේ පැවැත්වෙන උත්සව අතරින් ක්‍රීඩා උත්සවය ඉතා වර්ණවත් උත්සවයක් වේ.
 - (i) එම උත්සවයේදී ඔබ දුටු ධාවන ඉසව් 2 ක් නම් කරන්න
 - (ii) විසි කිරීමේ ඉසව් 3 ක් නම් කරන්න.
 - (iii) සිරස් පැනීම වලට අයත් ඉසව් 2 ක් ලියන්න.
 - (iv) ශාරීරික යෝග්‍යතා 2 ක් නම් කරන්න.
 - (v) යෝග්‍යතා සංවර්ධනය සඳහා කළ හැකි ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 × 5 = 10)

04. මූලික අවශ්‍යතාවයන් වන ආහාර ජීවත් වීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වේ. එබැවින් නිවැරදි ආහාර රටාවක් පවත්වා ගෙන යාම ඔබගේ යුතුකමකි.
 - (i) ආහාර වල අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 2 ක් නම් කර එය අයත් වන පෝෂකාංග 1 බැගින් ලියන්න.
 - (ii) ආහාර වලින් ශරීරටය ලැබෙන ප්‍රධාන ප්‍රයෝජන 3 ක් දක්වන්න.
 - (iii) තන්තුමය ආහාර ලබා ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි 2 ක් ලියන්න.
 - (iv) සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර වර්ග 2 ක් ලියන්න.
 - (v) පාරම්පරිකව ආහාර සඳහා එකතු කරන කුලු බඩු වලින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 2 ක් හා සාම්ප්‍රදායික ක්‍රම යටතේ ආහාර කල්තබා ගැනීම කරන ක්‍රම 2 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 × 5 = 10)

05. පද්ධති සමූහයක එකතුවකින් ශරීරය සෑදී ඇත. එම පද්ධති රැක ගැනීම අපගේ යුතුකමකි.
 - (i) පද්ධති 4 ක් නම් කරන්න.
 - (ii) ඉහත සඳහන් එක් පද්ධතියක නිරෝගී බව රැක ගැනීමට ඔබ විසින් කළ යුතු යහපත් පුරුදු 2 ක් ලියන්න.

- (iii) ඉහත සඳහන් පද්ධති 2 කින් කෙරෙන කාර්යයන් ලියා දක්වන්න.
- (iv) පද්ධති ආශ්‍රිත රෝග දෙකක් නම් කරන්න.
- (v) රුධිරයේ ඇති සුදු රුධිරාණු වලින් කෙරෙන කාර්යයන් 2 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 × 5 = 10)

06. නෙට්බෝල් , වොලිබෝල් , පාපන්දු යන ක්‍රීඩා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්විය හැකිය.

- (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක නම් කරන්න.
- (ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 2 ක් ලියා දක්වන්න.
- (iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පාලනය කල හැකි ක්‍රම 2 ක් ලියා දක්වන්න.
- (iv) ඉහත සඳහන් පාපන්දු / නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් වර්ධනය සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (දක්ෂතාවය නම් කරන්න.)

(ලකුණු 2 + 2 + 2 + 4)