



තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 07 ශ්‍රේණිය - 2023  
Third Term Test - Grade 07 - 2023

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 02 යි

නම / විභාග අංකය:

I කොටස

● සුදුසු පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය මගින් ප්‍රධාන වශයෙන් සිදුවනුයේ
  - i. අන් අයගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩිදියුණුවීම
  - ii. තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණුකරගැනීමට හැකිවීම
  - iii. අධ්‍යාත්මික පරිසරය වර්ධනය වීම
  - iv. සතුන්ගේ සුභසාධනය වර්ධනය වීම
02. සනීපාරක්ෂක පහසුකම් යටතට අයත්වන පහසුකම වන්නේ,
  - i. ප්‍රමාණවත් ආහාර ලැබීම.
  - ii. වාත කවුළු නිසිලෙස සකස් වීම.
  - iii. වැසිකිළි පද්ධති පවත්වා ගැනීම.
  - iv. පිරිසිදු ජලය ලැබීම.
03. සමාජ සේවක පුද්ගලයන් අතරින් ඔබට වඩාත් සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුම, නිපුණතා සංවර්ධනය කරගත හැක්කේ,
  - i. තැපැල් ස්ථානාධිපති මගින්
  - ii. මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක මගින්
  - iii. ඩෙංගු මර්ධන නිලධාරී මගින්
  - iv. පොලිස් නිලධාරී මගින්
04. ආදරය හා සුරක්ෂිතභාව නැතිවීමේ අහිතකර ප්‍රතිඵලයකි
  - i. අධික ලෙස පාඩම් වැඩ කිරීම
  - ii. මත්කුඩුවලට ඇබ්බැහිවීම (මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා)
  - iii. විනය නීති පිළිපැදීම
  - iv. ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව ලබාදීම
05. ජනක්‍රීඩාවල පොදු ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,
 

i. විනෝදය ලබාදීම	ii සතුරන් ඇතිවීම
iii. සහභාගිත්වය පහසුවීම	iv. මානසික සුවතාව ලැබීම

● ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා හිස්තැන් පුරවන්න.

- 06. විසිකිරීමේ ඉසව් ලෙස හෙල්ල විසිකිරීම, කවපෙන්ත විසිකිරීම හා ..... පෙන්වාදිය හැක.
- 07. කුළු බඩු මගින් ..... පහසු වේ.
- 08. ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ ආරක්ෂාව සඳහා ..... කළ යුතුය.
- 09. ක්‍රීඩකයෙකු සතු ..... ක්‍රීඩාවේ උන්නතිය හේතු වේ
- 10. පිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාව යනු ශාරීරික ..... උපරිම ලෙස විඳහා දැක්වෙන ක්‍රීඩාවකි.

(ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය, යගුලිය දැමීම, නම්‍යතාව, ආහාර ජීරණය, ගුණධර්ම සම්ප්‍රදායන්, දැරීමේ හැකියාව, ආසනගත)

● පහත වාක්‍ය හරිනම් (✓) ලකුණ ද වැරදිනම් (X) ලකුණ ද වරහන් තුළින් යොදන්න.

- 11. වේගය දියුණුකිරීම සඳහා වන ක්‍රියාකාරකමක් ෂට්ල් රිලේ ( )
- 12. ඩිම්බ කෝෂ මගින් ඩිම්බය ගර්භාෂය වෙත ගෙන යාම සිදුකරයි ( )
- 13. පිරිමි දරුවන්ගේ වෘෂණවලින් ශුක්‍රාණු නිපදවීම නව යොවුන් විශේදී ආරම්භ වේ ( )
- 14. විසබීජ ආසාදන මගින් පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට බෝවන රෝග බෝ නොවන රෝග නම් වේ. ( )
- 15. ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති ආචාරධර්ම පිළිපැදීම මගින් පුද්ගලයෙකුගේ නීතිගරුකභාවය අඩුවේ ( )

● ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යා කරන්න.

- 16. පැනීම පුහුණුව සඳහා වන අභ්‍යාසයකි i ලිංගික අවයව වල පිරිසිදුබව රැකගත යුතුය
- 17. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි ii සමබරතාව පවත්වාගැනීම වැදගත් ය
- 18. ලෝකයේ ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව iii පන්දුව තුළට විසිකිරීම
- 19. නිවැරදි ඇවිදීමකදී iv උපකරණ මතින් පැනීම
- 20. බහිස්ප්‍රාචීය පද්ධතියේ නිරෝගීබව රැකගැනීම v පාපන්දු වේ
- vi ක්‍රිකට් ය

II කොටස

● පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව තවත් ප්‍රශ්න 05කට පිළිතුරු සපයන්න.

01. කු/මහවිල්පොත විද්‍යාලයේ ක්‍රීඩා ප්‍රධානත්වයේ ඊයේ පැවැත්විණි එහිදී 07 ශ්‍රේණියේ විෂයයන් දහයක් සඳහා ම සම්මාන ගන්නා ලද්දේ තෙදාරා නෙතුම්ලි ශිෂ්‍යයාවයි. ඇය පිළිබඳ විශේෂ කතාවක් කළ විදුහල්පතිතුමා පැවසුවේ තෙදාරා අධ්‍යාපන කටයුතු පමණක් නොව විෂයභාහිර කටයුතුවලටද මුල්තැනදෙමින් කටයුතුකරන බවයි. ඇය කායික,භා මානසික,සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික වශයෙන් ද ඉතා පරිපූර්ණව, සෞඛ්‍යමත්ව ජීවත්වන බවත් විද්‍යාමාන වන අතරම 14න් පහළ සමස්ථ ලංකා දුර පැනීම ඉසව්වෙන් ප්‍රථම ස්ථානය ලබාගත් ශිෂ්‍යාව බව ද විදුහල්පතිතුමන් ආඩම්බරයෙන් මතක්කරන ලදී දිනපතා පාසල් එන ඇ පිළිවෙලට තම බාහිර පෙනුම පවා අතින් සිසු සිසුවියන්ට ආදර්ශමත් ලෙස පවත්වාගන්නා බවත් ගුරුමණ්ඩලයට අනුව විනය නීති රීති අකුරට පිළිපදින ශිෂ්‍යාවක් බවත් පැවසීය එමෙන්ම තෙදාරා හැකි සෑම විටම යහළු යෙහෙළියන්ට හැකි ලෙස උදව්කරන දුකේදී පිහිටවන වර්තයක් බවත් අකුරු අපහසු ළමුන්ට උගැන්වීමට පවා ඇය සහයෝගය ලබාදෙන බව ප්‍රකාශකර සිටියේය. කුඩා වූවත් ගමේ ඩෙංගු මර්ධන කමිටුවේ හා ළමා සමාජයේ ක්‍රියාකාරී සාමාජිකාවක් ලෙස කටයුතුකරන තෙදාරා ප්‍රසංගනීය ආදර්ශමත් වර්තයක් ලෙස තම පාසලට ආඩම්බරයක් බව සතුටින් ප්‍රකාශ කළේය.

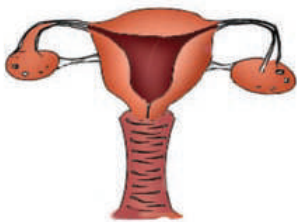
- i. තෙදාරා නිරතවන සමාජ සේවා අංශයක් නම් කරන්න. (ල 02)
- ii. ඇය නිරත වූ මළල ක්‍රීඩා ඉසව්ව කුමක්ද? (ල 02)
- iii. ඇ සිය පිරිසිදුකම රැකගන්නා වර්තයක් බව ඒත්තු ගැන්වෙන්නේ කෙසේද (ල 02)
- iv. පූර්ණ සෞඛ්‍යයට බලපාන අංශ කීයද? ඒ මොනවාද? (ල 02)
- v. තෙදාරාගේ සහකම්පන ගුණාංගය ඉස්මතුවන ලක්ෂණයක් සඳහන් කරන්න. (ල 02)
- vi. ඔබට තෙදාරාගේ වර්ත ලක්ෂණ තුළින් ජීවිතයට ළඟාකරගත හැකි ගුණාංග මොනවාද (ල 02)
- vii. ඔබ ඩෙංගු මර්ධන කමිටුවේ සිටින අයෙකු නම් සමාජයේ ජනතාවට ලබාදෙන උපදෙස් 02 ක් සඳහන් කරන්න (ල 02)
- viii. නිතර ක්‍රීඩා පුහුණුවට සහභාගිවීමටත්, ලෙඩරෝග වලින් තොරවීමටත් ප්‍රධාන වශයෙන් බලපාන්නේ කුමන සෞඛ්‍ය අංශයද? (ල 02)

(ලකුණු 2x8= 16 යි)

- 02. i. ක්‍ෂුද්‍ර පෝෂක අඩුවීමෙන් ඇතිවන රෝගී තත්ත්ව 02 ලියන්න. (ල 02)
- ii. තන්තු සහිත ආහාර ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි 02 ක් සඳහන් කරන්න (ල 02)
- iii. පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් සැලසුම්කිරීමේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු මොනවාද (ල 02)
- iv. පෝෂණ ගුණය වැඩි අප රටේ සාදන පාරම්පරික ආහාර වර්ග 03 ලියන්න (ල 02)
- v. අප ගන්නා ආහාරවල ඇති ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වර්ග 02 කි. ඒ මොනවාද? (ල 02)

(මු. ලකුණු 11 යි)

03. i. ක්‍රීඩාවේ නීති රීති යනු කුමක්දැයි සරලව හඳුන්වන්න (ල 03)  
 ii. ඔබ ක්‍රීඩාවේ දී නීති රීති/ආචාරධර්ම පිළිපැදි අවස්ථා 02ක් සඳහා උදාහරණ සපයන්න. (ල 04)  
 iii. ක්‍රීඩකයෙකු සතු විය යුතු ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග 04 ක් ලියා දක්වන්න. (ල 04)
04. i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම 02 කුමක්ද? (ල 02)  
 ii. නිවැරදි ඇවිදීමකදී අත්වන වාසි 02 ලියන්න (ල 03)  
 iii. ඔබ දන්නා නිවැරදි ඉදගැනීමේ ඉරියව් 04 ක් සඳහන් කරන්න (ල 04)  
 iv. ඔබ දන්නා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 03ක් ලියන්න (ල 02)  
 (ලකුණු 11)
05. i. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 02 ක් සඳහන් කරන්න (ල 03)  
 ii. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දී ඔබට සිදුකළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් 02ක් සරලව විස්තර කරන්න (ල 04)  
 iii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 03ක් කෙටියෙන් ලියන්න. (ල 04)  
 (ලකුණු 11)
06. i. ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය යනු කුමක්ද? (ල 02)  
 ii. නව යොවුන්වියේ ඇතිවන ද්විතීක ලිංගික ලක්ෂණය බැගින් ලියන්න (ල 03)  
 iii. ප්‍රජනක පද්ධතිය පිළිබඳ ඇති මිත්‍යා මතයක් සඳහන් කරන්න (ල 03)  
 iv. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ පහත දී ඇති අවයවයන් ලකුණු කරන්න (ල 03)



- ගර්භාෂය
- ඩිම්බ කෝෂය
- යෝනි මාර්ගය

(ලකුණු 11)

07. i. ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක තුනක් ලියන්න. (ල 03)  
 ii. පහත ක්‍රියාකාරකම් තුළින් වර්ධනය වන යෝග්‍යතා සාධකය කුමක්දැයි සඳහන් කරන්න.  
 ● වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී ප්‍රහාරය එල්ල කිරීම  
 ● නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව යැවීමට සුදුසු ස්ථානයක් හා ක්‍රීඩිකාවක් තෝරා පන්දුව යැවීම  
 ● පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ගෝල් රකින්නා පන්දුව රැකීමට ශරීරය නමමින් දිගහරිමින් ක්‍රියාකාරීව කටයුතු කිරීම. (ල 04)  
 iii. ඕනෑම ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකයක් පරීක්ෂා කිරීම සඳහා කළහැකි පරීක්ෂණ 04 ක් ලියන්න. (ල 04)

(මුළු ලකුණු 11)