



ප්‍ර.නි.ප.
 7

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2023
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I II

පාසලේ නම :
 අනුලක්ෂ්මි අංකය :

කාලය : පැය 02 යි.

I කොටස

උපදෙස් :

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්නවලට වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. කායික, මානසික, සාමාජික හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම යනු,
 (i) පූර්ණ සෞඛ්‍යය වේ. (ii) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය වේ.
 (iii) සාමාජීය සෞඛ්‍යය වේ. (iv) කායික සෞඛ්‍යය වේ.
02. පුද්ගලයකු හට ආදරය හා සුරක්ෂිත බව නොලැබීම නිසා ඇතිවන අහිතකර ප්‍රතිඵලයක් නොවන්නේ,
 (i) පවුලේ සමගිය ඇතිවීම. (ii) ජීවිතය පිළිබඳ කලකිරීම.
 (iii) බයෙන් හා සැකයෙන් ජීවත්වීම. (iv) රටේ විනය පිරිහීම.
03. වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් හා පාපන්දු ක්‍රීඩාවන් හි දක්ෂතා පිළිවෙලින් දක්වා ඇති පිළිතුර වන්නේ,
 (i) පන්දුව පිරිනැමීම, දැල රැකීම, පන්දු විදීම. (ii) දැල රැකීම, පන්දුව පිරිනැමීම, පන්දු විදීම.
 (iii) දැල රැකීම, පන්දු විදීම, පන්දුව පිරිනැමීම. (iv) පන්දුව පිරිනැමීම, පන්දු විදීම, දැල් රැකීම.
04. අන් අයට ඇති වූ හැඟීමක් ඒ තත්වයෙන් ම තේරුම් ගැනීමට ඇති හැකියාව,
 (i) සහකම්පනය වේ. (ii) ඵලදායී සන්නිවේදනය වේ.
 (iii) අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වේ. (iv) මානසික ආතතිය වේ.

05.



ඉහත රූප සටහන අනුව ක්‍රීඩා අනුපිළිවෙලින් දක්වා ඇති පිළිතුර වනුයේ,

- (i) කවපෙත්ත විසිකිරීම, හෙල්ල විසිකිරීම, යගුලිය දැමීම.
 (ii) කවපෙත්ත විසිකිරීම, යගුලිය දැමීම, හෙල්ල විසිකිරීම.
 (iii) යගුලිය දැමීම, කවපෙත්ත විසිකිරීම, හෙල්ල විසිකිරීම.
 (iv) හෙල්ල විසිකිරීම, කවපෙත්ත විසිකිරීම, මිටිය විසිකිරීම.

06. බෝ නොවන රෝග කොටස් දෙකකි. ඉන් තීව්‍ර (acute) රෝගයක් වනුයේ,
 (i) දියවැඩියාව (ii) පිළිකා
 (iii) හෘද රෝග (iv) සර්ප දෂට කිරීම්
07. ක්‍රීඩාවක් එහි ක්‍රමවේදයට අනුව නිවැරදිව පවත්වාගෙන යාම සඳහා පනවන ලද සම්මුතීන්
 (i) ක්‍රීඩා නීති රීති වේ. (ii) ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම වේ.
 (iii) ක්‍රීඩා කුසලතා වේ. (iv) ක්‍රීඩා ජයග්‍රහණ වේ.
08. සිරුරේ සන්ධි, පේෂි හා කණ්ඩරා ආශ්‍රිත කොටස් නම්‍යතාවයට හානිය කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන්.
 (i) වේගය දියුණුවේ. (ii) නම්‍යතාවය දියුණු වේ.
 (iii) දැරීමේ හැකියාව දියුණු වේ. (iv) සමායෝජන හැකියාව දියුණු වේ.
09. බහිස්සුව පද්ධතියෙහි ඇති අවයවයක් වන්නේ,
 (i) ආමාශය (ii) හෘදය
 (iii) වකුගඩු (iv) අග්න්‍යාශය
10. පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීමට අප රටේ සාදන ලද පාරම්පරික ආහාර වර්ගයක් නොවන්නේ,
 (i) හත් මාලුව (ii) කලවම් පලා මැල්ලුම
 (iii) ජාඩ් (iv) තලප

• අංක 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්න වලට හරිනම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද යොදන්න.

11. ආදරය හා සුරක්ෂිත බව මානසික අවශ්‍යතාවයකි ()
 12. කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම තුළින් ක්‍රීඩකත්වය වර්ධනය කරගත හැක. ()
 13. වැඩිහිටියෙකුගේ කුඩාත්වය 7 cm පමණ දිගු වේ. ()
 14. ශරීරයේ උෂ්ණත්ව පාලනය සඳහා ජලය අත්‍යාවශ්‍ය නොවේ. ()
 15. විටමින් D අස්ථි, දත් සහ පටක වර්ධනයට දායක වේ. ()

• අංක 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න සඳහා නිවැරදි පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න. (අනු ක්‍රීඩා, ක්‍ෂුද්‍රපෝෂක, ස්වප්න මෝචනය, නව යොවුන් විය, ජන ක්‍රීඩා)

16. අවුරුදු 10 - 19 අතර වයස් කාලය ලෙස හැඳින්වේ.
 17. ශුක්‍ර තරලය නින්දේදී පිටවීම ලෙස හැඳින්වේ.
 18. විටමින් හා බනිජ් ලවණ ගණයට අයත් වේ.
 19. සමාජ ආගමික, සංස්කෘතික පසුබිමට අනුව නිර්මිත ක්‍රීඩා වේ.
 20. ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවන්හි දක්ෂතා වර්ධනයට කරනු ලබන ක්‍රීඩා වේ.

(ලකුණු 2 × 20 = 40)

II කොටස

- ප්‍රශ්න 05 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. අනවශ්‍ය වෙහෙසට පත්නොවී කාර්යයන් සාර්ථකව ඉටුකිරීමට ඇති හැකියාව ශාරීරික යෝග්‍යතාවය වේ.

- (i) ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක 4 ක් ලියන්න.
- (ii) නම්‍යතාවය යන්න කුමක්දැයි හඳුන්වා නමත්‍යාවය වැඩිපුර අවශ්‍යවන ක්‍රීඩාවන් 2 ක් ලියන්න.
- (iii) වේගය දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහන් සහිතව පැහැදිලි කරන්න.

(ල 4 × 3 = 12)

02. බෝ නොවන රෝග යනු විෂබීජ මගින් ආසාදනය නොවන පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට බෝ නොවන රෝග වේ. මෙම රෝග කොටස් 2 කට බෙදේ.

- (i) බෝ නොවන රෝග බෙදිය හැකි කොටස් 2 නම් කර උදාහරණ දෙක බැගින් ලියන්න.
- (ii) බෝ නොවන රෝග සඳහා බලපාන සාධක 4 ක් ලියන්න.
- (iii) බෝ නොවන රෝග වලින් වැළකී සිටීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග 4 ක් ලියන්න.

(ල 4 × 3 = 12)

03. චිත්තවේග සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම තුළින් පවුල, පාසල හා සමාජය තුළ සහයෝගයෙන් ජීවත්විය හැක.

- (i) චිත්තවේග සමබරතාවය යනු කුමක්ද පහදන්න.
- (ii) අයහපත් චිත්තවේගයක් ඇති වූ විට එය මගහරවා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 4 ක් ලියන්න.
- (iii) චිත්තවේග සමබරතාවය පවත්වාගැනීමට උපකාරී වන නිපුණතා 2 ක් ලියා, එහි වැදගත්කම පහදන්න.

(ල 4 × 3 = 12)

04. ශරීරයේ සියලුම ඉන්ද්‍රියන් හා සෛල වෙත අහාර හා ඔක්සිජන් සැපයීම මෙම පද්ධතියෙහි ප්‍රධාන කාර්යය වේ.

- (i) ඉහත සිද්ධියට අදාළ පද්ධතිය නම් කර එහි ප්‍රධාන අවයවය ලියන්න.
- (ii) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත වැළඳිය හැකි රෝග 2 ක් ලියා රුධිරයේ ඇති සුදු හා රතු රුධිරාණු වල කාර්ය බැගින් ලියන්න.
- (iii) රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ නිරෝගී බව ආරක්ෂා කරගැනීමට ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 4 ක් ලියන්න.

(ල 4 × 3 = 12)

05. ශරීරයේ මනා පැවැත්ම සඳහා පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ලබාගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.
- (i) ඔබ දන්නා තන්තු බහුල ආහාර වර්ග 2 ක් ලියා තන්තු බහුල ආහාර ගැනීමේ වාසි 2 ක් ලියන්න.
 - (ii) සාම්ප්‍රදායික ක්‍රම යටතේ ආහාර කල්තබාගත හැකි ක්‍රම 4 ක් උදාහරණ සහිතව ලියන්න.
 - (iii) පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් සපයාගැනීම සඳහා ඔබට දායක විය හැකි ක්‍රම 4 ක් ලියන්න.

(ල 4 × 3 = 12)

06. ඔබ ඔබේ මවගේත් පියාගේත් සංයෝජනයකි.
- (i) නව යොවුන් වියේදී දක්නට ලැබෙන ගැහැණු හා පිරිමි ද්විතීක ලිංගික ලක්ෂණ 4 බැගින් ලියන්න.
 - (ii) නව යොවුන් වියට මුහුණ දීමේදී අප තුළ වර්ධනය කරගත යුතු නිපුණතා 4 ක් ලියන්න.
 - (iii) නව යොවුන් වියේ ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය කෙරෙහි බලපාන සාධක 4 ක් ලියන්න.

(ල 4 × 3 = 12)

07. ක්‍රීඩාව තුළින් යහපත් පුරවැසියෙකු නිර්මාණය කරයි.
- (i) ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම යනු කුමක් ද පහදන්න.
 - (ii) ක්‍රීඩාවේදී නීති රීති හා ආචාර ධර්ම වල අවශ්‍යතාවය පැහැදිලි කරන්න.
 - (iii) ඔබ ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමෙන් ලැබෙන වාසි 4 ක් ලියන්න.

(ල 4 × 3 = 12)