



# මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023

7 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

නම/ විභාග අංකය: .....

කාලය පැය 2යි

## I කොටස

- ★ පළමු කොටසේ සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- ★ අංක 01 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්නවලට සුදුසු පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

01) සෞඛ්‍යය බලපාන සාධක පාලනයට ගැනීම තුළින් සෞඛ්‍යය තත්වය ඉහළ නංවාලීමේ ක්‍රියාවලිය හඳුන්වනු ලබන්නේ

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 1) පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය | 2) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය |
| 3) සමාජීය සෞඛ්‍යය   | 4) පූර්ණ සෞඛ්‍යය      |

02) සෞඛ්‍යය සම්පන්න භෞතික පරිසර සාධක වන්නේ

- |                    |                 |            |            |
|--------------------|-----------------|------------|------------|
| A- ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ | B- පිරිසිදු ජලය |            |            |
| C- ගංගා ජලය        | D- නිස්කලංක බව  |            |            |
| 1) A, C, D         | 2) B, D         | 3) B, C, D | 4) A, B, D |

03) හිංසනයෙන් සහ අපයෝජනයෙන් තොර යහපත් පරිසර පද්ධතියක ලක්ෂණයක් වන්නේ

- |              |            |         |          |
|--------------|------------|---------|----------|
| 1) අවිශ්වාසය | 2) ආරක්ෂාව | 3) ආදරය | 4) නිදහස |
|--------------|------------|---------|----------|

04) එදිනෙදා නිවසේ දී හමුවන පුද්ගලයින් සමඟ යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගැනීම හා පවත්වා ගැනීම හඳුන්වනු ලබන්නේ

- |                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| 1) එලදයි සන්නිවේදනය      | 2) වගකීම් හා යුතුකම් ඉටු කිරීම   |
| 3) රටේ නීතියට අනුකූල වීම | 4) යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා |

05) බෝවන රෝගයක් සෑදුනු විට ඔබ විසින් දැනුම් දිය යුත්තේ

- |                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 1) මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකතුමාට | 2) ග්‍රාම නිලධාරී තුමාට        |
| 3) පවුල් සෞඛ්‍යය සේවිකාවට   | 4) අධිකරණ වෛද්‍ය නිලධාරී තුමාට |

06) පහත ප්‍රකාශ අතුරින් වැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

- 1) පවුලක් තුළ ඇතිවන ගැටීම් මානසික පීඩනයට හේතු වේ.
- 2) අන් අයට ගෞරව කිරීම ඔබගේ යුතුකමකි.
- 3) ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය අවශ්‍ය වන්නේ ළමා වියේ දී පමණි
- 4) කිසිම මුදලක් වියදම් නොවී ඔබට අන් අයට ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබා දිය හැක.

07) ලෝකයේ ජනප්‍රිය ම සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව වන්නේ

- |             |                 |
|-------------|-----------------|
| 1) ක්‍රිකට් | 2) පාපන්දු      |
| 3) වොලිබෝල් | 4) බාස්කට් බෝල් |



## II කොටස

▪ පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර එම ප්‍රශ්නය හැර තවත් ප්‍රශ්න 04කට පිළිතුරු සපයන්න. සම්පූර්ණයෙන් ලිවිය යුතු ප්‍රශ්න සංඛ්‍යාව 05කි.

- 01)
- i. යහපත් භෞතික පරිසරයක ලක්ෂණ 3ක් නම් කරන්න. (ල 3)
  - ii. ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවය ලබාදෙන බාහිර පුද්ගලයන් හෝ ආයතන 3ක් නම් කරන්න. (ල 3)
  - iii. ඇවිදීමේ විවිධ ආකාර 3ක් නම් කරන්න. (ල 3)
  - iv. සමබල ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග 6ක් නම් කරන්න. (ල 6)
  - v. ජන ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ 2ක් නම් කරන්න. (ල 2)
  - vi. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 3ක් නම් කරන්න. (ල 3)
- 02) එදිනෙදා ජීවිතයේ දී භාවිත කරන ඉරියව් නිසා විවිධ කාර්යයන් වල කාර්යක්ෂමතාවය ඉහළ යයි.
- i. ඉදිගැනීමේ ඉරියව් 3ක් සඳහන් කරන්න. (ල 3)
  - ii. වැරදි ඉරියව් භාවිතයට හේතුවන කරුණු 3ක් විස්තර කරන්න. (ල 3)
  - iii. නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් වන වාසි 4ක් සඳහන් කරන්න. (ල 4)
- 03) ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලදී ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක නිවැරදිව දැක්වීම මගින් ඵලදායීතාවය ඉහළ නංවාගත හැක. අප හට භාවිතා කළ හැකි ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පහකි.
- i. නම්‍යතාවය යනු කුමක්ද? (ල 3)
  - ii. නම්‍යතාවය යොදා ගත හැකි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් නම් කරන්න. (ල 1)
  - iii. නම්‍යතාවය හැර වෙනත් ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක 4ක් නම් කරන්න. (ල 4)
  - iv. ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකවල වාසි 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල 2)
- 04) එදිනෙදා විවිධ සිදුවීම් පුද්ගලයින්ගේ විවිධ පෞරුෂත්වයන් කෙරෙහි බලපානු ලබයි.
- i. චිත්තවේග සමබරතාවය සඳහා බලපාන සාධක තුනක් සඳහන් කරන්න. (ල 3)
  - ii. අභිතකර චිත්තවේග 2ක් හා හිතකර චිත්තවේග 2ක් පිළිවෙලින් නම් කරන්න. (ල 4)
  - iii. ඔබට වැඩියෙන් තරඟ ගිය අවස්ථාවක තරඟව පාලනය කර ගැනීමට සුදුසු පිළිගතහැකි ක්‍රම 3ක් සඳහන් කරන්න. (ල 3)
- 05) පුද්ගලයින්ගේ පූර්ණ සෞඛ්‍යය යන්න රෝග හා දුබලතා වලින් තොරවීම පමණක් නොව තවත් කොටස් හතරක එකතුවකින් ද සමන්විත යුතු වේ.
- i. පූර්ණ සෞඛ්‍යය සංකල්පය ආවරණය වන කොටස් 4ක් නම් කරන්න. (ල 4)
  - ii. යහපත් මානසික පරිසරයක ලක්ෂණ 3ක් සඳහන් කරන්න. (ල 3)
  - iii. ඔබ උගත් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග 3ක් සඳහන් කරන්න. (ල 3)
- 06) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා, අනුක්‍රීඩා, සුළු ක්‍රීඩා වශයෙන් ක්‍රීඩා බෙදා දැක්විය හැකි අතර ඒවාට අන්‍යය වූ ලක්ෂණ දැකිය හැක.
- i. ඔබ දන්නා සුළු ක්‍රීඩා 3ක් හා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 3ක් දක්වන්න. (ල 3)
  - ii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ හා වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 3 බැගින් පිළිවෙලින් දක්වන්න. (ල 3)
  - iii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ "පාද හුරුව" ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ඇද විස්තර කරන්න. (ල 4)

07)දරුවන්ට ආදරය හා කරුණාව කුඩාකල සිට ලබා දීමෙන් යහපත් පුරවැසියන් රටට සමාජගත කළ හැක.

- i. ඔබට ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව ලබාදෙන ප්‍රධාන කාණ්ඩ දෙක මොනවාද? (ල 2)
- ii. ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව ලබා ගැනීමට ඔබ විසින් කළ යුතු යහපත් දෑ 4ක් සඳහන් කරන්න. (ල 4)
- iii. ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවය දරුවන්ට ප්‍රමාණවත් පරිදි නොලැබීමෙන් විය හැකි හානි 4ක් දක්වන්න. (ල 4)