



මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර ඇගයීම - 2025

07 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය

නම/ විභාග අංකය:

කාලය : පැය 2 යි

- 1 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්න වලට දී ඇති පිළිතුරු අතරින් වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක්අඳින්න.

I කොටස

- ලෙඩ රෝග හා දුබලතාවලින් තොර වීමත්, කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීමක් යනු,
 - යහපත් ජීවන රටාවයි
 - පූර්ණ සෞඛ්‍යයි
 - පවුල් සෞඛ්‍යයි
 - කායික යහපැවැත්මයි
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු,
 - පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය දියුණු කිරීමයි
 - පවුලේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කිරීමයි
 - සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගනිමින් තම සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කිරීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබාදීමේ ක්‍රියාවලියයි.
 - ජීවත් වීමට සුදුසු පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමයි.
- කසල කළමනාකරණය සඳහා යොදා ගන්නා ක්‍රමයකි,
 - 2R
 - 3 R
 - 3 RS
 - 5 S
- ආදරය හා සුරක්ෂිත බව..... අවශ්‍යතාවයකි.
 - මානසික
 - මූලික
 - කායික
 - ද්විතීයික
- ජන ක්‍රීඩාවල පොදු ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,
 - සරල බව
 - එකමුතු බව
 - සහභාගි වීම පහසුවීම
 - සම්මත නීති රීති තිබීම
- ලෝකයේ ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාව වන්නේ,
 - ක්‍රිකට්
 - වොලිබෝල්
 - කබඩ්
 - පාපන්දු
- උපකරණ සහිත ජන ක්‍රීඩාවකි
 - මේවර කෙළිය
 - පංච දැමීම
 - අත් හැංගීම
 - ඉහත සියල්ලම
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් නොවන්නේ,
 - පන්දුව පිරිනැමීම
 - විදීම
 - එසවීම
 - පිටිය රැකීම

9. නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් පිළකට ක්‍රීඩා කළ හැකි අවම ක්‍රීඩිකාවන් සංඛ්‍යාව වන්නේ,

i 07

iii 12

ii 05

iv 14

10. පවුලේ සෞඛ්‍ය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවා උපකාරී වේ. ගර්භනී මවක සිටින පවුලකට සෞඛ්‍ය සේවා ලබාගත හැකි වඩාත් පහසුම නිලධාරියා වන්නේ,

i මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක

ii පවුලේ සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරියා

iii දිස්ත්‍රික් සෞඛ්‍ය නිලධාරී

iv සෞඛ්‍ය ඇමති

අංක 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා හිස්තැන මත ලියන්න.

(සහකම්පනය, සාධාරණත්වය, විලක්ෂණ , යෝග්‍යතාවය ,ඉපිලීම)

11. නිවැරදිව ඇවිදීමේදී පාදයේ කොටස ප්‍රථමයෙන් පොළව ස්පර්ශ කරයි.

12.පැනීමේ ඉසව්වක ප්‍රධාන අවධියකි.

13. ව්‍යායාම හා ක්‍රීඩාවලවල යෙදීමෙන් දියුණු කරගත හැකිය.

14. විත්තවේග සමබරතාවය පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වන නිපුණතාවයකි.

15. පවුලක් තුළ සම්පූර්ණ කිරීමට සිදුවන සංකල්පයකි

- පහත සඳහන් ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් ✓ලකුණ ද වැරදි නම් X ලකුණද වරහන තුළ යොදන්න .

16 . උදෑසන ආහාරවේල මගහැරීම හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුද්දකි. ()

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

18. පොර පොල් ගැසීම උපකරණ සහිත ජන ක්‍රීඩාවකි. ()

19. නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාව ලොවට හඳුන්වා දුන්නේ විලියම් ජී මෝගන් මහතාය. ()

20. ආහාර පිරමීඩයට අනුව වැඩිපුරම ගත යුත්තේ මේද සහිත ආහාර වර්ගයි. ()

(ලකුණු 2 × 20)

2 කොටස

සියලු ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

1. පවුල් පරිසරය සෑම දෙනාටම සතුටින් ජීවත් විය හැකි පරිසරයක් විය යුතුය. නිවස සෑම දෙනාගේම ප්‍රියජනක ස්ථානයක් බවට පත් කිරීම ඔබ සැමගේ වගකීමයි.
 - i) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යන්න කෙටියෙන් හඳුන්වන්න. (ලකුණු 4)
 - ii) එළදායි ලෙස විවේකය ගත කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - iii) පවුලේ සෞඛ්‍ය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා උදව් ලබාගත හැකි සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් දෙදෙනෙක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
 - iv) එම නිලධාරීන්ගෙන් ලබාගත හැකි සේවාවන් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - v) පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම ප්‍රධාන තේමා පහක් යටතේ සිදුවේ. ඉන් 3 ක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
 - vi) සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා ශිෂ්‍යයකු ලෙස ඔබට කළ හැකි යුතුකම් තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
 - vii) විවේක කාලයේදී විනෝදාත්මක කටයුතුවල නිරත වීමෙන් ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - viii) සෞඛ්‍යවත් නිවසක දැකිය හැකි ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න (ලකුණු 2)

2. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා ආදරය හා සුරක්ෂිත භාවයද අත්‍යවශ්‍ය සාධකයන්ය.

- i) ඔබට ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබා දෙන බාහිර පුද්ගල කණ්ඩායම් තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
- ii) පාසලේදී ඔබගෙන් ඉටුවිය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 4)
- iii) ඔබගේ සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳව ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න (ලකුණු 3)

3.



- i) ඉහත රූප සටහනේ දැක්වෙන දක්ෂතාවය අයත් වන්නේ කුමන ක්‍රීඩාවටද? (ලකුණු 2)
- ii) මෙම දක්ෂතාවය හඳුන්වන්නේ කුමන නමකින්ද? (ලකුණු 2)
- iii) මෙම දක්ෂතාවය ඉගෙනීමේ පහසුව සඳහා පියවර තුනකට වෙන්කළ හැකිය එම පියවර තුන මොනවාද? (ලකුණු 3)
- iv) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටිතල පිරිනැමීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න. (ලකුණු 3)

4. නිවැරදි ඉරියව් සොබාමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමටත් , ප්‍රසන්න පෙනුමක් ලබා ගැනීමටත් ඉවහල් වෙයි.

- i) නිවැරදි ඉරියව්වක් යන්න කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න.
- ii) නිවැරදිව ඇවිදීමේ ඉරියව්ව වැඩිදියුණු කර ගැනීමට යොදා ගත හැකි විවිධ ඇවිදීමේ ක්‍රම දෙකක් ලියන්න.
- iii) වැනිරීමේ නිවැරදි ඉරියව් දෙකක් ලියන්න
- iv) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න.
- v) වැරදි ඉරියව් සඳහා හේතුවන සාධක දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු $2 \times 5 = 10$)

5. පාසලේ පවත්වන ක්‍රීඩා අතරින් නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය ඉතා වර්ණවත් උත්සවයක් වේ.

- i) එම උත්සවයේ දී සිදු කරනු ලබන ධාවන ඉසව් දෙකක් නම් කරන්න
- ii) විසි කිරීමේ ඉසව් දෙකක් නම් කරන්න.
- iii) සිරස් පැනීම වලට අයත් ඉසව් දෙකක් සහ තිරස් පැනීම වලට අයත් ඉසව් දෙකක් ලියන්න.
- iv) ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක දෙකක් ලියන්න
- v) යෝග්‍යතාවය සංවර්ධනය සඳහා කළ හැකි ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු $2 \times 5 = 10$)