



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

දෙවන වාර පරීක්ෂණය 2019

07 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ගාර්ථික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 02 යි

නම/ විභාග අංකය: \_\_\_\_\_

I - කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.
- 01 - 05 දක්වා ප්‍රශ්නවල නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01 මානසික පරිසරයක ලක්ෂණයක් වන්නේ,

- (i) ආරක්ෂාව හා රැකවරණය තිබීමයි
- (ii) ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ තිබීමයි
- (iii) කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීමයි

02 පවුලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමකි.

- (i) නිවසේ කටයුතු මවට පැවරීම
- (ii) පියා කැමති ආහාර වලට ප්‍රමුඛතාවය ලබා දීම
- (iii) විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම

03 පාසලේ දී ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවය ලබා දිය හැකි පුද්ගලයකු වන්නේ,

- (i) පොලිස් නිලධාරියාය
- (ii) ප්‍රධාන ශිෂ්‍යනායකයාය
- (iii) පාසල් බස් රථ රියදුරාය

04 අප සිත තුළ හෝ බාහිර ක්‍රියාකාරිත්වය වෙනස්කම් සිදු කරන ක්ෂණික මානසික තත්ත්වය

- (i) අධ්‍යාපනය වේ.                      (ii) රෝගාබාධ වේ                      (iii) විත්තවේග වේ.

05 අයහපත් විත්තවේගයක් හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි ප්‍රතිචාරයකි

- (i) හැඬීම                                      (ii) බැන වැදීම                                      (iii) ඉහත සියල්ලම

- 6 - 10 දක්වා ප්‍රශ්න වල "A" කොටසට වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර "B" කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

A	B
06 පොර පොල් ගැසීම	පාපන්දු
07 පිරිනැමීම	නෙට්බෝල්
08 අංගම්පොර	වොලිබෝල්
09 පන්දුව පාලනය	ත්‍රාසජනක ජන ක්‍රීඩා
10 විදීම	ආගමානුකූල ජන ක්‍රීඩා

- 11 - 15 දක්වා දී ඇති ප්‍රකාශ හරි නම් "✓" ලකුණ ද, වැරදි නම් "x" ලකුණ ද ඉදිරියේ දී ඇති වරහන තුළ යොදන්න.

- |   |         |
|---|---------|
| 11 අකුස් ඉදුම ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව්වකි.                                    | (     ) |
| 12 ඇවිදීම මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වක් ලෙස භාවිතා නොවේ.                        | (     ) |
| 13 වැතිරීම ගතික ඉරියව් සනයට අයත් වේ.                                  | (     ) |
| 14 පැනීමක ප්‍රධාන අවධි තුනකි.   | (     ) |
| 15 මලල ක්‍රීඩා විසිකිරීමේ ඉසව් වලදී එකිනෙකට වෙනස් ඉරියව් භාවිතා කරයි. | (     ) |

- 16 - 20 දක්වා හිස්තැනට සුදුසු වචනය වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

( වකුගඩු / විටමින් / ධමනි / ගර්භ / ප්‍රෝටීන් / මහාන්ත්‍රය )

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| 16 .....                      | මහා පෝෂක කාණ්ඩයට අයත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථයකි.      |
| 17 .....                      | ක්ෂුද්‍ර පෝෂක කාණ්ඩයට අයත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථයකි. |
| 18 බහිසුඵය පද්ධතියේ .....     | මගින් මුත්‍ර පෙරීමේ කාර්යය ඉටු කරයි.         |
| 19 ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ .....  | මගින් ජීර්ණය වූ ආහාර වල ඇති ජලය උරා ගනියි.   |
| 20 රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ ..... | මගින් හෘදයෙන් පිටතට රුධිරය ගෙන යයි.          |

(මුළු ලකුණු 2 x 20 = 40)

## II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01 මලිෂා විස්තෘත පවුලක ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය නොඅඩුව ලබන දැරියකි. ඇය ජන ක්‍රීඩා වල යෙදීමට ප්‍රියතාවයක් දක්වයි. එය විත්තවේග සමබරතාවය පවත්වා ගැනීමේ උපක්‍රමයක් ලෙස ඇය භාවිතා කරයි. එසේ ම ඇය කිය වූ පෝෂ්‍යදායී ආහාර හා ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය යන මැයෙන් වූ පුවත්පත් ලිපිය නිසා පාරම්පරික ආහාර වලට මුල්තැන දීම ද, පවුලේ පෝෂණ තත්ත්වය ඉහළ නැංවීමට කටයුතු කිරීම ද සිදු කරයි.

- (i) මලිෂාගේ පවුලේ සිටිය හැකි සාමාජිකයින් හතර දෙනෙකු නම් කරන්න. (ල. 02)
- (ii) ඇයට ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය නොලැබුණහොත් ඇති වන අහිතකර ප්‍රතිඵල 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)
- (iii) විත්තවේග සමබරතාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)
- (iv) යහපත් විත්තවේග 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- (v) මලිෂා යෙදෙන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි ගෘහස්ත ජන ක්‍රීඩා 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)
- (vi) ජන ක්‍රීඩා වල යෙදීම තුළින් මලිෂාට ලැබෙන වාසි 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)
- (vii) ඡේදයේ සඳහන් පුවත්පත් ලිපියෙහි තිබෙන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන පාරම්පරික ආහාර වර්ග 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)
- (viii) පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම සඳහා ඔබට දායක විය හැකි ආකාර 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)
- (ix) ඡේදයේ සඳහන් පද්ධතියේ ක්‍ෂුද්‍රාන්ත්‍රය මගින් ඉටු කරන කාර්යයන් ලියන්න. (ල. 02)
- (x) ඉහත පද්ධතියේ ආරක්ෂාවට අනුගමනය කළ හැකි පුරුදු 02 ක් යෝජනා කරන්න. (ල. 02)

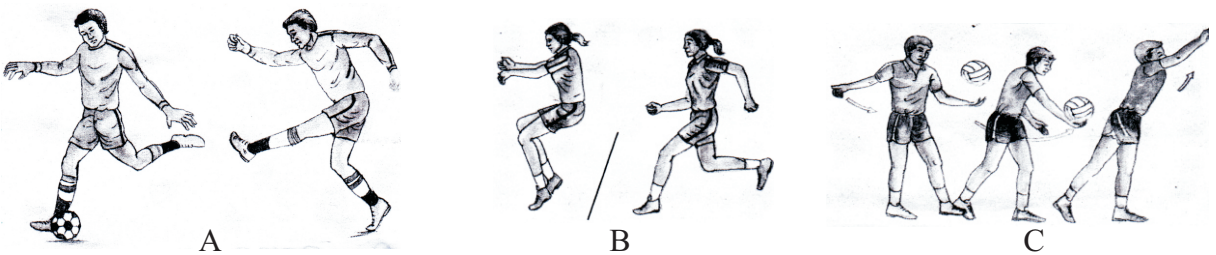
(මුළු ලකුණු 2 x 10 = 20)

02 පවුලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට කටයුතු කිරීමේ දී අවට පරිසරය සෞඛ්‍යවත් කිරීම මෙන් ම සෞඛ්‍යය ප්‍රතිපත්ති සැකසීම හා අන් අයගේ සහය ලබා ගැනීම ද කළ යුතුය.

- (i) යහපත් භෞතික පරිසරයක් සහිත නිවසක ලක්ෂණ 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- (ii) පවුලේ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි ප්‍රතිපත්ති 04 ක් ලියන්න. (ල. 04)
- (iii) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දී සහය ලබා ගත හැකි ආයතන 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

03 පහත රූප සටහන් ඇසුරින් අසා ඇති ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.



- (i) A රූපයේ සඳහන් ක්‍රියාකාරකම කුමක් ද? (ල. 02)

- (ii) B රූපයේ දැක්වෙන්නේ ඔබ පාසලේ දී ඉගෙන ගත් ක්‍රියාකාරකමකි. එය විස්තර කරන්න. (ල. 04)
- (iii) C රූප සටහනේ දැක්වෙන දක්ෂතාවය පුහුණුවීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 04) (මුළු ලකුණු 10 )

04 දෛනික ජීවිතයේ දී භාවිතා වන ඉඳ ගැනීමේ, ඇවිදීමේ හා වැතිරීමේ ඉරියව් නිවැරදිව පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ.

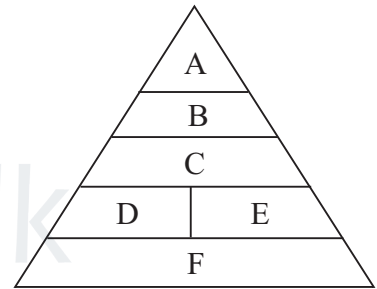
- (i) දෛනික ජීවිතයේ දී ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව් භාවිතා වන අවස්ථා 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)
  - (ii) ඔබ පාසලේ දී ඉගෙන ගත් ඇවිදීමේ ක්‍රම 04 ක් ලියන්න. (ල. 04)
  - (iii) නිවැරදි වැතිරීමේ ඉරියව් භාවිතයෙන් ලැබෙන වාසි 04 ක් ලියන්න. (ල. 04)
- (මුළු ලකුණු 10 )

05 දිවීම, පැනීම හා විසිකිරීමේ දක්ෂතාවය පුහුණුවීම සඳහා නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම් ගොඩනගා ගත හැකිය.

- (i) නිවැරදි දිවීමක දී පාද වල ක්‍රියාකාරිත්වයේ දැකිය හැකි අවස්ථා 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)
  - (ii) ක්‍රීඩාවේ දී විසිකිරීම භාවිතා වන අවස්ථා 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)
  - (iii) පැනීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 04)
- (මුළු ලකුණු 10 )

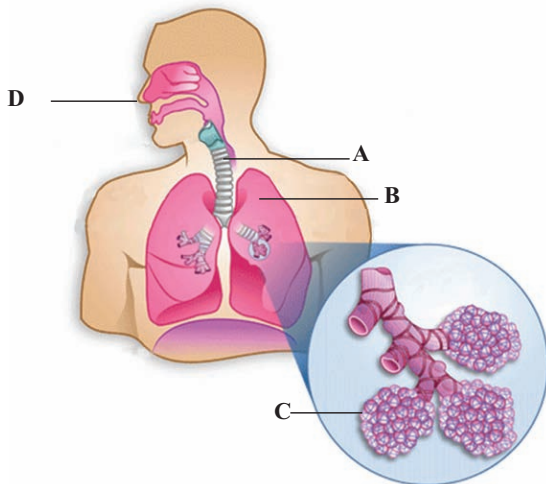
06 මෙහි දැක්වෙන්නේ ආහාර පිරමීඩයක දළ සටහනකි.

- (i) මෙම පිරමීඩයේ A කොටසෙහි ඇතුළත් විය හැකි ආහාර වර්ග 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- (ii) ආහාර පිරමීඩයේ B, C, D, E අක්ෂරයන්ට අදාළ ආහාර කාණ්ඩ නම් කරන්න. (ල. 04)
- (iii) ආහාර පිරමීඩයට අනුව දෛනික ආහාර වේල සකස් නොවීම නිසා ඇති විය හැකි රෝග 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)



(මුළු ලකුණු 10 )

07 ශරීරයට අවශ්‍ය කරන ඔක්සිජන් වායුව සිරුරට ලබා ගැනීමත් සිරුරේ නිපදවන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව සිරුරෙන් බැහැර කිරීමත් පහත පද්ධතිය මගින් ඉටු කරයි.



- (i) ඉහත රූප සටහනින් දැක්වෙන පද්ධතිය කුමක් ද? (ල. 02)
- (ii) ඉහත රූප සටහනේ A, B, C, D යන කොටස් නම් කරන්න. (ල. 04)
- (iii) එම පද්ධතියේ නිරෝගි බව ආරක්ෂා කිරීමට පවත්වා ගත යුතු යහපුරුදු 04 ක් ලියන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10 )