



7 ශේෂීය

සෞඛ්‍යය හා ගැරීරික  
අධ්‍යාපනය

කාලය : පැය 1

**10 - අපේ සිරුර හඳුනා ගතිමූලික අධ්‍යාපනය****I කොටස**

- 1 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්න වලට ගැලපෙන නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අදින්න.
- (1) අප සිරුරේ කුඩාම ජීකකය වන්නේ,
- |        |           |            |           |
|--------|-----------|------------|-----------|
| 1) පටක | 2) පද්ධති | 3) මෙහෙයුම | 4) ඉන්දිය |
|--------|-----------|------------|-----------|
- (2) එදිනෙදා කාර්යයන් වලදී මාංග පේෂී වලට අවශ්‍ය ගක්තිය ලැබෙන්නේ,
- |                   |                                 |
|-------------------|---------------------------------|
| 1) ග්ලුකොස් මගිනි | 2) ඔක්සිජින් මගිනි              |
| 3) ආහාර මගිනි     | 4) ග්ලුකොස් හා ඔක්සිජින් මගිනි. |
- (3) සංවේදනය හා පණිවුඩ් ගෙනයාම සඳහා උපකාරී වන පද්ධතිය වන්නේ,
- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 1) ස්නායු පද්ධතිය | 2) පේෂී පද්ධතිය    |
| 3) ස්වසන පද්ධතිය  | 4) ප්‍රජනක පද්ධතිය |
- (4) මුඛයේ ඇති ස්ථීර දත් ගණන වන්නේ,
- |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 1) 30 | 2) 32 | 3) 35 | 4) 37 |
|-------|-------|-------|-------|
- (5) සම්පූර්ණ කිරී දත් ගණන වන්නේ,
- |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 1) 32 | 2) 20 | 3) 30 | 4) 18 |
|-------|-------|-------|-------|
- (6) ආහාර ගිලිමෙමි ආහාර ස්වසන මාර්ගයට ඇතුළේම වැළැක්වීමට ස්වරාලය වැසි යන පේෂීමය වැස්ම වන්නේ,
- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 1) උණ්ඩුක පුවිවය | 2) ආලාර වතු පිධානය |
| 3) අපිජිහිවිකාව  | 4) ක්ෂේද අංගුලිකා  |
- (7) පිත් යුතු නිපදවෙන්නේ,
- |            |                |              |           |
|------------|----------------|--------------|-----------|
| 1) අක්මාවේ | 2) අග්න්‍යාගයේ | 3) පිත්තාගයේ | 4) ආමාගයේ |
|------------|----------------|--------------|-----------|
- (8) වැඩිහිටියෙකුගේ කුඩා අන්තුයේ දිග,
- |        |         |         |        |
|--------|---------|---------|--------|
| 1) 5 m | 2) 70 m | 3) 15 m | 4) 7 m |
|--------|---------|---------|--------|
- (9) ජීරණය වූ ආහාර මුළුමනින්ම පාහේ අවශ්‍යාත්‍යන්ය වන්නේ,
- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 1) මහාන්තුයේ දී   | 2) කුඩා අන්තුයේ දී |
| 3) අග්න්‍යාගයේ දී | 4) ගුද මාර්ගයේ දී  |
- (10) ගුද මාර්ගයේ පිළිකා තත්ව වලක්වා ගැනීමට වැඩිපූර ආහාරයට ගත යුත්තේ,
- |                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| 1) තෙල් සහිත ආහාර | 2) කෙදි සහිත ආහාර      |
| 3) පිශ්චිමය ආහාර  | 4) ජීරණය වචා පහසු ආහාර |

- (11) කොකු පණු රෝග වැළදීම වැළැක්වීම කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ගයක් වන්නේ,  
 1) එළිමහනේ ඇවිධින විට සෙරෙජ්පු භාවිතා කිරීම.  
 2) කැම වසා තැබීම.  
 3) උණු කර තිවාගත් ජලය පානය කිරීම.  
 4) අවට පරිසරය අතුගා පිරිසිදු කිරීම.
- (12) ක්ෂය රෝගයෙන් වැළකීමට ලබා දෙන එන්නත වන්නේ,  
 1) ත්‍රිත්ව 2) ද්විත්ව 3) රැබෙල්ලා 4) ඩී.සී.ඒ
- (13) වැඩිහිටියෙකුගේ හඳු ස්ථානය විනාඩියකට,  
 1) 82 2) 72 3) 62 4) 52
- (14) ගරීරයට ඇතුළුවන විෂ්වීජ විනාග කරන්නේ,  
 1) රතු රැඩිරාණු මගිනි. 2) රැඩිර පටිචිකා මගිනි  
 3) සූදු රැඩිරාණු මගිනි. 4) මෙලනීන් සෙසල මගිනි.
- (15) ක්‍රුවාලයක් සිදුවූ විට රැඩිර කැටගැසී රැඩිරය පිටතට වහනය වීම වලක්වන්නේ,  
 1) රතු රැඩිරාණු 2) රැඩිර පටිචිකා  
 3) සූදු රැඩිරාණු 4) මෙලනීන් සෙසල
- පහත ප්‍රකාශ හරිනම් (✓) ලකුණු ද, වැරදි නම් (✗) ලකුණු ද වරහන ක්‍රුළ යොදන්න.
- (16) බහිසුළාවී ක්‍රියාවලිය සඳහා ආයක වන්නේ වකුගතු පමණි. ( )  
 (17) ගරීර උෂ්ණත්වය පවත්වාගෙන යාමට ස්වසන පද්ධතිය උපකාරී වේ. ( )  
 (18) නාසයට යම් යම් දේ දමා පිරිසිදු කිරීමට උත්සහ නොකළ යුතුය. ( )  
 (19) බහිසුළාවී පද්ධතියේ ප්‍රධාන අවයවය මුතුයෙයයි. ( )  
 (20) ග්ලේෂ්මල හා පක්ෂම මගින් වාතයේ ඇති දුවිලි අංශු නාස් කුහරය කුලදී රඳවාගනී. ( )

(ලකුණු  $2 \times 20 = 40$ )

## II කොටස

- (1) ආහාර ණරණ පද්ධතියේ කාර්යය කුමක් ද? (ලකුණු 5)  
 (2) ආහාර ණරණ පද්ධතියේ රැපසටහනක් ඇද කොටස් නම් කරන්න. (ලකුණු 15)  
 (3) ආහාර ණරණ පද්ධතියේ නිරෝගී බව ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ යුතු දේවල් 10 ක් ලියන්න. (ලකුණු 10)  
 (4) ග්වසන පද්ධතියේ රැප සටහනක් ඇද කොටස් නම් කරන්න. (ලකුණු 10)  
 (5) ග්වසන පද්ධතියේ නිරෝගී බව රක ගැනීමට කළ යුතු දේවල් 6 ක් ලියන්න. (ලකුණු 6)  
 (6) රැඩිර සංසරණ පද්ධතියේ නිරෝගී බව රක ගැනීමට කළ යුතු දේවල් 5 ක් ලියන්න. (ලකුණු 5)  
 (7) බහිසුළාවී පද්ධතයේ නිරෝගී බව රක ගැනීමට කළ යුතු දේවල් 6 ක් ලියන්න. (ලකුණු 6)  
 (8) රැඩිර සංසරණ පද්ධතියේ ප්‍රධාන අවයවය කුමක් ද? (ලකුණු 2)  
 (9) රැඩිර සංසරණ පද්ධතියේ රතු රැඩිරාණු වල කාර්යය ලියන්න. (ලකුණු 1)

ලකුණු හා සැකසුම – G.S ප්‍රේමවන්ද