



නැණ සයුර අධ්‍යාපනික වැඩසටහන
උතුරු මැද පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
සාධන මට්ටම අනාවරණය කර ගැනීමේ පරීක්ෂණය
2021 අධ්‍යයන වර්ෂය (2022)



7 ශ්‍රේණිය

විෂයය: සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය: පැය 2

පිළිතුරු

I කොටස

1	ii
2	iii
3	i
4	iii
5	ii
6	ii
7	ii
8	i
9	i
10	iv
11	i
12	iii
13	i
14	iv
15	iv
16	ii
17	ii
18	iv
19	iii
20	iv

(උ: 2 × 20 = 40)

II කොටස

01. i.

- පිරිසිදු වාතය
- පිරිසිදු ජලය
- සෞඛ්‍යමත් ආහාර
- සනීපාරක්ෂක පහසුකම් ආදී

ii. 3R - ඉවතලන ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය අවම කිරීම (Reduce)

- නැවත භාවිතය (Reuse)
- ප්‍රතිචක්‍රීකරණය (Recycle)

iii.

- පවුල තුළ ඔබේ වගකීම් ඉටු කිරීම
- නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය
- දුම්වැටි, මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැළකීම
- විවේකය යහපත් හා ඵලදායී දෙයට යොදා ගැනීම
- සෞඛ්‍ය පණිවුඩ නිවස වෙත ගෙන ඒම

(ල: $4 \times 3 = 12$)

02. i. ප්‍රධාන කොටස් 2 කි.

I. එළිමහන් ජන ක්‍රීඩා

II. ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩා

ii.

- සරලය
- සතුට හා විනෝදය
- සහභාගී වීම පහසුය
- තරඟකාරී බව අඩුය ආදී

iii.

- මිතුරු මෙනුඹ අප එක්ව සියල්ලා
- තටුව උඩින් සිට බැඳ ඔංචිල්ලා
- උඩම උඩම වැඩ ඔක්කොම වැල්ලේ
- අට දෙන අට කොන වාඩි වෙයල්ලා
- ප්‍රේම කලට අගනෝ ඔංචිල්ලා

ආදී ...

(ල: $4 \times 3 = 12$)

03. i. 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m ආදී

ii. තුනකි

I. ඉපිලීම/ නික්මීම

II. ගුවන්ගත වීම

III. පතිත වීම

iii.

- නෙට්බෝල්
- ක්‍රිකට්
- එල්ලේ
- රගර්
- පැසිපන්දු ආදී

(ල: $4 \times 3 = 12$)

04. i. ක්‍රීඩා නීති රීති නිසි පරිදි පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය ගුණ ධර්ම, සම්ප්‍රදායන් හා යහපත් හැසිරීම් ආදිය ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම ලෙස හැඳින්වේ.

ii.

- ක්‍රීඩාවේ පැවැත්ම සඳහා
- සාධාරණය ඉටු වීමට
- අනතුරු අවම කරගැනීමට
- ක්‍රීඩක අයිතීන් ආරක්ෂා කර ගැනීමට
- ගැටලු අවම වීම ආදිය

iii.

- ක්‍රියාශීලී, අවංක, නීතිගරුක පුරවැසියන් බිහි වීම
- සමාජයේ ගැටුම් අවම වීම
- සමාජයේ භෞරකම්, මංකොල්ලකෑම්, දූෂණය අවම වීම
- කණ්ඩායම් හැඟීම් වර්ධනය වේ ආදී

(ල: 4 × 3 = 12)

05. i.

- ශරීරයෙන් අපද්‍රව්‍ය බැහැර වීමේ ක්‍රියාවලියට උදව් වීම
- ශරීරය විජලනයෙන් වළක්වා ගැනීමට
- ශරීරයේ ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය, සංසරණ ක්‍රියාවලිය හා බහිෂ්‍යාවිය ක්‍රියාවලිය නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීම
- ශරීරයේ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීමට

ii.



iii.

- නිෂ්පාදිත දිනය
- කල් ඉකුත් වීමේ දිනය
- අඩංගු ද්‍රව්‍ය
- SLS ලාංඡනය
- නැවුම් බව ආදිය

(ල: 4 × 3 = 12)

06. i.

- ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය - ආහාර ජීර්ණය
- රුධිර සංසරණ පද්ධතිය - රුධිර සංසරණය
- ශ්වසන පද්ධතිය - ශ්වසනය ආදිය

ii. හතරකි.

- I. කාන්තක
- II. රඳනක
- III. පුරස්චාර්වක
- IV. චාර්වක

iii.

- රතු රුධිරාණු - ඔක්සිජන් හා කාබන්ඩයොක්සයිඩ් ප්‍රවාහනයට උදව් වේ.
- සුදු රුධිරාණු - ශරීරයට ඇතුළු වන විෂබීජ විනාශ කිරීමට උපකාරී වේ.

(ල: 4 × 3 = 12)

07. i. ගැහැණු

- උස හා බර වැඩි වේ
- උකුළ පළල් වීම
- මුහුණේ කුරුළු ඇති වීම

පිරිමි

- උස හා බර වැඩි වේ.
- උරහිස පළල් වේ
- කටහඬ ගොරෝසු වේ ආදිය

ii.

- සෞඛ්‍යවත් වර්යා
- සහවර බලපෑම
- අහිතකර ලිංගික වර්යා
- හෝර්මෝන

iii.

- සමවයස් ඇසුරට ප්‍රිය කිරීම
- විරුද්ධ ලිංගික ඇසුරට ප්‍රිය කිරීම
- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොමු වීම
- නායකත්වයට කැමති වීම
- පොදු කටයුතු සඳහා ඇති කැමැත්ත

(ල: 4 × 3 = 12)