

**පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත 2022**  
**සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 3 වාරය - 7 ශ්‍රේණිය**

**පිළිතුරු පත්‍රය**

**I කොටස**

01. 01	06. 02	11. ✓
02. 02	07. 03	12. ✓
03. 04	08. 03	13. x
04. 03	09. 03	14. x
05. 04	10. 04	15. x

ප්‍රශ්න අංක 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට වඩාත් ගැලපෙන නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු ලබාදෙන්න.

- 16. උස/මීටර් 100
- 17. නෙට්බෝල්
- 18. දුර
- 19. කවපෙන්න
- 20. පාපන්දු

( ලකුණු 2 x 20 = 40 )

**II කොටස**

- 01.
  - 1. පංච දැමීම, නෙරෙන්නි ඇදීම, ඔළිඳ කෙළිය, චිච්චන් කෂම, වලකපු ගැසීම. ....
  - 2. ක්‍රිකට්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු, වොලිබෝල්, රගර් .....
  - 3. මීටර් 200, තුන් පිම්ම, රිට් පැනීම, යගුලිය දැමීම, කඩුළු පැනීම .....
  - 4. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, විටමින්, ප්‍රෝටීන්, ඛනිජ ලවණ, මේදය
  - 5. ගතික, ස්ඵිතික
  - 6. පුටුවේ ඉඳගැනීම, පාද දිගහැර ඉඳගැනීම, අකුස් ඉඳුම, දෙදන මත ඉඳුම .....
  - 7. සම, ඇස .....
  - 8. ආහාරවල ඇති පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ශරීරයට උරා ගැනීම ( අදහස ගම්‍යවන පරිදි ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න )
  - 9. පණු රෝග, මුඛ රෝග, දියවැඩියාව .....
  - 10. ව්‍යායාමවල නිරතවීම, අපිරිසිදු පරිසර තත්ත්ව වලින් ඇතිවීම .....
  
- 02.
  - 1. තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට බලපාන සාමාජීය, ආර්ථික හා පාරිසරික සාධක පාලනය කරගන්නා අතරම විය වැඩිදියුණු කරගත හැකි කෙනෙකු බවට බලවත්තකරණය වීම.
  - 2. සාමාජිකයන් දැනුවත් කිරීම, භෞතික පරිසරයේ පිරිසිදුකම පවත්වා ගැනීම .....
  - 3. භෞතික පරිසරය, මානසික පරිසරය, සාමාජීය පරිසරය
  - 4. පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති, පවුලේ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය, සෞඛ්‍යමත් පරිසරයක් ඇති කිරීම, ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම, සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීම.

03. 1. කාබෝනයිට්ටේට් - බන්, පාන් .....
- විටමින් - චලවළු, පළතුරු .....
- ප්‍රෝටීන් - මස්, මාළු .....
2. රුධිරය නිපදවීම, ශක්තිය නිපදවීම, පේෂි හා ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වය .....
3. අඩංගු ද්‍රව්‍ය, හිෂ්පාදිත හා කල් ඉකුත්වීමේ දිනය, ගඳ සුවඳ .....
4. පෝෂණ ගුණය වැඩිපුර ඇති ආහාර තෝරා ගැනීම, ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී විවිධත්වයකින් යුතුවීම, ගෙවත්තෙන් ආහාර වර්ග සපයා ගැනීම .....
04. 1. පිරි නැමීම, ලබා ගැනීම, එසවීම, ප්‍රහාරය, අවාරණය, පිටිය රැකීම
2. පන්දු පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, රැකීම, විදීම
3. පන්දුවට පහරදීම, පන්දු පාලනය, පන්දුව සමඟ ගමන් කිරීම, හිසින් පහරදීම, තුළුට විසි කිරීම, ගෝල රැකීම.
4. 1. යටිපතුලෙන්, පාදයේ ඇතුල්පත්තෙන්, කලවා වලින්, පපුවෙන්
2. ඇතුළත පා පහර, පිටත පා පහර, පිටිපතුල් පා පහර, හිසින් පහරදීම.
05. 1. ක්‍රීඩාවන් එහි ක්‍රමවේදයට අනුව නිවැරදිව පවත්වාගෙන යාම සඳහා පනවනු ලැබූ සම්මුති මාලාව ක්‍රීඩා නීතිරීති වේ.
2. සත්‍ය ජයග්‍රාහකයා සොයා ගැනීම, තරඟවල ගැටුම් අවම කිරීම, තරඟ සාධාරණව පැවැත්වීම .....
3. නීති රීතිවලට අවනතවීම, කණ්ඩායම් හැඳීම වර්ධනයවීම, සහයෝගය හා මිත්‍රත්වය වර්ධනයවීම .....
4. තමාගේ හා අන් අයගේ කීර්තියට හානිවීම, පෞරුෂ ගුණාංග බිඳවැටීම, සමාජය තුළ ගැටුම් ඇතිවීම...
06. 1. වර්ගයා බෝ කිරීමේ දී පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය වන ශාරීරික නිරෝගීකම, මානසික සුවය හා යහපත් සමාජ තත්ත්ව හොඳින් ලැබීම .....
2. ගැහැණු - තර්කානුකූලව සිතීමේ හැකියාව වර්ධනයවීම, ගවේශණාත්මක චින්තනය වර්ධනය වීම .....
- පිරිමි - නව අත්හදා බැලීම් වර්ධනයවීම, කැපී පෙනීම හා විභිතර බව පෙන්වීම .....
3. ප්‍රජනන පද්ධතිය පිළිබඳ දැනුවත්වීම, ගවේශණාත්මක ක්‍රියාවල නිරතවීම, අන් අයගේ දුක සැප තමාගේ සේ සලකා කටයුතු කිරීම. ....
4. සෞඛ්‍යවත් වර්ගයා, සහවර බලපෑම්, අහිතකර ලිංගික වර්ගයා හා ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග, හෝමෝනවල ක්‍රියාකාරීත්වය
07. 1. විෂබීජ වලින් වැළඳෙන රෝග බෝවන රෝග වේ ( පුද්ගලයකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග )
2. වෙනස් කළ හැකි සාධක, වෙනස් නොකළ හැකි සාධක
3. ජලය රැඳෙන ස්ථාන විනාශ කිරීම, ටින් පොල්කටු වැනි වතුර රැඳෙන දේවල් ක්‍රමවත්ව ඉවත් කිරීම, වහලේ කොල රොඩු හා වැනි පිලි ශුද්ධ පවිත්‍ර කිරීම. ....
4. සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම, කෘතිම ආහාර භාවිතය අවම කිරීම, ස්වභාවික හැවුම් ආහාර පරිභෝජනය .....