



ශ්‍රේණිය
 7

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2023

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය පිළිතුරු පත්‍රය I II

I කොටස

- | | | | | |
|-------------------|-----------------|--------------------|-----------|-----------|
| 01. (i) | 02. (i) | 03. (iv) | 04. (i) | 05. (ii) |
| 06. (iv) | 07. (i) | 08. (ii) | 09. (iii) | 10. (iii) |
| 11. ✓ | 12. ✓ | 13. ✗ | 14. ✗ | 15. ✓ |
| 16. නව යොවුන් විය | 17. ස්වභව මෝචනය | 18. ක්‍ෂුද්‍ර පෝෂක | | |
| 19. ජන ක්‍රීඩා | 20. අනු ක්‍රීඩා | | | |

II කොටස

- 01.
- (i) වේගය / ශක්තිය / නම්‍යතාව / සමායෝජනය / දැරීමේ හැකියාව
- (ii) නම්‍යතාවය යනු අත්, පා ආදී ශරීර අංග සන්ධි හරහා නම්‍යීය, දිගහරිමින්, නිදහස්ව චලනය කිරීමට ඇති හැකියාවයි.
- ජිම්නාස්ටික්
 - නෙට්බෝල්
 - වොලිබෝල්
 - පා පන්දු

(iii) අදාළ පිළිතුරට ලකුණු ලබාදෙන්න.

02.

බෝ නොවන රෝග

නිවු

- විෂවීම
- සර්ප දෂ්ට
- සතුන් සපාකෑම
- විදුලි සැර වැදීම

නිදන්ගත

- දියවැඩියාව
- පිළිකා
- හෘද රෝග
- මානසික රෝග

(ii)

- දුම් පානය කිරීම
- වයස
- මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය
- ජානමය හේතු
-
- මානසික ආතතිය
-
-

(iii)

- සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් ලබාගැනීම.
- දෛනිකව ව්‍යායාමවල නිරත වීම.
- ප්‍රමාණවත් නින්දක් හා විවේකයක් ලබාගැනීම.
- මානසික ආතතිය කලමනාකරණය කරගැනීම.
- දුම්පානයෙන් හා මත්පැන් පානයෙන් වැළකීම.

03.

(i) චිත්තවේග සමබරතාවය යනු චිත්තවේගයක් ඇති වූ අවස්ථාවක දී බුද්ධිමත්ව සිතා බලා යහපත්ව ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් හැසිරීම හොඳින් පවත්වා ගැනීමයි.

(ii)

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| • ශීතයකට සවන් දීම | • භාවනාවක යෙදීම |
| • 1 සිට 10 දක්වා සෙමෙන් ගමන් කිරීම. | • සෙමෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම |
| • වතුර වීදුරුවක් පානය කිරීම. | • විනෝදාංශයක යෙදීම. |

(iii) සහකම්පනය / යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා / ඵලදායී සන්නිවේදනය / මානසික ආතතිය අවම කරගැනීම.

04.

(i) පද්ධතිය / රුධිර සංසරණ පද්ධතිය / අවයවය - හෘදය

(ii) හෘද රෝග / ලිචුකේමියාව / රුධිර පීඩනය / පිළිකා තත්ව / සුදු රුධිරාණු - ඔක්සිජන් හා කාබන්ඩයොක්සයිඩ් ප්‍රවාහනය රතු රුධිරාණු- ශරීරයට ඇතුළුවන විශේෂ විනාශ කිරීම.

(iii) දිනපතා ව්‍යායාම වල යෙදීම / සමබල ආහාර වේලක් ලබාගැනීම. දුම්පානයෙන් වැළකීම. / මානසික ආතතියෙන් තොරවීම.

05.

(i) අඹ, කොහිල, වැටකොළ, කුරුවිට සහිත ධාන්‍ය වාසි

- මල පහ කිරීම පහසු වීම
- ශරීරයේ බර පාලනය වීම.
- අන්ත්‍ර ආශ්‍රිත පිළිකා අවදානම අවම වීම.

(ii) වේලීම - මස් / ලුණු දැමීම - ලුණු දෙහි / අඹ / දුම් ගැසීම - මස් / මාළු / මී පැණි දැමීම - මස්

(iii)

- පෝෂණයෙන් පිරි කෙටි ආහාරවේලක් ගැනීම.
- වෙළෙඳ ප්‍රචාරණවලට නොදැවටීම.
- ස්වාභාවික ආහාර ආහාරයට ගැනීම.
- ක්ෂණික ආහාර වලින් වැලකීම.

06.

| | | |
|-----|---------------------|---------------------------|
| (i) | ගැගැණු | පිරිමි |
| | - උස, බර වැඩිවීම | - උස බර වැඩිවීම |
| | - පියයුරු විශාල වීම | - උරහිස් පළල් වීම |
| | - සම පැහැපත්වීම | - කුරුලෑ ඇති වීම |
| | - උකුල පළල් වීම | - රැවුල වැටීම |
| | - කුරුලෑ ඇතිවීම | - ශුක්‍ර මෝචනය |
| | - ආර්තවය ආරම්භය | - ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරා ඒම |

(ii) කායික සුදානම / පෝෂදායී ආහාර ගැනීම / ක්‍රීඩාවල යෙදීම / ව්‍යායාම කිරීම
පෞද්ගලික ස්වස්ථතාවය රැකගැනීම / වැරදි ලිංගික වර්යාවල නොයෙදීම.

(iii) සෞඛ්‍යවත් වර්යා / සහවර බලපෑම / අහිතකර ලිංගික වර්යා / හෝර්මෝන

07.

- (i) ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම යනු ක්‍රීඩා නීති ඊති නිසි පරිදි පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය ගුණ ධර්ම සම්ප්‍රදායන් හා යහපත් හැසිරීම් වේ.
- (ii) නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු ලබාදෙන්න.
- (iii) නීතිගරුක පුරවැසියකු වීම / පෞද්ගලික පෞරුෂ ගුණාංග වර්ධනය ගැටුම් අවම වීම / විනය ඇතිවීම / අහිමානය වර්ධනය