

07 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

I පත්‍රය - පිළිතුරු

- | | | |
|--------|--------|----------------|
| 1. II | 8. III | 15. ✓ |
| 2. III | 9. II | 16. පාපන්දු |
| 3. I | 10. II | 17. අකුස් ඉදුම |
| 4. III | 11. ✓ | 18. ආචාර ධර්ම |
| 5. III | 12. ✗ | 19. කැල්සියම් |
| 6. III | 13. ✓ | 20. 7m |
| 7. III | 14. ✗ | |

II පත්‍රය පිළිතුරු

01)

I. උණ, කැස්ස, හෙම්බිරිස්සාව, පාචනය, ඩෙංගු, සරම්ප

II.

කිවු

- විෂවීම
- සර්ප දෂට
- සතුන් සපාකෑම
- විදුලි සැර වැදීම
- කුචාල හෝ ආබාධ
- අනතුරු නිසා ඇතිවන

නිදන්ගත

- දියවැඩියාව
- අධික රුධිර පීඩනය
- පිළිකා
- හෘද රෝග
- ආසාදනය (අංශභාගය)
- වකුගඩු රෝග
- අංශභාගය

III.

- සෞඛ්‍යවත් ආහාර ලබාගැනීම
- දෛනික ව්‍යායාම් වල නිරතවීම
- ප්‍රමාණවත් විවේකය සහ නින්ද
- දුම්පානය සහ මත්පැන් පානයෙන් වැලකීම
- යහපත් ජීවන රටා ගොඩනැගීම
- උසට සරිලන බර පවත්වාගෙන යාම (BMI අගය)
- වරින් වර වෛද්‍ය පරීක්ෂණ සඳහා යොමුවීම

02)

- I. A - ඩිම්බකෝෂය
- B - ගර්භාෂය
- C - පැලෝපිය නාලය
- D - යෝනි මාර්ගය

II .

ගැහැණු

- උස බර වැඩි වීම
- පියයුරු වැඩීම
- සම පැහැපත් වීම
- උකුළ පළල් වීම
- කලවා මහත් වීම
- කිහිලි හා ලිංගේන්ද්‍රිය ආශ්‍රිත රෝම ඇති වීම
- මුහුණේ කුරුලෑ ඇතිවීම
- යෝනි සුව ඇතිවීම

නිදර්ශන

- උස බර වැඩිවීම
- ශිෂ්ණය, වෘෂණකෝෂ හා පුරස්ථ ග්‍රන්ථි විශාල වීම
- උරහිස් පළල් වීම
- කලවා අත්ගොබ මහත්වීම
- ස්වරාලය පෙදෙස විශාලවීම
- උඩු රැවුල වැවීම
- කටහඬ ගොරොසු වීම
- පපුව, කිහිලි, ලිංගේන්ද්‍රිය ආශ්‍රිත රෝම ඇතිවීම

- III . සෞඛ්‍යවත් වර්යා
- සහවර බලපෑම
- අහිතකර ලිංගික වර්යා
- හොර්මෝන

03.

- I . වේගය, ශක්තිය, නම්‍යතාවය, සමායෝජනය, දැරීමේ හැකියාව
- II . අදාළ පිළිතුර ලකුණු ලබා දෙන්න
- III . අදාළ පිළිතුර ලකුණු ලබා දෙන්න

04.

I . ක්‍රීඩාවක් එහි ක්‍රමවේදයට අනුව නිවැරදිව පවත්වාගෙන යාම සඳහා පනවන ලද සම්මුති මාලාව

II .

- නියම ජයග්‍රහණ ලැබීම
- ගැටලු අවම වීම
- අනතුරු අවම වීම
- ක්‍රීඩාවේ පැවැත්ම
- ක්‍රීඩාවේ අයිතීන් ආරක්ෂා වීම
- සාධාරණය ඉටුවීම

III.

- ක්‍රීඩා තහනම් වලට ලක්වීම
- සමාජයෙන් අවමන් ලැබීම
- තහනම් උත්තේජක භාවිතය නිසා ලෙඩ රෝග වලට භාජනය වීම
- අභිමානය බිඳ වැටීම

05.

I.

- අවස්ථාව
- අවබෝධය
- පෞර්ෂය
- අත්දැකීම්
- ජීවන රටාව
- වයස් මට්ටම
- අන් අයගේ හැසිරීම

II.

- 1 සිට 10 දක්වා සෙමෙන් ගණන් කරන්න
- චතුර විදුරුවක් සෙමෙන් පානය කරන්න
- තමන් දන්නා භාවනා ක්‍රමයක යෙදීම
- ගීතයකට සවන් දීම
- ක්‍රීඩාවක යෙදීම

III.

- ආත්මාභිමානය දියුණු වීම
- අන්තර් පුද්ගල සබඳතා දියුණු වී අන් අයට ප්‍රියමනාප පුද්ගලයෙක් වීම.
- අයහපත් චිත්තවේග සමඟ ඇති වන අප්‍රසන්න හැඟීම් මග හරවා ගත හැකිවීම.
- වඩාත් කර්යක්ෂම පුද්ගලයෙකු වීම

06.

I.

- රුධිර ශරීරය පුරා රැගෙනයාම
- ශරීරයේ සියලු ඉන්ද්‍රියන් හා සෛල වෙත ශල්‍යකෝස් හා ඔක්සිජන් සැපයීම.
- සෛල ක්‍රියාකාරීත්වයේ නිපදවන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් පෙනහලු වෙතට හා අනෙකුත් අපද්‍රව්‍ය අක්මාව හා වකුගඩු වෙතට රුධිරය මගින් ප්‍රවාහනය කිරීම.

- II. දකුණු කර්ණිකාව
- දකුණු කෝෂිකාව
- වම් කර්ණිකාව
- වම් කෝෂිකාව

III.

- දිනපතා ව්‍යායාම වල යෙදීම
- සමබර ආහාර ගැනීම
- දුම් පානයෙන් වැලකීම
- කොකු පණු වැනි රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම
- මානසික ආතතියෙන් තොර වීම

07.

- I. මහා පෝෂක
- ක්ෂුද්‍ර පෝෂක

II.

- ආහාර වල පෝෂණීය ගුණය ඉහළ මට්ටමක තිබීම
- පැහැය සුවද, රසය ප්‍රියමනාප වීම
- විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිත කිරීම
- විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර අඩංගු වීම
- ඒ ඒ කාල වලදී සුලබ ආහාර තෝරා ගැනීම

III.

- වේලීම - මාළු, එළවළු
- ලුණු දැමීම - කරවල, ජාඩ්, අඹ, ලුණුදෙහි
- දුම් ගැසීම - මස්, මාළු
- ඇසිරීම (පුවක් කොළවල) - හකුරු
- රසායනික ක්‍රම (විනාකිරි, මී පැණි, සීනි) - අච්චාරු, මස්, පළතුරු