

දෙවන වාර පරීක්ෂණය 2025 - උතුරුමැද පළාත

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය 7 ශ්‍රේණිය

1 පත්‍රය පිළිතුරු

1-1	2-11	3-111	4-111	5-IV
6-11	7-111	8-111	9-1	10-11
11-√	12-X	13- X	14- X	15-√
16-වැඩි	17-දැමීම	18-බහිෂ්‍යාවීය පද්ධතිය	19-විසිකිරීමේ	
20-මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක				

11 කොටස

01. I. සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබාදීමේ ක්‍රියාවලිය යි.
 II. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවතීම./ යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කිරීම./ ඵලදායී සංවර්ධනය./ නීතිගරුකබව./ කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම.
 III. දිනපතා නෑම./ නියපොතු කොටට කැපීම./ දිනකට දෙවරක් දත් මැදීම./ වැසිකිළි යාමෙන් පසු සබන් යොදා අත් සේදීම. (4x3=12)
02. I. සමබර පෞරුෂයක් ලැබීම./ කායික යෝග්‍යතාව දියුණු වීම./ ක්‍රියාශීලී වීම./ ඉවසීම./ කණ්ඩායම් හැඟීම දියුණුවීම ආදිය (෧ 2)
 II. එම අවස්ථාව මගහැරීම./ කිසියම් කාර්යයක නිරතවීම./ 1 සිට 10 දක්වා සෙමෙන් ගණන් කිරීම./ ජලය පානය කිරීම./ ගිනයකට සවන් දීම ආදිය (෧ 2)
 III. එළවළු කෑම, වක්ගුඩු පැනීම, බට්ටා පැනීම, ගස් පැනීම (෧ 2)
 IV. නිශ්චිත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩා පිටි / නිශ්චිත ප්‍රමාණයන්ට ක්‍රීඩා උපකරණ / නිශ්චිත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව / සම්මත ක්‍රීඩා ඇඳුම් / සම්මත නීතිරීති / නෙට්බෝල්, වොලිබෝල්, ක්‍රිකට්, එල්ලේ, රගර් ආදී (෧ 6)
03. I. අධ්‍යාපන අවස්ථාවල දී / ආගමික කටයුතුවල දී / උත්සව අවස්ථාවල දී / ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම් කිරීමේ දී
 II. පා ඇඟිලි මතින් ඇවිදීම / විලුඹෙන් ඇවිදීම / පියවර ලංකර ඇවිදීම / පියවර ඇත්කර ඇවිදීම
 III. වෙනස හා අපහසුතාව අවම වීම./ කායික හා මානසික සුවය./ සමබරතාව රැකීම. / පෞරුෂ වර්ධනය./ ආත්මාභිමානය වර්ධනය වීම. (4x3=12)
04. I. සරල ය. / සතුට හා විනෝදය ලබා දෙයි./ සහභාගී වීම පහසු ය.
 II. පංච දැමීම/ ඔළිඳ කෙළිය / එළවළු කෑම / රබන් ගැසීම
 III. සුදුසු පරිදි ලකුණු ලබා දෙන්න. (4x3=12)
05. I. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය / ස්නායු පද්ධතිය / ශ්වසන පද්ධතිය / ප්‍රජනක පද්ධතිය / බහිෂ්‍යාවීය පද්ධතිය / මාංශ පේශී සහ අස්ථි පද්ධතිය / ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය (෧ 2)
 II. නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම./ ස්වභාවික ආහාරපාන වැඩිපුර ගැනීම./ කෙඳි සහිත ආහාර බහුලව ගැනීම./ තෙල් ලුණු හා පාන්පිටි ආහාර අවම කිරීම./ ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කිරීම. (෧ 2)
 III. පාචනය/ කොළරාව/ පණු රෝග/ මුඛ පිළිකා / මළ බද්ධය / අධික රුධිර පීඩනය/ බඩ දැවිල්ල ආදිය (෧ 2)
 IV. A – මුඛය / B – ග්‍රසනිකාව / C – ආමාශය / D – අක්මාව / E – මහාන්ත්‍රය
06. I. ශරීරය වර්ධනය වීම / ශක්තිය ලබා ගැනීම / ගෙවී ගිය කොටස් අලුත්වැඩියාව / ලෙඩරෝග වලින් සුවය ලැබීම
 II. වාතය / ජලය / ආහාර
 III. කාබෝහයිඩ්‍රේට් / ප්‍රෝටීන් / මේදය / විටමින් / ඛනිජ ලවණ
 IV. ඇසුරුම්ල කළ ආහාර ද්‍රව්‍යවල නිෂ්පාදිත දිනය හා කල් ඉකුත්වීමේ දිනය පරීක්ෂා කිරීම / ඇසුරුම්ල කළ ආහාර ද්‍රව්‍යවල රසකාරක හා වර්ණකාරක ආදිය ද ඇතුළත් ව අඩංගු අමුද්‍රව්‍ය දක්වා තිබේදැයි පරීක්ෂා කිරීම / ඇසුරුමෙහි SLS ලාංඡනය තිබේදැයි තහවුරු කරගැනීම / ආහාරයේ අලුත්බව / පවුල් අවශ්‍යතා වලට ගැළපීම / සතුන් හානි නොකළ පළදු නොවූ ඒවා වීම / අනුභව කරන පුද්ගලයාගේ ස්වභාවයට ගැළපීම (රෝගී, ගර්භනී, ළදරු)
07. I. හෙල්ල විසි කිරීම / කවපෙත්ත විසි කිරීම / යගුලිය දැමීම
 II. පැනීම - සිරස් පැනීම (උස පැනීම, රිටි පැනීම) නිරස් පැනීම (දුර පැනීම, තුන්පිම්ම පැනීම)
 III. කෙටිදුර, මැදි දුර, දිගු දුර
 III. ඇවිදීම සමඟ කරන අභ්‍යාස, ස්කිප් කිරීමත් සමඟ කරන අභ්‍යාස, සෙමින් දිවීමත් සමඟ කරන අභ්‍යාස, ධාවන අභ්‍යාස