

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
 Department of Education - Western Province
 බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
 Department of Education - Western Province
 බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
 Department of Education - Western Province
 බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
 Department of Education - Western Province
 බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
 Department of Education - Western Province

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
 Department of Education - Western Province
 බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
 Department of Education - Western Province
 බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
 Department of Education - Western Province
 බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
 Department of Education - Western Province
 බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
 Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2019
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය } 07
 தரம் }
 Grade }

විෂයය } සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
 பாடம் }
 Subject }

පත්‍රය } I, II
 வினாத்தாள் }
 Paper }

පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 01. 2 | 06. 1 | 11. 1 | 16. 2 |
| 02. 4 | 07. 1 | 12. 1 | 17. 3 |
| 03. 2 | 08. 4 | 13. 1 | 18. 2 |
| 04. 1 | 09. 2 | 14. 3 | 19. 2 |
| 05. 1 | 10. 2 | 15. 3 | 20. 4 |

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

II කොටස

01. (1) තීව්‍ර රෝග, නිදන්ගත රෝග
 (2) **නිවු රෝග** - විෂ වීම, සර්ප දෂට කිරීම, විදුලි සැර වැදීම, සතුන් සපාකෑම්, අනතුරු නිසා ඇති වන තුවාල හෝ ආබාධ
නිදන්ගත රෝග - දියවැඩියාව, පිළිකා, හෘද රෝග, අධික රුධිර පීඩනය, වකුගඩු රෝග, මානසික රෝග
 (3) - මානසික ආතතිය
 - ව්‍යායාම්වල නිරත නොවීම.
 - දුම්පානය කිරීම
 - වයස
 - ස්ත්‍රී/පුරුෂ බව
 - ජානමය හේතු
 - සෞඛ්‍යවත් නොවන ආහාර රටාවන්
 (4) - සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම
 - දෛනික ව්‍යායාම්වල නිරත වීම.
 - ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය ලබා ගැනීම.
 - දුම්පානය හා මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකී සිටීම.
 - මානසික ආතතිය කළමනාකරණය කර ගැනීම.
 (5) - මුදල් ඉතිරි වේ.
 - හොඳින් අධ්‍යාපන කටයුතු කළ හැක.
 - සතුට වර්ධනය වේ.
 - කාලය ඉතිරි වේ.
 - වගකීම් ඉටුකළ හැක ආදී...
 (6) සෞඛ්‍යවත් වර්ෂා සහවර බලපෑම්
 අහිතකර ලිංගික වර්ෂා
 හෝර්මෝන

- (7) **කායික**
 උස හා බර වැඩිවීම.
 මුහුණේ කුරුලෑ ඇති වීම.
 කලවා හා අත්ගොබ මහත් වීම. ආදී...
මානසික
 තර්කානුකූලව සිතීමට පෙළඹීම.
 නව නිර්මාණ බිහි කිරීමට පෙළඹීම.
 එච්තර බව පෙන්වීම. ආදී...
සමාජීය
 විරුද්ධ ලිංගික ඇසුර ප්‍රිය කිරීම
 සම වයස් ඇසුර ප්‍රිය කිරීම.
 නායකත්වයට කැමති වීම. ආදී...
 02. (1) මහා පෝෂක
 ක්ෂුද්‍ර පෝෂක
 (2) කරවල, හකුරු, මස් මාළු, ලුණු දෙහි, එළවළු
 (3) **ඉඟුරු** - බටේ අඳුරුණ සුච කිරීම සඳහා
උළුහාල - රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් අඩු කිරීමට
සුදුළුණු - ප්‍රතිජීවක ගුණය, පිළිකා නැසීමට ඇති ගුණය.
කුරුඳු - ශරීරයේ මේදය අඩු කිරීමට, ප්‍රතිඔක්සිකාරකයක් ලෙස
කහ - විෂබීජ නාශකයක් ලෙස
 (4) A - තෙල් හා සීනි
 B - මස් හා මාළු
 C - එළවළු හා පලතුරු
 D - ධාන්‍ය සහ අල වර්ග

03. (1) ඇවිදීම සමඟ කරන අභ්‍යාස ස්කිප් කිරීමත් සමඟ කරන අභ්‍යාස සෙමින් දිවීමත් සමඟ කරන අභ්‍යාස ධාවන අභ්‍යාස ආදී....
- (2) i. සිරස් පැනීම. ii. තිරස් පැනීම.
iii. උස පැනීම.
iv. දුර පැනීම හෝ තුන් පිම්ම
- (3) - තනි පාදයෙන් පැනීම
- පාද දෙකෙන්ම පැනීම
- උපකරණ මතින් පැනීම
- තනි පාදයෙන් ඉපිලී පාද 2න්ම පතිත වීම. ආදී....
- (4) - රබර් බෝල විසිකිරීම
- වළලු එකතූන සිට විසිකිරීම
- ලී කැබලි විසිකිරීම
- වොලිබෝල, නෙට්බෝල ආදී....
- පන්දු විසිකිරීම
ලියා ඇති ආකාරයට ලකුණු ලබා දෙන්න.

04. (1) ශක්තිය නිපදවීමට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් වාතයෙන් රුධිරයට උරා ගැනීමත් එම ක්‍රියාවලියේ දී නිපදවෙන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් නැවත රුධිරයෙන් වාතයට මුදා හැරීමත් මෙහි කාර්යය වේ.
- (2) - ව්‍යායාම්වල නිරත වීම.
- අපිරිසිදු පිරිසර තත්ව තුළින් ඇත්වීම.
- නාසය තුළට යම් යම් දේ දමා පිරිසිදු කිරීමට උත්සහ නොකිරීම.
- බී. සී. ජී. වැනි එන්නත් නිසි කලට ලබාගැනීමට
- දුම්පානයෙන් වැළකීම, දුම්බොන ස්ථානවල නොසිටීම. ආදී....
- (3) හෘදයාබාධ, රුධිර කැටිගැසීම්, කොලෙස්ටරෝල්, අධික රුධිර පීඩනය, ලියුකේමියාව
- (4) - පිරිසිදු ජලය ප්‍රමාණවත් පරිදි පානය කිරීම.
- අවශ්‍යතාව ඇති වූ විට මුත්‍රා පහ කිරීම.
- ලිංගික අවයවවල පිරිසිදුකම රැක ගැනීම.
- ලුණු භාවිතය අඩු කිරීම.
- දුම්පානය හා මත්පැන් පානයෙන් වැළකී සිටීම. ආදී....
- (5) ලියා ඇති පිළිතුරු අනුව ලකුණු ලබාදෙන්න.

05. (1) අවස්ථාව, අවබෝධය, පෞරුෂය, අන් අයගේ හැසිරීම්, අත්දැකීම්, ජීවන රටාව, වයස් මට්ටම
- (2) ලියා ඇති පිළිතුරු අනුව ලකුණු ලබාදෙන්න.
- (3) ලියා ඇති පිළිතුරු අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.
- (4) සහකම්පනය
- (5) ● අන් අයගේ අදහස් තේරුම් ගෙන ඉවසීමෙන් කටයුතු කිරීම.
● අන් අයගේ අදහස් වලට ගරු කිරීම.
● ගැටලු සහගත අවස්ථාවල නිවැරදි තීරණ ගැනීම.

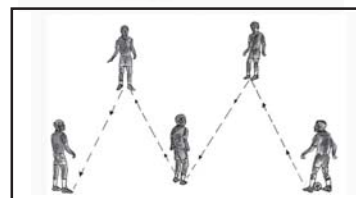
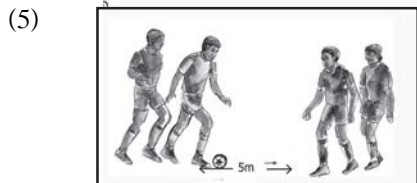
● ගැටලු සහගත අවස්ථාවල දෙමාපියන් සමඟ සාකච්ඡා කිරීම..... ආදී

- (06) (1) පුටුවේ ඉඳගැනීම, පාද දිගහැර ඉඳගැනීම අකුස් ඉඳුම, දෙදන මත ඉඳුම, විලුඹ මත ඉඳුම, ආසන ඉඳුම
- (2) අවම වෙනස දැනීම.
අනවශ්‍ය ලෙස ශක්තිය වැය නොවීම.
සැහැල්ලුවක් හා පහසුවක් දැනීම
පේශි හා සන්ධිවලට අනවශ්‍ය විධාවක් ඇති නොවීම.
- (3) - පා ඇඟිලි මතින් ඇවිදීම.
- විලුඹෙන් ඇවිදීම.
- පියවර ලංකර ඇවිදීම
- පිටුපසට ඇවිදීම, පැත්තට ඇවිදීම, පියවර ඇත්කර ඇවිදීම.
- (4) සිරුරට දූෂණ වෙනස අඩුවීම, අඩු ශක්තියක් වැය වීම, කාර්යක්ෂමතාව ඇති වීම, සමබරතාව පවත්වාගත හැකි වීම.
පෞරුෂත්වය වර්ධනය වීම, අනතුරු අවම වීම.
- (5) වැතිරීමට යොදා ගන්නා පෘෂ්ටය සමතලා හා ශක්තිමත් වීම හිස උරහිස හා උකුල සෘජු රේඛාවක් ඔස්සේ පැවතීම, කොඳු ඇට පෙළෙහි වක්‍රවලට හානියක් නොවන අයුරින් වැතිරීම, ශ්වසනයට බාධාවක් නොවන ලෙස වැතිරීම, ශරීරය සැහැල්ලුවෙන් තබා ගැනීම.

(07) (1) (2) (3)

(4) (5)

- (2) වොලිබෝල්
- (3) - ඉදිරියට දුවමින් රේඛාව මතින් එක් පාදයකින් ඉපිලීම
- තනි පාදයෙන් පැන පැන යාම.
- එකතූන තනි පාදයෙන් උඩපැන පතිත වීම. ආදී....
- (4) දෙපා, පිටිපතුල, පපුව, ඇතුළු පාදය උදරය, පිටත පාදය හිස, කලවා යටිපතුල, පහළ පා දණ්ඩ



ආදී....