

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Department of Education - Western Province	<b>බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව</b> <b>மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்</b> <b>Department of Education - Western Province</b>	බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Department of Education - Western Province
<b>වර්ෂ අවසාන ඇගයීම</b> <b>ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2017</b> <b>Year End Evaluation</b>		
<b>පිළිතුරු පත්‍රය</b> <b>Marking Scheme</b>		
ශ්‍රේණිය } 7 தரம் } Grade }	විෂය } பாடம் } Subject }	පත්‍රය } வினாத்தாள் } Paper }
} } } <b>සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය</b> } } } <b>I, II</b>		

**I කොටස**

(1) 1	(2) 1	(3) 3	(4) 3
(5) 1	(6) 4	(7) 1	(8) 1
(9) 3	(10) 1	(11) 3	(12) 4
(13) 2	(14) 1	(15) 2	(16) ✓
(17) ✓	(18) ✗	(19) ✓	(20) ✗
(ලකුණු 2 x 20 = 40)			

**II කොටස**

- (01) (1) (1) මහා පෝෂක  
 (2) ක්ෂුද්‍ර පෝෂක
- (2) උදා (1) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ  
 (2) විටමින්, ඛනිජ ලවණ
- (3) (1) මළ පහ කිරීම පහසු කිරීම.  
 (2) ශරීරයේ බර පාලනය කර ගැනීමට  
 (3) අන්ත්‍ර ආශ්‍රිත පිළිකා ඇති වීමේ අවදානම අඩු වීම  
 (4) රක්තහීනතාවය
- (5) (1) ආහාර වල පෝෂණීය ගුණය ඉහළ මට්ටමක තිබීම.  
 (2) පැහැය සුවඳ රසය ප්‍රිය මනාප වීම  
 (3) විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිතය
- (6) අධික තෙල්, අධික සීනි, අධික ලුණු අහිතකර රසකාරක සහ වර්ණකාරක
- (7) නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත්වීමේ දිනය, SLS ලාංඡනය, ආහාරයේ අලුත් බව.
- (8) වේලීම ලුණු දැමීම දුම් ගැස්සවීම
- (02) (1) සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට ඇති හැකියාව
- (2) පිරිසිදු වාතය  
 පිරිසිදු ජලය  
 සෞඛ්‍යවත් ආහාර

- (3) මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක PHI  
පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් PHM
  - (4) මිදුල අතුගැම  
කාමරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම  
ආහාර පිළියෙල කිරීමට උදව් කිරීම  
අවට පරිසරය පිරිසිදු කිරීම  
සෞඛ්‍යවත් පණිවිඩ නිවසට රැගෙන ඒම
- (03)
- (1) සරල බව ,සතුට හා විනෝදය, සහභාගීවීම පහසුයි, තරගකාරී බව අඩුයි.
  - (2) එළිමහන් ජන ක්‍රීඩා  
ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩා
  - (3) පංච දැමීම  
නෙරන්වි ඇදීම  
ඔලිඳ කෙළිය  
රබන් ගැසීම  
ඔන්විලි පැදීම
  - (4) ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි වීම  
මානසික ආතතිය අඩු වීම  
ප්‍රබෝධමත් බව  
විනෝදය ලැබීම  
සාමූහිකව කටයුතු කිරීම
- (04)
- (1) පුටුවක ඉඳ ගැනීම  
පාද දිගහැර ඉඳගැනීම  
අකුස් ඉදුම
  - (2) සිරුරට දැනෙන වෙහෙස අඩු වීම.  
අඩු ශක්තියක් වැය වීම  
කාර්යක්ෂමතාවය ඇතිවීම  
අනතුරු අවම වීම
  - (3) වැතිරීමට යොදා ගන්නා පෘෂ්ඨය සමතලා වීම  
හිස උරහිස කකුල් සෘජු රේඛාවක් ඔස්සේ පැවතීම  
කොඳු ඇට පෙළෙහි වක්‍රයට හානි නොවීම  
ශාරීරික වේදනාවක් ඇති නොවන ආකාරයට වැතිරීම
  - (4) පරිසරය ,වැරදි උපකරණ ,ඇඳුම් ,උත්පත්ති ආබාධ
- (05)
- (1) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය  
රුධිර සංසරණ පද්ධතිය  
ස්නායු පද්ධතිය  
ස්වසන පද්ධතිය

- (2) පද්ධතිය අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න
- (3) ලියා ඇති පද්ධතිය අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න
- (4) සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය  
ව්‍යායාම කිරීම  
දුම්පානය, මත් පානය වැලකීම  
මානසික ආතතියෙන් මිදීම

- (06 )
- (1) ශක්තිය, වේගය, නම්‍යතාවය දරාගැනීමේ හැකියාව
  - (2) ශක්තිය - ඉහල පැනීමේ දක්ෂතාව  
- විසිකිරීමේ දක්ෂතාව  
වේගය - 50m වේගයෙන් දිවීම  
නම්‍යතාව - ඉදිරියට නැමී මේ පරීක්ෂණය  
දැරීමේ හැකියාව - මී 600 දිවීමේ පරීක්ෂණය
  - (3) මාළු දැල් ක්‍රීඩාව, අම්බිලි පැනීම, උගුලෙන් ගැලවීම, කුකුල් පොරය, වලිග කැඩීම, ඡටල් රිලේ
  - (4) ක්‍රීඩාවේ පැවැත්මට  
ක්‍රීඩක අයිතීන් ආරක්ෂා වීමට  
අනතුරු අවම කර ගැනීමට  
ගැටලු අවම වීමට

(07) (1)	<u>වොලිබෝල්</u>	<u>නෙට් බෝල්</u>	<u>පාපන්දු</u>
	පන්දුව පිරිනැමීමේ	පන්දුව පාලනය	පන්දුව පාදයෙන් රැගෙනයාම
	ලබා ගැනීම	පාද හුරුව	පාදයෙන් පහරදීම
	එසවීම	ආක්‍රමණය	පන්දුව පාලනය
	ප්‍රහාරය	රැකීමක	තුළට විසිකිරීම
		විදීම	

- (2) ක්‍රියාකාරකම් අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න
- (3) පාපන්දු - චීනය  
වොලිබෝල් - ඇමරිකාව  
නෙට්බෝල් - ඇමරිකාව
- (4) සම්මත නීති රීති ඇත  
සම්මත උපකරණ ඇත  
සම්මත ක්‍රීඩා පිටි භාවිතය  
සම්මත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් සිටීම