

බලංගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය
Balangoda Educational

2 වන වාර පරීක්ෂණය - 2021
2nd Term Test - 2021

7 ශ්‍රේණිය
Grade 7

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
Health & physical Education.

පැය දෙකයි
Two hours

01. කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම යනු,

- (1) කායික යහපැවැත්ම (2) පූර්ණ සෞඛ්‍ය
(3) පවුල් සෞඛ්‍යය (4) යහපත් ජීවන රටාව

02. දරුවෙකුට ආදරය, රැකවරණය, විවේකය ලබා දීමෙන්,

- (1) හිංසනයට ඉඩක් ඇති වේ (2) මානසික ආතතියක් ඇති නොවේ
(3) නිදහස නැති වේ. (4) වැරදිවලට පෙළඹීම වැඩි වේ.

03. මේවර කෙළිය අයත් වන්නේ,

- 1) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා (2) ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩා
(3) ඵලිමහන් ක්‍රීඩා (4) අනු ක්‍රීඩා

04. න්‍යෂ්ටික පවුලක සමාජිකයෙකු නොවන්නේ,

- 1) අම්මා (2) තාත්තා
(3) ආච්චි සීයා (4) දු දරුවන්

05. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ජාතික ක්‍රීඩාව වන්නේ කුමන රටේ ද ?

- 1) ඇමරිකාව (2) ඉන්දියාව
(3) ශ්‍රී ලංකාව (4) ජපානය

06. නිවැරදි ඇවිදීමකදී පළමුව පොළොව ස්පර්ශ වන්නේ,

- 1) විලුඹ (2) පා ඇඟිලි
(3) පාද කොට්ටා (4) පාද පතුල

07. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන පිරිනැමීමේ ක්‍රම වන්නේ,

- 1) යටි අත් පිරිනැමීම, පාවෙන පිරිනැමීම
(2) ටෙනිස් පිරිනැමීම, උඩු අත් පිරිනැමීම
(3) උඩු අත් පිරිනැමීම, පැති අත් පිරිනැමීම
(4) උඩු අත් පිරිනැමීම, යටි අත් පිරිනැමීම

08. මළල ක්‍රීඩාවල පැනීමේ ඉසව් කොටස් 2 කට බෙදේ. එයින් තිරස් පැනීමේ ඉසව්වක් වන්නේ,

- | | |
|----------------|---------------|
| 1) තාරකා පිම්ම | (2) උස පැනීම |
| (3) රිටි පැනීම | (4) දුර පැනීම |

09. ලෝකයේ ජනප්‍රියම හා ප්‍රචලිතම ක්‍රීඩාව වන්නේ,

- | | |
|--------------|--------------|
| 1) රගර් | (2) ක්‍රිකට් |
| (3) පා පන්දු | (4) වොලිබෝල් |

10. ශරීරයේ කොටස් එකිනෙකට ගැළපෙන ආකාරයට නිවැරදිව තබා ගැනීම හඳුන්වන්නේ,

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1) නිවැරදි ඇවිදීම | (2) නිවැරදි ඉරියව්ව |
| (3) නිවැරදි ඉඳ ගැනීම | (4) නිවැරදි වැනිරීම |

වරහන් තුළ දී ඇති වචන යොදා ගනිමින් 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

11. ස්වසන පද්ධතියේ කාර්යය සිදු කිරීමයි.

12. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියට අයත් කොටසකි.

13. වෘක්කානු ද ලක්ෂයක් පමණ තුළ ඇත.

14. රුධිරයට ඔක්සිජන් ලබා දී රුධිරයේ ඇති කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව එළියට පිට කිරීම සිදු කරයි.

15. ශරීරයට ඇතුළු වන විෂබීජ විනාශ කිරීමට වලට හැකියාව ඇත.

පහත සඳහන් ප්‍රකාශ හරිනම් ලකුණ ද වැරදිනම් වැරදි ලකුණ ද යොදන්න.

16. ඇවිදීම ගතික ඉරියව්වකි (.....)

17. 3R සංකල්පය කසළ කළමනාකරණයට යොදා ගනී (.....)

18. පොරපොල් ගැසීම දේවාශිර්වාදය ලබා ගැනීම සඳහා කරන ජන ක්‍රීඩාවකි. (.....)

19. රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් මගින් ශරීරයේ නම්‍යතාවය වැඩි දියුණු වේ. (.....)

20. කොවිඩ් 19 යනු බෝ නොවන රෝගයකි. (.....)

පළමු ප්‍රශ්නය අතුරුව තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

01) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වයට බලපාන සමාජීය, ආර්ථික හා පාරිසරික සාධක පාලනය කර ගන්නා අතරම එය වැඩි දියුණු කර ගැනීමයි.

1). සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බෙදිය හැකි කොටස් (අංග) 2 ක් නම් කරන්න.

2) භෞතික පරිසරය තුළ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ 2 ක් ලියන්න.

3) සෞඛ්‍යමත් පරිසරයක් ඇති ඔබගේ නිවසේ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ 2 ක් ලියන්න.

4) 3R සංකල්පය ලියන්න.

5) මානසික පරිසරයට අයත් අංග 2 ක් ලියන්න.

6) බෝ නොවන රෝගයක් හා බෝ වන රෝගයක් නම් කරන්න.

7) කොවිඩ් 19 වෛරසය ශරීරගතවීමෙන් වැළකීමට ඔබ අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග 2 ක් ලියන්න.

8) ඔබ දන්නා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 2 ක් ලියන්න.

9) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ලොවට හඳුන්වා දුන්නේ කවු ද ?

10) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ලැබෙන වාසි 2 ක් ලියන්න.

(2 × 10 = 20)

02) මිනිසාගේ චින්දනය හා විචේකය සඳහා නිර්මාණය වූ ක්‍රීඩා ජන ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වේ.

1) ජන ක්‍රීඩාවල පොදු ලක්ෂණ 3 ක් ලියන්න. (ල. 3)

2) අලුත් අවුරුදු කාලයට දැකගත හැකි ජන ක්‍රීඩා 2 ක් ලියන්න. (ල. 2)

3) උපකරණ සහිතතව හා රහිතව කළ හැකි ජන ක්‍රීඩාවක් බැගින් ලියන්න. (ල. 2)

4) ජන ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ලැබෙන වාසි 3 ක් ලියන්න. (ල. 3)

03) ශරීරය කුමන හෝ පිහිටුවීමක තබා ගැනීම ඉරියව්වක් වේ.

1) හිඳ ගැනීමේ ඉරියව් 3 ක් ලියන්න. (ල. 3)

2) නිවැරදිව සිට ගැනීමේදී ශරීරයේ කොටස් තබා ගත යුතු ආකාර 2 ක් ලියන්න. (ල. 2)

3) වැනිරීමේ නිවැරදි ඉරියව් 3 ක් ලියන්න. (උ. 3)

4) වැරදි ඉරියව් සඳහා බලපාන හේතු සාධක 2 ක් ලියන්න. (උ. 2)

04) නෙට්බෝල්, වොලිබෝල්, පාපන්දු යන ක්‍රීඩා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්විය හැකිය.

1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන පිරිනැමීම් 2 නම් කරන්න. (උ. 2)

2) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 2 ක් නම් කරන්න. (උ. 2)

3) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දුන් පුද්ගලයා හා රට නම් කරන්න. (උ. 2)

4) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම දක්ෂතාවය වර්ධනය කර ගැනීමට සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකරකම් 2 ක් ලියන්න. (උ. 4)

05) පද්ධති සමූහයක එකතුවකින් ශරීරය නිර්මාණය වී ඇත. එම පද්ධති රැක ගැනීම අපගේ යුතුකමකි.

1) ශරීරයේ ඇති පද්ධති 3 ක් නම් කරන්න. (උ. 3)

2) ඔබ සඳහන් කළ එක් පද්ධතියක අවයව 2 ක් නම් කරන්න. (උ. 2)

3) කොවිඩ් 19 වෛරසයෙන් හානි කරන පද්ධතිය නම් කරන්න. (උ. 2)

4) පද්ධතිවල නිරෝගීකම රැක ගැනීමට ඔබ අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු 3 ක් ලියන්න. (උ. 3)

06) මූලික අවශ්‍යතාවයක් වන ආහාර ජීවත් වීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වේ. එබැවින් නිවැරදි ආහාර රටාවක් අනුගමනය කිරීම ඔබගේ යුතුකමකි.

1) ආහාරවලින් ලැබෙන ප්‍රධාන ප්‍රයෝජන 3 නම් කරන්න. (උ. 3)

2) ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ කාණ්ඩ 2 නම් කර එයට අයත් පෝෂකාංග 2 බැගින් ලියන්න. (උ. 4)

3) තන්තුමය ආහාර ලබා ගැනීමෙන් ලබන වාසි 2 ක් ලියන්න. (උ. 2)

4) ආහාර මිලදී ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 2 ක් ලියන්න. (උ. 1)

7) පාසලේ පැවැත්වෙන උත්සව අතරින් ක්‍රීඩා උත්සවය ඉතා වර්ණවත් උත්සවයක් වේ.

1) එම උත්සවයේදී ඔබ දුටු ධාවන ඉසව් 2 ක් ලියන්න. (ල. 2)

2) විසිකිරීමේ ඉසව් 3 ක් ලියන්න. (ල. 3)

3) සිරස් පැනීම වලට අයත් ඉසව් 2 ක් ලියන්න. (ල. 2)

4) ශාරීරික යෝග්‍යතා 3 ක් නම් කරන්න. (ල. 3)