

ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone			
ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone			
දෙවන වාර ඇගයීම - 2025 Second Term Evaluation - 2025			
ශ්‍රේණිය } Grade }	07	විෂයය } Subject }	සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය - I, II Health and Economic Education - I, II
		කාලය } Time }	පැය 02 Hours 02

නම - ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න

- අංක 01 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

- 1' සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වන මානසික පරිසරයේ තිබිය යුතු අංගයක් වන්නේ,
 1. පිරිසිදු වටපිටාව
 2. විවේකය
 3. නීති ගරුක බව
 4. සනීපාරක්ෂක පහසුකම්
- 2' පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගෙන් ^PHM) පවුලකට ලබා ගත හැකි අවස්ථාවක් වන්නේ,
 1. පවුලේ අයෙකුට බෝ වන රෝගයක් පවතින විට
 2. පවුලේ ගර්භනී මවක සිටින විට
 3. දියවැඩියාව සහ රුධිර පීඩනය මැන ගැනීමට
 4. සෞඛ්‍ය පණිවිඩ ලබා ගැනීමට
- 3' න්‍යෂ්ටි පවුලකට අයත් සාමාජිකයෙක් නොවන්නේ මින් කවුද?
 1. අක්කා
 2. අම්මා
 3. නංගී
 4. නැන්දා
- 4' වෙලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා ගණන
 1. 4
 2. 5
 3. 6
 4. 7
- 5' උපකරණ රහිත එළිමහන් ජන ක්‍රීඩාවකට උදාහරණයක් වන්නේ,
 1. තාවිච් පැනීම
 2. මේවර කෙලිය
 3. පංච කෙලිය
 4. ලී කෙලිය
- 6' අපට ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව ලබා දෙන බාහිර පුද්ගලයෙක් වන්නේ?
 1. පියා ය
 2. අසල් වැසියාය
 3. අක්කාය
 4. වැඩිපහල් සොහොයුරාය
- 7' එදිනෙදා ජීවිතයේ හමුවන පුද්ගලයන් සමඟ එකිනෙකාට උදව් කර ගනිමින් යහපත් ලෙස සම්බන්ධකම් පැවැත්වීම ?
 1. එලදායී සන්නිවේදනය
 2. යුතුකම් හා වගකීම් ඉටුකිරීමයි

3. නීති ගරුක බව

4. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පැවැත්වීම

8' නොට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා යටතට නොගැනෙන්නේ මින් කුමක්ද ?

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. ආක්‍රමණය | 2. පාද හුරුව |
| 3. ප්‍රහාරය | 4. විදීම |

9' ඡන ක්‍රීඩා වල දැකිය හැකි පොදු ලක්ෂණයක් වන්නේ,

1. පුරුෂයින්ට පමණක් සහභගි විය හැකි වීම
2. ආගමික හෝ සංස්කෘතික පසුබිමක් නොපැවතීම
3. සෞන්දර්යාත්මක මුහුණුවරක් පැවතීම
4. ක්‍රීඩාවක් සඳහා උපකරණ වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වීම

10' පැනීමේ ප්‍රධාන අවධි යටතට අයත් නොවන්නේ මින් කුමක්ද ?

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1. ඉපිලීම | 2. පතිත වීම |
| 3. ගුවන්ගත වීම | 4. සිරස් අතර පැනීම |

11' එක් පෙනි වෙච්චද බොල කෙයි නැනෝ
එක් පෙනි වෙච්චයි කිරි බදු නැනෝ
මෙම ක්‍රීඩාව ඇතුලත් ඡන ක්‍රීඩාව වන්නේ,

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. අත් හැංගීම | 2. එළවන් කෑම |
| 3. මේවර කෙලිය | 4. ඔලිද කෙලිය |

12' පහත ප්‍රකාශ අතුරෙන් වැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න,

1. නිවස තුල ගැටුම් මානසික පීඩාවලට හේතුවේ
2. අන්‍යාන්ට ගරු කිරීම සෑම අයකුගේම යුතුකමකි
3. ආදරය හා සුරක්ෂිත බව කුඩා අවධියට පමණක් අවශ්‍ය වුවකි
4. වියදමකින් තොරව අන්‍යාන්ට ආදරය හා සුරක්ෂිත බව සැලසිය හැකිය.

13' හිංසනයට ඉඩක් නොමැති ආතතියකින් තොර පරිසරයක තිබියයුතු අංගයක් නොවන්නේ ?

- | | |
|--------------|------------|
| 1. අවිශ්වාසය | 2. රැකවරණය |
| 3. ආදරය | 4. විවේකය |

14' පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පාදයේ ඇතුලකින් පන්දුයට පහර දෙන අවස්ථාව වන්නේ ?

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. ගෝල් පහරක් ගැසීම | 2. දුර සිටින ක්‍රීඩකයෙකුට පන්දුව යැවීම |
| 3. නවතා ඇති පන්දුවට වැරෙන් පහරක් දීම | 4. ඉහලට පනිමින් පන්දු විසි කිරීම |

15' වේගය දියුණු කිරීම සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රියාකරකමක් වන්නේ,

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. උගුලෙන් ගැලවීම | 2. වලිගය කැඩීම |
| 3. අම්බිලි පැනීම | 4. හිටි දුර පැනීම |

16. විත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වන නිපුණතා යටතට නොගත හැක්කේ,

1. හුදෙකලාව කටයුතු කිරීම
3. ඵලදායී සන්නිවේදනයයි

2. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා
4. මානසික ආතතිය අවම කර ගැනීම

17. මලල ක්‍රීඩා වලදී දුවගෙනවිත් කරනු ලබන ඉසව්වක් නොවන්නේ,

1. හෙල්ල් විසි කිරීම
2. යගුලිය විසි කිරීම
3. කවපෙත්ත විසි කිරීම
4. මිටිය විසි කිරීම

18. යම්කිසි කාර්යයක් වැඩි වේලාවක් පහසුවෙන් යාමට ඇති හැකියාව,

1. සමායෝජන හැකියාව
2. නම්‍යතාවයයි
3. දැරීමේ හැකියාව
4. ශක්තියයි.

19. අන් අයට ඇති වූ හැගීමක් ඒ තත්වයෙන්ම තේරුම් ගැනීමට ඇති හැකියාව ,

1. නම්‍යතාවය
2. පෞර්ෂත්වය
3. සහකම්පනයයි
4. ආතතිය

20. අපට ඇතිවන ප්‍රසන්න චිත්තවේගයක් නොවන්නේ මින් කුමක්ද?,

1. රස වින්දනය
2. ඊර්ෂ්‍යාව
3. කෘතවේදී බව
4. උද්දාමය

(ලකුණු 2x20 = 40)

II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න

- 01)' සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු කුමක්ද. (උ. 01)
- I (අ) ඔබගේ නිවස තුළ පිරිසිදු වාතය සහිත පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කළ යුත්තේ මන්දැයි කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න (උ. 02)
- (ආ) ඔබගේ නිවස තුළ පිරිසිදු වාතය සහිත පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට කළ යුතු දේවල් 04 ක් ලියන්න (උ. 04)
- II (අ) ඔබ ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ නගාසිටුවීම සඳහා ඔබට දායකත්වය ලබා දිය හැකි වැඩසටහන් 2ක් ලියන්න (උ. 02)
- (ආ) ඔබට ලැබෙන සෞඛ්‍ය සේවා වලින් නිසි ප්‍රයෝජන ලැබීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග 03ක් ලියන්න. (උ. 03)
- (මුලු ලකුණු 12)
- 02). I වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව ලබා ගැනීම යන්නෙන් කුමක් අදහස්වේද? (උ. 02)
- II (අ) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ලබා ගැනීමේ ක්‍රම ගණන කීයද? (උ. 01)
- (ආ)) එම ක්‍රම නම් කරන්න (උ. 02)
- III වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටි අත් ලබා ගැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ පියවර ලියන්න (උ. 03)
- IV වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටි අත් ලබා ගැනීම පුහුණුව සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම් 04ක් ලියන්න (උ. 04)
- (මුලු ලකුණු 12)
- 03). I විත්තාවේග අවස්ථාවක දී පුද්ගලයින් ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය ලියන්න (උ. 01)
- II (අ) විත්තාවේගයකදී දැක්විය හැකි නුසුදුසු ප්‍රතිචාර 02ක් සඳහන් කරන්න (උ. 02)
- (ආ) වයස් මට්ටම අනුව විත්තාවේග සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීමට වෙනස්වන ආකාරය නිසි සහිතව ලියා දක්වන්න. (උ. 02)
- III අයහපත් විත්තාවේග ඇති වූ විට ඔබට කළ හැකි දේවල් 04ක් ලියන්න (උ. 04)
- (මුලු ලකුණු 12)
- 04) I ඡන ක්‍රීඩා ප්‍රධාන වශයෙන් බෙදිය හැකි කොටස් 02ක් ලියන්න (උ. 02)
- (අ) උපකරණ සහිත එලිමහන් ඡන ක්‍රීඩා 02ක් ලියන්න (උ. 02)
- (ආ) අලුත්අවුරුදු කාලයට දැකිය හැකි ඡන ක්‍රීඩා 02ක් ලියන්න (උ. 02)
- II ඡන ක්‍රීඩා වල දක්නට ලැබෙන පොදු ලක්ෂණ 03ක් ලියන්න (උ. 03)

IV ඡන ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි 03ක් ලියන්න

(ල. 03)

(මුලු ලකුණු 12)

- 05) I නමයතාවය යනු කුමක්ද? (ල. 02)
- II (අ) නමයතාවය ඉතා වැදගත්වන ක්‍රීඩාවක් නම් කරන්න. (ල. 01)
- (ආ) තෙට්ටෝල් ක්‍රීඩාවේදී වමයතාවය වැදගත්වන අවස්ථා සඳහන් කරන්න (ල. 03)
- III නමයතාවය දියුනු කිරීම සඳහා කල හැකා සුලු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කරන්න (ල. 03)
- IV නමයතාවය මැනීමේ පරීක්ෂණයක් හඳුන්වා දෙන්න (ල. 04)
- (මුලු ලකුණු 12)

ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය - GAMPAHA EDUCATION ZONE

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2025

SECOND TERM EVALUTION

ශ්‍රේණිය - 07 ශ්‍රේණිය

විෂය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු

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

II කොටස

(01)

- (I) සෞඛ්‍යට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය දියුණු කර ගැනීම කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලියයි.

(ල- 01)

- II (අ) පිරිසිදු වාතය, සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු අත්‍යාවශ්‍ය අංගයකි. පිරිසිදු වාතය ආශ්වාශ කිරීමෙන් අපට සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවස්ථාව හිමිවේ. මේනිසා අපගේ නිවස තුළ පිරිසිදු වාතය සහිත පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු වේ.

(ල- 02)

- (අ) * මිදුලේ ගස් වැවීම

* පොලිතින් පිලිස්සීමෙන් වැළකීම

* නිසි පරිදි කසල බැහැර කිරීම

(ල- 02)

- III (අ) * ඩොංගු රෝගය මර්ධනය කිරීමට ශ්‍රමදාන සංවිධානය කිරීම

* ප්‍රදේශයේ මත්පැන්, දුම්වැටි , මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීමට වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීම.

(ල- 02)

(ආ) *නිසි වේලාවට ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා ගැනීම.
 *ගමේ සෞඛ්‍ය ගැටළු විසඳීම සඳහා වැඩසටහන් පැවැත්වීමට සහයෝගය දැක්වීම
 *සමාජයේ බහුලව පවතින රෝග සෑදීමේ අවදානම පරීක්ෂා කර ගැනීමේ
 සායනවලට ක්‍රමානුකූලව සහභාගී වීම (ල- 03)

02) I විරුද්ධ පිලෙන් තම පිලට එන පන්දුව ලබා ගැනීම වේ (ල- 03)

II (අ) 02යි

(ආ) යටි අත් ලබා ගැනීම
 උඩු අත් ලබා ගැනීම (ල- 02)

III පන්දුව ස්පර්ෂ කිරීමට පෙර අවස්ථාව
 පන්දුව ස්පර්ෂ කරන අවස්ථාව
 පන්දුව ස්පර්ෂ කිරීමට පසු අවස්ථාව (ල- 03)

IV පිලිතුර ලියා ඇති ආකාරය බලා ලකුණු ලබා දීම සිදු කරන්න (ල- 04)

03) I ක්ෂණිකව ප්‍රතිචාර දැක්වීම
 ප්‍රතිචාර නොදැක්වීම
 ප්‍රතිචාර නොදැක වන සේ හඟවා ප්‍රතිචාර දැක්වීම (ල- 01)

II කැ ගැසීම
 හැඩීම
 පහර දීම (ල- 02)

III (අ) අවස්ථාව
 අවබෝධය
 පෞර්ෂය
 ජීවන රටාව
 වයස් සීමාව (ල- 03)

(අ) *බඩගිනි ඇති වූවිට හෝ අපහසුතාවයක් ඇති වී විට දරුවා හැඩීම

* ළමා අවධයේදී අකැමැත්ත ප්‍රකාශ කිරීමට රවාගෙන සිටීම හෝ හැඩීම වැනි ක්‍රම යොදා ගැනීම

* නව යොවුන් වියේදී සමහරු අකැමැත්ත ප්‍රකාශ කිරීමට ඉවත යෑම, බැන වැදීම වැනි දේ උපයෝගී කර ගැනීම (ල- 03)

IV

* එම අවස්ථා මග හැරීම

* ගීතයකට සවන් දීම

* 1 සිට 10 දක්වා සෙමෙන් ගණන් කිරීම

* සෙමෙන් ගැඹුරින් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කිරීම

* වතුර වීදුරුවක් සෙමෙන් පානය කිරීම (ල- 03)

(මුළු ලකුණු- 12)

04)

I

* එළිමහන් ඡන ක්‍රීඩා

* ගෘහස්ථා ඡන ක්‍රීඩා (ල- 02)

II (අ)

මේවර කෙලිය

කොපර කොපර පිපිත්ඤා

වි කැපීම

පොර පොල් ගැසීම (ල- 02)

(ආ)

පංච දැමීම

නෙරංචි ඇදීම

ඔලිඳ කෙලිය

එළුවන් කෑම (ල- 02)

III	සරල බව	
	තරඟකාරී බව අඩුය	
	ශාරීරික හා මානසික සුවය ලබා දීම	
	ආගමික සංස්කෘතික පසුබිමක් පැවතීම	(ල- 04)
		(මුළු ලකුණු- 12)

05

I	අත්, පා , ආදිශරීර අංග සන්ධි හරහා නමමින් , දිග හරිමින් නිදහස්ව චලනය කිරීමට ඇති හැකියාව.	(ල- 02)
II (අ)	ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාව	(ල- 01)
(ආ)	ලියා ඇති පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න	(ල- 03)
III	ලියා ඇති පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න	(ල- 02)
IV	ඉදිරියට නැමීමේ පරිඡණයට අනුව පිළිතුර ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න	(ල- 04)
		(මුළු ලකුණු- 12)

