

සියලුම අයිතිවාසිකම් සුරැකිව ඇත. All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2018

09 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

නම/විභාග අංකය :-

කාලය: පැය 02 යි.

I කොටස
පියවු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු පවසන්න.

- අංක 01 සිට 20 ඡායේ ප්‍රශ්න සඳහා වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා ගැනීමේ ඉරැස් අදීන්න.
- (01) සමාජයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සිදු කිරීමේ දී සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම අනිවාර්යයෙන් සල පුතු කාර්යයකි. මෙහි සෞඛ්‍යමය සෞඛ්‍යය ප්‍රතිපත්තියක් වන්නේ,
 - (1) ප්‍රමදාන පැවැත්වීම
 - (2) ආදරය හා රැකවරණය ලැබීම
 - (3) දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම
 - (4) වෛද්‍ය සාපන පැවැත්වීම
- (02) ආත්මසාක්ෂාත්කරණයට පත්වීමට පුද්ගලයකු සතු විසඳුතු ගුණාංගයක් වනුයේ,
 - (1) ප්‍රසිද්ධිය අපේක්ෂාවෙන් ප්‍රසාදයට කටපුතු කිරීම
 - (2) උගත් ශිල්පයෙහි ආධුනිකයෙකු වීම
 - (3) සංකීර්ණ ජීවිත රටාවක් ගත කිරීම
 - (4) නමාව ලැබුණු දෙයින් කාප්තිමත් වීම
- (03) අපගේ සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතාවයන් ජීවිතයේ විවිධ අවධීන් අනුව වෙනස් වේ. ළමා අවධිය සඳහා අයත්වන වයස් සීමාව වන්නේ,
 - (1) උපතේ සිට අවුරුදු 05 දක්වා
 - (2) අවුරුදු 01 සිට අවුරුදු 09 දක්වා
 - (3) උපතේ සිට අවුරුදු 10 දක්වා
 - (4) අවුරුදු 01 සිට අවුරුදු 05 දක්වා
- (04) දරුවකුගේ මුඛයේ මුල්වරට එන දත් "කිරි දත්" හෝ "අස්ථි දත්" ලෙස හඳුන්වයි. මෙම දත් මතුපිට ආරම්භ වන්නේ දරුවා ඉහදී,
 - (1) මාස 2 - 5 අතර දී
 - (2) මාස 6 - 9 අතර දී
 - (3) සති 4 - 8 අතර දී
 - (4) අවුරුද්දක් සම්පූර්ණ වූ පසු
- (05) ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පහත සඳහන් ක්‍රීඩා අතරින් උසස්ම රහිත ක්‍රීඩාවක් වනුයේ,
 - (1) ස්කොෂ්
 - (2) මොක්සිං
 - (3) මෝටෝර්
 - (4) පැසිපන්දු
- (06) A - කැල්සියම් හා ඔනිජ් ලවණ මහුල සෞඛ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම
 B - අගුරු, දත් කුඩු වැනි ගෞරෝප්‍ර ද්‍රව්‍ය දත් මැදීම සඳහා භාවිත කිරීම
 C - දත් මැදීමට කුඩා හිසක් සහ මාදු සෙදි සහිත දත් බුරුසුවක් භාවිතා කිරීම
 D - ආලෝකයට අධි සාන්ද්‍රණයෙන් යුත් දන්තලේපයක් භාවිතා කිරීම
 ඉහත ප්‍රකාශයන් අතරින් දන්ත සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් අඩංගු ප්‍රකාශයක් වන්නේ,
 - (1) A හා B පමණි.
 - (2) B හා C පමණි.
 - (3) C හා D පමණි.
 - (4) A හා C පමණි.

- (07) වර්තමාන සමාජයේ බොහෝ නොවන රෝග සිත් වර්ධනයක් දක්නට ලැබේ. පහත රෝග අතුරින් බොහෝ නොවන රෝග සමාජයේ ඇතුළත් කාණ්ඩය වනුයේ,
 (1) දියවැඩියාව, පිළිකා, මානසික රෝග (2) දියවැඩියාව, අතිසාරය, මානසික රෝග
 (3) මානසික රෝග, මැලේරියාව, අතිසාරය (4) ක්ෂය රෝගය, මී උණ, බර්ඩා
- (08) දුර පැතීමේ ඉසව්ව සඳහා භාවිතා වන ශිල්ප ක්‍රමයක් නොවන්නේ,
 (1) එල්ලෙන ක්‍රමය (2) සාවෙන ක්‍රමය
 (3) ඉවතක පා මාරු ක්‍රමය (4) පෙරී මී පුපක් ක්‍රමය
- (09) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම නිසා ඔබට ලැබෙන වාසි අතරින් මනෝ සමාජීය වාසියකි,
 (1) ආර්ථික යෝග්‍යතාවය වර්ධනය වීම (2) විවේකය එලදායීව ගත කිරීමට පුරුද්ද
 (3) අස්ථි හා පේශි ශක්තිමත් වීම (4) ජනායු පේශි සමාජෝජනය වැඩි දියුණු වීම
- (10) සෘජුකෝණාස්‍ර ක්‍රීඩා පිරිසක් තුළ එක් පිලකට ක්‍රීඩකයින් 11 දෙනෙකු බැගින් විනාඩි 90ක කාලයක් ක්‍රීඩාව පවත්වාගෙන යයි. මෙහි සඳහන් ක්‍රීඩාව වන්නේ,
 (1) වොලිබෝල් (2) පැසිපන්දු (3) පාපන්දු (4) නෙට්බෝල්
- (11) "දෘෂ්‍ය මාරුව" නැමති යන්ත්‍ර හුවමාරු ක්‍රමය භාවිතා කරන සහාය දීමේ ඉසව්වකි,
 (1) මී: 400 x 4 (2) මී: 200 x 4 (3) මී: 100 x 4 (4) මී: 50 x 4
- (12) දරුවා ඕසිට් මුල් මාස හය පෝෂණය ලබන්නේ මව්කිරිවලින් පමණි. කිරිදෙන මවක් විසින් සම දරුවා වෙනුවෙන් දිනකට නිදහස්වන මව්කිරි ප්‍රමාණය සාමාන්‍යයෙන්,
 (1) මිලිලීටර 850 (2) මිලිලීටර 750 (3) මිලිලීටර 500 (4) මිලිලීටර 250
- (13) * නිත්මම කළ යුත්තේ තනි පාදයෙනි.
 * පිට පිටම අසාර්ථක උත්සාහ කුතකින් පසු කරගැනීමට ඉවත් වෙතර්
 * තමාගේ අංකය නිවේදනය කර නියමිත කාලය තුළ ප්‍රයත්නය ආරම්භ නොකරන්නේ නම් එය අසාර්ථක ප්‍රයත්නයක් ලෙස සැලකේ.
 ඉහත තීකිරීම් අනුව මෙම ඉසව්ව,
 (1) කවුළු පැනීමකි. (2) යගුලිය දැමීමකි (3) මිටිය විසිකිරීමකි. (4) උඹ පැනීමකි.
- (14) කරගත කරගන්නන් ක්‍රීඩා කරගත උද්යෝගී බව වැඩි කිරීමට එක් හේතුවකි. ක්‍රීඩා කරගත කරගන්නන් තුළ සිදුවන ප්‍රකෘති ගුණාංගයක් නොවන්නේ,
 (1) සියලු කණ්ඩායම්වල ක්‍රීඩකයින්ගේ දක්ෂතා ඇගයීම
 (2) පරාජයට පත්වූ විට ක්‍රීඩකයින්ට සම්මුත කිරීම, අවමන් කිරීම
 (3) අසහන වචන පරුෂ වචන භාවිතයෙන් වැළකී සිටීම
 (4) ක්‍රීඩාවට බාධාවක් ඇතිවන රෝග නොතිරීම
- (15) වර්ධනය වන ළමා කාලයේ දී විටමින් වර්ග හරිතයට අත්‍යවශ්‍ය වේ. මේ කාලයේ දී විටමින් D උපාංගතාවය නිසා ඇතිවිය හැකි රෝගයකි,
 (1) අධික රුධිර පීඩනය (2) විකට්ඨියාව
 (3) ක්ෂය රෝගය (4) මැලේරියාව

(16) පහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතරින් අධ්‍යයන ප්‍රකාශය වන්නේ,

- (1) ජෛව විද්‍යාත්මකව ස්ත්‍රී පුරුෂත්වය සඳහා දෙමාපියන් මගින් උරුම වන ජාන බලපායි.
- (2) නව පොදුත් වියේ අධ්‍යාපනය බිඳ වැටීමට වගකීම රසික ලිංගික වර්ගය හේතුවේ.
- (3) සමාජ සම්මතයට අනුව පැවරුණ වගකීම්, සාර්ථකත් හා භූමිකා අනුව ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය හිමිවේ.
- (4) වයස අවුරුදු 18ට අඩු වුව ද තම සැමැත්ත මත විවාහ විය හැකි ය.

(17) පහත දක්වා ඇති ක්‍රීඩා අතරින් හිමි මත කරන ක්‍රීඩා සාංස්ථිකයට අයත් වනුයේ,

- (1) ස්කි ජම්ප්ස් (2) පැරා ජම්ප්ස් (4) ස්කයි ඩයිවින් (5) අයිස් ජංකෝරින්

(18) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් නොවන්නේ,

- (1) පිරිහැම්ම (2) ප්‍රහාරය (3) පාදහැරුව (4) පිටිය රැකීම

(19) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව තිරස් පැනීමේ ඉසව්වකි.

- (1) දුර පැනීම (2) උස පැනීම (3) කඩුල් පැනීම (4) රිච් පැනීම

(20) 2018 සාපන්ද්‍ර ලෝක ශූරයන් බවට පත්වූයේ,

- (1) මුජිලය (2) ක්‍රොර්මියාව (2) ටුංගය (4) ජර්මනිය

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

II කොටස

පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) නිල්දියගම කනිෂ්ඨ විද්‍යාලය මගින් සංවිධානය කරන ලද පොඛ්‍ය සකියෝ වැඩසටහන් මාලාව පහත පරිදි විය.

- ❖ දත්ත වේදන සාපනය
- ❖ "පංචස්කන්ධය රැකගනිමු" වේදනා දේශනය
- ❖ මුම්දානය - ගමේ වැව හා ඒ අවට පරිසරය පිරිසිදු කිරීම
- ❖ භාවනා වැඩසටහන හා බෝධි පූජාව
- ❖ පැළ 100ක් සිටුවීමේ වැඩසටහන හා පාපල් පරිසරය අලංකාරණ වැඩසටහන
- ❖ අවට මිතුරු පාසල් සමඟ පුහුණු වොලිබෝල් හා නෙට්බෝල් තරගාවලිය
- ❖ අවසන් දින රාත්‍රියේ ගිනිමැළ සංදර්ශනය

මෙම වැඩසටහන පාසලේ පොඛ්‍ය සංගමය විසින් මෙහෙයවනු ලැබූ අතර මේ සඳහා අවට පාසල්, රාජ්‍ය ආයතන, පෞද්ගලික ආයතන හා ගම්වාසීන්ගේ සහකාරිත්වය ද සහයෝගය ද ඉතා ඉහළින් හිමි විය.

- (i) ඉහත වැඩසටහනට සහකාරී වූ පුද්ගලයෙකුට තමන් තුළ දිසුණු කරගත හැකි පොඛ්‍ය කේෂ්ත්‍රයන් දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) වැඩසටහනේ එක් දිනක් වෙනස්ව කිටුපේස් ජල දූෂණයට ලක්වූ නිල් දියගම වැව පිරිසිදු කිරීම සඳහා ය. ජල දූෂණය නිසා ඇතිවිය හැකි රෝග 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

- (iii) මෙම වැඩසටහනේ ප්‍රජා දායකත්වය ලබාගැනීමෙන් පිදුකරන ලද වැඩසටහන් කුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iv) ශ්‍රමදානයේ දී හා පරිසර අලංකරණයේ දී විවිධ දේවල් ගැටගැසීම හා බැම් පෙදීම යන අවස්ථාවන් සඳහා පොදාගත හැකි ගැටවර්ග දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (v) මෙහි සඳහන් කරගැනීමේ ක්‍රියාවක් හැර වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රියා දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (vi) දත් දුරවර්ණ වීමට බලපාන ප්‍රධානතම හේතුව හඳුන්වන නම කුමක් ද? (ලකුණු 02)
- (vii) වෛද්‍ය දේශනයේ දී පවසන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන සමෙහි තටගන්නා රෝග තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (viii) ඕනිමැල සංදර්ශනයන් සඳහා පොදාගත හැකි ඕනිමැල වර්ග තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)

(02) මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවලින් එකක් වන ආහාර, විවිධ පෝෂකාංගයන්ගෙන් යුක්ත වේ. එම පෝෂකාංග විවිධ පුද්ගලයන්ගේ ශරීරයන්ට අවශ්‍ය වන්නේ විවිධ ප්‍රමාණයන්ගෙනි. එසේ නොලැබෙන අවස්ථාවන්හිදී ශරීරය දුර්වල වී විවිධ රෝග කක්ෂවයන්ට මුහුණ දීමට අපට පිදු වේ.

- (i) ආහාරවල අඩංගු වන පෝෂක පදාර්ථ පැලකිල්ලට ගෙන ආහාර කාණ්ඩවලට බෙදා ඇත. ඔබ දන්නා ආහාර කාණ්ඩ කුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) තව යොමුත් වියේ පසුවන ඔබගේ වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් නිසා ඇතිවිය හැකි අපහසුත් ප්‍රතිඵල තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) පුද්ගලයන් මුහුණදෙන විවිධ අවස්ථා අනුව ද අවශ්‍ය පෝෂණය වෙනස් වේ. එසේ වීමේ අවස්ථා අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගල කණ්ඩායම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) මහාපෝෂක කාණ්ඩයට අයත්වන පෝෂක පදාර්ථ දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(03) දිවීම, පැනීම, විසිකිරීම ආදී ඉපවි රාශියකින් සමන්විත මලල ක්‍රියා තරඟවල සියලු දෙනාගේ ම අවධානය දිනාගත් ඉසව්වක් ලෙස පහාය දිවීමේ කරන හැඳින්විය හැකි ය.

- (i) යෂ්ටිය ලබාගන්නේ ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන් ද සන්න මත යෂ්ටි ක්‍රමාලෝච බෙදා දැක්වෙන ආකාරයක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) දුර පැනීමේ ඉසව්වකදී එය අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස පැලඳෙන අවස්ථා තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) උස පැනීම සඳහා භාවිතා කරන ශිල්ප ක්‍රම තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iv) විසිකිරීමේ ඉසව් සියල්ලට ම පොදු වන උපකරණය මුදා හැරීමට පෙර අවධිය කුමක් ද? (ලකුණු 01)

(04) අපගේ යහපැවැත්මට බාධා පමුණුවන පමාජීය අභියෝග කිහිපයකි නවීන තාක්ෂණය, රෝග, කාලගුණික වෙනස්වීම් හා ආපදා, ඒ අනුව

- (i) (අ) ඛෝවන රෝගවල රෝග කාරක පැතිරෙන ආකාර තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (ආ) එම රෝගවලින් වැළකී සිටීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) (අ) කාලගුණික වෙනස්වීම් නිසා ඇතිවිය හැකි ආපදා තත්ත්ව තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (ආ) එම ආපදා තත්ත්වයන් නිසා පුද්ගලයන්ට මුහුණපෑමට සිදුවන හානි (අභියෝග) තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) (අ) නවීන තාක්ෂණය නිසා ඇතිවිය හැකි අපහසුත් බලපෑම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (ආ) එය යහපත් ලෙස පොදා ගත හැකි අවස්ථා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(05) අපගේ ගර්භයේ ප්‍රතිපත්ති පවත්වා ගැනීමට සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක සෘජුවම බලපානු ලබයි. මෙම යෝග්‍යතා සාධක මැනීම සඳහා විවිධ පරීක්ෂණ ක්‍රම ද භාවිතා කෙරේ.

- (i) ප්‍රතිපත්ති ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක කුහල නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) ඉන්ද්‍රිය වල ප්‍රමාණය උසට දරන අනුපාතය ගණනය කරන ආකාරය ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) ගාර්භික ආබාධ ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධාන හේතු දෙක නම් කර එම හේතු නිසා ඇතිවිය හැකි ආබාධ කුහල ලියන්න. (ලකුණු 05)

(06) විවිධ ක්‍රියාවලි විවිධ දක්ෂතාවයන් එම ක්‍රියාවන්හි ආකර්ෂණීය බව තවතවත් වැඩි කරයි. අප රටේ ජාතික ක්‍රීඩාව වොලිබෝල් වන අතර කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව ලෙස නෙට්බෝල් හැඳින්වේ. ලෝකයේ ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව ලෙස සැලකෙන්නේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවයි.

- (i) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පිටිය තුළට විසිකිරීමේ දී සිදුවිය හැකි වැරදි දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ සාර්ථක වැළැක්වීමක් සඳහා සැලසිය යුතු සරුණු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ විදීමේ දක්ෂතාව පුහුණුවීම සඳහා ක්‍රීඩා පිටියේ දී සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)