

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 පපයන්න.

* අංක 01 සිට 20 තෙක් ප්‍රශ්න සඳහා වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

(01) සමාජයේ පෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පිළිබඳව දී පෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම අනිවාර්යයෙන් සල පුතු කාර්යයකි. මෙහි පෞද්ගලික පෞඛ්‍යය ප්‍රතිපත්තියක් වන්නේ,

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| (1) ප්‍රමදාන පැවැත්වීම | (2) ආදරය හා රැකවරණය ලැබීම |
| (3) දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම | (4) වෛද්‍ය සාපන පැවැත්වීම |

(02) ආත්මසාක්ෂාත්කරණයට පත්වීමට පුද්ගලයකු සතු වියයුතු ගුණාංගයක් වනුයේ,

- | |
|---|
| (1) ප්‍රසිද්ධිය අපේක්ෂාවෙන් ප්‍රතිකාශන කටයුතු කිරීම |
| (2) උගත් ශිල්පයෙහි ආධුනිකයෙකු වීම |
| (3) සංකීර්ණ ජීවිත රටාවක් ගත කිරීම |
| (4) නමාව ලැබුණු දෙයින් කාප්තිමත් වීම |

(03) අපගේ පෝෂණ 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 ඉපදීමේ,

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| (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 උසස්තම රහිත ක්‍රීඩාවක් වනුයේ,

- | | | | |
|------------|-------------|----------|---------------|
| (1) ස්කොෂ් | (2) මොන්සිං | (3) කෝකෝ | (4) පැසිපන්දු |
|------------|-------------|----------|---------------|

(06) A - කැල්සියම් හා ඩයෝජල් පිටුපස පෝෂකදායී ආහාර ලබා ගැනීම

B - අඟුරු, දත් කුඩු වැනි ගෞරෝප්‍ර ද්‍රව්‍ය දත් මැදීම සඳහා භාවිත කිරීම

C - දත් මැදීමට කුඩා හිටප් සහ මෘදු කෙඳි සහිත දත් බුරුසුවක් භාවිත කිරීම

D - ආලෝමයාට අධි පාන්දරයෙන් යුත් දත්කාලේපයක් භාවිත කිරීම

ඉහත ප්‍රකාශයන් අතරින් දත්ත පෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා පෞඛ්‍යවත් 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 බෝ නොවන රෝග සිත් වර්ධනයක් දක්නට ලැබේ. පහත රෝග අතුරින් බෝ නොවන රෝග සමෂක් ඇතුළත් කාණ්ඩය වනුයේ,
 (1) දියවැඩියාව, පිළිකා, මානසික රෝග (2) දියවැඩියාව, අසිසාරය, මානසික රෝග
 (3) මානසික රෝග, මැලේරියාව, අසිසාරය (4) ක්ෂය රෝගය, මී උණ, බරවා
- (08) දුර පැතීමේ ඉසව්ව සඳහා භාවිතා වන ශිල්ප ක්‍රමයක් නොවන්නේ,
 (1) ඵල්ලෙන ක්‍රමය (2) සාවෙන ක්‍රමය
 (3) ඉවතක පා මාරු ක්‍රමය (4) පෙරි මී පුපත් ක්‍රමය
- (09) ඵළිමහත් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම නිසා ඔබට ලැබෙන වාසි අතරින් මනෝ සමාජීය වාසියකි,
 (1) භාරීක යෝග්‍යතාවය වර්ධනය වීම (2) විවේකය වලදායීව ගත කිරීමට පුරුද්ද
 (3) අස්ථි හා පේශි ශක්තිමත් වීම (4) ජනාශ්‍ර පේශි සමායෝජනය වැඩි දියුණු වීම
- (10) සෘජුකෝණාස්‍ර ත්‍රිථා පිඵයක් තුළ එක් පිලකට ක්‍රීඩකයින් 11 දෙනෙකු බැගින් විතාර් 90ක කාලයක් ක්‍රීඩාව පවත්වාගෙන යයි. මෙහි සඳහන් ක්‍රීඩාව වන්නේ,
 (1) වොලිබෝල් (2) පැසිපන්දු (3) පාපන්දු (4) නෙට්බෝල්
- (11) "දෘෂ්‍ය මාරුව" නැමති යම් ටී වුඩ්මාරු ක්‍රමය භාවිතා කරන සහාය ද්වීමේ ඉසව්වකි,
 (1) මී: 400 x 4 (2) මී: 200 x 4 (3) මී: 100 x 4 (4) මී: 50 x 4
- (12) දරුවා බිහිවී මුල් මාස හය පෝෂණය ලබන්නේ මව්කිරිවලින් පමණි. කිරිදෙන මවක් විසින් සම දරුවා වෙනුවෙන් දිනකට නිදවන මව්කිරි ප්‍රමාණය සාමාන්‍යයෙන්,
 (1) මිලිලීටර් 850 (2) මිලිලීටර් 750 (3) මිලිලීටර් 500 (4) මිලිලීටර් 250
- (13) * නිත්මම කළ යුත්තේ හති පාදයෙනි.
 * පිට පිටම අභාර්ථන උත්සාහ කුනකින් පසු කරගැනෙන්නේ ඉවත් කෙරේ
 * ගමාණේ අංකය නිවේදනය කර නියමිත කාලය තුළ ප්‍රයත්නය ආරම්භ නොකරන්නේ නම් එය අභාර්ථන ප්‍රයත්නයක් ලෙස සැලකේ.
 ඉහත තීකිරීම් අනුව මෙම ඉසව්ව,
 (1) කඩුළු පැනීමකි. (2) යතුලිය දැමීමකි (3) මිටිය විසිකිරීමකි. (4) උස පැනීමකි.
- (14) කරගත කරගන්නන් ක්‍රීඩා කරගත උද්යෝගී බව වැඩි කිරීමට එක් හේතුවකි. ක්‍රීඩා කරගත කරගන්නන් තුළ සිදුවන ප්‍රභූ ගුණාංගයක් නොවන්නේ,
 (1) සියලු කණ්ඩායම්වල ක්‍රීඩකයින්ගේ දක්ෂතා ඇගයීම
 (2) පරාජයට පත්වූ විට ක්‍රීඩකයින්ට සමවිවල් කිරීම, අවමන් කිරීම
 (3) අසහන වචන පරුෂ වචන භාවිතයෙන් වැළකී සිටීම
 (4) ක්‍රීඩාවට බාධාවක් ඇති කරන ආකාරයට නොකිරීම
- (15) වර්ධනය වන ළමා කාලයේ දී විටමින් වර්ග ඔට්රයට අත්‍යවශ්‍ය වේ. මේ කාලයේ දී විටමින් D උපයෝගී නිසා ඇතිවන හැකි රෝගයකි,
 (1) අධික රුධිර පීඩනය (2) රික්තවිසියාව
 (3) ක්ෂය රෝගය (4) මැලේරියාව

(16) පහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතරින් අසත්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,

- (1) ජෛව විද්‍යාත්මකව ස්ත්‍රී පුරුෂත්වය සඳහා දෙමාපියන් මගින් උරුම වන ජාන බලපායි.
- (2) නව යොවුන් වියේ අධ්‍යාපනය හිඳ වැටීමට වගකීම රසික ලිංගික වර්ධන භේදය වේ.
- (3) සමාජ සම්මතයට අනුව පැවරුන වගකීම්, සාර්ථකත් හා තුමිසා අනුව ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය තීරණය වේ.
- (4) වයස අවුරුදු 18ට අඩු වුව ද තම සැමැත්ත මත විවාහ විය හැකි ය.

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

- | | | | |
|-----------------|-----------------|-------------------|--------------------|
| (1) ස්කි පම්පස් | (2) පැරා පම්පස් | (4) ස්කයි ඩයිවින් | (5) අයිස් ස්කේටින් |
|-----------------|-----------------|-------------------|--------------------|

(18) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් නොවන්නේ,

- | | | | |
|---------------|--------------|--------------|-----------------|
| (1) පිරිනැමීම | (2) ප්‍රහාරය | (3) පාදහුරුව | (4) පිටිය රැකීම |
|---------------|--------------|--------------|-----------------|

(19) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව කිරස් පැනීමේ ඉසව්වකි.

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

(20) 2018 සාපන්ද්‍ර ලෝක ශූරයන් බවට පත්වූයේ,

- | | | | |
|---------------|------------------|-------------|-------------|
| (1) ප්‍රිසිලය | (2) ක්‍රොස්සියාව | (2) ප්‍රංශය | (4) ජර්මනිය |
|---------------|------------------|-------------|-------------|

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

II කොටස

පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

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

- ✧ දත්ත වේදය සායනය
- ✧ "පංචස්කන්ධය රැකගනිමු" වේදය දේශනය
- ✧ මුද්‍රානාය - ගමේ වැව හා ඒ අවට පරිසරය පිරිසිදු කිරීම
- ✧ භාවිතා වැඩසටහන හා බෝධි පුජාව
- ✧ පැළ 100ක් සිටුවීමේ වැඩසටහන හා පාසල් පරිසරය අලංකාරණ වැඩසටහන
- ✧ අවට මිතුරු පාසල් සමඟ පුහුණු වොලිබෝල් හා නෙට්බෝල් තරගාවලිය
- ✧ අවසන් දින රාත්‍රියේ ගිනිමැළ සංදර්ශනය

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

- (i) ඉහත වැඩසටහනට සහභාගී වූ පුද්ගලයෙකුට තමන් තුළ දිසුණු කරගත හැකි පොඬු කේෂ්ත්‍රයන් දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) වැඩසටහනේ එක් දිනක් වෙනත් කිසිවක් 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 පිළිකරන 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 කරගැනීමෙන් ක්‍රීඩාවක් හැර වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් නම්
කරන්න. (ලකුණු 02)
- (vi) දත් දුර්වර්ණ වීමට බලපාන ප්‍රධානතම හේතුව හඳුන්වන නම් කුමක් ද? (ලකුණු 02)
- (vii) වෛද්‍ය දේශනයේ දී පවසන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන සමෙහි තවගන්නා රෝග තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (viii) ගිනිමැලි සංදර්ශනයක් සඳහා පොදාගත හැකි ගිනිමැලි වර්ග තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)

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

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

(03) දිවීම, පැනීම, විසිසිටීම ආදී ඉසව් රාශියකින් සමන්විත මලල ක්‍රීඩා තරගවල සියලු දෙනාගේ ම අවධානය දිනාගත් ඉසව්වක් ලෙස සත්‍ය දිවීමේ කර්ම හැඳින්විය හැකි ය.

- (i) යෂ්ඨිය ලබාගන්නේ ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන් ද සන්න මත යෂ්ටි පුවම්මාරුව 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 බිල්ල තුළ තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iv) විසිසිටීමේ ඉසව් සියල්ලට ම පොදු වන උපකරණය මුදා හැරීමට පෙර අවධිය කුමක් ද? (ලකුණු 01)

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

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

(05) අපගේ ගර්භයේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වා ගැනීමට සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක කළුවම් බලපානු ලබයි. මෙම යෝග්‍යතා සාධක මැනීම සඳහා විවිධ පරීක්ෂණ ක්‍රම ද භාවිත කෙරේ.

- (i) ප්‍රසූතිය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) ඉපැයීමේ වට ප්‍රමාණය උසට දරන අනුපාතය ගණනය කරන ආකාරය ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) ගාර්ථික ආබාධ ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධාන හේතු දෙක නම් කර එම හේතු නිසා ඇතිවිය හැකි ආබාධ තුනක් 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 කැලකෙන්ගේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවයි.

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