

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2020

11 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය පිළිතුරු

I කොටස

(01)	3	(11)	1	(21)	1	(31)	3
(02)	1	(12)	2	(22)	4	(32)	4
(03)	4	(13)	1	(23)	2	(33)	3
(04)	4	(14)	3	(24)	2	(34)	1
(05)	3	(15)	4	(25)	3	(35)	2
(06)	4	(16)	3	(26)	3	(36)	4
(07)	1	(17)	2	(27)	1	(37)	3
(08)	2	(18)	4	(28)	2	(38)	2
(09)	4	(19)	1	(29)	2	(39)	1
(10)	3	(20)	2	(30)	4	(40)	2

(ලකුණු 1 × 40 = 40)

II කොටස

- (01) (1) ♦ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ ප්‍රතිපත්ති සැකසීම
 ♦ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම
 ♦ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය
 ♦ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ගොඩ නැගීම
 ♦ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා සේවාවන් ලබාගැනීම හා සංවිධානය කර ගැනීම
- (2) ♦ පාසල තුළ පිරිසිදු පානීය ජලය ලබාදීම
 ♦ පාසල් දරුවන්ට සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය පිළිබඳ නිසි දැනුමක් ලබාදීම
 ♦ පාසල් පරිසරය අනතුරු වලින් තොරවීම
 ♦ පාසල තුළ සෞඛ්‍යවත් ආපනශාලාවක් පවත්වාගෙන යාම... ආදිය
- (3) ♦ ලෙඩ රෝගවලින් තොරවීම
 ♦ ක්‍රියාකාරී දිවිපැවැත්ම... ආදිය
- (4) එළවළු රොටි, (කුරක්කන් යොදා ඇති කෑම) හැලප, කඩල, ඉඳිආප්ප, පලතුරුබීම, ආප්ප, එළවළු බක, මුංආට කිරිබත් (පාන්පිටි කෑම ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා නොදෙන්න.)
 කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, විටමින්, ඛනිජ ලවණ, මේදය
- (5) සොසේජස්, රෝල්ස්, ක්ෂණික බීම වර්ග... ආදිය

- (6) සහයෝගීතාවය, එකමුතුකම, නායකත්වයට ගරු කිරීම... ආදිය
- (7)
 - ◆ පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන තත්වය පිළිබඳව ඇගයීම
 - ◆ පාසල මගින් සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති හඳුනාගැනීම
 - ◆ පාසල තුළ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාවට නැංවීමට අවශ්‍ය උපාය මාර්ග හඳුනාගැනීම
- (8)
 - ◆ නිවැරදි ආහාර පුරුදු
 - ◆ සරල දිවි පැවැත්ම
 - ◆ නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වා ගෙන යාම
 - ◆ ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය
 - ◆ ආතති කළමනාකරණය.... ආදිය
- (9) මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, වෛද්‍යවරුන්, හෙදියන්, ග්‍රාමසේවක මහතා, පොලිස් නිලධාරීන්... ආදිය
- (10)
 - ◆ 1 ශ්‍රේණියේ සිට 9 ශ්‍රේණිය දක්වා සෞඛ්‍ය දැනුම ලබාදීම
 - ◆ සෞඛ්‍ය පහසුකම් සැපයීම
 - ◆ සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර පරිභෝජනය/විකිණීම තහනම් කිරීම
 - ◆ දුම්වැටි මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය රැගෙන ඒම සහ භාවිතය තහනම් වීම (ලකුණු 2 x 10 = 20)

(02) (1) සෞඛ්‍ය තත්වය, ආර්ථික මට්ටම, පිරිසිදු පරිසරය, යහපත් පවුල් ජීවිතයක් අධ්‍යාපනය ලබා ගැනීමට ඇති හැකියාව, සුදුසු රැකියාවක් කිරීමට ඇති අවකාශය, නිදහසේ තීරණ ගැනීමේ හැකියාව, ජීවිතයේ අධ්‍යාත්මික අංශය දියුණු කිරීමට ඇති අවකාශය.... ආදිය

- (2)
 - ◆ ඉහළ සාක්ෂරතාවය
 - ◆ ප්‍රතිපත්තිගරුකව ක්‍රියා කිරීම
 - ◆ නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය කිරීම
 - ◆ බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමේ අවදානම අඩුවීම... ආදිය
- (3)
 - ◆ පිළිකා, හෘද රෝග, දියවැඩියාව... ආදිය
 - ◆ මේදය සහිත ආහාර අඩුවෙන් ගැනීම
 - ◆ පිරිසිදු ආහාර පරිභෝජනය කිරීම, මේදය සහිත ආහාර වැඩිපුර නොගැනීම.... ආදිය

(4) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය, ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය, මතක ශක්තිය, ක්‍රියාශීලීත්වය, ප්‍රසන්න පෙනුම... ආදිය

- (5) Reduce - අවම කිරීම
 - Reuse - නැවත පාවිච්චිය
 - Recycle - ප්‍රතිචක්‍රීකරණය
- කසල කළමනාකරණයේ 3R ක්‍රමය වේ. (ලකුණු 2 x 5 = 10)

- (03) (1) ගැබ්නි මව්වරුන්, ක්‍රීඩකයින්, රෝගීන්, විශේෂ කාර්යන්හි නියුතු අය..... ආදිය
- (2) නිෂ්පාදිත දිනය, කල්ඉකුත්වීමේ දිනය, අඩංගු ද්‍රව්‍ය, තැලි පොඩි වී ඇති බව, බාහිර පෙනුම.... ආදිය
- (3) වේලීම, ජාඩ් දැමීම, වැලියට දැමීම, මී පැණිවල දැමීම... ආදිය
- (4) ආහාර බාලකරණය වීම, සතුන් විසින් ආහාර විනාශ කර තිබීම... ආදිය
- (5) කාබෝහයිඩ්‍රේට් - ශරීරයට ශක්තිය ලැබීම, ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදිව කල හැකිවීම, ලෙඩ රෝගවලින් වැළඳීම... ආදිය (ලකුණු 2 x 5 = 10)

(04) 1, 2, 3, 4, 5 යන ප්‍රශ්ණයන්ට අදහස ගමය වන පරිදි කරුණු දෙකක් ධනාත්මකව ලියා ඇත්නම් අදාළ ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 2 x 5 = 10)

- (05) (1) නව යොවුන්විය, තරුණවිය, මැදිවිය, වැඩිහිටිවිය
- (2)
 - ◆ ශරීරය සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වේ.
 - ◆ ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ මතු වේ.
 - ◆ ප්‍රජනන අවයව පරිණත වේ... ආදිය

- (3) ♦ අවිචේකිතව
- ♦ වැරදි පෙළඹවීම්වලට හසුවීම
- ♦ ලිංගික අධ්‍යාපනයක් නොලැබීම... ආදිය
- (4) ♦ අධ්‍යාපන මට්ටමක් පවත්වා ගැනීම
- ♦ හොඳ රැකියාවක් කිරීම
- ♦ සමාන අදහස් ඇති අයගේ ඇසුර... ආදිය
- (5) ♦ හොඳින් අධ්‍යාපන කටයුතුවල නියැලීම
- ♦ නිවැරදි තීරණ ගැනීම
- ♦ කාලය කලමනාකරණය කර ගැනීම... ආදිය

(ලකුණු 2 × 5 = 10)

- (06) (1) ගුරුත්වකේන්ද්‍රය, බලය, සමබරතාව, බලයේ දිශාව, අවස්ථිතිය, ගම්‍යතාව
- (2) නිරෝගී සිරුරක්, ප්‍රසන්න පෙනුමක්, ලෙඩරෝගවලින් තොරව සිටීම.... ආදිය
- (3) නික්මීමේ වේගය, නික්මීමේ කෝණය, නික්මීමේ උස
- (4) හෙල්ල, යගුලිය, කවපෙත්ත
- (5) ක්‍රීඩකයාගේ ශරීර උස, ශාරීරික පිහිටීම, වයස... ආදිය

(ලකුණු 2 × 5 = 10)

- (07) A (1) P පිරිනැමීමට අවසර දීම
- Q කෙටි විචේකය
- R ක්‍රීඩා පිටි මාරු කිරීම

- (2) පළමුවන තීරක, දෙවන තීරක, ලකුණු සටහන්කරු සහාය ලකුණු සටහන්කරු රේඛා විනිසුරුවන් 2 හෝ 4
- (3) පන්දුව පිරිනැමීම, පන්දුව ලබා ගැනීම, පන්දුව එසවීම, ප්‍රහාරය වැලැක්වීම, පිටිය රැකීම
- ඉහත දක්ෂතාවලට අදාළව ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියා හෝ ඇඳ තිබෙනම් සම්පූර්ණ ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ලකුණු 2+3+5= 10)

- B (1) P යැවුම හා යා යුතු දිශාව
- Q කෙටි දුර දැක්වීම
- R පාද චලනය

- (2) විනිශ්චයකරුවන් දෙදෙනෙක්, කාලගණකවරු දෙදෙනෙක්, ලකුණු සටහන්කරු 2
- (3) පන්දුව පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, වැලැක්වීම, විදීම
- ඉහත දක්ෂතාවලට අදාළව ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියා හෝ ඇඳ තිබේ නම් සම්පූර්ණ ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ලකුණු 2+3+5= 10)

- C (1) P ගෝලී පහර දැක්වීම
- Q ක්‍රීඩක ආදේශනය
- R කොන් පහර දැක්වීම

- (2) ප්‍රධාන විනිසුරු, පැති විනිසුරු දෙදෙනෙකු
- (3) ♦ පන්දුව හාදයෙන් රැගෙන යාම, පන්දුවට හිසෙන් පහරදීම, ගෝල රැකීම
- ♦ පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීම, පන්දුව තුලට විසිකිරීම, දැල රැකීම
- ♦ පන්දුව නැවැත්වීම

ඉහත දක්ෂතාවලට අදාළව ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියා හෝ ඇඳ තිබෙනම් සම්පූර්ණ ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ලකුණු 2+3+5= 10)