

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

II ශ්‍රේණිය - අනාවරණ පරීක්ෂණය 2020

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 1

නම/අංකය :

කාලය : පැය 01 යි.

★ අංක 01 සිට 02 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත තොරතුරු උපයෝගී කරගන්න.

- නදුනි ව්‍යායාම හා ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ශරීරයේ පද්ධතිවල කාර්යක්ෂමතාව හා නිරෝගීකම වැඩි දියුණු කොට ඇත.
- සෑමදෙනා සමග කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා වල නිරත වන දුම්රිය මානසික සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික ගුණාංග සංවර්ධනය වී ඇත.
- හැඩි දැඩි පෙනුමක් ඇති සඳරු රෝග හෝ දුබලතා වලින් තොරවීම පමණක් නොව කායික, මානසික, සමාජීය සහ අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මකින් යුක්ත අයෙකි.
- ශාරීරික අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන තරුම් සෑමදෙනාගේම සිත් ඇද ගන්නා ලෙස කටයුතු කරන නිරෝගී කාර්යභාර ජනප්‍රිය ශිෂ්‍යාවකි.

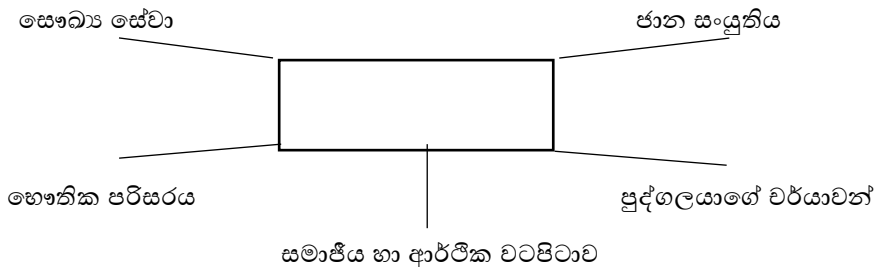
(1). ඉහත තොරතුරු අනුව පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුක්ත වන්නේ,

- (1). තරුම් ය. (2). සඳරු (3). දුම්රිය (4). නදුනි

(2). සමාජීය සුවතාවකින් යුක්ත වන්නේ,

- (1). දුම්රිය සහ තරුම් (2). නදුනි සහ දුම්රිය (3). සඳරු සහ තරුම් (4). නදුනි සහ තරුම්

(3). හිස් තැනට සුදුසු පිළිතුර වන්නේ,



- (1). නිවැරදි ජීවන රටාවන් (2). සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය
(3). යහපත් සෞඛ්‍යය (4). ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය

(4). නිපුණ නිසි අධ්‍යාපනයක් නොලැබූ ආගමික කටයුතු කෙරෙහි වැඩි කැමැත්තක් නොදක්වන නමුත් නිරෝගී හා කාර්යක්ෂම තැනැත්තියකි. ඇය ගමේ පැවැත් වූ ශ්‍රමදානයක දී කාගේත් සිත් දිනාගෙන වැඩ කටයුතු කළාය. නිපුණ පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් හෙබි තැනැත්තියක ලෙස හැඳින්වීමට නම් ඇය තුළ තවදුරටත් වර්ධනය විය යුත්තේ,

- (1). කායික ක්ෂේත්‍රයයි. (2). මානසික ක්ෂේත්‍රයයි (3). සමාජීය ක්ෂේත්‍රයයි (4). අධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍රයයි

- වගුවේ දක්වා ඇති තොරතුරු උපයෝගී කරගෙන ප්‍රශ්න අංක 5 හා 6 ට පිළිතුරු සපයන්න.

සිසුන්	ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI)
A	30 ට වැඩිය.
B	25 - 30
C	18.5 - 25
D	18.5 ට අඩුය.

- (5). මෙම සිසුන්ගෙන් කෙනෙක් ස්පූලතාවයෙන් යුක්තය. ඔහු,
 (1). A ය. (2). B ය. (3). C ය (4). D ය.
- (6). උසට සරිලන බරක් ඇති කාර්යක්ෂම සිසුවා විය හැක්කේ,
 (1). D ය. (2). A ය. (3). B ය. (4). C ය.
- (7). දසුනිගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) 30 ට වැඩි අගයක පැවතීණි. එම තත්වයෙන් මිදීමට ඇයට දිය හැකි උපදෙසක් ලෙස දැක්විය හැක්කේ,
 (1). අධික ලෙස පිෂ්ටය මෙන්ම මේද සහිත ආහාර ගැනීමත්, ව්‍යායාමයේ යෙදිය යුතු බවත්ය.
 (2). දෛනිකව ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය අඩු කොට ව්‍යායාම සිදු කල යුතු බවත්ය.
 (3). පුරුද්දක් ලෙස ක්ෂණික ආහාර ලබා ගැනීමත් ව්‍යායාම සිදු කල යුතු බවත්ය.
 (4). සමබල ආහාර ලබා ගැනීමත්, ව්‍යායාමවල නිරතවීමත් නිරන්තරයෙන් සිදු කල යුතු බවත්ය.
- (8). නීතාගේ නැගණිය පෙර පාසල් වියේ පසුවන්නීය. ඇය අයත් වේ යැයි සැලකිය හැකි අවධිය වනුයේ,
 (1). පසු ලමා විය (2). නවජ අවධිය (3). පෙර ලමා විය (4). පසු ලමා විය
- (9). දරුවෙකුගේ කායික හා මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා පහත දක්වා ඇත. ඒ අතරින් එම දරුවා අයත්වන අවධිය වන්නේ,

කායික අවශ්‍යතා ඉටු කිරීම	මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා ඉටු කිරීම
<ul style="list-style-type: none"> × සමබල ආහාර වේලක් ලබාදීම × තමාට හානි කළ හැකි පුද්ගලයන් හා අවස්ථා පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම × අවට පරිසරයේ පුද්ගලයින් හා සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට දැනුවත් කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> × ආදරය හා සෙනෙහස ලබාදීම. දරුවා සමග කතා කිරීම × මානසික සංවර්ධනයට අවශ්‍ය උත්තේජක ලබාදීම පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව හා සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ලබාදීම × විවිධ විනෝදාංශ කෙරෙහි යොමු කිරීම

- (1). පෙර ලමා විය (2). පූර්ව ප්‍රසව අවධිය (3). නවජ අවධිය (4). පසු ලමා අවධිය
- (10). දෙ අත් සිරුර දෙපසින් පහලට හෙලා සෘජුව සිටගෙන සිටින විට පුද්ගලයෙකුගේ සිරුරේ උසින් 56% ක් පමණ පාදවල සිට ඉහළින් පිහිටන නමුත් ශාරීරික ඉරියව් අනුව තාවකාලිකව වෙනස් වන්නේ,
 (1). සමබරතාවය යි. (2). ආධාරක පතුල
 (3). ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය යි. (4). ආවස්ථික කේන්ද්‍රය
- (11). සුපීන සිරුවෙත් සිටියි. විභහ තනි කකුලෙන් සිටගෙන සිටියි. ගිහාන් පහසුවෙන් සිටියි. විශ්ව අත් සිටුමෙන් සිටියි. මේ අයගෙන් වඩාත් හොඳ සමබරතාවයකින් සිටින්නේ,
 (1). සුපීන (2). විශ්ව (3). ගිහාන් (4). විභහ
- (12) ශාරීරික අධ්‍යාපන කාලවිෂේදයේ දී ක්‍රීඩා පිටියට පිවිසි අප විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය. එම ක්‍රියාකාරකම් හි ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම වැනි ඉරියව් අන්තර්ගත විය. එම ඉරියව්,
 (1). ස්ථිතික ඉරියව් වේ. (2). ගතික ඉරියව් වේ.
 (3). පිටිය ඉරියව් වේ. (4). ජවන ඉරියව් වේ.

• පහත සඳහන් කරුණු උපයෝගී කරගෙන අංක 13 ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සපයන්න.

- A - කොන්ද සෘජුව තබා ගැනීම.
- B - උකුල, දනහිස් හා වලලුකර 90⁰ ක් පමණ නවා තිබීම
- C - සෘජු කාය විලාසයක් පවත්වා ගැනීම
- D - පාද පතුල් සම්පූර්ණයෙන් පොළොවේ ස්පර්ශ වීම
- E - දෙ අත් සිරුර දෙපසින් තබා ගැනීම
- F - ශරීරයේ බර පාද දෙකටම යොමු වන සේ පාද උරහිස මට්ටමට ඇත් කර තබා ගැනීම

(13). නිවැරදි සිට ගැනීමක දී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු ලෙස සැලකිය හැක්කේ,

- (1). C, E, F ය. (2). B, C, D ය. (3). A, D, E ය. (4). A, C, F ය.

(14). ක්‍රීඩා පුහුණුකරු විසින් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව නැවැත්වීමේ දක්ෂතාවය (Stopping the ball) පුහුණු කළේය. එම දක්ෂතාවය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා පුහුණුකරු පන්දුව නැවැත්වීමේ ක්‍රමය ඇතුළත් වෙනත් ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කොට සකසා ගත් නීතිරීතිවලට අනුව එම ක්‍රීඩාවේ නිරත කරවීය. අප නිරත වූයේ,

- (1). සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක ය. (Organized Game) (2). සුළු ක්‍රීඩාවක ය. (Minor Game)
 (3). විනෝද ක්‍රීඩාවක ය. (Recreational Game) (4). අනු ක්‍රීඩාවක ය. (Lead up Game)

(15). පාසල් කලාප ක්‍රීඩා වොලිබෝල් තරග සංවිධානය ඔබට පැවරී ඇත. මේ සඳහා වැය කළ හැකි මුදල් ප්‍රමාණය , සපයා ගත හැකි ක්‍රීඩා පිටි, උපකරණ හා විනිශ්චයකරුවන් සංඛ්‍යාව සීමිතය. මෙම තත්ත්ව යටතේ ඔබ තරග සංවිධානය කළ යුත්තේ,

- (1). සාකලා ක්‍රමය (2). වක්‍රීය ක්‍රමය
 (3). පැරදි පිරිමලුන් ඉවතලෑමේ ක්‍රමය (4). මිශ්‍ර ක්‍රමය

(16). ඔබ පාසලේ දී අධ්‍යයනය කළ ඒක ක්‍රීඩාවක් පිළිබඳව පහත සඳහන් වේ.

- ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලේ ගෝලය අතරින් පන්දුව යවමින් ලකුණු ලබා ගන්නා මෙම ක්‍රීඩාව ගෝල් රකින්නාට හැර සෙසු පුද්ගලයන්ට තරගය තුළදී පන්දුව අතින් ඇල්ලිය නොහැකිය. මෙහි දක්වා ඇතැයි සැලකිය හැකි ක්‍රීඩාව වන්නේ,

- (1). රගර් (2). පාපන්දු (3). වොලිබෝල් (4). නෙට්බෝල්

- සමස්ත ලංකා පාසල් ක්‍රීඩා උළෙලට සහභාගිවීම සඳහා සැරසෙන පහත සඳහන් අංක හිමි තරගකරුවන් පුහුණුවන ශිල්පීය ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ. අංක 17 හා 18 ප්‍රශ්ණවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා එම තොරතුරු උපයෝගී කර ගන්න.

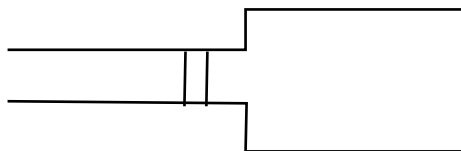
තරගකරුවන්ගේ අංක	ශිල්පීය ක්‍රමය
92	පොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය
105	පාවෙන ක්‍රමය
44	පෙරිඩ් බ්‍රයන් ක්‍රමය (Peri o Brian)
08	ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය

(17). මෙම තරගකරුවන්ගෙන් උස පැනීමේ ඉසව්වට සහභාගිවීමට බලාපොරොත්තු වන තරගකරු /තරගකරුවන්ගේ අංකය/ අංක වන්නේ,

- (1). 105 සහ 08 ය. (2). 92 සහ 44 (3). 92 සහ 08 ය. (4). 44 සහ 08 ය.

(18). තම ඉසව්ව සඳහා රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩා පිටිය වෙත වාර්තා කළ යුතු තරගකරු/තරගකරුවන්ට හිමි අංකය /අංක නම්,

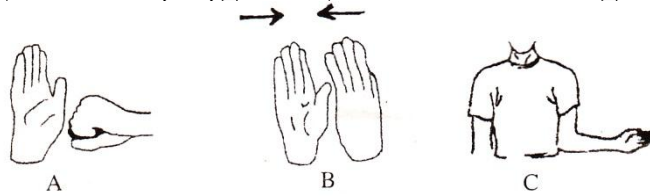
- (1). 44 ය. (2). 105 ය.
 (3). 08 ය. (4). 92 ය.



(19). ඒකාකාරී ජීවිතයෙන් මිදීම, ක්‍රියාකාරී වීම සහ රසවින්දනය උදෙසා බොහෝ විට අපි එලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වේ. පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් අතරින් එලිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් වනුයේ,

- (1). වන ගවේෂණය (2). එල්ලේ (3). කරාට්ටු (4). බැඩ්මින්ටන්

(20). නෙට්බෝල් තරග විනිශ්චය කිරීමේ දී ලබා දෙන තීරණ වැඩිදුර පැහැදිලි කිරීම සඳහා හස්ත සංඥා භාවිතා කරයි. පහත දක්වා ඇති හස්ත සංඥා දෙකු ලබන අවස්ථාවන් පිළිවෙලින් වනුයේ,



- (1). A පාද වලනය B උඩ දැමීමත් C කෙටි විරාමයක්
- (2). A රදවාගත් පන්දුව B කෙටි විරාමයක් C බාධා කිරීම
- (3). A කෙටි දුර දැක්වීම B වාසිදායක නීතිය පිළිපැදීම C යැවුම යා යුතු දිශාව
- (4). A ශාරීරික සට්ටන B කෙටි දුර දැක්වීම C යැවුම යා යුතු දිශාව

(21). වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රභාරය එල්ල කිරීම එක් දක්ෂතාවයකි. ප්‍රභාරයක් එල්ල කිරීම සඳහා ,නිවැරදි තාක්ෂණයට අනුව අනුගමනය කළ යුතු අවධි අනු පිළිවෙල ඇතුළත් නිවැරදි පිළිතුර වනුයේ,

- (1). ඉපිලීම ,ලගාවීම, ප්‍රභාරය,පතිතවීම
- (2). ප්‍රභාරය සඳහා ලගාවීම, ඉපිලීම, පන්දුවට පහරදීම, පතිතවීම
- (3). පන්දුවට පහරදීම, ප්‍රභාරය සඳහා ලගාවීම, ඉපිලීම,පතිතවීම
- (4). ප්‍රභාරය සඳහා ලගාවීම, පන්දුවට පහර දීම, ඉපිලීම, පතිතවීම

• 7 ශ්‍රේණියේ දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය සායනයක දී ඇතැම් දරුවන්ට පෝෂණ උණතාවයන් ඇති බව තහවුරු විය. පහත කරුණු සැලකිල්ලට ගෙන 22 හා 23 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

සිසුන්	උණ පෝෂණය
රසුල	කැල්සියම්
දමින්	සින්ක්
රමිඳු	අයඩින්
තරුෂ	යකඩ

(22). මෙම සිසුන්ගෙන් රක්තභීතතාවය ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි සිසුවා වනුයේ,

- (1). රමිඳු
- (2). දමින්
- (3). තරුෂ
- (4). රසුල

(23). වර්ධන උණතාවය හා දත් දිරායාමට ගොදුරු වේ යැයි සිතිය හැකි සිසුවා වන්නේ,

- (1). තරුෂ
- (2). රසුල
- (3). දමින්
- (4). රමිඳු

• පහත සඳහන් A, B ,C,D යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කර ප්‍රශ්න අංක 24 හා 25 ට පිළිතුරු සපයන්න.

පළමු සිද්ධිය	දෙවන සිද්ධිය
A - තෙල් හා සීනි අඩංගු ආහාර දෛනිකව වැඩිපුර ලබාගැනීම	අධිපෝෂණ තත්වයන් ඇතිවීම
B - නිසි ප්‍රමාණයට විවේකය හා නින්ද ලබා ගැනීම	ශාරීරික සංයුතිය අයහපත්වීම
C - ලිංගික සබඳතා එක් විශ්වාසවන්ත සහකරුවෙකුට/ සහකාරියකට පමණක් සීමා කිරීම	ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග තත්වයන්
D - දීර්ඝකාලීනව මානසික ආතතියට ලක්වීම	විශාදය (Depression) වැනි තත්වයන් ඇතිවීම

(24). පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ,

- (1). A හා C (2). B හා C (3). A හා B (4). C හා D

(25). පළමු සිද්ධියේ අඩුවීම දෙවන සිද්ධියේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ,

- (1). A හා D (2). B හා D (3). A හා C (4). B හා C

• මාගේ කාර්යයන් වන්නේ,

A – ආහාර භෞතිකව හා රසායනිකව කුඩා කැබලිවලට පත් කිරීමේ සහ අවශෝෂණය කිරීමේ ක්‍රියාවලියයි.

B – ශරීරයේ සෛලවලින් නිපදවන විවිධ අපද්‍රව්‍ය ශරීරයෙන් බැහැර කිරීම සිදු කරයි.

C – ශරීරයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් ලබා ගැනීම සහ කාබන්ඩයොක්සයිඩ් පිට කිරීම.

D - ශරීරයේ අවයව වලට රුධිරය ගෙන යාම සහ එම අවයව වල සිට නැවත රුධිරය ගෙන ඒම.

ඉහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කරගෙන 26 සහ 27 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

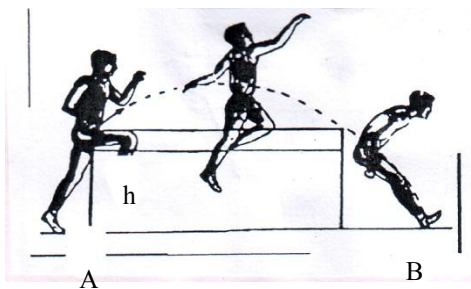
(26). මෙහි B වශයෙන් සඳහන්ව ඇති පද්ධතිය වනුයේ,

- (1). රුධිර සංසරණ පද්ධතිය (2). ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය
 (3). ස්වසන පද්ධතිය (4). බහිස්ප්‍රාචීය පද්ධතිය

(27). මෙහි සඳහන් A, C, D වන්නේ,

- (1). ස්වසන පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය, ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය
 (2). රුධිර සංසරණ පද්ධතිය, බහිස්ප්‍රාචීය පද්ධතිය, ස්වසන පද්ධතිය
 (3). ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය, ස්වසන පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය
 (4). බහිස්ප්‍රාචීය පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය, ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය

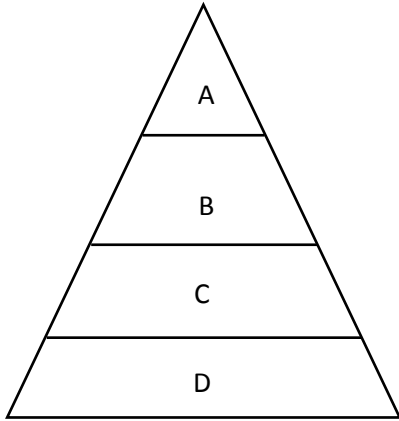
(28). පැනීමේ ක්‍රීඩකයෙකුගේ නික්මීමේ අවස්ථාවේ සිට පතිත වීමේ අවස්ථාව දක්වා ඔහුගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ ගමන් මග පහත රූප සටහනින් දැක්වේ.



මෙහි දැක්වෙන A, B හා H අක්ෂර වලින් දැක්වෙනුයේ,

- (1). A නික්මීමේ උස B නික්මීමේ ලක්ෂ්‍යය H පතිතවීමේ ලක්ෂ්‍යය
 (2). A නික්මීමේ ලක්ෂ්‍යය B පතිතවීමේ ලක්ෂ්‍යය H නික්මීමේ උස
 (3). A නික්මීමේ ලක්ෂ්‍යය B පතිතවීමේ ලක්ෂ්‍යය H වේගය
 (4). A පතිතවීමේ ලක්ෂ්‍යය B නික්මීමේ ලක්ෂ්‍යය H නික්මීමේ උස

- යහපත් සෞඛ්‍ය සඳහා සකස් කරන ලද ආහාර පිරමීඩ (The healthy diet pyramid) රූප සටහන උපයෝගී කර ගනිමින් ප්‍රශ්න අංක 29,30 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



(29). පෝෂණවේදියෙකු විසින් අමාගේ ආහාරයට පිරමීඩයේ D කොටසට අයත් ආහාර වර්ග එක් කිරීමට උපදෙස් දෙන ලදී. ඒ අනුව අමා තම ආහාරයට එක් කළ යුතු වන්නේ,

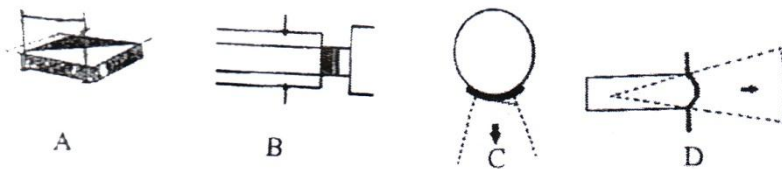
- (1). ධාන්‍ය සහ ධාන්‍යවලින් නිෂ්පාදිත ආහාරය (2). සීනි සහ තෙල් අඩංගු ආහාරය
 (3). එළවලු ,පලා වර්ග,පලතුරු ය (4). මස්,මාළු,කිරි,බිත්තර,යෝගට් වැනි ආහාර

(30). බටර්,මාගරින් හා තෙල් සහිත ආහාර ඇතුළත් කළ යුත්තේ පිරමීඩයේ කුමන කොටසට ද?

- (1). B (2). D (3). C (4). A ය.

- නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයේ පිටියේ තරග පැවැත්වූ දින පාසලේ ක්‍රීඩා නායිකාව වූ මා හට පැවරී තිබූ ප්‍රධාන කාර්යයක් වූයේ ක්‍රීඩා උපකරණ හා විනිසුරුවන් අදාළ ක්‍රීඩා පිටි වෙතට යොමු කිරීමයි

පහත සඳහන් ක්‍රීඩාපිටි උපයෝගී කරගෙන අංක 31 හා 32 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



(31). B ක්‍රීඩා පිටිය වෙත යන විනිසුරුවන්ට ඔබ ලබාදුන් උපකරණය වන්නේ,

- (1). හෙල්ල (2). හරස් දණ්ඩ (3). මිනුම් පටිය (4). යතුලිය

(32). හෙල්ල විසි කිරීමේ තරග විනිසුරුවන් කිනම් ක්‍රීඩා පිටිය වෙත යොමු කළේද?

- (1). D (2). A (3). C (4). B

(33). ශාරීරික අධ්‍යාපන කාලච්ඡේදයේ දී අද අපට ඉගැන්වූ ශිල්පීය ක්‍රමය “පිටු පසට ලිස්සීමේ අවධිය” විය. එම අවස්ථාව ඇතුළත් ශිල්පීය ක්‍රමය සම්බන්ධ වී ඇති ඉසව්ව වන්නේ,

- (1). තුන් පිම්ම (Triple Jump) (2). උස පැනීම (High Jump)
 (3). දුර පැනීම (Long Jump) (4). යතුලිය දැමීම (Putting the shot)

(34). පහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධව දෙන ලද වගන්ති අතුරින් නිවැරදි වගන්තිය තෝරන්න.

ප්‍රකාශය - ඕනෑම කෙනෙකුට කුමන වයසක දී හෝ ඕනෑම විටෙක හෘදරෝග වැළඳීමේ අවධානමට ලක්විය හැකිය.

හේතුව - නිරෝගිමත් ජීවන රටාවක් අනුගමනය නොකිරීමෙන් හෘදරෝග වැළඳීමේ අවධානම අඩු කර ගත හැකිය.

- (1). ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍යය. (2). ප්‍රකාශය සත්‍ය වන නමුත් හේතුව අසත්‍යය.
- (3). ප්‍රකාශය අසත්‍යය වන නමුත් හේතුව සත්‍යය. (4). ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍යය.

• පහත සඳහන් වන්නේ එක් එක් පද්ධතිවල ඇති විය හැකි රෝග තත්වයන්ය.

- A - ගැස්ට්‍රයිටිස් ,සිරෝසිස් ,අර්ශස් රෝගය, ඇපෙන්ඩිසයිටිස්
- B- මුත්‍රාශයේ ගල් සෑදීම,වකුගඩු අක්‍රියවීම,මුත්‍ර මාර්ගයේ ආසාදන
- C- සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, ක්ෂය රෝගය, ශ්වාසනාලිකා ප්‍රදාහය, පිනස
- D- හෘදයේ රුධිර සැපයුම සීමාවීම, හෘදයාබාධ,අංශභාගය, අධික රුධිර පීඩනය

(35). ඉහත සඳහන්ව ඇති B , C සම්බන්ධ රෝග වැළඳෙන්නේ කුමන පද්ධති තුළද,

- (1). රුධිර සංසරණ පද්ධතිය,ස්වසන පද්ධතිය (2).බහිස්ප්‍රාවීය පද්ධතිය, ස්වසන පද්ධතිය
- (3). රුධිර සංසරණ පද්ධතිය, ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය (4).බහිස්ප්‍රාවීයපද්ධතිය, ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය

(36). තම ශරීරයේ බර යොදාගෙන රනිදු ශාරීරික අධ්‍යාපන කාලච්ඡේදයේ දී හා විවේක කාලය තුළ දී පැනීම ක්‍රියාකාරකම් ,පුෂ් -අප්ස් (Push ups) ඩිප්ස් (Dips) වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවේ. රනිදු දියුණු කර ගැනීමට අදහස් කරනුයේ,

- (1). ජේශීමය දැරීමේ හැකියාව (2). හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව
- (3). නම්‍යතාවය (4). ශාරීරික සංයුතිය

(37). • මාර්ග සංඥා පිළිපදින්න.

- අඳුරේ ගමන් නොකරන්න.
- පාරේ වම්පසින් ගමන් නොකරන්න.
- මාර්ගයට අපද්‍රව්‍ය බැහැර නොකරන්න.

මෙම ඔවදන්,

- (1). රියදුරන් සඳහා ය. (2). පදිකයින් සඳහා ය.
- (3). රියදුරන් සඳහා ය. (4). රථයේ දෝෂ අවම කර ගැනීම සඳහා ය.

(38). බරපතල පිළිස්සීමක දී රෝගියෙකුට ප්‍රථමාධාර දීමේ දී ඔබ ප්‍රථමයෙන්ම කළ යුත්තේ,

- (1). පිලිස්සුණු කොටස් ඉක්මනින් සිසිල් කරන්න.
- (2). හැකි ඉක්මනින් රෝහලක් වෙත ගෙන යන්න.
- (3). පිලිස්සුණු කොටස් පිරිසිදු සැරභුමකින් ආවරණය කරන්න.
- (4). තුවාලකරු ඉක්මනින් අනතුරෙන් බේරාගන්න.

(39). පහත සඳහන් ප්‍රකාශ වලින් සාවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.

- (1). අනතුරු සහ ආපදා අවම කර ගනිමින් උද්යෝගය පවත්වා ගනිමින් ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා වන පරිදි තරගයක් පැවැත්වීම සඳහා නීතිරීති අවශ්‍ය නොවේ.
- (2). පාසල් ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී ප්‍රධාන අමුත්තා සහ විදුහල්පති පිළිවෙලින් ජාතික ධජය හා පාසල් ධජය එසවීමෙන් අනතුරුව ජාතික ගීය හා පාසල් ගීය ගායනා කිරීම
- (3). AIDS රෝගය සඳහා ඇති ඖෂධ වලින් AIDS රෝගය සම්පූර්ණයෙන්ම සුව නොවන අතර ,එයින් කළ හැක්කේ ජීවිතයේ ගුනාත්මකභාවය හා ආයු කාලය වැඩි කිරීම පමණි.
- (4). යකඩ අවශෝෂණය පහසු කිරීම සඳහා පලාවර්ගවලට දෙහියුෂ එක්කිරීම සහ ආහාරයෙන් පසු C විටමින් අඩංගු පලතුරු ගැනීම මගින් පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීම

(40). කොවිඩ් - 19 (කොරෝනා වසංගතය) ලොව පුරා ව්‍යාප්තවීම, ආරම්භ වූයේ යැයි සැලකෙන රට වනුයේ,

- (1). ඉතාලිය
- (2). ජපානය
- (3). චීනය
- (4). ඇමෙරිකාව

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

II ශ්‍රේණිය - අනාවරණ පරීක්ෂණය 2020

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 1I

නම/අංකය :

කාලය : පැය 02 යි.

(1) පියදිගම විදුහල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් වන අතර එහි ශිෂ්‍ය නායක නායිකාවන්ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පාසලේ ක්‍රියාකාරකම් රාශියක් පැවැත්වීමට සූදානම් කෙරිණි. ඒ සඳහා දෙමාපියන්ගේ සහ අවට ප්‍රජාවගේ නොමසුරු සහයෝගය ලැබෙතැයි ඔවුහු අපේක්ෂා කළහ.

පාසලේ පරිසරය පිරිසිදු කිරීම ,ඩෙංගු මර්දන වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කිරීම යනාදිය එහිදී ප්‍රධාන තැනක් ගත යුතු බවත් ඒ සඳහා සහභාගි වන සියළු දෙනාටම තේ පැන් සංග්‍රහයක් පාසල මගින් ලබාදිය යුතු යැයි ද ,ඔවුහු තීරණය කළහ. ඒ සඳහා හැලප,කෙසෙල් සමග බෙලිමල් පානය ලබාදීමට තීරණය විය.

මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකතුමාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් සවස්වරුවේ බෝවන, බෝනොවන රෝග හා පෝෂ්‍යදායී ආහාර පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු කර ගනිමින් දේශනයක් පැවැත්වීමට ද තීරණය කෙරිණ.

සවස් වරුවේ කණ්ඩායම් පහක් පමණක් ඇතුළත් කර ගනිමින් නෙට්බෝල් තරගාවලියක් මෙන්ම රාත්‍රී කාලයේ දී ගිනිමැල සංදර්ශනයක් ද පැවැත්වීමට අපේක්ෂා කළහ.

- (i) ඩෙංගු මර්දන වැඩසටහනට සහභාගි වීම තුළින් ඒම සිසුන් තුළ වර්ධනය කර ගත හැකි සමාජීය කුසලතා (Social skills) දෙකක් ලියන්න.
- (ii) මෙම පාසල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බැවින් පාසලේ ක්‍රියාත්මක වන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති දෙකක් ලියන්න.
- (iii). ඔබ දන්නා බෝවන හා බෝ නොවන රෝග දෙකක් බැගින් ලියන්න.
- (iv). මෙහි සඳහන් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව හැර ඔබ දන්නා වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.
- (v). සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල පොදු ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
- (vi). සිද්ධියේ සඳහන් ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම හැර වෙනත් ඔබට කල හැකි ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම දෙකක් ලියන්න.
- (vii). ගිනිමැලයක් ගැසීමට පෙර ඔබ විසින් සලකා බැලිය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.
- (viii). තේ පැන් සංග්‍රහය ලබාදීමේ දී දෙනු ලබන ආහාරවල ඇති පෝෂකාංග දෙකක් ලියන්න.
- (ix). පැරදි පිරිමලුන් ඉවතලෑමේ ක්‍රමයට තරග පැවැත්වීමෙන් ඇතිවන වාසි දෙකක් ලියන්න.
- (X). කණ්ඩායම් පහක් සහභාගි වන තරගාවලියට පැරදි පිරිමලුන් ඉවතලෑමේ ක්‍රමයට තරග සටහනක් ඇඳ පෙන්වන්න. (ලකුණු 2X 10=20)

(2). එදිනෙදා ජීවිතයේ දී උපකරණ තල්ලු කිරීම, උපකරණ ඇදීම, බරක් ඉහළට එසවීම සහ පහතට ගෙන ඒම යන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට සිදුවේ. මෙහිදී එලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට ද හැකියාව ලැබේ.

- (i). බරක් ඉහළට එසවීමේ දී සිරුර පවත්වා ගත යුතු නිවැරදි ඉරියව් ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
- (ii). වැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් අප ශරීරයට ඇතිවන අහිතකර තත්වයන් දෙකක් ලියන්න.
- (iii). එලිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් සංවිධානය කිරීමේ දී ඔබ අනුගමනය කරන පියවර කවරේද?
- (iv). මානසික ආතතිය අඩු කිරීමට කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් හතරක් ලියන්න.
- (v). ඔබ නිවසේ ප්‍රථමාධාර කට්ටලයේ අඩංගු වී ඇති දෑ හතරක් හා ප්‍රථමාධාර කරුවෙකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 2X 5=10)

(3) මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා, ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනිමු.

- (i). මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය විවිධ ආකාරයෙන් සිදු කල හැකි අතර පහත සඳහන් වචන උපයෝගී කර ගනිමින් සුදුසු පරිදි සටහනකින් මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය ඉදිරිපත් කරන්න.

ජවන හා පිටිය, කෙටි දුර, මැදි දුර, දිගු දුර, පැනීම, විසිකිරීම, තිරස් පැනීම, සිරස් පැනීම

- (ii). හිටි ඇරඹුම සහ කුදු ඇරඹුමෙන් ආරම්භ වන ධාවන ඉසව් දෙකක් ලියා එම ධාවන තරග ආරම්භ කරන විධානයන් ද වෙන වෙනම ලියන්න.
- (iii). ධාවන පථයේ පොදු නීතිරීති දෙකක් හා පිටියේ තරග සඳහා අදාළ නීතිරීති දෙකක් ලියන්න.
- (iv). ධාවනයේ දී ධාවකයාගේ වේගය සඳහා බලපාන සාධක දෙකක් හා ධාවන පියවරක අවස්ථා තුන ලියන්න.
- (v). නවක ක්‍රීඩකයෙකුට කඩුලු මතින් දිවීම ඉසව්ව පුහුණු කිරීම සඳහා ඔබට පැවරී ඇතැයි සිතන්න. ඔබ ක්‍රීඩකයාට පුහුණු කරනු ලබන අභ්‍යාස දෙකක් පැහැදිලි කර පෙන්වන්න. (ලකුණු 2X 5=10)

(4). පහත දැක්වෙන අභියෝගවලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය සැකෙවින් දක්වන්න.

- (i). කොරෝනා වසංගත සමයේ දී අසල්වැසි නිවසක පුද්ගලයකු නිරෝධායනය සඳහා යොමු කර ඇති බව සැලවීමත් සමගම යාබද නිවසක කාන්තාවක් හිතියට පත්ව කලබලකාරී ලෙස හැසිරීම.
- (ii). ඔබගේ මිතුරියක/මිතුරෙකු දහඩිය දැමීම, හුස්ම ගැනීමේ වේගය වැඩිවීම වැනි ශාරීරික වෙනස්කම්වලට ද අන් අය සමග රණ්ඩු දබර ඇති කර ගනිමින් කනස්සලු භාවයෙන් හුදකලාව විසීම.
- (iii). අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගයට සුදානම් වන ඔබ පාඩම් කටයුතු සිදු කරනු ලබන අවස්ථාවන්හි දී අවට නිවැසියන් කැකෝ ගසමින් ඔබට බාධා වන අයුරින් හැසිරීම.
- (iv). වැසි සහිත කාලගුණයක් පවතින මෙම සමයේ දී ඔබ ප්‍රදේශයේ ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත විය හැකි යැයි සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය මගින් ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍ර යොදා ගනිමින් දැනුවත් කිරීම.
- (v). ඔබේ සහෝදරයා මත්පැන් පානය කොට නිවසට පැමිණි බව ඔබට වැටහීම.

(ලකුණු 2X 5=10)

(5). නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟාවලියේ පාපන්දු, නෙට්බෝල් හා වොලිබෝල් තරඟ පැවැත්වීම සංවිධානය කිරීමේ වගකීම ප්‍රධාන සංවිධායක කමිටුවට පැවරුණි. තරඟ පැවැත්වීමේ දී ඒ ඒ ක්‍රීඩාවලට අදාළ දක්ෂතාවන්හි අඩුපාඩු රැසක් හඳුනා ගැනීමට විනිසුරුවන්ට හැකි විය.

(i). පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ භාවිතා වන පාපහර දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 01)

(ii). පාපන්දු ක්‍රීඩකයින්ට ගෝල් රැකීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 02)

(iii). නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවන වැරදි සඳහා දෙන දඬුවම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 01)

(iv). නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවන්ට විදීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 02)

(v). වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ස්ථානගත වීමේ වරදට ලැබෙන දඬුවම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(vi). වැලැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ක්‍රීඩකයන්ට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 02)

(ලකුණු 10)