



මෙම තරඟකරුවන් තම ඉසව් ආරම්භ කිරීමට භාවිතා කළ ආරම්භක ක්‍රමය වන්නේ,

- 1) අංක 10 හිටි ඇරඹුම , අංක 12 කුඳු ඇරඹුම.
- 2) අංක 10 කුඳු ඇරඹුම, අංක 12 හිටි ඇරඹුම.
- 3) අංක 10 හා අංක 12 දෙදෙනා කුඳු ඇරඹුම.
- 4) අංක 10 හා අංක 12 දෙදෙනාම හිටි ඇරඹුම.

(05) පහත සඳහන් විධාන වර්ග අතරින් 5,6 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

- පළමු විධානය - "සැරසෙන්න", "වෙන්න", "යා" / වෙඩි හඩ  
 දෙවන විධානය - "යා" / වෙඩිහඩ  
 තෙවන විධානය - "සැරසෙන්න" / "යා" / වෙඩිහඩ  
 ඉහත තරඟ අංක 10 හිමි ක්‍රීඩකයාට ලැබෙන්නේ,

- 1) පළමු විධානයයි. 2) දෙවන විධානයයි.
- 3) තුන්වන විධානයයි. 4) දෙවන හෝ තුන්වන විධානයයි.

(06) තෙවන විධානයෙන් ( සැරසෙන්න , යා ) ආරම්භ කරන තරඟ ඉසව්වක් වන්නේ,

- 1) මීටර් 400 2) මීටර් 400 කඩුලු
- 3) මීටර් 1500 4) මීටර් 100

(07) සෘජුකෝණාස්‍ර ක්‍රීඩා පිටියක් තුළ, පිලකට ක්‍රීඩකයන් 11 දෙනෙකු බැගින් ක්‍රීඩා කරනු ලබන, නියමිත කාලය අවසානයේ ලබා ඇති ගෝල් සංඛ්‍යාව අනුව ජයග්‍රහණය හිමි වන, ලොව ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාව වන්නේ,

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

(08) පහත සඳහන් ආහාර වලින් පෝෂණ ගුණය අඩුවෙන් ම ඇති ආහාරය වනුයේ,

- (1) මුං කිරිබත් (2) සොසේජස්
- (3) හත්මාලුව (4) කුරක්කන් හැලප

(09) ස්ත්‍රී හා පුරුෂ පද්ධති පිළිබඳ M, N, O, P අක්ෂර වලින් පහත දැක්වේ.

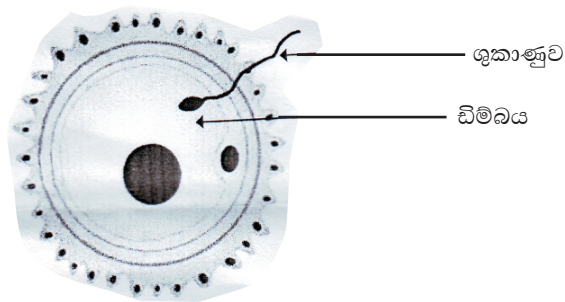
- M- පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය බාහිරව විවෘත වන්නේ මුත්‍රා මාර්ගය හරහාය.  
 N - ස්ත්‍රීයකගේ උකුල් ප්‍රදේශය තුළ ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ අවයව පිහිටයි.  
 O - වෘෂණ කෝෂ තුළ ඩිම්බ නිපදවයි.  
 p - ඩිම්බයක් යනු මාතෘ සෛලයකි.

මින් නිවැරදි වන්නේ,

- (1) M, N, P වේ. (2) M, O, P වේ. (3) N, O, P වේ. (4) M, O, N වේ.

(10) මිනිසාගේ පැවැත්ම සඳහා ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය තුළ සිදුවන්නා වූ ක්‍රියාවලියක් මෙම රූපයේ දැක්වේ.

- මෙය
- (1) ශුක් මෝචනයයි.
  - (2) ඩිම්බ මෝචනයයි.
  - (3) ඔසප් වීම යි.
  - (4) සංසේචනයයි.





# දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

## අවසාන වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2020

### 08 - ශ්‍රේණිය

### සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

නම/විභාග අංකය :- .....

#### II කොටස

පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

- (01) ගෝලීය වසංගතයක් ව පවතින, කොරෝනා වෛරසය මගින් ඇති කරන රෝගී තත්ත්වයට (COVID 19) අප රටට ද, මුහුණ දීමට සිදුවීම නිසා ඔබගේ අධ්‍යාපන කටයුතු විධිමත්ව ඉටුකර ගැනීමට එය අභියෝගයක් විය. නමුත් පොතපත, සන්නිවේදන ක්‍රම, අන්දකීම් හා වෙනත් ක්‍රම මගින් එම අභියෝග ජය ගත හැකිය. අභියෝග ජය ගැනීම සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට උපකාරී වේ.
- (i) කොරෝනා වෛරසය (COVID- 19) ප්‍රධාන වශයෙන් අප සිරුරේ කිනම් පද්ධතියට බලපෑම් කරයි ද?
  - (ii) එම වෛරසය මගින් ඇතිකරන කොරෝනා රෝගී තත්වයේ රෝග ලක්ෂණ 2ක් ලියන්න.
  - (iii) එම රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග 2ක් සඳහන් කරන්න.
  - (iv) ඉහත සඳහන් කළ රෝගයට අමතරව බෝවන රෝග 2 නම් කරන්න.
  - (v) යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ඇතිකර ගැනීමට ආහාරයේ අඩංගු විය යුතු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මොනවාද ?
  - (vi) වසංගත රෝග ද ආපදා තත්ත්වයකි. ඊට අමතරව අප මුහුණ දෙන වෙනත් අපදා තත්ත්වයන් 4ක් සඳහන් කරන්න.
  - (vii) රෝග වළක්වා ගැනීමටත් හානිය අවම කර ගැනීමටත් ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 4ක් සඳහන් කරන්න.
  - (viii) බෝවන රෝග වැළැක්වීම සඳහා පුද්ගල එක්රැස් වීම් අවම කිරීම උපාය මාර්ගයක් ලෙස අනුගමනය කරයි. එවැනි අවස්ථාවක ඔබට නිවසේ සිට තනිව කල හැකි ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න.

ලකුණු : - 2+2+2+2+2+2+4+4 = 20

- (02) (i) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් යන්න හඳුන්වන්න.
- (ii) පහත සඳහන් වගුව පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටපත් කර ගනිමින් පිළිතුරු සපයන්න.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සඳහා උපයෝගී කර ගනු ලබන කේෂ්ත්‍ර (උපායමාර්ග) අනුව, පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වැඩසටහනක් බැගින් සඳහන් කරන්න.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග/ සේවා	පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වැඩසටහන්
1. සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම	1..... .....
2. පුද්ගල නිපුණතා සහ දැනුම සංවර්ධනය	1..... .....
3. සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම	1..... .....
4. ප්‍රජා දායකත්වය ලබා දීම.(ප්‍රජාවගෙන් පාසලට)	1..... .....
5. සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම හා උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීම	1..... .....

(iii) පාසල තුළින් පාසල් ප්‍රජාවගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වැඩසටහනක් ලියන්න.  
(ලකුණු :- 3+5+2 = 10)

(03) ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී, පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා අනුව ආහාර වට්ටෝරු පිළියෙල කළ යුතු ය.  
(i) ආහාර වට්ටෝරු පිළියෙල කිරීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු 3 ලියන්න.  
(ii) පිළියෙල කල ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3ක් සඳහන් කරන්න.  
(iii) එළවළු, පලතුරු වැනි ස්වභාවික ආහාර මෙන්ම ටින් කල පැකට් කල ආහාරද වෙළඳ පොලෙන් මිලදී ගැනීමට සිදු වේ. එහි දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 2ක් බැගින් වෙන් වෙන් ව ලියන්න.  
(ලකුණු :- 3+3+4 = 10)

(04) අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට අවශ්‍යය යහපත් වර්තමාන ජීවන නිපුණතා වේ.  
(i) පාසලේ දී ඔබ කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කළ අවස්ථාවක් ලියන්න.  
(ii) කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීමේ දී සංවර්ධනය කරගත යුතු ජීවන නිපුණතා 3 සඳහන් කරන්න.  
(iii) සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක 3ක් සඳහන් කරන්න.  
(iv) ඉන් එක් යෝග්‍යතා සාධකයක් සංවර්ධනය කර ගැනීම සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියන්න. (යෝග්‍ය සාධකය නම් කරන්න.)  
(ලකුණු :- 1+3+3+3 = 10)

(05) (i) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව විසිකිරීමේ ඉසව් 4 නම් කරන්න.  
(ii) ඔබ නම්කළ ඉසව් අතරින් බර අඩු ම උපකරණය භාවිතා කරනු ලබන ඉසව්ව සඳහන් කරන්න.  
(iii) ඉහත නම් කළ ඉසව් අතරින් පාසැල් තුළ ක්‍රියාත්මක වන ඉසව්වක් නම් කර එම ඉසව්වට පුහුණු වීම සඳහා යොදා ගත හැකි සරල ක්‍රියාකාරකම් 2ක් සඳහන් කරන්න.  
(iv) විසිකිරීමේ ඉසව් පුහුණු වීමේ දී අනතුරු වලින් ආරක්ෂා වීමට සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3ක් ලියන්න.  
(ලකුණු :- 2+2+4+2 = 10)

(06) වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු ක්‍රීඩා අතරින් ඔබ කැමති ක්‍රීඩාවක තෝරා ගෙන පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.  
(i) ක්‍රීඩාව නම් කර එහි දක්ෂතා 3ක් ලියන්න.  
(ii) ඔබ සඳහන් කළ දක්ෂතාවලින් එකක් තෝරාගෙන එම දක්ෂතාව පුහුණුවීම සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.( අවශ්‍ය නම් රූප සටහනක් භාවිතා කරන්න.)  
(iii) එම ක්‍රීඩාව සම්බන්ධයෙන් ඔබ දන්නා නීති 2ක් සඳහන් කරන්න.