

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2018

07 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

නම/විභාග අංකය :-

කාලය: පැය 02 යි.

I කොටස

පියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- * අංක 01 සිට 15 තෙක් ප්‍රශ්න සඳහා වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරික් අඳින්න.
- (01) මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවලින් එකකි, ඔක්සිජන් වායුව ලබාගැනීම, පිරිසිදු වාතය ලබාගැනීමට බලපාන අවහිරතාවයක් වන්නේ,
 - (1) නිව්ටන් විශාල කවුළු සහ ජනෙල් සකස්කර තිබීම
 - (2) නිව්ටන් එකතුවන තුණු කපල හා පොලිතින් පිළිස්සීම
 - (3) මිදුල් මල් වගාකර තිබීම හා ගස් කොළන් වැටීම
 - (4) සත්ත්ව අපද්‍රව්‍ය වලත් තරා වැළලීම
- (02) අසරණයන්ට පිහිටවීම, සතුන්ට තරුණුවෙන් සැළකීම, පොඩ්දහම් ආරක්ෂා කිරීම වැනි ගුණාංගවලින් යුතු පුද්ගලයෙකු,
 - (1) යහපත් කායික සෞඛ්‍යයකින් යුතු වේ.
 - (2) යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයකින් යුතු වේ.
 - (3) යහපත් සමාජයීය සෞඛ්‍යයකින් යුතු වේ.
 - (4) යහපත් ද්‍රව්‍යාත්මක සෞඛ්‍යයකින් යුතු වේ
- (03) ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව නැතිවීමේ අහිතකර ප්‍රතිඵලයකි.
 - (1) පවුලේ සමගිය හා සතුට ආරක්ෂා වීම
 - (2) ඉගෙනීමේ කටයුතු පහසුවේ කරගෙන යාමට හැකිවීම
 - (3) වැරදි පුරුද්වලට ඇබ්බැහිවීම
 - (4) නිවස තුළ ජීවත්වීම අප්‍රිය ජනතාව වීම
- (04) එළිමහනේ කළ හැකි ජන ක්‍රීඩා පමණක් ඇතුළත් වන්නේ,
 - (1) පොරපොල් ගැසීම හා අඹ ඇට පැනීම
 - (2) ලී තෙළිය හා පංච තෙළිය
 - (3) මළුද තෙළිය හා ගල්පෙළීම
 - (3) අත්හැංගීම හා ගස්කොටු පැනීම
- (05) මලල ක්‍රීඩා සම්බන්ධ අසත්‍ය (වැරදි) ප්‍රකාශය තෝරන්න.
 - (1) මලල ක්‍රීඩා ඉසව් ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දී භාවිතයට නොගනී
 - (2) දිවීමේ ඉසව් දුර ප්‍රමාණය අනුව කෙටි දුර, මැදි දුර හා දිගු දුර ලෙස වර්ග කර ඇත.
 - (3) පැනීමේ ඉසව් ප්‍රධාන තොටේ හතරකට වෙන්කර ඇත.
 - (4) කවරෙකු විසිකිරීමේ දී හා යහලිය දැමීමේදී කවයක් ඇතුළත සිට ක්‍රියාකාරකම් (වලිනය) පිදු කරයි.
- (06) මුල්ම මලිම්පිත් කරක පවත්වන ලද්දේ,
 - (1) ක්‍රිස්තු පූර්ව 776 දී ය.
 - (2) ක්‍රිස්තු පූර්ව 796 දී ය.
 - (3) ක්‍රිස්තු පූර්ව 786 දී ය.
 - (4) ක්‍රිස්තු පූර්ව 778 දී ය.

- (07) පැනීම අවස්ථාවල දී සිදු නොකළ යුතු දෙයකි.
- (1) ඉපිළීම, ගුවන්ග වීම, පතිත වීම, අනුපිළිවෙලින් කළ යුතු ය.
 - (2) පතිතවීමේ දී සමබරතාව රැකගැනීම සහ අනතුරුවලින් ආරක්ෂාවීමට පාද කොටුවා මත පතිත විය යුතු ය.
 - (3) උපකරණ මගින් පැනීම, තනි පාදයෙන් ඉපිළ පාද දෙකින්ම පතිතවීම පැනීම පුහුණුවීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම වේ.
 - (4) පතිත වීමේ දී දණහිස නවා ශරීරය පහතට ගෙන ආ යුතු අතර, පාද සෘජුව තබා, තනි පදයෙන් පතිත වීම ආරක්ෂාව වේ.

* ශාරීරික යෝග්‍යතාව මැනීම සම්බන්ධ තොරතුරු A, B, C, D ලෙස පහතින් දක්වා ඇත. එම තොරතුරු කියවා 8, 9, 10 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු පපයන්න.

- A - මනිෂ මට්ට 50ක දුර ප්‍රමාණය කක්පර අවකිත් නිම කරයි.
- B - නිර්මලී ජම්නාස්ටික් ක්‍රීඩා කරන අතර, නර්තනය සඳහා ද දක්ෂතාවයක් දක්වයි.
- C - හයහි කිලෝ රිකක් බර මෙඩිසින් බෝලය වැඩි දුරකට විසිකර ප්‍රථම ජ්‍යෙෂ්ඨ ලබා ගන්නාය.
- D - ශිෂ්‍යන් ගමනරහා දිවීමේ කරගසේ ප්‍රථමයා විය.

(08) ශිෂ්‍යන්ගේ දියුණු වී ඇති ශාරීරික යෝග්‍යතා පාඨකය

- | | |
|------------|--------------------------|
| (1) ශක්තිය | (2) දරා ගැනීමේ හැකියාව |
| (3) වේගය | (4) ස්නායු පේශි සමායෝජනය |

(09) වැඩි නම්‍යතාවයක් ඇත්තේ,

- | | | | |
|---------------|-----------|--------------|-----------|
| (1) ශිෂ්‍යන්ට | (2) කපනිට | (3) නිර්මලීට | (4) මනිෂට |
|---------------|-----------|--------------|-----------|

(10) ශක්තිය මැනීම සඳහා යොදාගත හැකි ක්‍රියාකාරකමක් සිදුකර ඇත්තේ,

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

(11) රුධිරය කැපී ගැසීමට උපකාරී වන විවර්තය

- | | | | |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| (1) විවර්ත K | (2) විවර්ත A | (3) විවර්ත C | (4) විවර්ත D |
|--------------|--------------|--------------|--------------|

(12) පෝෂණයෙන් යුතු පෙට් ආහාර කාණ්ඩය

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| (1) හැළප - හත්මාලුව | (2) පට - අග්ගලා |
| (3) කළුබිම් පලා මැල්ලුම - දියබත් | (4) තැම්බුම් හොඳි - බැඳිතල් කැඳ |

(13) බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමට බලපාන සාධකයකි.

- (1) පෝෂණයෙන් ආහාර වේලක් ලබාගැනීම
- (2) නිසා ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය කෙරෙහි පැළකිලීමක් වීම
- (3) ප්‍රමාණවත් ව්‍යායාම, විවේකය හා නින්දක් නොලැබීම
- (4) දුම්පානයෙන් සහ මත්පැන් පානයෙන් වැළකීම

(14) නව යොවුන් වියේ ඇතිවන කාපික හා මානසික වෙනතස්වීම් සඳහා බලපාන ස්ත්‍රී හා පුරුෂ තොරතුරු වන්නේ,

- | | |
|--|-----------------------------------|
| (1) රිස්ට්‍රස්, ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හා ටෙස්ටෙස්ටෙරෝන් | (2) රිස්ට්‍රස් හා පොජෙස්ටරෝන් |
| (3) රිස්ට්‍රස් හා ටෙස්ටෙස්ටෙරෝන් | (4) පොජෙස්ටරෝන් හා ටෙස්ටෙස්ටෙරෝන් |

(15) 2018 යොවුන් ආපිකානු ක්‍රීඩා තරගාවලියක දී ශ්‍රී ලංකාවට ගෞරවයක් ගෙනදුන් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව

- | | | | |
|--------------|--------------|-------------|------------------|
| (1) වොලිබෝල් | (2) නෙට්බෝල් | (3) පාපන්දු | (4) බාස්කට් බෝල් |
|--------------|--------------|-------------|------------------|

• නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යා කරන්න.

- | | |
|--|---|
| (16) ක්‍රියාකාරකම් සඳහා මාංශ පේශීවලට ගතවිය යුතු උෂ්ණත්වය | A. වාතයේ උෂ්ණත්වය |
| (17) ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ අවයවයකි. | B. හෝමෝන |
| (18) අධිරාජ්‍යය පිළිබඳව හේතු වේ. | C. වතුගඩු |
| (19) විත්තවේග සම්බන්ධතාවය උදව් වන නිසැකකාරියකි. | D. ග්ලූකෝස් හා මත්ස්යයන් මගින් |
| (20) නව යොවුන් වියේ ඇතිවන කායික මානසික වෙනස්වීම් සඳහා බලපාන්නේ | E. විවිධකෝෂ |
| (21) පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ අවයවයකි. | F. ක්ෂය රෝගය |
| (22) දුම්පානයෙන් හා මත්පැන් පානයෙන් වැළකීම මගින් | G. ස්වරාලය |
| (23) බහිස්ප්‍රාචීය පද්ධතියේ ප්‍රධාන අවයවයකි. | H. පහසු අත්කර පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම |
| (24) කටහඬ ඇති කිරීමට උදව් වේ. | I. මානසික දෘෂ්ටිකෝණය |
| (25) ඩී. ඩී. ජී. එන්සයම් මගින් වළක්වයි. | J. මුඛ පිළිකා, පිපිරුණු වැනි රෝගවලින් වැළකීමට හැකි ය. |

II කොටස

පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

- (01) (i) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය වනු ඇතිද? (ලකුණු 03)
(ii) සෞඛ්‍යයට පවුල් පරිසරයක නිශ්චය යුතු අංශ තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
(iii) පවුලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
(iv) සෞඛ්‍යයට පවුල් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට ශිෂ්‍යයකු / ශිෂ්‍යාවක ලෙස ඔබට කළ හැකි දේවල් දෙකක් යෝජනා කරන්න. (ලකුණු 03)
- (02) (i) වොලින්ටේර් ක්‍රියාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා හය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
(ii) ඔබ ඉහත සඳහන් කළ එක් දක්ෂතාවක් නම් කර එම දක්ෂතාව පුහුණුවීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ගයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
(iii) තෙවනියකට ක්‍රියාවේ පාද හුරුව දක්ෂතාවය පුහුණු වීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ගයන් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
(iv) පාසල් ක්‍රියාවේ පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුවට පහරදෙන අවස්ථා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (03) (i) නිවැරදිව ප්‍රවෘත්ති ඉදිරිපත් කිරීමේ දී හේතුවේ කොටස් පිහිටුවා ගැනීමේ දී දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ හය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
(ii) නිවැරදිව ඇවිදීම වැඩි දිනක් කරගැනීමට යොදාගත හැකි විවිධ ඇවිදීමේ ක්‍රම තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
(iii) නිවැරදිව වැඩිවීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
(iv) නිවැරදිව ඉවසීම පවත්වා ගැනීමෙන් ඔබට ඇති වුවහොත් තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

- (04) (i) ඇවිදීම හා දිවීම අතර පවතින ප්‍රධාන වෙනස්කම් තුමක් ද? (ලකුණු 03)
- (ii) පැනීම ඉක්බිලිව භෞමික ප්‍රධාන කොටස් දෙක දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) එදිනෙදා ජීවිතයේ දී සිදුකරන පැනීමක්, දිවීමක් සහ විසිකිරීමක් වෙන වෙනම සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iv) ක්‍රීඩාවේදී මෙන් ම එදිනෙදා ජීවිතයේ සිදු කරනු ලබන විසිකිරීම්වල දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

- (05) (i) ක්‍රීඩාවේ දී නීතිරීති හා ආචාරධර්ම අවශ්‍ය වීමට හේතු තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) ඔබ කැමති ඕනෑම සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක තෝ මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වක දී අනුගමනය කළ යුතු නීතිරීති දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) ක්‍රීඩාපිටියේ පුහුණුවීම්වල දී පියවිය හැකි අතතුරු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iv) ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමෙන් ඔබට හා ඔබේ පවුලට අත්වන වාසි තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(06) පහත සඳහන් ඡේදවල වරහන් තුළ ඇති පිළිතුරු දෙකෙන් වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරිස් ඇඳ නොරතුරු සම්පූර්ණ කරන්න.

- අප ගන්නා ආහාරවලින් ලැබෙන පෝෂණ පදාර්ථ ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදේ. එනම් මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වශයෙනි. (මස්වල / පෝයා බෝංචිවල) සත්ව ප්‍රෝටීන් අඩංගු වන අතර, ශාක ප්‍රෝටීන් ලබාගත හැකි ද්‍රව්‍යයක් ලෙස (බිත්තර / දඹල) උදාහරණයට දැක්විය හැකි ය. විටමින් හා ඛනිජ ලවණ මගින් (ශරීර වර්ධනය / ලෙඩරෝගවලින් ආරක්ෂා) කරයි.
- ජලය ශරීරයට ලබාගන්නා ප්‍රමාණය හා ශරීරයෙන් පීඩකරන ප්‍රමාණය අතර සමබරතාව (ජල කුලහතාව / ජල හිඟතාව) ලෙස හඳුන්වයි. පුද්ගලයාගේ ශරීරයේ (බර / උස) අනුව ගත යුතු ජල ප්‍රමාණය වෙනස් වේ.
- (විටමින් A, විටමින් C) අඩංගු පළා වර්ග, එළවළු ආහාරයට එක් කර ගැනීමෙන් ඇස් පෙනීමට උපකාරී වන අතර (අයඩින් / යකඩ) අඩුවීම නිසා ඇතිවන රක්තහීනතාවය අඩු කිරීමට පෝෂණ දෙපාර්තමේන්තුව මගින් (මාංශ පෙති වර්ග / කොළකැඳ) පාඨල් සිසුන්ට ලබාදෙයි. ආහාර පිරමීඩයට අනුව මේද සහිත ආහාර (වැඩියෙන් / අවුටෙන්) ගත යුතු අතර, ආහාර ගැනීමෙන් පසු අතිවාරයෙන් ම (අපිස්ක්‍රීම් / පලතුරක්) අනුබව කිරීමට පුරුදුවීම යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයකට හේතු වේ.
- ආහාරවලට තුළ බඩු යෙදීමෙන් (ආහාර රුචිය වර්ධනය වීම / ආහාර ජීර්ණය අපහසුවීම) සිදුවේ. ගෙවතු වගාවට හානි කරන කෘමීන් අවම කරගැනීම සඳහා ඔබට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ගයක් ලෙස (කෘමි නාශක භාවිතය / දාස්පෙතියා මල් වගා කිරීම) කළ හැකි ය. (ලකුණු 01 x 12 = 12)