ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර අධ්‍යාපන කලාපය
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II
ප්‍රථමවාර පරීක්ෂණය - 2019
10 ශ්‍රේණිය

කාලය : පැය 01

- පළමුවන ප්‍රශ්නයද, I කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක්ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක්ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1. මිහිරිපුර විදුහලේ හදිසියේම පවත්වන්නට යෙදුණු පළාත් පාසල් අධීක්ෂණ ක්‍රියාවලියක දී නිරීක්ෂණය කරන ලද අංශ ඇසුරෙන් තහවුරු කරගත් කරුණු කිහිපයක් විදුහල්පති තුමාට දැනුම් දෙන ලදී. ඒ අතර පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳව විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතු බවද පෙන්වා දෙන ලදී.
   - සිසු පෝෂණය කෙරෙහි සෘජුවම බලපාන ක්ෂණික ආහාර ආපනශාලාව තුළ විකිණීමට තබා ඇති බව.
   - පාසලේ පවිත්‍රතාව පිළිබඳව මීට වඩා සැලකිලිමත් විය යුතු බවත් ඒ සඳහා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් ආරම්භ කළ යුතු බව.
   - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව සාමාන්‍ය මට්ටමින් ක්‍රියාත්මක වුවත් මෙම පාසලේ තවත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ආරම්භ කළ යුතු බව.
   - මලල ක්‍රීඩාව තවදුරටත් දියුණු කළ යුතු බව.
   - ක්‍රීඩාපිටිය අපිරිසිදුව වල් වැවී ඇති අතර පාසලේ දොරටුව අසල තාප්පය පෙරළීමට ඉඩ ඇති බව.
   - ශරීර සුවතා ක්‍රියාත්මක නොවන අතර එය හැකි ඉක්මනින් ආරම්භ කළ හැකි බව.
   - පාසල තුළ පිරියත අලංකරණය කළ යුතු බව.

1.
   i) මිහිරිපුර විදුහලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (ල.2)
   ii) මෙම විදුහලේ ආපනශාලාවේ තිබිය යුතු යැයි ඔබ සිතන ආහාර වර්ග 4 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.2)
   iii) මෙම පාසලේ සිසුන්ට සහභාගි විය හැකි මලල ක්‍රීඩාපිටියේ ඉසව් 2 ක් නම් කරන්න.
   iv) අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ විසින් යෝජනා කරන්නට ඇතැයි සිතන සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න. (ල.2)
   v) පාසලේ අවට පිරියත අලංකරණය කිරීමට උපදෙස් ලබාදී ඇත. එසේ කිරීමට යැයි යෝජනා කිරීමෙන් සිසුන්ට අත්වන වාසි මොනවාද?
   vi) මෙම විදුහලේ සිසුන්ට මුහුණදීමට සිදුවිය හැකි අනතුරු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
   vii) ශරීර සුවතා ක්‍රියාකාරකම් දෛනිකව සිදු කිරීමෙන් ඔබට අත්වන වාසි දෙකක් ලියන්න.
   viii) පූර්ණ සෞඛ්‍යයක් සිසුන්ට ලබාදීම සඳහා යෝජනා කර ඇති යෝජනා 2 ක් සඳහන් කරන්න.
   ix) මෙම පාසලේ සිසුන් වෙත පවතිනවා යැයි සිතෙන සෞඛ්‍ය තර්ජන දෙකක් ලියන්න.
   x) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් සඳහා උපකාර හා උපදෙස් ලබාගත හැකි පුද්ගලයන් දෙදෙනෙක් නම් කරන්න.

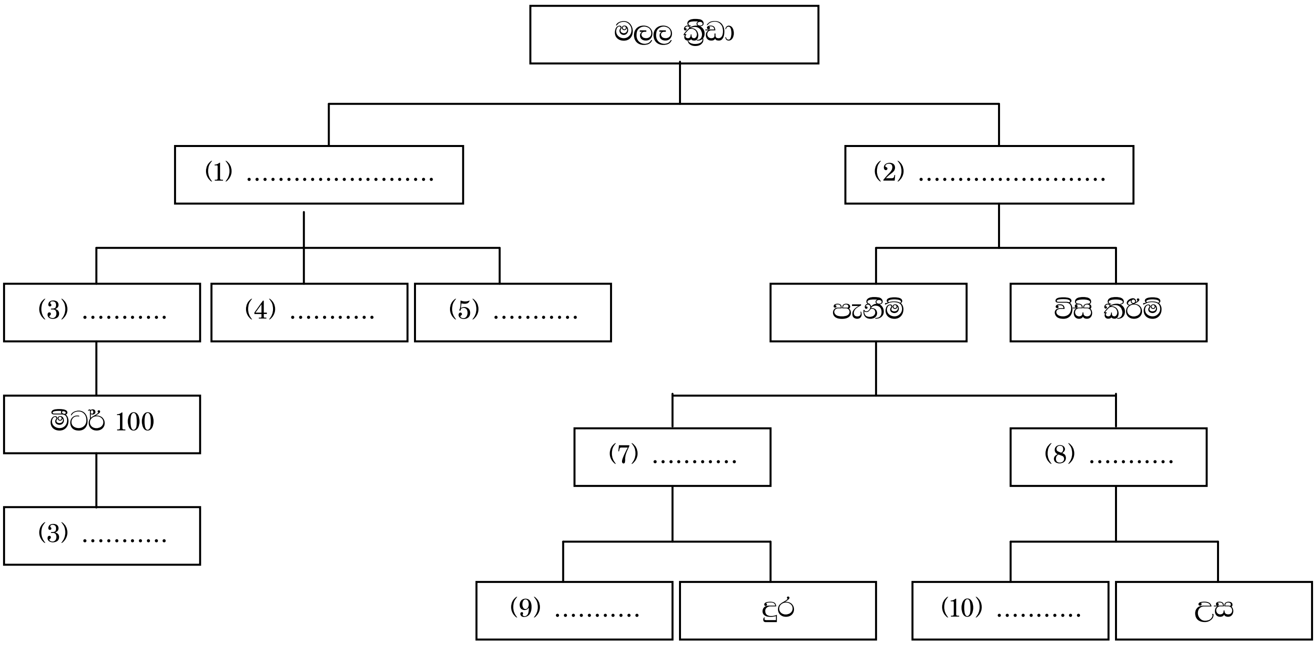
(ලකුණු 2 බැගින් ප්‍රශ්න 10 ලකුණු 20 යි)

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. i) පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍ර නම් කරන්න. (ල.2)
   ii) එම එක් ක්ෂේත්‍රයක් ලියා ක්ෂේත්‍රයේ සෞඛ්‍යයට එල්ල විය හැකි තර්ජන තුනක් ලියන්න.
   iii) පූර්ණ සෞඛ්‍යයට තර්ජනයක් විය හැකි හේතු වළක්වා ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග 5 ක් සඳහන් කරන්න.

3. පහත දැක්වෙන මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේ හිස්තැන් වලට සුදුසු වචන ලියා සම්පූර්ණ කරන්න.



(ල.10)

4. i) ඔබගේ මිතුරෙක් / මිතුරියක් මවගේ ජංගම දුරකථනය භාවිතා කරමින් අසභ්‍ය චිත්‍රපට නරඹන බව ඔබට දැනගැනීමට හැකි වේ.
   ii) ඔබ පාසල තුළ ඩෙංගු රෝගය පතුරුවන කීටයන් වර්ධනය විය හැකි ස්ථාන ඇති බව නිරීක්ෂණය විය.
   iii) ඔබගේ හොඳම මිතුරා / මිතුරිය ඉතා තරබාරු අයෙකි.
   iv) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වළක්වා ගැනීම සඳහා උපදෙස් සහිත පත්‍රිකාවක් නිර්මාණය කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම්.
   v) ඔබේ නැගණිය පාසල් යෑමට අකමැති නිසා නිතරම අසනීප බව ප්‍රකාශ කරයි.

(ලකුණු 2x5=10)

II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. මෙලොව බිහිවූදා පටන් මිනිසාට විවිධ අවශ්‍යතා ඇතිවන අතර සියළුම අවධිවලදී මූලික අවශ්‍යතා ඉතාමත් වැදගත් වේ.
   i) පෙර ළමා වියේ ඇතිවන මූලික අවශ්‍යතා 2 ක් ලියන්න. (ල.2)
   ii) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය, නවජ අවධිය හා ළදරු අවධිය යන අවධිවලදී මවගේ හා නවජයාගේ කායික අවශ්‍යතා එක බැගින් වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න. (ල.3)
   iii) වයස අවුරුදු 6-10 අතර අවධියේ පසුවන දරුවකුගේ අවශ්‍යතා ඉටු නොවීම නිසා ඇති විය හැකි අහිතකර තත්ත්වයන් 5 ක් නම් කරන්න. (ල.5) (ල. 2+3+5=10)

6. අප ගන්නා ආහාර ඉතා රසවත්ව, ගුණවත්ව, සකසා දීමට අපේ දෙමාපිය වැඩිහිටියන් නිතරම උත්සාහ ගනිති.
   i) ආහාරයේ අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂක වර්ග නම් කරන්න. (ල.2)
   ii) ඉහත පිළිතුරේ ඔබ සඳහන් කරන ලද පෝෂක වර්ග ලබා නොගැනීමෙන් ඇතිවිය හැකි තත්ත්වයන් 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.3)
   iii) නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබ වැනි දරුවකුගේ වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් නිසා ඇති විය හැකි අයහපත් ප්‍රතිඵල 5 ක් නම් කරන්න. (ල.5)

(මුළු ලකුණු 10)

7. A, B සහ C ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

   A. i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 4 ක් නම් කරන්න. (ල.2)
   ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට පහරදීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවධි (අවස්ථා) 4 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.2)
   iii) පන්දුවට පහරදීමේ දක්ෂතාව වර්ධනය කරලීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3 ක් (තුනක්) විස්තර කරන්න. (ල. 6)

(ල. 2+2+6=10)

   B. i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 4 ක් ලියන්න. (ල.2)
   ii) විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාව රැකීම සිදු කළ හැකි ක්‍රම 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.2)
   iii) ආක්‍රමණය දක්ෂතාව වර්ධනය සඳහා සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් තුනක් (03) ක් විස්තර කරන්න. (ල.6)

(ල. 2+2+6=10)

   C. i) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 4 ක් නම් කරන්න. (ල.2)
   ii) දැල වෙත පන්දුව ළඟාවන විවිධ ආකාර අනුව දැල රැකීම සිදු කළ හැකි ක්‍රම 2 ක් ලියන්න. (ල.2)
   iii) දැල රැකීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් තුනක් (03) ක් විස්තර කරන්න. (ල. 2+2+6=10)