

II පත්‍රය

❖ පළමුවන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය යි. පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 04 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(1) සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීම සඳහා පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ප්‍රථමයෙන් සිදු කිරීම අවශ්‍ය වන අතර මානව අවශ්‍යතා අතර ආදරය රැකවරණය හා විවේකය ද වැදගත් තැනක් ගනී. එසේ ම විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා ක්‍රීඩාවල නිරත වීම ද අවශ්‍යය වන අතර එහිදී නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගෙන යාම ද අවශ්‍ය වේ. සිරුරේ අසිරිය පවත්වාගෙන යාම සඳහා ව්‍යායාම මෙන් ම සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය ද ඉවහල් වේ.

- (i) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?
- (ii) පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02ක් දක්වන්න.
- (iii) ඉහත ඡේදයට අනුව මිනිස් අවශ්‍යතා 02ක් ලියන්න.
- (iv) විවේකය ඵලදායීව ගත කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රීඩා 02ක් ලියන්න.
- (v) ඉඳු ගැනීමේ ඉරියව් 02ක් ලියන්න.
- (vi) මලල ක්‍රීඩාවල එන පැහිම් වර්ග 02ක් නම් කරන්න.
- (vii) සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනයේ දී ආහාර වේලෙහි අඩංගු විය යුතු පෝෂණාංග 02ක් ලියන්න.
- (viii) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියට අයත් අවයවයන් 02ක් ලියන්න.

(ලකුණු $2 \times 8 = 16$)

(2) දවසේ වැඩි කාලයක් අප ගත කරන්නේ පවුලේ සාමාජිකයින් සමඟ බැවින් අපගේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි වැඩි බලපෑමක් සිදු වන්නේ ද පවුල තුලිනි. එබැවින් පවුලේ සෞඛ්‍ය තත්වය නංවාලීමට පියවර ගැනීම සෑම අතින් ම ඵලදායී වේ.

- (i) සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු භෞතික පරිසර අංග 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු මානසික හා සමාජීය පරිසර අංග 02ක් බැඟින් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) අධ්‍යාත්මික පරිසරයක් ඇතිකර ගැනීම සඳහා කළ හැකි කාර්යයන් 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) කසල කළමනාකරණය සඳහා යොදාගත හැකි 3ක ක්‍රමය හඳුන්වන්න. (ලකුණු 03)

(3) විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා ක්‍රීඩාවක නිරතවීම වඩාත් යෝග්‍ය වන්නේ නිරෝගීකම රැක ගැනීමට විය මහත් පිටිවහලක් වන බැවිනි. එහිදී ජන ක්‍රීඩාවල යම් ජන කොටසකගේ සංස්කෘතියට ගැලපෙන ලෙස නිර්මාණය වී ඇති නිසා සතුව ඇති කරන අතර කාටත් ක්‍රීඩා කළ හැකි ලෙස සරල වී ඇත.

- (i) ජන ක්‍රීඩාවල පොදු ලක්ෂණ 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) ජන ක්‍රීඩා වර්ග කළ හැකි ප්‍රධාන කොටස් 02 නම් කර ඒවාට උදාහරණ 02 බැඟින් දෙන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) අළුත් අවුරුදු කාලයට දැකිය හැකි ජන ක්‍රීඩා 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) ඔළුද කෙළියේ එන "ගෙනත් සදන්නේ කොයි කොයි දේසේ" යන පද්‍යයේ අනෙක් පද්‍ය පේළිය ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (v) ජන ක්‍රීඩාවල නිරතවීම තුළින් ඔබට ලබාගත හැකි ප්‍රයෝජන 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

- (4) ඇවිදීම, දිවීම, පැහීම, විසිකිරීම වැනි ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රීඩා ඉසව් ලෙස සකසා මලල ක්‍රීඩා ආරම්භ වී ඇත. මලල ක්‍රීඩාවලට යොමුවීම තුලින් ද නිරෝගී ක්‍රියාකාරී ජීවිතයක් ගත කළ හැක.
- (i) නිවැරදිව දිවීමේ දී පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය සිදුවන ආකාර 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (ii) නිවැරදිව දිවීමේ දී අත්වල ක්‍රියාකාරීත්වය සිදුවන ආකාර 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (iii) පැහීමේ වර්ග 02 සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (iv) ඔබ දන්නා පැහීමේ ඉසව් 02ක් සහ විසිකිරීම් ඉසව් 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (v) දිවීමේ ඉසව් දුර ප්‍රමාණය අනුව වර්ග කෙරෙන ආකාර ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (5) අපට කුසගින්න නිවා ගැනීමට ආහාර අවශ්‍ය වනවා සේ ම ආහාර වලින් සිරුරේ කාර්යයන් රැසක් සිදු වේ.
- (i) ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 04ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (ii) ආහාරවලින් කෙරෙන ප්‍රධාන කාර්යයන් 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (iii) තන්තු සහිත ආහාර ගැනීමෙන් ශරීරයට අත්වන වාසි 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (iv) අපට ජලය අවශ්‍ය වන කරුණු 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (v) පෝෂ්‍යදායී ආහාර සපයා ගැනීමේ දී ඔබට දායක විය හැකි ආකාර 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (6) ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට ඉවහල් වන විවිධ පද්ධති වලින් හා ඇස - කණ - නාසය - සම ආදී සංවේදී ඉන්ද්‍රිය මඟින් සිරුර නිර්මාණය වී ඇත.
- (i) ඔබේ සිරුර නිර්මාණය වී ඇති පද්ධති වලින් 7 ශ්‍රේණියේ ඔබට ඉගෙනීමට ඇති පද්ධති 04 නම් කරන්න (ලකුණු 02)
 - (ii) ඔබ ඉහත සඳහන් කරන ලද පද්ධති වලින් කෙරෙන කාර්යයන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (iii) ඔබ ඉගෙන ගත් එක් පද්ධතියක් සඳහන් කර එයට ඇතුලත් අවයවයන් 04ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (iv) ඔබ ඉගෙනගෙන ඇති පද්ධති හතරේ නිරෝගීබව රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු 05ක් ලියන්න. (ලකුණු 05)
- (7) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වලින් ක්‍රීඩා 03ක් පිළිබඳව ඔබ ඉගෙන ඇත. එම ක්‍රීඩා ඇසුරින් පහත ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු ලියන්න.
- (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන පිරිනැමීමේ ක්‍රම දෙක හා ලබා ගන්නා ක්‍රම දෙක ලියන්න. (ලකුණු 04)
 - (ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා දක්ෂතා 02ක් සහ පාද හුරුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
 - (iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 02ක් සඳහන් කර එක් දක්ෂතාවයක් ප්‍රගුණ කිරීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න. (ලකුණු 03)