සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.
All Rights Reserved

අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2015

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

8 ශ්‍රේණිය **කාලය පැය 02 යි.**

නම/ විභාග අංකයඃ

I - කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01 පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුතු පාසලක් පහත සඳහන් අංශවලින් යහපත් විය යුතුය.
(1) භෞතික හා මානසික පරිසරය (2) භෞති, මානසික හා සමාජයීය පරිසරය
(3) සමාජයීය, කායික හා භෞතික පරිසරය (4) භෞතික, කායික හා මානසික පරිසරය

02 සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක දැකිය නොහැකි ලක්ෂණයකි.
(1) නිශ්චිත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් ඇත. (2) සම්මත නීතිරීති ඇත.
(3) නිශ්චිත ක්‍රීඩා පිටි නැත. (4) සමහර විට නිශ්චිත කාලසීමාවක් ඇත.

03 පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ වෘෂණ කෝෂ මගින් නිපදවනු ලබන හෝර්මෝනයකි
(1) ටෙස්ටෙස්ටෙරෝන් (2) ඊස්ට්‍රජන් (3) ඇඩ්‍රිනලින් (4) තයිරොක්සීන්

04 ආචාර පෙලපාලියක 45^{o} කෝණයකින් හැරීම සිදුවන්නේ,
(1) ආපසු හැරීමේ දී ය. (2) වමට හැරීමේ දී ය.
(3) පෙරට හැරීමේ දී ය. (4) අඩක් වමට හෝ දකුණට හැරීමේ දී ය.

05 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ශිල්පීය දක්ෂතාවයක් වන්නේ,
(1) ප්‍රහාරය (2) තුළට දැමීම (3) ආක්‍රමණය (4) රැකීම

06 පහත දැක්වෙන්නේ ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු ගුණාංග කිහිපයකි.
A නායකත්වය B අවංකත්වය C අනුගාමීත්වය
D චිත්තවේග පාලනය E නිවැරදි තීරණ ගැනීම F යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩනැගීම
ඉහත ගුණාංග තුළින් ක්‍රීඩාව හා බැඳුණු මානසික ගුණාංග කාණ්ඩය වනුයේ,
(1) A, B, C (2) B, C, E (3) B, D, E (4) A, F, D

07 එල්ලෙන ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිත කරන පිටිය ඉසව්ව වනුයේ,
(1) උස පැනීම (2) රිටි පැනීම (3) කඩුලු පැනීම (4) දුර පැනීම

08 ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයක් ලෙස නම් කළ නොහැක්කේ පහත රෝගවලින් කුමක් ද?
(1) සුදු බිංදු රෝගය (2) ගොනෝරියා රෝගය (3) උපදංශ රෝගය (4) අපස්මාර රෝගය

09 ගතික ඉරියව්වක් වනුයේ,
(1) නිඳාගැනීම (2) සිටගෙන සිටීම (3) ඇවිදීම (4) හිඳගෙන සිටීම

10 ශරීරයේ බාහිරින් සිදුවන ක්‍රීඩා අනතුරක් වීමට වඩාත් ඉඩකඩ ඇත්තේ,
(1) උලුක්කු වීම (2) විවෘත භග්න (3) සංවෘත භග්න (4) සිදුරු වීම

- අංක 11 15 දක්වා වූ ප්‍රශ්නවලට වරහන් තුළ ඇති සුදුසු පද යොදා හිස්තැන් පුරවන්න.
(උඩු අත් පිරිනැමීම / රක්තහීනතාවය / ඩිම්භ / නමනීයත්වය / පරිරක්ෂණය)

11 ආහාරයක පෝෂ්‍ය ගුණයට හානි නොවන සේ ආහාර කල්තබා ගැනීම .... නම් වේ.
12 .... ඌණතා රෝගයකි.
13 ස්ත්‍රී ප්‍රජනක සෛල .... ලෙස හැඳින්වේ.
14 .... වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ශිල්පීය දක්ෂතාවයක එක් අංගයකි.
15 ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගයක් ලෙස .... දැක්විය හැක.

- අංක 16 20 දක්වා වාක්‍ය නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද වරහන් තුළ යොදන්න.

16 1500m කුදු ආරම්භයෙන් පටන්ගන්නා ජවන ඉසව්වකි. ( )
17 ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන සාධකයක් ලෙස අහිතකර ලිංගික චර්යාවලින් වැළකීම සඳහන් කළ හැක. ( )
18 ඩෙංගු රෝගය මර්දනය කළ යුත්තේ සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් පමණි. ( )
19 දුර පැනීමේ එක් අවධියක් ලෙස හරස් දණ්ඩ තරණය සඳහන් කළ හැක. ( )
20 හුසේන් බෝල්ට් ලෝකයේ වේගවත්ම මිනිසා වේ. ( )

II කොටස

- **පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05 කට පිළිතුරු සපයන්න.**

01 බමුණුසිංහ මහා විද්‍යාලය පිට පිට වසර දෙකක් ම පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව විසින් පිරිනමන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා වූ හොඳම පාසල ලෙස කුසලානය ලබාගත් පාසලකි. ලබන වසරේ ද එම කුසලානය ලබාගැනීම සඳහා විදුහල්පති, ආචාර්ය මණ්ඩලය හා ශිෂ්‍ය/ශිෂ්‍යාවන් පහත පරිදි සැලැස්මක් සකස් කරන ලදී.

- දිනපතා භෞතික පරිසරය පිරිසිදු කරමින් නඩත්තු කිරීම.
- පාසල් ප්‍රජාව සමග කැළි කසල ප්‍රතිචක්‍රීකරණ වැඩසටහනක් දියත් කිරීම.
- ආපන ශාලාවේ දේශීය සංස්කෘතියට අදාළව අඩු මුදලට ආහාර වේලක් ලබාදීම.
- පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ප්‍රතිපත්ති මාලාවක් ප්‍රදර්ශනය කිරීම.
- පාසලට සහය කර ගත හැකි ආයතන හා පුද්ගලයින්ගෙන් සෘජු ලෙස දායකත්වය ලබාගැනීම.

(1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් යනු කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
(2) මෙම පාසලේ තිබිය හැකි ප්‍රතිපත්ති දෙකක් සඳහන් කරන්න.
(3) පාසල් ළමුන්ගේ කායික සෞඛ්‍යය නැංවීම සඳහා ගෙන ඇති පියවරක් ලියන්න.
(4) භෞතික පරිසරය හොඳින් පවත්වා ගැනීම සඳහා ඔබ යෝජනා කරන යෝජනා දෙකක් ලියන්න.
(5) පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා සහය කරගත හැකි පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න.
(6) පාසලේ දියුණුව සඳහා සහය කර ගත හැකි ආයතන දෙකක් නම් කරන්න.
(7) පාසල් ළමුන් කෘත්‍රිම රසකාරක සහිත ආහාර අධිකව පරිභෝජනය කිරීම නිසා ඇතිවිය හැකි රෝග තත්ත්වයන් දෙකක් ලියන්න.
(8) සිසුන්ගේ මනෝ සමාජයීය කුසලතා වර්ධනය කිරීම සඳහා ඉහත පාසල යොදාගැනීමට ඇතැයි ඔබ සිතන වැඩසටහන් 2 ක් ලියන්න.
(9) ඔබගේ පාසල තුළ ඩෙංගු උවදුර නැති කිරීම සඳහා කළ හැකි වැඩ සටහන් දෙකක් ලියන්න.
(10) පාසල තුළ ශරීර සුවතා වැඩ සටහන ක්‍රියාත්මක කිරීම මගින් පාසල් දරුවන්ට ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න. (2 x 10 = 20)

02 පහත දැක්වෙන්නේ එක්තරා ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන් පිරිසක් නිවාසාන්තර ජවන හා පිටිය මලල ක්‍රීඩා තරගයක දී ඉදිරිපත් වූ තරග ඉසව් සම්බන්ධ සටහනකි.

තරග අංකය	ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවගේ නම	සහභාගි වූ ඉසව්
150	නිමල්	මී. 100 / මී. 200 / මී. 400
200	අචිනි	දුර / තුන්පිම්ම / හෙල්ල
205	විජිණි	මී. 800 / මී. 1500 / මී. 5000
100	අමල්	දුර පැනීම / මී. 100 / මී. 400

(1) හිටි ආරම්භයෙන් පමණක් තරග ආරම්භය ගනු ලබන තරග අංකය කුමක් ද? (ල. 01)
(2) පිටිය තරගවලට පමණක් සහභාගි වන ක්‍රීඩකයින් කවුරුන් ද? (ල. 01)
(3) ජවන හා පිටිය යන ඉසව් දෙකටම සහභාගි වන ක්‍රීඩක අංකය කුමක් ද? (ල. 01)
(4) ඉහත සටහනේ කුදු ආරම්භය සිදුකරනු ලබන ජවන ඉසව් නම් කරන්න. (ල. 03)
(5) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන පියවරයන් ලියා දක්වන්න. (ල. 04)

03 (1) ප්‍රථමාධාර යනු කුමක්දැයි කෙටියෙන් හඳුන්වන්න. (ල. 02)
(2) ප්‍රථමාධාරයේ අරමුණු මොනවා ද? (ල. 03)
(3) පුද්ගලයෙකුට ක්ලාන්තය ඇති වූ අවස්ථාවක ඒ සඳහා ලබාදෙන්නා වූ ප්‍රථමාධාරය පිළිබඳ ව කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ල. 05)

04 (1) නව යෞවන අවධියේ දී පුද්ගලයෙකුගේ කුමන ක්ෂේත්‍රවල වෙනස්වීම් ඇති කරයි ද? (ල. 03)
(2) ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය සඳහා බලපාන ප්‍රධාන සාධක තුන මොනවා ද? (ල. 03)
(3) නව යෞවන අවධියේ දී ගැහැනු හා පිරිමි ළමුන්ගේ ශාරීරික ව ඇතිවන වෙනස්වීම් දෙක බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න. (ල. 04)

05 ප්‍රමාණවත් පෝෂ්‍යදායී ආහාර සපයාගැනීමට නොහැකි වීම නිසා ජන සමාජය ආර්ථික හා සමාජයීය ගැටළු රාශියකට මුහුණ දෙයි. ඒ අතර ආහාර පරිභෝජනයේ දී ඒවා නැවුම් බවින් තොරවීමත් විෂ රසායන තැවරීමත් නිසා පුද්ගල ජන සමාජය ශාරීරික ගැටළු හා අවදානම් තත්ත්වයන්ට පත්වේ.

(1) ආහාර නරක්වන ප්‍රධාන අවස්ථා දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)
(2) ආහාර නරක්වීමට බලපාන සාධක තුනක් ලියන්න. (ල. 03)
(3) නරක් වූ ආහාර හඳුනාගැනීමේ ක්‍රම දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)
(4) සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරාගැනීමට ඔබ විසින් කරන යෝජනා තුනක් ලියන්න. (ල. 03)

06 එදිනෙදා ජීවිතයේ දී යම් යම් කාර්යයන් සිදුකරන අවස්ථාවන්හි දී විවිධ හැරීම්වල යෙදේ. නමුත් ආචාර පෙළපාලියක දී සිදුකරන හැරීම් සුවිශේෂී බවකින් යුක්ත වේ.

(1) ආචාර පෙළපාලියක සිදුකරනු ලබන විවිධ හැරීම් ඉරියව් මොනවා ද? (ල. 03)
(2) ආචාර පෙළපාලියක විධානයක් ලබාදීමේ ප්‍රධාන අවස්ථා තුන නම් කරන්න. (ල. 03)
(3) ගමනේ යාමේ දී නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් ඇතිවන වාසි 4 ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 04)