



සෞඛ්‍ය/දේවි බාලිකා විද්‍යාලය - කොළඹ
පලමු වාර පරීක්ෂණය - 2016 (මාර්තු)

සෞඛ්‍ය හා ජෛවික අධ්‍යයනය - II

11 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 02 යි

* සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

01) කුරුදුවල මහ විද්‍යාලයේ පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව මගින් පහත ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාවට නැංවීමට තීරණය කර ඇත.

- i. සෑම ළමයකුම උදාසන ආහාරය වශයෙන් බත් පමණක් රැගෙන ආ යුතුයි.
- ii. පාසලේ සෑම ශිෂ්‍යයෙක්ම කුමන හෝ ක්‍රීඩාවකට සම්බන්ධව සාමාජිකත්වය ලබාගත යුතුය.
- iii. පාසලේ පැවැත්වෙන වම වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකටම අනිවාර්යයෙන්ම සහභාගී විය යුතුයි.
- iv. සෑම සිසුවෙක්ම අවම වශයෙන් මාස 6 වතාවක්වත් උස , BMI , අගය , උසට ගැලපෙන ඉහෙහි මිම්ම මැන සටහන් තබා ගැනීමේ වාර්තාවක් පවත්වාගත යුතුයි.
- v. වම නව පාසල් වර්ෂයක් ආරම්භවන දිනට බර වී දරුවකු වෙනුවෙන්ම වැඩිහිටියකු පාසලට පැමිණ පවුල කිරීමේ කටයුතුවල නිරත විය යුතුය.
- vi. පාසලේ දිනපතා වකච්චන කුණුරොඩු බැහැර කරන ස්ථානවලට පමණක් දැමිය යුතුය.

- i. ඉහත ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාවට නැංවීමේ කුරුදුවත්ත විද්‍යාලය බලාපොරොත්තු වන අරමුණු දෙකක් නම් කරන්න.
- ii. ඉහත ප්‍රතිපත්ති සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේදී භාවිතා කලහැකි උපාය මාර්ග 6 ට අදාලව වෙන් කර දක්වන්න.
- iii. ඉහත ප්‍රශ්න අංක 4 ට අදාල වාර්තාවක් පවත්වාගැනීමෙන් බලාපොරොත්තුවන්නේ කුමක්දැයි හඳුන්වන්න.
- iv. වම පාසලේ 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ගයනිගේ බර කි.ග්‍රෑ. 45 කි. උස මීටර් 1.5 කි. ගයනිගේ BMI අගය ලෙස ඇයගේ වාර්තා සටහනේ ඇති නිවැරදි අගය විය හැක්කේ කොපමණදැයි ගණනය කරන්න.
- v. වම අගය ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ සම්මත මිනුම්වලට ගැලපීමේදී ගයනිගේ පෝෂණ තත්වය ගැන කුමක් කිව හැකිද ?
- vi. වම පංතියේම ප්‍රභානිගේ BMI අගය ගණනය කිරීමේදී ඇයගේ අගය වූයේ 25kgm^2 නම් ප්‍රභානිට ඇතිවිය හැකි සෞඛ්‍ය ගැටලු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- vii. වම තත්ත්වය අවම කර ගැනීමට ප්‍රභානිට දිය හැකි සෞඛ්‍යමය උපදෙස් දෙකක් සඳහා හිඳසුන් 2 ක් දක්වන්න.
- viii. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය තුළින් බලාපොරොත්තුවන අරමුණක් වන්නේ පුද්ගල ජීවිතවල ගුණාත්මක භාවය වැඩිදියුණු කිරීමයි. ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ කුමක්ද ?
- ix. ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි බලපාන සාධක 2 ක් සඳහන් කරන්න.
- x. ගුණාත්මක බව ඉහල මට්ටමක පවත්වා ගන්නා ප්‍රජාවට ලබාකරගත හැකි වාසි 2 ක් සඳහන් කරන්න.

02) එක් එක් පුද්ගලයා පසුකරන ජීවන අවධිවල අවශ්‍යතාවය සැපිරීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ සමුදායේ පොතෙන් උපුටා ගන්නා ලද තොරතුරු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- අධි වර්ධන ක්‍රියාවලියකට ශාරීරිකව හා මානසිකව පරිවර්තනය වන විශේෂ අවශ්‍යතා ප්‍රශස්ත මට්ටමක පවත්වා ගතයුතු ස්ථායීතාව වීමට උත්සහ දරන දැක්ම ප්‍රදර්ශනය කරමින් සමාජයේ කැපී පෙනීමට උත්සහ දරන අවධියකි.
- ජීවිතයේ පවසම්පන්නම් අවධිය ලෙස සැලකෙන සමාජ වගකීම් යුතුකම් ඉටුකරමින් වගකීම් සහිත පුරවැසියකු ලෙස කටයුතු කිරීමට උත්සහ කරන බුද්ධිමය වශයෙන් පරිණතියට පත් වූ පුළුල් සමාජ පරාසයක් තුළ තම භූමිකාව නිරූපණය කිරීමට වෙහෙසෙන අවධියකි.
- ජීවන අවධි අතුරින් වෙනස්ම ආකාරයට තම අවශ්‍යතා සපුරා ගන්නා කුහුරු පරිසරය හුරුවීමට ප්‍රමාණවත් විවේකයක් අවශ්‍ය කරන මේද පටකය ප්‍රමාණවත්ව ගොඩනැගී නැති නිසා සිතලෙන් උණුසුමෙන් ආරක්ෂා කලයුතු තම අවශ්‍යතා ඉටුකරගැනීමට අන් අයගේ උදව් අවශ්‍යවන අවධියකි.
- පෝෂණ අවශේෂණය ක්‍රමයෙන් අඩුවන විවිධ ශාරීරික ආබාධ පෙන්නුම් කරන, ආදරයෙන් රැකබලා ගත යුතු හා ආදරය රැකවරණය හා හිතර සොයා බැලීම් බලාපොරොත්තු වන ජීවත්වීමේ පාලනය ඉතාමත් අවම මට්ටමක පවතින අවධියයි.

- i. ඉහත දැක්වෙන්නේ කුමන අවධි පසුකරන්නන්ගේ අවශ්‍යතා හා ලක්ෂණ ද යන්න අනුපිළිවෙලට අදාළ වශයේ සීමාව සමග දක්වන්න.
- ii. ඒ එක් එක් අවධිවල අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේදී මතුවන ගැටලු දෙක බැගින් දක්වන්න.
- iii. එම ගැටලු මග හරවා ගෙන හොඳින් ගත කිරීමට අනුගමනය කලයුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් බැගින් ලියා දක්වන්න.
- iv. පෝෂණ අවශ්‍යතාවලට අමතර සෑම අවධියකටම පොදු වෙනත් ශාරීරික අවශ්‍යතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

03) වලනයේ හෝ නිශ්චල අවස්ථාවේදී අවම පේශි ශක්තියක් වැයවන පරිදි සහ සිරුරේ අංගවලට හානියක් නොවන පරිදි සියලු කොටස් නිවැරදි පිහිටුවා ගැනීම නිවැරදි ඉරියව්වකි.

- i. ඉරියව්වක් බෙදෙන ප්‍රධාන කාණ්ඩ දෙක උදාහරණ දක්වමින් හඳුන්වන්න.
- ii. ඉරියව්වක් නිවැරදිව පවත්වාගැනීමට බලපාන ජීව යාන්ත්‍රණ මූලධර්මය සඳහන් කරන්න.
- iii. ශාරීරික ඉරියව්වලදී සම්බරතාවය පවත්වාගැනීම සඳහා ඉවහල්වන සාධක කිහිපයකි. ඉන් දෙකක් ඉරියව් ඇසුරින් ඇඳ පෙන්වන්න.
- iv. පැනීමකදී ක්‍රියාකරුවාගේ පහිනු ලබන උස හා දුර තීරණය වන සාධක තුන සඳහන් කරන්න.

04) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව අපේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන අතර එක් පිලකට හය දෙනා බැගින් වූ කණ්ඩායම් දෙකක් අතර පැවැත්වෙන ශිල්පීය දක්ෂතා කිහිපයකින් සමන්විත වූ සුවිශේෂී ක්‍රීඩාවක් ලෙස හැඳින්විය හැක.

- i. මෙම ක්‍රීඩාව වඩාත් ජනප්‍රිය වීමට සුවිශේෂී වූ හේතු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- ii. ප්‍රහාරයේ හා වැලැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමවල ප්‍රධාන අවධි වෙත වෙනම සඳහන් කරන්න.
- iii. නිතිරිතිවලට අනුකූලව ප්‍රහාරය ප්‍රගුණ කිරීමේදී හා වැලැක්වීමේ ප්‍රගුණ කිරීමේදී අවධානයට යොමු කල යුතු කරුණු 2 බැගින් සඳහන් කරන්න.
- iv. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ස්ථානගතවීමේ නීතිය පැහැදිලි කරන්න.

05) නෙර්වෝල් කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය පන්දු ආශ්‍රිත ක්‍රීඩාවකි. විවිධ ශෛලී ක්‍රම යොදා ගනිමින් තම විදුම් වලල්ල වෙතින් පන්දුව ශෛලීන් ලකුණු ලබාගතහැක.

- i. නෙර්වෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 4 ක් සඳහන් කරන්න.
- ii. ක්‍රීඩාවේදී සිදුවන වැරදි සඳහා ලබාදෙන දඬුවම් අවස්ථා 2 ක් සඳහන් කරන්න.
- iii. ~~වම දඬුවම් ලබාදෙන අවස්ථා 2 ව ආලව සිදුවන වැරදි සඳහා ලකුණු 2 බැගින් සඳහන් කරන්න.~~
- iv. පන්දුව හැසිරවීමේදී හා පා සම්බන්ධව සිදුවන වැරදි අවස්ථා 2 බැගින් සඳහන් කරන්න.

