

කළුතර අධ්‍යාපන කලාපය
මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය - 2018
08 ශ්‍රේණිය.

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - උත්තරපත්‍රය

කාලය :- පැය 02

I කොටස.

(01) 4	(05) 3	(09) 4	(13) 2	(17) 2
(02) 1	(06) 4	(10) 3	(14) 3	(18) 3
(03) 2	(07) 2	(11) 3	(15) 4	(19) 1
(04) 1	(08) 1	(12) 1	(16) 3	(20) 4

(ලකුණු 20 × 2 = 40)

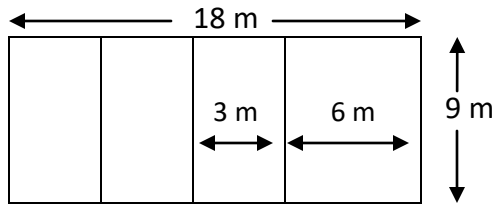
II කොටස.

(01)

- 1) 05
- 2) සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම / සෞඛ්‍යට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම / ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම / පුද්ගල නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීම / සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම.
- 3) පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු පාසල් දරුවන් හා පාසල් කාර්ය මණ්ඩලය ඇතුළු පාසල් ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පුර්ණ සංවිධාන ශක්තිය යොදවා ක්‍රියාත්මක වන පාසලකි.
- 4) S - Specific - සුවිශේෂ
M - Measwable - මැනිය හැකි
A - Achievable - ළඟාවිය හැකි
R - Realistic - යථාචාර්‍ය
T - Time targeted - කාලය නිශ්චිත
- 5) සුදුසු ස්ථානයක පිහිටීම / ජල පහසුකම් පැවතීම / ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ පහසුකම් තිබීම / ආහාර සහ පරිශ්‍රය සෞඛ්‍යාරක්ෂිත වීම / ගුණාත්මක හා ප්‍රමාණාත්මක බැවින් යුතු ආහාර පැවතීම.
- 6) ප්‍රාථමික විෂය නිර්දේශය යටතේ පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් යටතේ සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය පිළිබඳ දැනුම හා කුසලතා ලබා දීම.
 - 6 - 9 ශ්‍රේණිය සඳහා අනිවාර්ය විෂයක් ලෙස සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය යටතේ දැනුම ලබා දීම.
 - 10 -11 ශ්‍රේණි සඳහා කාණ්ඩ විෂයක් ලෙස සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය යටතේ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දැනුම හා කුසලතා ලබා දීම.
- 7) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටු පංති මට්ටමින් පිහිටුවා ගැනීම / සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති සඳහා නව යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීම / පාසලේ පවතින නීති රීති හා ප්‍රතිපත්ති ආරක්ෂා කිරීම / දුම්වැටි මත්ද්‍රව්‍ය වලින් මුදවා ගැනීම ආදී
- 8) ගැලපෙන පිළිතුර සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.

(02)

- 1) 1916
- 2) පිරිනැමීම / ලබා ගැනීම / එසවීම / ප්‍රභාරය / වැළැක්වීම / පිටිය රැකීම
- 3)



- 4) පිරිනැමීම සංඥාවට අනුව සිදු කළ යුතුය / පිරිනැමීමේ රේඛාව ස්පර්ශ කළ නොහැක / පන්දුව උඩ දමා තත්පර 08 ක් ඇතුළත පිරිනැමිය යුතුය.

(03)

- 1) කෙටි දුර / මැදුම් දුර (මැදි දුර) / දිගු දුර
- 2) කෙටි ඇරඹුම / මැදි ඇරඹුම / දිගු ඇරඹුම
- 3) සැරසෙන්න / වෙන් / යා (වෙඩි හඬ)
- 4) උඩුකුරුව වැනි සිට විධානයට ක්ෂණිකව මීටර් 100 ක් දිවීම , බිම වාඩි වී සිට විධානයට ක්ෂණිකව මීටර් 10 ක් දිවීම. (ආදි පිළිතුරු වලට ලකුණු ලබා දෙන්න)

(04)

- 1) නීති රීති සරලය / උපකරණ සහිතව හා රහිතව සිදුකළ හැක / පවතින ඉඩකඩට ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගත හැක.
- 2) කණ්ඩායම් හැඟීම වර්ධනය වීම / සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කිරීම / නායකත්වය දැරීමේ හැකියාව ලැබීම / අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය වීම ආදී
- 3) උපකරණ සහිත , උපකරණ රහිතව
- 4) ගැලපෙන ලෙස පිළිතුරු සපයා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.

(05)

- 1) සමාජ අපවාදවලට ලක්වීම / අධ්‍යාපන කටයුතු කඩාකප්පල් වීම / ලිංගික අවයව වල තුවාල , සැරව ගැලීම වේදනා කැසීම් ආදි සංකූලකතා ඇති වීම / මානසික පීඩනය / මළ දරු උපන් ඇති වීම / අන්ධ දරුවන් බිහි වීම.
- 2) යට ඇඳුම් පිරිසිදුව තබා ගැනීම / ලිංගික සබඳතා විවාහ සහකරු සහකාරියට පමණක් සීමා කිරීම / විවාහ වන තෙක් ලිංගික සබඳතාවලට යොමු නොවීම / ලිංගික අවයව පිරිසිදුව තබා ගැනීම ආදී
- 3) මානසික බිඳ වැටීම / අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා ඇති වීම / අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් සිදු වීම / ලිංගික රෝග ඇති වීම ආදී
- 4) ස්ත්‍රී - ඊස්ට්පන් / ප්‍රොපේස්ටරොන් පුරුෂ - ටෙස්ටොස්ටෙරොන්

(06)

- 1) පන්දු පාලනය / පාද හුරුව / ආක්‍රමණය / වැළැක්වීම / විදීම
- 2) අවම - 05 උපරිම - 07
- 3) පපුවට කෙලින් යැවීම / හිසට ඉහළින් යැවීම / පැති යැවීම / හෙප්පා යැවීම
- 4) හෙප්පා යැවීම / ක්‍රියාකාරකම් පැහැදිලි කර ඇති ආකාරයට ලකුණු ලබා දෙන්න.

(07)

- 1) පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම , පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම / පන්දුව පාලනය ඉ , හිසින් පහර දීම / තුළට විසි කිරීම / පිටිය රැකීම / දැල් රැකීම.
- 2) 15 , 11 , 3
- 3) විනාඩි 90
- 4) පන්දුව අතින් ඇල්ලීම , හිතා මතා තල්ලු කිරීම / කෙල ගැසීම ආදී.....

