

II පත්‍රය

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

(1) අප සමාජය තුළ ජීවත් වීමේ දී ආත්ම අභිමානය ආරක්ෂා කර ගනිමින් ජීවත් විය යුතු ය. එමෙන් ම ශරීර සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ද වැදගත් තැනක් ගනී. එමෙන් ම නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇතිකර ගත යුතු අතර විවේකය හා හින්දු ද යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් උදාකර ගැනීමට ඉවහල් වේ.

- (i) ඔබේ ආත්ම අභිමානය ඇතිවන අවස්ථා 02ක් ලියන්න.
- (ii) ආත්ම අභිමානය ඇතිකර ගැනීම සඳහා ඔබ තුළ වර්ධනය විය යුතු ගුණාංග 02ක් දක්වන්න.
- (iii) ආත්ම අභිමානයට හානිවන සාධක 02ක් දක්වන්න.
- (iv) නිවැරදි ඉරියව් 02ක් නම් කරන්න.
- (v) දිනපතා ඔබ අනුගමනය කරන සෞඛ්‍ය පුරුදු 2ක් ලියන්න.
- (vi) නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීමෙන් ඔබට අත්වන වාසි 02ක් දක්වන්න.
- (vii) යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා උපකාරීවන සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 02ක් ලියන්න.
- (viii) ඔබේ නිවසේ ඇති කරගත යුතු යහපත් ආහාර පුරුදු 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2 ශ්‍රේ 8 = 16)

(2) ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේ දී සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වලට අමතරව ධාවන තරඟ ද ප්‍රබල ස්ථානයක් ගනී. මෙම ධාවන තරඟ දුර ප්‍රමාණ අනුව වර්ග කළ හැක. තරඟ ආරම්භය සඳහා විවිධ ක්‍රම භාවිතා කරයි. නිවැරදි ආරම්භයක් ගැනීමෙන් ජයග්‍රහණය ලබා ගැනීමට හැකි වේ. එමෙන් ම ධාවන සරඹ වල යෙදීම හා පෙර පුහුණුවීම් වල යෙදීමෙන් ඔබගේ ධාවන වේගය වැඩි දියුණු කරගත හැක.

- (i) මැදි දුර තරඟ 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) කුඳු ඇරඹුමේ දී භාවිතාවන විධාන නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) හිටි ඇරඹුමෙන් ආරම්භ කරන ක්‍රීඩා 2ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) කුඳු ඇරඹුම වර්ධනය කිරීම සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකමක් දක්වන්න. (ලකුණු 04)

(3) එක් මදුරු විශේෂයක් මගින් බෝවන රෝගය ඉතා භයානක වන අතර මරණය පවා සිදුවිය හැකි ය. වැසි සමයත් සමඟ ප්‍රචලිත වන මෙම රෝගය නිසා ජීවිත රාශියක් රටට අහිමි විය. එබැවින් අප අවට පරිසරය පිරිසිදු කර ගැනීම අපේ වගකීමයි.

- (i) මෙම රෝගය කුමක්ද? (ලකුණු 01)
- (ii) මෙම රෝගය බෝ කරන මදුරු වර්ග 02 නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) මෙම රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) මෙම රෝගයේ අසාධ්‍ය තත්වය හඳුන්වන නම කුමක්ද? (ලකුණු 01)
- (v) මෙම රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීමට කළ හැකි දේ මොනවාදැයි පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05)

(4) මිනිස් සිරුර පද්ධති ගණනාවක් එකතු වී නිර්මාණය වී ඇති අතර ප්‍රජනන පද්ධතිය සුවිශේෂී කාර්යයක් ඉටු කරයි. එනම්, තම වර්ගයා බෝ කිරීමට උපකාරී වීමයි. එසේ ම ඔබගේ කායික හා මානසික වෙනස්වීම් කෙරෙහි ද බලපානු ඇත.

- (i) පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ ඉන්ද්‍රියයන් 02ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) ලිංගික අපචාරවලට ලක්වීම නිසා කාන්තාවකට ඇතිවිය හැකි ගැටලු 03ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

- (iii) ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග 02ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - (iv) ප්‍රජනන සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කළ යුතු යහපත් වර්ග 04ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- (5) පාසල් අධ්‍යාපනය හදාරන ඔබට වර්තමානයේ නිවසේත් පාසැලේත් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා වගකීම් රාශියක් පැවරේ. ඔබ මතුවීම් වලට වගකීම් ඉටු කිරීමෙන් ඔබේ සමාජයේ සෞඛ්‍ය යහපත් වන අතර එය රටේ සංවර්ධනයට ද ඉවහල් වේ.
- (i) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පාසැලෙන් ප්‍රජාවට සහය ලබාදිය හැකි අවස්ථා 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (ii) ප්‍රජාව විසින් පාසලට ඉටුකල හැකි සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (iii) පාසලේ විශේෂයෙන් සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කරගත යුතු ස්ථාන 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (iv) ඔබේ නිවසේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඔබට දායක විය හැකි ආකාර 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (v) ඔබේ සමාජයේ සෞඛ්‍ය යහපත්වීම රටේ සංවර්ධනයට බලපාන ආකාර 03ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (6) වොලිබෝල්/ නෙට්බෝල්/ පාපන්දු ආදිය සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ගණයට වැටේ. නිශ්චිත ක්‍රීඩා පිටි, නිශ්චිත උපකරණ හා නිශ්චිත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් ඇත. ඒ ඒ ක්‍රීඩාව සඳහා පනවන ලද නීතිරීති ඇති අතර ආවේණික දක්ෂතා රාශියකි.
- (i) මෙම ක්‍රීඩා ත්‍රිත්වයේ දක්ෂතා 02 බැඟින් වෙන වෙන ම දක්වන්න. (ලකුණු 03)
 - (ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ක්‍රීඩක නාම 03ක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)
 - (iii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්වා ඇති නීති 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (iv) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට පහර දෙන ආකාර 03ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)