

II පත්‍රය

❖ පළමුවන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය යි. පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(1) පරිසර පද්ධතිය තුළ ඇති ශාක හා සතුන් ද පරිසරය හා අන්‍යෝන්‍යය සම්බන්ධතාවයක් ඇත. පරිසර සමතුලිතතාවය බිඳ වැටීම මිනිසාගේ යහප්විතයට බාධාවකි. මෙම බිඳ වැටීම සමහරවිට මිනිසා විසින්ම සිදුකරන අතර සමහර අවස්ථාවල දී ස්වභාවික සිදුවීම් ද බලපායි. මිනිසාට පරිසරයෙන් තොර ජීවිතයක් නොමැත. සතුන් හා මිනිසුන් සියලු දෑ පරිසරයෙන් ලබා ගනිති. පරිසර සාධක බිඳවැටීම මිනිසාගේ කායික - මානසික සෞඛ්‍ය කෙරෙහි ප්‍රබලව බලපායි. පසුගිය කාලයේ සිදුවීම් ද වචන හේතුමත සිදුවූ බැවින් පරිසරය රැකගැනීමට අප වල බලාගත යුතුය.

- (i) ඔබ උගත් පරිසර දූෂණ අංශ 2 ක් සඳහන් කරන්න.
- (ii) ඔබ සඳහන් කල එක් අංශයක් දූෂණය වන ක්‍රම 2 ක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) පරිසරයේ සමතුලිතතාවය බිඳවැටීම කෙරෙහි බලපාන සාධක 2 ක් සඳහන් කරන්න.
- (iv) පුද්ගල සෞඛ්‍යයට හානි සිදුවිට විනාශ වන සම්පත් 2 ක් සඳහන් කරන්න.
- (v) පරිසර දූෂණය නිසා වැළඳිය හැකි රෝග 2 ක් නම් කරන්න.
- (vi) ඔබට ජීවත්වන පරිසරයෙන් ලබාගත හැකි දේවල් 4 ක් ලියන්න.
- (vii) ඔබේ පාසලේ පරිසර දූෂණය වැලැක්වීමට ඔබ කරන යෝජනා 2 ක් සඳහන් කරන්න.
- (viii) සතුන්ගේ බලපෑම නිසා පරිසරයේ සිදුවිය හැකි දූෂණයන් 2 ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2 ශ්‍රේ 8, 16)

(2) විශ්වයේ දියුණුවත් සමගම දක්ෂතා පදනම් කර ගනිමින් මලල ක්‍රීඩා, සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා මෙන්ම චලිතවත් ක්‍රියාකාරකම්වල ද මිනිසා නිරත වේ. මෙහිදී මලල ක්‍රීඩා සුවිශේෂී ස්ථානයක් හිමිකර ගනී. මලල ක්‍රීඩා ප්‍රධාන වර්ගීකරණයක දක්වා ඇත.

- (i) එම වර්ගීකරණයේ දක්වා ඇති ප්‍රධාන කොටස් 5 න් 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) එහි එක් වර්ගයකට අදාල ජවන ඉසව් වර්ග හඳුන්වා එක් උදාහරණය බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) උස පැහැමේ ශිල්පීය ක්‍රම 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iv) දුර පැහැමේ ඉසව්ව සඳහා අදාල නීති 2 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(3) කුඩා බිලිඳකු දෙස බලන විට ඔහු විනාඩියක් තුළ දී විවිධ ඉරියව් දක්වන අතර ඉතා ඉක්මනින් ඉරියව් වෙනස් කිරීම් සිදුවෙයි. මෙසේ සීඝ්‍රයෙන් ඉරියව් වෙනස් කිරීම මේ අවධියේ සුවිශේෂී ලක්ෂණයකි. එසේම මිනිසාට විවිධ අවස්ථාවල දී විවිධ ඉරියව් දැක්වීමට සිදුවේ.

- (i) විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමට පුද්ගලයෙකු සතුවිය යුතු ගුණාංග 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) 9 ශ්‍රේණියේ දී ඔබ උගත් පා වලන හා සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) වලනයේ දී හෝ නිශ්චල අවස්ථාවල ඔබ අනුගමනය කරන නිවැරදි ඉරියව් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) වැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් ඔබට සිදුවිය හැකි අපහසුතා 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(4) මිනිස් සිරුරේ ජීවය පවත්වා ගැනීමට ආහාර අවශ්‍ය වේ. එමෙන්ම ජීව ක්‍රියා සිදුවීමට ද නිරෝගී බව ආරක්ෂා කිරීමට මෙන්ම වර්ධනය උදෙසාද ආහාර අවශ්‍යයෙන්ම තිබිය යුතුය. මේ ලබා ගන්නා ආහාර රෝගී බව, නිරෝගී බව, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව හා ක්‍රියාකාරිත්වය අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස්වන බව ඔබ උගත් කරුණු අතර ඇත.

- (i) කුඩා විදේ දී පෝෂ්‍යදායී ආහාර නොලැබී යාම නිසා ඇතිවන පෝෂණ උග්‍රතා රෝග 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
 - (ii) පෝෂණ අවශ්‍යතා අනුව ශක්තිය වැඩියෙන් අවශ්‍ය පුද්ගල කාණ්ඩ 03 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
 - (iii) වෙළෙඳපොළෙන් මිලදී ගන්නා කෘත්‍රිම ආහාර මෙන්ම පෝෂණ උග්‍රතා ආහාර ගැනීමෙන් ඇතිවන අවාසි 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
 - (iv) ඔබේ නිවසේ පිළියෙල කරන දේශීය ආහාර වර්ග 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (5) ඒකාකාරී කාර්ය බහුල ජීවිතයක් ගත කරන අය විදින කායික මානසික හා සමාජීය පීඩනය අති මහත්ය. මෙම පීඩාවලින් මිදීමට ළමහන් අධ්‍යාපනය ඉතා වැදගත් වන අතර චිලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සහ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වැදගත් තැනක් ගනී.
- (i) ඔබ යෙදී ඇති හෝ ඔබ අසා ඇති චිලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
 - (ii) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා යනු කුමක් ද? (ලකුණු 02)
 - (iii) ඔබ උගත් පරිදි චිලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජන 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
 - (iv) ඔබ වනගත වාර්තාවක යෙදෙන අවස්ථාවක දී රැගෙන යා යුතු උපකරණ 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (6) මීට මාසයකට පමණ ඉහතදී නිරත දිග මෝසම් සුළඟ සමඟ කුණාටු තත්ත්වයක් හා ජල ගැලීම් නිසා මිනිසුන් දහස් ගණනක් අවතැන් වී ජීවිත සිය ගණනක් අපට අහිමි විය. එමෙන්ම ඔබ වැනි පාසල් දරුවන් 40 කගේ පමණ ජීවිත හැනි වූ බව නොරහසකි. එමෙන්ම නිවාස දේපල විශාල සංඛ්‍යාවක් විනාශ විය.
- (i) මෙවැනි අවස්ථාවක ඔබට ඔවුන් වෙනුවෙන් කල හැකි උපකාර කීපයක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
 - (ii) අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පැවැත්වීමේ දී ඵලදායී සන්නිවේදනය සඳහා වැදගත් වන කරුණු 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
 - (iii) මෙවැනි ආපදා තත්ත්වයක් ඇතිවන වග ඔබ කලින් දැන සිටියේ නම් ඔබ ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග 04 ක් යෝජනා කරන්න. (ලකුණු 04)
- (7) ඵලදායී විවේකයක් ගත කිරීම සඳහා ක්‍රීඩාවක නිරතවීම අපගේ නිරෝගී යහපැවැත්ම සඳහා වැදගත් වන බව ඔබ දන්නා කරුණකි. ඔබට නිරත විය හැකි ක්‍රීඩා බොහොමයක් ඔබ අසා ඇතත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා කිහිපයක් පමණක් වැඩි වශයෙන් ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇත.
- (i) වැඩි වියදමක් නොදරා කණ්ඩායමකට 06 දෙනෙක් සහභාගී වී කුඩා ඉඩ ප්‍රමාණයකින් කළ හැකි ක්‍රීඩාව සඳහන් කර එම ක්‍රීඩාව සිදුකෙරෙන ක්‍රීඩා පිටියේ දිග හා පළල සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
 - (ii) විසිකිරීම හා ඇල්ලීම හා වලනය යන මූලික ඉරියව් බහුලව ඇති කණ්ඩායමකට 07 දෙනෙකු ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩාව සඳහන් කර එම ක්‍රීඩාව සිදු කෙරෙන ක්‍රීඩා පිටියේ දිග හා පළල සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
 - (iii) ලෝකයේ ජනප්‍රියම මෙන්ම වැඩිපුරම සංඛ්‍යාවක් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන කණ්ඩායමට 11 දෙනෙක් සහභාගිවන ක්‍රීඩාව හඳුන්වා එම ක්‍රීඩාව කෙරෙන ක්‍රීඩා පිටියේ දිග හා පළල දක්වන්න. (ලකුණු 03)
 - (iv) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)