



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

දෙවන වාර පරීක්ෂණය 2019

08 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ගාර්ගික අධ්‍යාපනය

කාලය ජය 02 නිවැරදි

නම / විභාග අංකය:

I - කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.
 - එක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු දෙක බැඟින් ලකුණු 40 ක් හිමිවේ.
 - ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 05 දක්වා ප්‍රශ්නවල හිස්තැනට ගැළපෙන පිළිතුර වරහන් කොරා ලියන්න.
- (හොතික / අහිමතය / සිරස් / මාත්‍රා / හොතික / පිතා / ස්වභාවික / තිරස් / කාතිල්)

01 පරිසරය, සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක් ගොඩනැගීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු අංශයකි.

02 අනු ක්‍රිබාවක් පරිදි නිර්මාණය කරගත හැකිය.

03 බීම්බයක් යනු දරුවෙකු පිළිසිදු ගැනීමට අවශ්‍ය තෙසලයයි.

04 සෞඛ්‍යවත් පාසල් ආපන ගාලාවක පාන වර්ග අලෙවී නොකළ යුතුය.

05 දුර පැනීම පැනීමකි.

- අංක 06 සිට 10 දක්වා ඇති ප්‍රකාශ නිවැරදි නම (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම (✗) ලකුණ ද ඉදිරියේ ඇති වරහන කුළ යොදන්න.

06 බීමට සුදුසු ජලයේ PH අගය 6 - 7 ත් අතර විය යුතුය. ()

07 බාවන පියවරක ආධාරක අවධිය යනු පාද ගුවනේ ඇති අවධියයි. ()

08 කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමක යෙදීම මගින් එකිනෙකා හඳුනා ගැනීමට හැකි වේ. ()

09 පුරුෂයෙකුගේ පිවිත කාලය පුරාම ගුණාණු නිෂ්පාදනය සිදු නොවේ. ()

10 "ඉලක්කයට පිරිනමම්" යන ක්‍රිබාව වොලිබෝල් හා සම්බන්ධ අනු ක්‍රිබාවකි. ()

- අංක 11 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුර කොරා යටින් ඉරක් අදින්න.

11 නව යොමුන් වියේ පසුවන ඔබ සමාජයේ වටිනා පුද්ගලයෙකු වීමට නම අනුගමනය කළ යුත්තේ,

(i) මත්ද්ව්‍ය, මත්වතුර හාවිතයෙන් වැළැකීම

(ii) විරැද්‍ය ලිංගිකයන් සහෝදරත්වයෙන් ඇසුරු නොකිරීම

(iii) අසහා පොත්, විඩියෝ දුරුණ නැරඹීමට යොමු වීම

(iv) මාත්‍රාවය, පිතාවය අගය නොකිරීම

12 පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්තියක් නොවේ.

(i) පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයුම

(ii) කාතිල් පාන වර්ග අලෙවිය

(iii) සෞඛ්‍යවත් ආහාර පමණක් පාසලට ගෙන ඒම

(iv) පිරිසිදු ආපන ගාලා පවත්වා ගැනීම

13 තිවරදී ධාවන ශිල්පීය ක්‍රම පුහුණුවේම සඳහා ධාවන අභ්‍යාස ඉතා වැදගත් වේ.



මෙහි රුපයෙන් දක්වෙන ධාවන අභ්‍යාසය නම් කරන්න.

(i) ධාවන සරණ D

(ii) ධාවන සරණ B

(iii) ධාවන සරණ E

(iv) ධාවන සරණ R

14 දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ, පළමු අවධිය වන්නේ,

(i) අවතීරණ ධාවනය

(ii) මුදා හැරීම

(iii) හරස් දැන්ව තරණය

(iv) පැනීම

15 ★ විනෝදය සමග ප්‍රධාන ක්‍රිඩා වල දක්ෂතා හා අතදැකීම් ලැබේ

★ උපකරණ රහිතව හෝ සහිතව කළ හැකිය

ඉහත ලක්ෂණ දැකිය හැක්කේ කුමන ක්‍රිඩා වලද?

(i) සුළු ක්‍රිඩා

(ii) ප්‍රධාන ක්‍රිඩා

(iii) ජන ක්‍රිඩා

(iv) අනු ක්‍රිඩා

16 ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග යුගලයකි

(i) ලිංගික ඉන්නන්, බරවා

(ii) ඒවිස්, බේංග

(iii) උපද්‍රවය, අනිසාරය

(iv) ගොනෝරියා, සුදු බිංදුව

17 නෙවිබෝල් තරගයක් ආරම්භ වන්නේ,

(i) මැද යැවුමකින්

(ii) ප්‍රහාරයකින්

(iii) විදීමකින්

(iv) පිරිනැමීමකින්

18 ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක ඉදිරි දිගාවට 180° ක් ප්‍රතිවිරැද්‍ය දිගාව හඳුන්වන්නේ,

(i) දකුණු

(ii) වම

(iii) පසුපස

(iv) පෙරමුණ

19 ★ A ක්‍රිඩා පිටියේ පසුපස කළාපය ම්. 03 කි.

★ B ක්‍රිඩාව ආරම්භ වන්නේ පිරිනැමීමෙනි

★ C අඩු වියදමකින් කළ හැකිය

ඉහත ප්‍රකාශ අතරින් වොලිබෝල් ක්‍රිඩාව සම්බන්ධයෙන් වැරදී ප්‍රකාශ වන්නේ,

(i) B

(ii) A

(iii) B C

(iv) C

20 පාපන්දු ක්‍රිඩාවේ දී ආදේශ කළ හැකි අතිරේක ක්‍රිඩකයින් සංඛ්‍යාව

(i) 4 කි.

(ii) 3 කි

(iii) 2 කි

(iv) 5 කි

(ලකුණු $2 \times 20 = 40$)

II කොටස

- පලමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05 කට පමණක් පිළිතුරු සපන්න.

01 සුමන විද්‍යාලය ඉගෙනීමට සුදුසු පරිසරයකින් හා මතා සෞඛ්‍යමත් පැවැත්මක් අනුගමනය කරන සිසුන්ගේන් යුත් පාසලකි.

- (i) ඉහත ලක්ෂණ අනුව මෙම පාසල කුමන පාසලක් ලෙස හැඳින්විය හැකි ද? (C. 02)
- (ii) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග දෙකක් ලියන්න. (C. 02)
- (iii) ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (C. 02)
- (iv) පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍යය හිතකර ප්‍රතිපත්ති දෙකක් සඳහන් කරන්න. (C. 02)
- (v) සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය සඳහා දායක කරගත හැකි ආයතන දෙකක් සඳහන් කරන්න. (C. 02)
- (vi) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක හොතික පරිසරයේ දැකිය හැකි අංග දෙකක් ලියන්න. (C. 02)
- (vii) පාසලක සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායකත්වය ලබාගත හැකි පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න. (C. 02)
- (viii) පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන් සඳහා දායක කරගත හැකි ආයතන දෙකක් ලියන්න. (C. 02)
- (ix) යහපත් මත්‍යෝග සමාජයීය පරිසරයක පැවතිය යුතු අංග දෙකක් ලියන්න. (C. 02)
- (x) පාසලෙන් ප්‍රජාවට කළ හැකි වැඩ සටහනක් ලියන්න. (C. 02)

(මුළු ලකුණු 20)

02 ප්‍රධාන ක්‍රිඩාවේ ද්‍රැපතා දියුණු කිරීම සඳහා අනු ක්‍රිඩා යොදා ගනියි.

- (i) ඔබ දන්නා අනු ක්‍රිඩා දෙකක් නම් කරන්න (C. 02)
- (ii) අනු ක්‍රිඩාවල නිරතවීමෙන් ලැබෙන මානසික යෝගතා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (C. 04)
- (iii) ප්‍රධාන ක්‍රිඩාවක් නම් කර ඒ සඳහා සුදුසු අනු ක්‍රිඩාවක් සිදු කරන ආකාරය ලියා දක්වන්න. (C. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

03 පාපන්දු ක්‍රිඩාව සිත් ඇද ගන්නා සුළු උද්වේගකාරී ක්‍රිඩාවකි.

- (i) පාපන්දු ක්‍රිඩාව හැර ඔබ දන්නා වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රිඩා හතරක් ලියන්න. (C. 02)
- (ii) පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීමේ කුම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (C. 04)
- (iii) හිසින් පන්දුවට පහර දීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න. (C. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

04 සාර්ථක බාවනයක් සඳහා "ඒවත් සරණ" ඉවහල් වේ.

(i) බාවන තරග ඉසවී දෙකක් ලියා දක්වන්න.

(C. 02)



(ii) ඉහත රුප සටහනේ දැක්වෙන බාවන සරණය හැර වෙනත් බාවන සරණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(C. 04)

(iii) බාවන පියවරක අවස්ථා දෙක ලියා දක්වන්න.

(C. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

05 දුර පැනීම මලල ක්‍රිබා ඉසවිවකි.

(i) දුර පැනීමේ ගිල්පිය ක්‍රම දෙකක් ලියන්න.

(C. 02)

(ii) දුර පැනීමේ ගිල්පිය ක්‍රමයක ප්‍රධාන අවධි හතර පිළිවෙළින් සඳහන් කරන්න.

(C. 04)

(iii) පැනීමේ මූලික අභ්‍යාස දෙකක් ලියා දක්වන්න.

(C. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

06 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය රෙක ගැනීම තුළින් මානව වර්ගයාගේ පැවැත්ම තහවුරු වේ.

(i) ප්‍රජනක පද්ධතින්ට අදාළ ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ලිංගික හෝරෝන් නම් කරන්න.

(C. 02)

(ii) ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට බාධාවන ප්‍රධාන කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(C. 04)

(iii) ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය රෙක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න.

(C. 04)

(මුළු ලකුණු 10)