www.agaram.lk

නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10

ඒකක පරීක්ෂණ

11. ශ්‍රේණිය | සෞඛ්‍යය | 01.සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනගා ගනිමු

- **ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න**

1. සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගනිමින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ද දියුණු කරගනිමින් සමාජීය සෞඛ්‍ය මට්ටම ද දියුණු කරගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ දීමේ ක්‍රියාවලිය
   i. ශාරීරික අධ්‍යාපනයයි
   ii. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයයි
   ii. සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනයයි
   iv. පූර්ණ සෞඛ්‍යයයි

2. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිතා කළ හැකි උපාය මාර්ගයක් නොවන්නේ
   i. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා සෞඛ්‍ය අංශවල දායකත්වය පමණක් ලබා ගැනීම
   ii. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය
   iii. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ ප්‍රතිපත්ති සැකසීම
   iv. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජා දායකත්වය ලබාගැනීම

3. ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දැක්ම වන්නේ
   i. පාසල් දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නංවාලීම සඳහා
   ii. සෞඛ්‍ය සම්පන්න හා ක්‍රියාශීලී තරුණ පරම්පරාවක් ගොඩනැගීම සඳහා
   iii. පුද්ගලික හා පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා
   iv. වන අධ්‍යාපන අවස්ථා වලින් උපරිම ප්‍රතිලාභ ලබා ගැනීමයි.

4. පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් සෘජුවම උපකාරී නොවන්නේ
   i. පාසල තුළ සෞඛ්‍ය සම්පන්න පරිසරයක් ගොඩනැගීමට සඳහා
   ii. නාදුනන රෝග හඳුනා ගැනීම සඳහා
   iii. පවුලට සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ලබා දීම
   iv. පාසැල් ළමුන්ගේ අධ්‍යාපන කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා

5. පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර භෞතික පරිසරය ක තිබිය යුතු ගුණාංගයක් වන්නේ
   i. ක්‍රීඩා කිරීමට අවශ්‍ය පහසුකම් සැපයීම
   ii. ප්‍රජාතාන්ත්‍රික බව ආරක්ෂා කිරීම
   iii. ශිෂ්‍යයන් අවමානයට ලක් නොකිරීම
   iv. විවිධ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සමිති සමාගම් තිබීම

6. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා පිළිවෙලින් අපගේ මානසික හා සමාජ පරිසරය තුළ තිබිය යුතු සාධක වන්නේ
   i. ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදය හා කැලි කසල ක්‍රමානුකූලව බැහැර කිරීම
   ii. සිසු සිසුවියන්ට අපහාස නොකළ යුතු අතර සෞඛ්‍ය සම්පන්න ශිෂ්‍ය ගුරු සම්බන්ධතාවය
   iii. මානසික ක්‍රියාකාරකම් වලින් තොරවීම හා අපයෝජනයකින් තොරවීම
   iv. ළමා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සමිති හා සංගම් තිබීම

Agaram.LK - Keep your dreams alive!
Agaram.LK - Keep your dreams alive!

7. යහපත් පවුල් ජීවිතයක් පවත්වාගෙන යාම හා අධ්‍යාපනය ලබා ගැනීමට ඇති හැකියාව යන සාධක යම් පුද්ගලයෙකුගේ
   i. සෞඛ්‍ය තත්ත්වය සඳහා බලපායි
   ii. ආර්ථික මට්ටම සඳහා බලපායි
   ii. ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය සඳහා බලපායි
   iv. කායික පරිසරය සඳහා බලපායි
8. ගුණාත්මකභාවය ඉහළ මට්ටමක පවතින ප්‍රජාවක දැකිය හැකි ලක්ෂණයක් වන්නේ
   i. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය
   ii. කසළ කළමනාකරණය
   iii. ප්‍රතිපත්ති ගරුකව ජීවත් වීම
   iv. නිදහසේ තීරණ ගැනීමේ හැකියාව

දෙවන කොටස

- **ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න**

1.
   i. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය නිර්වචනය කරන්න
   ii. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ උපාය මාර්ග කෙටියෙන් විස්තර කරන්න
   iii. පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ ප්‍රධාන පරමාර්ථය කුමක්ද
   iv. පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන මඟින් ඉටු කළ යුතු කාර්යයන් හතරක් ලියන්න

2.
   i. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කළ හැකි ස්ථාන හෝ මධ්‍යස්ථාන නම් කරන්න
   ii. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ උපාය මාර්ග යටතේ ඔබේ පාසලේ සිදු කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග වෙන වෙනම ලියන්න
   iii. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා ඔබේ පාසලේ කායික, මානසික හා සමාජ පරිසරය තුළ තිබිය යුතු සාධක කිහිපයක් නම් කරන්න.
   iv. ඔබේ පාසලේ ඔබ සම්බන්ධ වූ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් සඳහන් කරන්න

3.
   i. ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය යන්න කෙටියෙන් විස්තර කරන්න
   ii. ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක පහක් ලියන්න
   iii. ණාත්මක භාවය ඉහළ මට්ටමක පවතින ප්‍රජාවගේ දැකිය හැකි ලක්ෂණ පහක් ලියන්න
   iv. පුද්ගලයකුගේ ගුණාත්මකභාවය මැනිය හැකි නිර්ණායක පහක් ලියන්න

Agaram.LK - Keep your dreams alive!
Agaram.LK - Keep your dreams alive!