www.agaram.lk

NALANDA VIDYALAYA

නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10

දෙවන වාරය - ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

8 ශ්‍රේණිය	සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	කාලය - පැය 1

සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක් ගොඩනගමු.

I කොටස

- 01 සිට 05 දක්වා ප්‍රශ්නවලට ගැළපෙන පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

1) සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මතින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය දියුණු කිරීමට පුද්ගලයින්ට හැකියාව ලබාදීමේ ක්‍රියාවලිය හඳුන්වන්නේ,

   1) පූර්ණ සෞඛ්‍යය ලෙසය 2) සෞඛ්‍යවත් බව ලෙසය
   3) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ලෙසය 4) ප්‍රජා සෞඛ්‍යය ලෙසය

2) සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංගයක් වන්නේ,

   1) ක්ෂණික ආහාර සහිත ආපන ශාලාව
   2) ප්‍රමාණවත් ක්‍රීඩා පහසුකම්
   3) සියල්ලන්ට එකසේ සැලකීම
   4) උපදේශන පහසුකම්

3) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක විශේෂ ලක්ෂණයක් වන්නේ,

   1) සියලු පාසල්වලට පොදු වූ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සැකසී තිබීම
   2) තම පාසලට සුවිශේෂී වූ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සැකසී තිබීම
   3) රජය මඟින් නියම කරන ලද නීති රීති පැවතීම
   4) සෞඛ්‍යය අමාත්‍යාංශය මඟින් සෞඛ්‍යය ප්‍රතිපත්ති සැකසීම

4) පූර්ණ සෞඛ්‍යය ලෙස හඳුන්වන්නේ,

   1) කායික, මානසික, සමාජයීය සුවතාවයේ පූර්ණත්වයයි.
   2) කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික සුවතාවයේ පූර්ණත්වයයි.
   3) ලෙඩ රෝග හා දුබලතාවලින් තොර වීම පමණක් නොව කායික, මානසික, සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික සුවතාවයේ පූර්ණත්වයයි.
   4) ඉහත කිසිවක් නොවේ.

5) පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන යටතේ සෞඛ්‍යය ප්‍රතිපත්ති සැකසීමේදී,

   1) පාසලේ භෞතික පරිසරය පිළිබඳව සලකා බලයි.
   2) පාසලේ භෞතික හා මානසික පරිසරය ගැන සලකා බලයි.
   3) පාසලේ මානසික හා සමාජයීය පරිසරය ගැන සලකා බලයි.
   4) පාසලේ භෞතික, මානසික හා සමාජයීය පරිසරය පිළිබඳව සලකා බලයි.

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

agaram.lk

- පහත සඳහන් ප්‍රකාශ හරි නම් (✔) ලකුණ ද වැරදි නම් (x) ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.

6) දෙමාපියන් සඳහා අක්ෂි සායනයක් පැවැත්වීම ප්‍රජාවෙන් පාසලට කළ හැකි වැඩසටහනකි. ( )

7) ඔබගේ සෞඛ්‍ය තත්වය රැක ගැනීමටත්, ඉහළ නැංවීමටත් උදව් වන පුද්ගලයින්, වැඩසටහන් හා ආයතන සෞඛ්‍ය සේවා යනුවෙන් හැඳින්වේ. ( )

8) පාසලක පවතින උපදේශන පහසුකම් මඟින් ගැටලු අවස්ථාවලදී අපට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාගත හැකිය. ( )

9) විචාරශීලි චින්තනය යනු ඔබ වර්ධනය කරගත යුතු ජීවන නිපුණතාවයකි. ( )

10) පාසලේ පවතින නීති රීති හා ප්‍රතිපත්ති වලට හානි වන ලෙස අප වැඩ කළ යුතුය. ( )

(2 x 10 = 20)

II කොටස

01) යහපත් භෞතික පාසල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග 5 ක් ලියන්න. (ලකුණු 10)

02) යහපත් මානසික හා සමාජීය පාසල් පරිසරයක අංග 5 ක් ලියන්න. (ලකුණු 10)

03) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ තේමා 5 ලියන්න. (ලකුණු 10)

04) පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති 5 ක් ලියන්න. (ලකුණු 10)

05) පුද්ගල නිපුණතා හා දැනුම සංවර්ධනයට වැදගත් වන ජීවන නිපුණතා 5 ක් ලියන්න. (ලකුණු 05)

06) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලට අවශ්‍ය විවිධ ආයතන 05 ක් ලියන්න. (ලකුණු 10)

07) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලට අවශ්‍ය වැඩසටහන් 5 ක් ලියන්න. (ලකුණු 05)

08) සෞඛ්‍යය සේවා වලින් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 5 ක් ලියන්න. (ලකුණු 10)

09) පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඔබට කළ හැකි දේවල් 5 ක් ලියන්න. (ලකුණු 10)

ලකුණු හා සැකසුම – G.S ප්‍රේමචන්ද්‍ර

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

agaram.lk