

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2018

සෞඛ්‍යය

08 ශ්‍රේණිය

නම :

කාලය පැය 02 යි.

I කොටස

සියලුම ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

• නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක් යනුවෙන් ඔබ අදහස් කරනුයේ,
 - (1) සියලුම අංශයන්ගෙන් පරිපූර්ණ වූ ආයතනයකි.
 - (2) සෞඛ්‍ය පිළිබඳ නිපුණතා වර්ධනය කරන පාසලකි.
 - (3) තම ශක්තිය යොදා ඉගෙනීමට, වැඩ කිරීමට, හා ජීවත් වීමට සුදුසු සෞඛ්‍යවත් වාතාවරණයක් ඇති කරන ආයතනයකි.
 - (4) සිසුන්ගෙන් හා ගුරුවරුන්ගේ දායකත්වයෙන් දර්ශනීය පරිසරයක් සකසා ගන්නා ආයතනයකි.
02. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් තුළින් ඔබට දැකිය නොහැකි ලක්ෂණයක් වන්නේ,
 - (1) යහපත් ප්‍රතිපත්ති අනුගමනය කිරීම
 - (2) හොඳ ආගමික පරිසරයක් ඇති වීම
 - (3) ශ්‍රමදාන කිරීම
 - (4) අක්‍රමවත් ලෙස ගොඩනැගිලි තිබීම
03. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහනක් සාර්ථක කර ගැනීමට ආධාර ලබා ගැනීමට පහසුවෙන් හා ඉක්මණින් අපට කැඳවා තොරතුරු ලබා ගත හැකි පුද්ගලයෙකු වන්නේ,
 - (1) ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂක
 - (2) මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක
 - (3) හෙද නිලධාරීන්
 - (4) දිස්ත්‍රික් වෛද්‍යවරයා
04. සමාජයේ සිටින විවිධ පුද්ගලයින් අතරින් ඔබගේ අභිමානයට ආධාර වන්නේ,
 - (1) ගුරුවරුන්
 - (2) ගායකයින්
 - (3) ප්‍රසිද්ධ ක්‍රීඩකයින්
 - (4) විදේශිකයින්
05. ආත්ම අභිමානයට හානිවන හේතුවක් නොවන්නේ,
 - (1) කැපවීම හා උනන්දුව
 - (2) නීතිරීති කඩ කිරීම
 - (3) හිංසනයට ලක් වීම
 - (4) නොසලකා හැරීම
06. ආචාර පෙළපාලියේ දී විවිධ දිශාවලට හැරීම සිදුවන අවස්ථා ඔබ දැක ඇත. මෙහිදී තමා දැනට සිටින දිශාවට ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවට 180° හැරීම හඳුන්වන්නේ,
 - (1) වමට හැරීමය
 - (2) දකුණට හැරීමය
 - (3) ආපසු හැරීමය
 - (4) අඩක් දකුණට හැරීමය

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු පිරිනැමීමට අදාළ නීතියක් වන්නේ,

- (1) පිරිනැමීම් රේඛාව ස්පර්ශ කරමින් පිරිනැමීම සිදු කිරීම
- (2) විනිසුරුගේ නළා හඬට ප්‍රථම පිරිනැමීම සිදු කිරීම
- (3) පන්දු අතේ අතැතිව පිරිනැමීම සිදු කිරීම
- (4) විනිසුරුගේ නළා හඬට පසු තත්පර 8 ක් ඇතුළත පිරිනැමීම සිදු කිරීම

08. ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක දක්ෂතා, නීති රීති සරලව, විනෝදාත්මකව , උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව නිර්මාණය කරගන්නා වූ ක්‍රීඩා වේ.

- (1) ජල ක්‍රීඩා
- (2) අනු ක්‍රීඩා
- (3) සුලු ක්‍රීඩා
- (4) ජන ක්‍රීඩා

09. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීම තනි අතින් හා දැතින් සිදු කරයි. පහත රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ තනි අතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රමයකි.

- (1) කවාකාර යැවීම
- (2) තෙප්පා යැවීම
- (3) උරහිස් යැවීම
- (4) පපුව කෙළින් යැවීම

10. ලෝකයේ ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාව වන පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට පහර දීම විවිධ පැති උපයෝගී කරගෙන සිදුවේ. මින් ගෝල පහරක් ගැනීමට උපයෝගී කරගන්නා පා පහර වන්නේ,

- (1) පාදයේ ඇතුළතින් පහර දීම
- (2) පාදයේ මතුපිටින් පහර දීම
- (3) දණහිසින් පහර දීම
- (4) පාදයේ මතුපිටින් පහර දීම

11. මිනිසා නිර්මාණය වී ඇත්තේ පද්ධති සමූහයක් එක්වීමෙනි. ගැහැනියක හා මිනිසෙකුගේ වෙනස් ආකාරයට නිර්මාණය වී ඇති පද්ධතිය වන්නේ,

- (1) ආහාර පීරණ පද්ධතිය
- (2) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය
- (3) ශ්වසන පද්ධතිය
- (4) ප්‍රජනක පද්ධතිය

12. ධාවන අභ්‍යාස වල යෙදීමෙන් අප බලාපොරොත්තු වන්නේ,

- (1) ධාවන ඉරියව් නිවැරදි කර ගැනීම
- (2) ධාවන පියවර අතර දුර වැඩි කර ගැනීම
- (3) ධාවන පියවර තැබීමේ සීග්‍රතාවය වැඩි කර ගැනීමට
- (4) ඉහත පිළිතුරු සියල්ලම

13. මලල ක්‍රීඩාවේ ධාවන ඉසව්වල තරඟ ඇරඹුම් ක්‍රම දෙකකි. මීටර් 800 , 1500 සඳහා යොදා ගන්නා ඇරඹුම් ක්‍රමය වන්නේ,

- (1) කුඳු ඇරඹුම
- (2) හිටි ඇරඹුම
- (3) කුඳු හා හිටි ඇරඹුම
- (4) ඉහත කිසිවක් නොවේ

14. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව දැනීම් ප්‍රධාන කොටස් 2 කි. මින් සිරස් පැනීමක් වන්නේ,

- (1) රිටි පැනීම
- (2) දුර පැනීම
- (3) කඩුලු මතින් දිවීම
- (4) තුන් පිම්ම

15. සාමාන්‍ය වර්ශාවලට නොගැලපෙන පුද්ගලයින්ගේ සින් රිදවන පිළිකුල් සහගත හා ශාරීරිකව මානසිකව විත්තවේගීව පීඩනයට ලක් කරන සිදුවීම් හඳුන්වන්නේ,

- (1) නීති විරෝධී ක්‍රියා ලෙස ය
- (2) සමාජ විරෝධී ක්‍රියා ලෙස ය
- (3) අපචාර හා අපයෝජන ක්‍රියා ලෙස ය
- (4) බෝවන රෝගවල ගොදුරු වන ක්‍රියා ලෙස ය

16. දරුවෙකු පිළිසිඳ ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය මාතෘ සෛලය වන්නේ,
 (1) ශුක්‍රාණුව (2) වෘෂණ
 (3) ඩීම්බ (4) ඩීම්බකෝෂය
17. වැරදි ජීවන රටා නිසා වර්තමානයේ බොහෝ දෙනා බෝ නොවන රෝග වලින් පෙළේ. පහත පිළිතුරු අතරින් බෝ නොවන රෝගයක් වන්නේ,
 (1) සරම්ප රෝගය (2) චිකන් ගුන්යා
 (3) කොළරාව (4) දියවැඩියාව
18. යොවුන්වියේ ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීමේ දී ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග පිළිබඳව ඔබ දැනුවත් වී ඇත. පහත සඳහන් රෝග අතරින් ලිංගික රෝගයක් නොවන්නේ,
 (1) සුදු බිංදුව (2) හර්පීස්
 (3) ඒඩ්ස් (4) පොතු කබර
19. සෞඛ්‍යමත් පාසල් ආපන ශාලාවක දැකිය හැකි නිවැරදි ආහාර කාණ්ඩය වනුයේ,
 (1) කඩල, කවිපි, බයිට්, රෝල්ස්
 (2) කොළකැඳ, බතල, කඩල, බත්
 (3) නුඩල්ස්, බයිට්, බිත්තර රොට්, වඩේ
 (4) බතල, කඩල, රොට්, ටොෆි
20. ලෝකයේ ප්‍රධානතම සැණකෙලිය වන ඔලිම්පික් තරග පැවැත්වෙන්නේ,
 (1) වසර පහකට වරකි (2) වසර හතකට වරකි
 (3) වසර හතරකට වරකි (4) වසර දෙකකට වරකි

II කොටස

පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ.

තවත් ප්‍රශ්න 04 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. සෝනුත්තර විද්‍යාලයේ නව විදුහල්පති විසින් පාසල තුළ ළමුන්ගේ ආකල්ප, කුසලතා වර්ධනය සඳහා වර්ගීකරණ වැඩ සටහන් කීපයක් කරන ලදී. ඉන් එක් වැඩසටහනක් යටතේ පාසැලේ ශිෂ්‍යයන් හා දෙමාපියන් ගුරුවරුන් ඒකරාශී වී පාසැල් වත්ත එළිපෙහෙළි කර මදුරුවන් බෝ වන ස්ථාන විනාශ කරන ලදී. සෞඛ්‍ය දිනයේ දී යොවුන් විය ජීවිතයේ සුන්දර අවධියයි යන මාතෘකාව ඔස්සේ ළමුන්ට වැඩ සටහන් කිහිපයක් කරන ලදී. තවද ක්‍රීඩා, බාලදක්ෂ කඳවුරු, ශරීර සුවතා වැඩසටහන් ද සංවිධානය කරන ලදී.

- (i) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක දැකිය හැකි භෞතික ලක්ෂණ 2 ක් ලියන්න. (ඉ.02)
- (ii) ඉහත ඡේදයේ සඳහන් දෙමාපිය දායකත්වය ලබාදුන් වැඩසටහනට අමතරව ප්‍රජාවෙන් ලබා ගත හැකි වැඩ සටහන් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඉ.02)
- (iii) පරිසරය අපවිත්‍ර වීම මගින් බෝ විය හැකි රෝග 2 ක් නම් කරන්න. (ඉ. 02)
- (iv) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක දැකිය හැකි ප්‍රතිපත්ති දෙකක් නම් කරන්න. (ඉ. 02)
- (v) සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය යටතේ සෞඛ්‍ය සේවාවන් දෙකක් හා ආයතන දෙකක් ලියන්න. (ඉ. 02)
- (vi) පාසල තුළ හඳුන්වා දුන් සුලු ක්‍රීඩා 2 ක් ලියන්න. (ඉ. 02)
- (vii) පාසැල් ආපනශාලාවේ පවිත්‍රතාවය රැක ගනීමට කල හැකි දේවල් දෙකක් ලියන්න. (ඉ. 02)
- (viii) පාසලේදී කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් වලට සහභාගි වීමෙන් ලබාගත හැකි යහපත් ගුණාංග 2 ක් ලියන්න. (ඉ. 02)

02. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් ආබාධ වලින් තොර යහපත් නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවස්ථාව සැලසේ.

- (i) නිවැරදි ඉරියව්ව යන්න හඳුන්වන්න.
- (ii) ආචාර පෙළපාලියකදී දෙනු ලබන විධාන 2 ක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) ගමනේ යාමේ ප්‍රභේද දෙක නම් කරන්න.
- (iv) ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක සිටිය යුතු සාමාජික සංඛ්‍යාව කීය ද?
- (v) සීරුවෙන් සිටගත යුතු අවස්ථා 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 5 x 2 = 10)

03. අනු ක්‍රීඩා යනු සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක දක්ෂතා සංවර්ධනය සඳහා නිර්මාණය කරගන්නා වූ ක්‍රියාකාරකම් ය.

- (i) අනු ක්‍රීඩා හා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා අතර වෙනස්කම් 3 ක් ලියන්න.
- (ii) අනු ක්‍රීඩා වල යෙදීම තුළින් සංවර්ධනය වන කායික යෝග්‍යතා මානසික යෝග්‍යතා සාධක 1 බැගින් ලියන්න.
- (iii) ඔබ විසින් නිර්මාණය කරන ලද අනු ක්‍රීඩා 2 ක් කරන ආකාරය, නීති රීති සමඟ ලියන්න. (ලකුණු 3 + 3 + 4 = 10)

04. පළාත් මලල ක්‍රීඩා තරඟයකදී ධාවන තරඟවලදී විසල් දණ ගසා ආරම්භ කර අතර මිහින් හිටගෙන තරඟ ආරම්භ කරන ලදී.

- (i) විසල් හා මිහින් කරන ලද තරඟ ආරම්භක ක්‍රම මොනවා ද?
- (ii) ඉහත සඳහන් විසල්ගේ ආරම්භක ක්‍රමයේදී දෙනු ලබන විධාන ලියන්න.
- (iii) ඔබ දන්නා ධාවන අභ්‍යාස දෙකක් ලියන්න.
- (iv) පැනීම ඉසව් යටතේ දුර පැනීම තිරස් පැනීමකි. දුර පැනීමට අයත් අවධි හතර ලියන්න.

(ලකුණු 1 + 3 + 2 + 4 = 10)

05. මිනිස් සිරුර පද්ධති රාශියකින් ඒකරාශී වීමෙන් නිර්මාණය වී ඇත. තම වර්ගයා බෝ කිරීම සඳහා සකස් වී ඇති පද්ධතිය වන්නේ ප්‍රජනක පද්ධතියයි.

- (i) ස්ත්‍රී / පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ අවයව 3 ක් නම් කරන්න.
- (ii) ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍යමත් වර්ග 3 ක් ලියන්න.
- (iii) ලිංගික අපචාර හා අපයෝජනයට ලක්වීමෙන් ඇතිවිය හැකි ගැටලු දෙකක් ලියන්න.
- (iv) නිවසේදී තනිව සිටින අවස්ථාවක ඔබේ ආරක්ෂාව තහවුරු කරගන්නා ආකාරය ලියන්න.

(ලකුණු 3 + 3 + 2 + 2 = 10)

06. නෙට්බෝල්, වොලිබෝල්, පාපන්දු යන ක්‍රීඩා තුනෙන් එක් ක්‍රීඩාවක් නම් කර පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- (i) ඉහත සඳහන් නම් කරන ලද ක්‍රීඩාවක දක්ෂතා 3 ක් ලියන්න.
- (ii) ඉන් එක් දක්ෂතාවයක් පුහුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කර ලියන්න.
- (iii) ඔබ තෝරාගත් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයට අදාළ නීති තුන ලියන්න.

(ලකුණු 3 + 4 + 3 = 10)