

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2020

08 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

I පත්‍රය

(01) 4	(06) 3	(11) 4	(16) 4
(02) 2	(07) 1	(12) 3	(17) 1
(03) 2	(08) 2	(13) 1	(18) 2
(04) 2	(09) 1	(14) 3	(19) 3
(05) 1	(10) 4	(15) 2	(20) 4

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

II පත්‍රය

- (01) (i) ස්වසන පද්ධතියට (ලකුණු 02)
- (ii) ● හිසරදය, කැස්ස, උණ, ස්වසන අපහසුව, උගුරේ අමාරුව, වෙහෙසකාරී බව.
- (iii) ● නිතර දැන් පිරිසිදු පිරිසිදු ව තබා ගන්න.
- කහින විට කිවිසුම් යවන විට ටිෂු එකකින් හෝ වැලමිට ඇතුළු පැත්තෙන් මුඛය සහ නාසය ආවරණය කරන්න.
 - මුඛ ආවරණ පලඳින්න.
 - සෙනග ගැවසෙන ස්ථානවල ගැවසීමෙන් වලකින්න.
 - දෙදෙනෙකු අතර මීටරයක දුරක් පවත්වා ගන්න.
 - මුඛය, නාසය, දෑස නිතර ඇල්ලීමෙන් වලකින්න.... (ලකුණු 02)
- (iv) ඩෙංගු, මී උණ, කොළරාව, සරම්ප, පැපොලා, කම්මුල්ගාය, ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග (ලකුණු 02)
- (v) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය, විටමින්, ඛනිජ ලවණ (ලකුණු 02)
- (vi) ගංවතුර, නියඟය, නායයෑම, සුනාමි, සුළිසුළං, අකුණු..... (ලකුණු 1/2 x 4 = 02)
- (vii) රෝග පිළිබඳ දැනුවත් වීම, සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීම, පිරිසිදු ජලය පානය, මන්දව්‍ය භාවිතයෙන් වැලකීම, මානසික ආතතිය අඩු කරගැනීම, සුදුසු පරිදි ව්‍යායාම, විවේකය හා නින්දා ලබා ගැනීම. (ලකුණු 04)
- (viii) ● (Skipping Rope) ඉපිල් රැහැන් ගෙන ස්කිප් කිරීම.
- පන්දුවක් උඩ දමා ඇල්ලීම.
 - බිත්තියක සලකනු කරන ලද ස්ථානයට බෝලයෙන් (ඉලක්කයට) ගැනීම.
 - ආධාරකයක දමා එල්ල න රබර් බෝලයකට පිත්තකනින් පහර දීම.... (ලකුණු 04)

(02) (i) පාසල් දරුවන් හා පාසල් කාර්ය මණ්ඩලය ඇතුළු පාසල් ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පූර්ණ සංවිධාන ගතිකය යොදවා ක්‍රියාත්මක වන පාසලකි. (ලකුණු 03)

- (ii) සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සැකසීම :-
- කුණු කසල ක්‍රමවත්ව වෙන්කර බදුන් ගත කිරීම.
 - ක්‍රමවත් ආපන ශාලාවක් පවත්වා ගැනීම.
 - පොලිතින් පාසලට ගෙන ඒමෙන් වැලකීම.
 - සෞඛ්‍යවත් ආහාර පමණක් පාසලට ගෙන ඒම....

- පුද්ගල නිපුණතා හා දැනුම සංවර්ධනය:-
- ප්‍රාථමික ශ්‍රේණි සඳහා පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් යටතේ සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය පිළිබඳ දැනුම හා කුසලතා ලබා දීම.
 - 6 - 9 ශ්‍රේණි සඳහා සෞඛ්‍ය හා ශා.අ විෂය අනිවාර්ය කිරීම. 10-11 කාණ්ඩ විෂයන් ලෙස දැනුම ලබාදීම.
 - විවාද, ක්‍රීඩා තරඟ, ප්‍රදර්ශන

- සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීම :-
- භෞතික පරිසරය අලංකාර කිරීම.
 - අනතුරු ආපදා අවම කිරීම.
 - ක්‍රමවත්ව කැලිකසල බැහැර කිරීම.
 - උපදේශන සේවා, ක්‍රීඩා පහසුකම්.
 - වැසිකිලි / කැසිකිලි පහසුකම්

- ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම :-
- ඩෙංගු මර්දනය සඳහා ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම.
 - පාසල අවට මත්ද්‍රව්‍ය විකිණීම වැළැක්වීම.
 - ශ්‍රමදාන මගින් පාසල අලංකාරය, පවිත්‍ර කිරීම....

- සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම හා උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීම :-
- 1, 4, 7, 10 ශ්‍රේණි සඳහා වෛද්‍ය පරීක්ෂාව ලබා ගැනීම
 - පාසල් දන්ත සායන
 - එන්නත් ලබා දීම (1, 7 ශ්‍රේණි සඳහා)
 - රෝග බෝවීම් හා පෝෂණ පිළිබඳ දැන්වත් වීම් හා වැළැක්වීමට සහය වීම. (ලකුණු 1 x 5 = 5)

- (iii)
- දෙමාපියන් සඳහා අක්ෂිසායන පැවැත්වීම.
 - ළමා අපයෝජන, අපචාර වැළැක්වීම පිළිබඳ ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම.
 - මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ ආදිනව පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම.
 - ශ්‍රමදාන මගින් ඩෙංගු වර්ධනය සහය වීම..... (ලකුණු 02)

(03) (i) පවුලේ සමාජිකයන්ගේ වයස, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය, විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති අවධි හා වර්ධන අවධි රැවිකත්වය ... (ලකුණු 1 x 3 = 3)

(ii) ආහාරයේ පෙනුම, ආහාරයේ ප්‍රසන්න බව, ආහාර පිළිගන්වන පිළිවෙල, ආහාරයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව, ස්වස්ථතා පුරුදු... (ලකුණු 1 x 3 = 3)

(iii) A - නැවුම් බව, වර්ණය, ගඳ සුවඳ, බාහිර පෙනුම, රස..... (ලකුණු 1 x 2 = 2)

B - ඇසුරුමේ ස්වභාවය, කල්ඉකුත් වීමේ දිනය, අන්තර්ගතය, නිෂ්පාදිත දිනය, ප්‍රමිතියට අනුකූලවීම, (ලකුණු 1 x 2 = 2)

- (04) (i) කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා, ආචාර පෙළ පාලි, සරඹ සංදර්ශන, පන්ති කාමරයේ කණ්ඩායම් වැඩ, බාලදක්ෂ, ප්‍රථමාධාර.....
(ලකුණු 01)
- (ii) නමැයිලි බව, ඉවසීම, ආචාරශීලීබව, සහයෝගය, ඵලදායී සන්නිවේදනය, සහකම්පනය, සමාජානුයෝගී බව....
(ලකුණු 03)
- (iii) නාදයාශ්‍රිත දූර්වම හැකියාව, පේශිමය දූර්වම හැකියාව, පේශිමය ශක්තිය, නම්‍යතාවය, ශාරීරික සංයුතිය.
(ලකුණු 03)
- (iv) (ලියා ඇති පිළිතුරට අනුව) පෙළපොත 153 159 පිටු බලන්න.) (ලකුණු $1\frac{1}{2} \times 2 = 3$)
- (05) (i) (අ) යගුලිය දූමම, කවපෙන්න විසි කිරීම, හෙල්ල විසිකිරීම, මිටිය විසිකිරීම. (ලකුණු $\frac{1}{2} \times 4 = 02$)
(ආ) හෙල්ල විසිකිරීම
- (ii) පිළිතුරේ නිවැරදි බව මත ලකුණු ලබා දෙන්න. (පෙළපොත පිටු අංක 113 - 121 (ලකුණු 03)
(ලකුණු $2 \times 2 = 4$)
- (iii)
 - වැඩිහිටි කෙනෙකුගේ අධිකෂණය යටතේ සිදු කිරීම.
 - උපකරණ ක්‍රීඩා පිටියට ගෙන යාම හා ගෙන ඒමේ දී අනතුරු කොට ලෙස කටයුතු කිරීම.
 - උපකරණ විසිකිරීමේ ඉදිරියෙන් කිසිවකු නොසිටීම.
 - පළඳු වූ උපකරණ විසිකිරීමෙන් වැළකීම.....
(ලකුණු $1 \times 2 = 2$)
- (06) (i)
 - වොලිබෝල් :- පිරිනැමීම, පන්දුව ලබා ගැනීම, පන්දුව එසවීම, ප්‍රහාරය, වැළැක්වීම, පිටිය රැකීම.
 - නෙට්බෝල් :- පන්දු පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, රැකීම, විඳම.
 - පාපන්දු :- පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම, පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම, පන්දු පාලනය, පන්දුවට හිසින් පහර දීම, පන්දුව තුළට විසි කිරීම, පිටිය රැකීම. දල රැකීම.
(ලකුණු $1 \times 3 = 3$)
- (ii) ලියා ඇති පිළිතුරේ නිවැරදි තාවය මත ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) පිළිතුරේ නිවැරදිතාව මත ලකුණු දෙන්න. (ලකුණු $1\frac{1}{2} \times 2 = 3$)