නැණ සයුර අධ්‍යාපනික වැඩසටහන

උතුරු මැද පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

සාධන මට්ටම අනාවරණය කර ගැනීමේ පරීක්ෂණය

2021 අධ්‍යයන වර්ෂය (2022)

9 ශ්‍රේණිය | විෂයය: සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය | කාලය: පැය 2

පිළිතුරු

I කොටස

1	iv
2	i
3	iv
4	ii
5	iv
6	ii
7	ii
8	iv
9	ii
10	ii
11	iii
12	iv
13	ii
14	iv
15	i
16	iv
17	iii
18	ii
19	i
20	iii

(ල: $2 \times 20 = 40$)

II කොටස

01. i. සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තමාගේ පාලනයට ගැනීම මගින් තම සෞඛ්‍යය තත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබාදීමේ ක්‍රියාවලිය සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයයි.

ii. සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තමාගේ පාලනයට ගනිමින් සමාජයේ සෞඛ්‍යය තත්වය වැඩිදියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයින්ට හැකියාව ලබාදීමේ ක්‍රියාවලිය සමාජයේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයයි.

iii.

- පරිසර දූෂණය
- බෝවන රෝග හා බෝ නොවන රෝග
- මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතය
- අනතුරු හා ආපදා
- අපචාර හා අපයෝජන

iv.

- විවිධ වයස් මට්ටම්
- විවිධ රැකියාවන්
- විවිධ දක්ෂතා
- විවිධ රුචි අරුචිකම්
- විවිධ ආර්ථික තත්ත්ව
- විවිධ ආගම්, විවිධ ජාතීන්

02. i.

- පාසැල් යාමට ප්‍රමාද වීම
- රෝගී වීම
- විභාගයකට මුහුණ දීමට සිදුවීම
- මිතුරෙකුගේ වෙන්වීමකට සිදුවීම
- පවුලේ සාමාජිකයෙකුගේ අභාවය

ii.

- කාලය මනා ලෙස කළමණාකරණය කිරීම
- ගැටලු හඳුනාගෙන නිසි ලෙස පිළියම් යෙදීම
- අභියෝග සඳහා පෙර සූදානම
- නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීම
- නිසි විවේකය හා නින්දක් ලබා ගැනීම
- විනෝදාංශයක යෙදීම
- ආගමික කටයුතුවල නිරත වීම
- භාවනා කිරීම වැනි සිත සන්සුන් කර ගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම

iii. (අ) කුඩා කල සිටම පුද්ගලයෙකු තමා ස්ත්‍රියක හෝ පුරුෂයකු ලෙස හඳුනාගෙන විවිධ හැසිරීම් රටා පෙන්වන අතර, එසේ යම් කෙනෙකු ප්‍රකාශ කරන ලිංගික හැඩ ගැස්ම ලිංගික අනන්‍යතාව නම් වේ.

(ආ).

- අනපේක්ෂිත ගැබ් ගැනීම්
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලට ගොදුරු වීම
- මානසිකව බිඳ වැටීම
- අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වීම
- අනාගත අපේක්ෂා බිඳ වැටීම
- සමාජ අපවාදයට ලක් වීම
- පවුල තුළ සම්බන්ධතා පළුදු වීම
- උපදින දරුවන්ට නිසි සුරක්ෂිත බව නොලැබීම

03. i.

- සෞඛ්‍යමත් නොවන ආහාර රටා
- රෝග, කාලගුණික වෙනස්වීම් හා ආපදා
- සංස්කෘතික බලපෑම්
- නව තාක්ෂණය නිසා ඇතිවන තත්ත්ව
- ගැටුම්කාරී තත්ත්ව

ii. (අ) ඩෙංගු, මැලේරියාව, බරවා, ක්ෂය රෝගය, මී උණ, ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග

(ආ) වාතය මගින්, ආහාර මගින්, ජලය මගින්, ස්පර්ශයෙන්, සතුන් මගින්, ලිංගික සබඳතා මගින්

04. i. (අ)

- මිනිස් ක්‍රියාකාරකම්
- ස්වභාවික ක්‍රියාවලි

(ආ)

- රෝග පැතිරීම
- ජීවිත හානි සිදුවීම
- අවතැන් වීම
- තුවාල සිදුවීම
- කම්පන තත්ත්ව ඇති වීම
- මානසික පීඩන හට ගැනීම

ii.

- පරිසරයේ වෙනස්වීම පිළිබඳ සංවේදී වීම
- අනාරක්ෂිත හා අවදානම් සහිත ස්ථාන සහ කාල පිළිබඳ කල්තියා දැනුවත් වීම
- නීති-රීති හා ප්‍රමිති ඇති කිරීම
- ආකල්ප සංවර්ධනය
- පෙර දැනුවත් කිරීමේ පද්ධති සවි කිරීම
- පරිසර දූෂණය වැළැක්වීම
- ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුම්වත් වීම
- හදිසි අවස්ථාවලදී දැනුම්දිය යුතු ස්ථාන, දුරකථන අංක ආදාය පිළිබඳ දැනුම්වත් වීම.

iii. (අ)

- භාෂාව නොදන්නාකමින් සමාජයෙන් කොන් වීම
- විවිධ සංස්කෘතීන් වලට අනුව අසමානව සැලකීම
- අධ්‍යාපනය හා රැකායා තෝරා ගැනීමේදී බාධා ඇති වීම

(ආ)

- අන් අයගේ අදහස්වලට ගරු කිරීම
- ඵලදායී සන්නිවේදනය
- යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා
- චිත්තවේග පාලනය

05. i. ශක්තිය, නම්‍යතාව, සමාජානුයෝජනය

ii. කතුරු පිම්ම, පෙරදිග පිම්ම, බටහිර පිම්ම, ස්ට්‍රැඩල් ක්‍රමය, ෆොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය

iii. (අ)

- අවතීර්ණ ධාවනය
- ඉපිලීම/ නික්මීම
- හරස්දණ්ඩ තරණය
- පතිත වීම

(ආ)

- පිට පිටම අසාර්ථක උත්සහ තුනකින් පසු තරඟයෙන් ඉවත් කෙරේ.
- නික්මීම කළ යුත්තේ තනි පාදයෙනි.
- පැනීමේදී තරඟකරුගේ ක්‍රියාවක් නිසා හරස් දණ්ඩ ආධාරකය මත නොරැඳී බිම පතිත වුවහොත් එය අසාර්ථක ප්‍රයත්නයක් ලෙස සැලකේ.
- හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීමට පෙර කණුවලින් පිටත ප්‍රදේශය හෝ පතිත වීමේ ප්‍රදේශය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසක් ස්පර්ශ කළහොත් එය අසාර්ථක ප්‍රයත්නයක් ලෙස සැලකේ.

06. i.

- අහසේ තරු රටා දෙස බැලීම
- හිරු නැගීම හා බැස යාම පිළිබඳ සැලකීමෙන්
- මාලිමාව උපයෝගී කර ගැනීම
- කඳු පන්ති දෙස බලමින් යාම

ii.

- ඒ අවට ප්‍රජාව දැනුවත් වීම
- අවසර ලබාගත යුතු ස්ථානවලින් අවසර ගැනීම
- සුළඟ පිළිබඳ දැනුවත් වීම
- හදිසි අවස්ථාවකදී ගින්න නිවා දැමීමට අවශ්‍ය දේ සූදානම් කර ගැනීම
- පහසුවෙන් ජලය සපයා ගත හැකි ස්ථානයක් විය යුතුය.
- ගිනිමැලයට අවශ්‍ය දෑ සූදානම් කර තබා ගැනීම

iii. (අ)

- කරත්ත කරුවාගේ ලිප
- අගල් ලිප
- ඒකක ලිප
- කරු දෙකේ ලිප
- පැතලි ගල් ලිප
- ටින් පෝරණුව

(ආ)

- ශාරීරික යෝග්‍යතා වර්ධනය
- ස්නායු පේශී සමායෝජනය දියුණු වීම
- විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට හුරු වීම
- විනයක් සහිතව ජීවත් වීමට හුරු වීම
- නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයට හුරු වීම
- අස්ථි හා පේශී දියුණු වීම
- එකමුතු බව දියුණු වීම

iv.

- රාත්‍රී කඳවුරු
- බාලදක්ෂ කඳවුරු
- විනෝද සෆාරි

07. i.

- බාල වයස්කාර දරුවන් මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවීම
- නොසලකා හැරීම
- ශාරීරික හා මානසික වද හිංසා
- ලිංගික අපචාර
- අසභ්‍ය වචනයෙන් බැන වැදීම

ii.

- අඩුබර උපත් දරුවන් බිහිවීම
- රක්තහීනතාවය ඇති වීම (මව හා දරුවා)
- මොලයේ ස්නායු පද්ධතියේ ආබාධ හට ගැනීම
- නොමේරූ දරු උපත් සිදුවීම
- දරුවාගේ බුද්ධි වර්ධනය අඩු වීම

iii. (අ)

- සමාජයේ හොඳ යැයි සම්මත දේවල් සහ සදාචාර කඩකරමින් අන් අයට හිරිහැර වන ලෙස ක්‍රියාකිරීම අපචාර ලෙස හැඳින්වේ.
- පුද්ගලයෙකු විසින් තවත් පුද්ගලයෙකු සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සඳහා පොළඹවා ගනු ලැබීම අපයෝජනයයි.

(ආ)

- පරිවාස හා ළමා ආරක්ෂක දෙපාර්තමේන්තුව
- පොලිස් ස්ථානවල පිහිටුවා ඇති ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශය