

පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2022

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

I පත්‍රය - පිළිතුරු

| | | | |
|---------|------------------------|-----------|-------------|
| 01) 1 | 02) 3 | 03) 2 | 04) 1 |
| 05) 4 | 06) ✓ | 07) ✓ | 08) ✓ |
| 09) ✓ | 10) × | 11) වැඩිය | 12) ආරක්ෂාව |
| 13) දත් | 14) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය | 15) බර | 16) 3 |
| 17) 2 | 18) 2 | 19) 4 | 20) 3 |

II පත්‍රය - පිළිතුරු

01) i. අ) ලෙඩ රෝග වලින් තොර වීම පමණක් නොව කායික, මානසික, සාමාජික හා අධ්‍යාත්මික සුවතාවය.

ආ) නිරෝගී ශරීරයක් හිමි වීම.

ක්‍රියාශීලී වීම.

ඉහේ වට ප්‍රමාණය නියමිත ආකාරයට තිබීම.

උසට සරිලන බරක් පැවතීම.

ලෙඩ රෝග වලින් තොර වීම. ආදිය.

ii. අ) හැම විටම අන් අයට උදව් කරයි.

සහයෝගයෙන් වැඩකටයුතු කරයි.

අන් අයට ඇහුම්කන් දෙයි.

කරදරයක දී පිහිට වෙයි.

සංවේදී වෙයි. ආදිය.

ආ) හැමවිටම සුහදශීලීව කටයුතු කරයි.

ගෙදර වැඩ වලට සහයෝගය දක්වයි.

ගෙදර අයට ඇහුම්කන් දෙයි.

සාමූහිකව කටයුතු කරයි. ආදිය.

iii. පාසැල් ගෙමිදුල පිරිසිදු කිරීම.

පංති කාමර පිරිසිදු කිරීම.

කාණු පද්ධතිය පිරිසිදු කිරීම.

වැසිකිළි / කැසිකිළි පිරිසිදු කිරීම.

පැල සිටුවීම.

02) i. ආහාර ජලය වාතය

ii. අවශ්‍යතා යනු අපට අත්‍යවශ්‍ය දේවල්ය. නමුත් ආශාවන් යනු අපගේ සිත තෘප්තිමත් කර ගැනීම සඳහා ගන්නා දේවල්ය. ආශාවන් අපට අත්‍යවශ්‍ය නොවේ.

iii. අ) තමන්ගේ අතේ ඇති මුදලට අන් අයට කරදරයක් නොවන පරිදි අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීම.

ආ) ගෙවල් දොරවල්, යාන වාහන, පොත් පත්, ඇඳුම්, බෙහෙත් ආදිය.

03) i. බෝ වන හා බෝ නොවන

ii. දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය, කොලෙස්ටරෝල්, පිළිකා, මානසික රෝග

iii. අ) වටපිටාව පිරිසිදුව තබා ගැනීම.

ටීං, පොල් කටු ආදිය ඉවත් කිරීම.

ටයර් කැබලි, බෝතල් කැබලි, පොලිතින් ආදී ජලය රැඳෙන ස්ථාන විනාශ කිරීම.

ජනතාව දැනුවත් කිරීම.

ආ) පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම.

ව්‍යායාම කිරීම.

තෙල්, පිටි, සීනි හා කෘතීම ආහාර අඩුවෙන් ගැනීම.

පිරිසිදුභාවය රැක ගැනීම.

පරිසරය පිරිසිදු කිරීම.

බෝ වන රෝග ඇත්නම් හුදෙකලා වීම ආදිය.

04) i. ඇස, කණ, නාසය, දිව, සම

ii. කෘන්තක, රඳනක, පුරස්චාර්වක, චාර්වක

iii. අ) හයිය දේවල් තදින් සපා කෑම.

අධික උණුවෙන් ආහාර නොගැනීම.

අධික ශීතල දේවල් සපා නොකෑම.

උල් කටු වලින් දත් හැරීම සිදු නොකිරීම. ආදිය.

ආ) තිත්ත රස, ලුණු රස, ඇඹුල් රස, පැණි රස

05) i. මියෝ මීමෝ, වස පැහීම, වලිග කැඩීම, ගස් පැනීම ආදිය.

ii. අ) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක දක්ෂතා දියුණු වීම සඳහා කරන ක්‍රීඩා.

ආ) වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු, ක්‍රිකට් ආදිය.

iii. වොලිබෝල් නෙට් එක, වොලිබෝලය, ක්‍රීඩා පිටිය

06) i. යම්කිසි කාර්යයක් අපහසුතාවයකින් තොරව කරගෙන යාම.

ii. කාර්යයක් සාර්ථකව කර ගැනීමට හැකි වීම.

පහසුවෙන් කර ගැනීමට හැකි වීම.

ලෙඩ රෝග අඩු වීම.

ක්‍රියාශීලී වීම ආදිය.

iii. අ) කාලයට හා තාලයට කිසියම් වැඩක් කිරීම.

ආ) මිදුල අතුගැම, ඇවිදීම, නැටීම, පොල් ගැම ආදිය.

07) i. වලනයේ දී හෝ නිශ්චල අවස්ථාවේ දී ශරීරයේ සියලු කොටස් නිවැරදිව පිහිටුවා ගැනීම.

ii. රෝගාබාධ අඩු වීම.

ක්‍රියාශීලී වීම.

යම්කිසි කාර්යයක් කිරීමට පහසු වීම.

කාලය ඉතිරි වීම.

iii. අ) විලුඹ, පාද කොට්ටා, පා ඇඟිලි

ආ) 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 100 m x 4, 400 m x 4