



ශ්‍රේණිය
 08

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023

වෂයය :- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පාසලේ නම :

ඇතුළත්වීමේ අංකය :

කාලය : පැය 02

I - පිළිතුරු

01. (iv)
02. (iii)
03. (iv)
04. (iii)
05. (ii)
06. (iv)
07. (iv)
08. (iii)
09. (iv)
10. (iii)
11. කැල්සියම්
12. ගර්භාෂය
13. රිදීමයානුකූල
14. හිරි ඇරඹුම
15. නිවාස
16. (✓)
17. (x)
18. (✓)
19. (x)
20. (✓)

ලකුණු (2 x 20 = 40)

II - පිළිතුරු පත්‍රය

01.

- I. පාසල් දරුවන්, පාසල් කාර්ය මණ්ඩලය ඇතුළු පාසල් ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සඳහා පුර්ණ සංවිධාන, ශක්තිය යොදවා ක්‍රියා කරන පාසලක් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් ලෙස හැඳින්වේ.
- II.
 - 1. කැළි කසල ක්‍රමවත්ව වෙන් කර බඳුන් ගත කිරීම.
 - 2. ක්‍රමවත් ආපනශාලාවක් පවත්වා ගැනීම.
 - 3. පිරිසිදු පානීය ජල සැපයුමක් භාවිත කිරීම.
 - 4. වෛද්‍ය සායන පැවැත්වීම.
 - 5. පොලිතින් පාසලට ගෙන ඒමෙන් වැළකීම.
 - 6. සෞඛ්‍යවත් ආහාර පමණක් පාසලට ගෙන ඒම
- III.
 - 1. පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂාව
 - 2. පාසල් දත්තවිකිත්සක සේවය
 - 3. ප්‍රතිශක්තිකරන වැඩසටහන
 - 4. පාසල් සනීපාරක්ෂක සමීක්ෂණය
 - 5. බෝවන හා බෝ නොවන රෝග මැඩලීමේ වැඩසටහන

02.

- I. ක්‍රීඩාවන් නිවැරදිව පවත්වාගෙන යාම සඳහා පනවන ලද සම්මතයන් ක්‍රීඩා නීති රීති නම් වේ.
- II. නීති රීති වලට ගරු කිරීම/ නරඹන්නන්ට ගරු කිරීම.
විනිශ්චයට ගරු කිරීම/ මාධ්‍යවේදීන්ට ගරු කිරීම
ප්‍රතිවාදීන්ට ගරු කිරීම/ පුහුණුකරුට ගරු වරයාට ගරු කිරීම.
- III.
 - 1. ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා වීම
 - 2. සාමය ආරක්ෂාවීම
 - 3. තරග විනිශ්චය පහසුවීම
 - 4. ගැටලු නිරාකරණය පහසුවීම
 - 5. මිත්‍රත්වය වර්ධනය වීම
 - 6. එකමුතුබව වර්ධනය වීම
 - 7. ජය පරාජය සමච විදීමට ශක්තිය ලැබීම.

03.

- I. යගුලිය
කවපෙත්ත
හෙල්ල
- II. ශක්තිය, වේගය, සමායෝජනය
- III. අදාළ නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු ලබාදෙන්න.

04.

- I. අ. සහකම්පනය යනු අන්අයට ඇතිවන හැඟීම් ඒ ආකාරයෙන්ම තේරුම් ගෙන ඒම පුද්ගලයට එම හැඟීම් දරාගැනීමට උපකාර කිරීමයි.
ආ. සමාජානුයෝගය යනු තමා ජීවත් වන සමාජ පරිසරයට ගැලපෙන ලෙස හැඩ ගැසීමයි.

- II. 1. අන් අයගේ අදහස් වලට සවන්දීම.
- 2. සුභද්‍රීලීව කතා කිරීම.
- 3. තම අදහස් පැහැදිලිව හා සුභද්‍රව ප්‍රකාශ කිරීම.
- 4. අන් අයගේ අදහස් ඔවුන්ගේ හැසිරීමෙන් හඳුනාගැනීම.

- III. 1. නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් (BMI) පවත්වා ගැනීම
- 2. මානසික ආතතිය අඩු කර ගැනීම.
- 3. පරම්පරාගත රෝග ඇති වීම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.
- 4. සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය
- 5. පිරිසිදු පානීය ජලය පරිභරණය
- 6. සුදුසු පරිදි ව්‍යායාම, විවේකය සහ නින්දා ලබා ගැනීම.

05.

- I. 1. භාද්‍යාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව
- 2. ජේශීමය දැරීමේ හැකියාව
- 3. ජේශීමය ශක්තිය
- 4. නම්‍යතාවය
- 5. ශාරීරික සංයුතිය

II. නම්‍යතාවය යනු සන්ධියක් හරහා වැඩි පරාසයකින් චලනය වීමට හෝ ඇදීමට ඇති හැකියාවයි.

- III. 1. ධාවකයාගේ තාක්ෂණික ශීල්පීය ක්‍රමය දියුණුවීම
- 2. ධාවන වේගය වැඩි කර ගැනීමේ හැකියාව ලැබීම.

06.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව	තෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව	පාපන්දු
1. පිරිනැමීම	1. පන්දු පාලනය	1. පන්දුව පාදයෙන් රැගෙනයාම
2. පන්දුව ලබා ගැනීම	2. පාදනුරුව	2. පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීම
3. පන්දුව එසවීම	3. ආක්‍රමණය	3. පන්දුව පාලනය
4. ප්‍රහාරය	4. වැළැක්වීම	4. පන්දුවට හිසෙන් පහරදීම
5. වැළැක්වීම	5. විදීම	5. පන්දුව තුලට විසිකිරීම
6. පිටියරැකීම		6. පිටිය රැකීම
		7. දැල් රැකීම

07.

- I. යම් හදිසි අනතුරක් හෝ ආපදාවක් සිදු වූ විට නිශ්චිත වෛද්‍යාධාර ලබා දෙන තෙක් ලබා දෙන මූලික ආධාරය ප්‍රථමාධාර නම් වේ.
- II. 1. සුවය ලබා ගැනීම උපකාරවීම.
- 2. රෝගී තත්ත්වය බරපතල නොවීමට උදව්වීම.
- 3. රෝගියාගේ ජීවිතය බේරා ගැනීමට හැකිවීම.

- III.
1. ඉවසීම
 2. ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව
 3. ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුම, නිසි පුහුණුව නිපුණතාව තිබීම.
 4. අවස්ථානුකූල නායකත්වය
 5. බිය නැති බව
 6. පිළිකුල් නොකිරීම.
 7. කාරුණික බව