


පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත
 සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
 තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2024
 8 ශ්‍රේණිය - පිළිතුරු පත්‍රය
 I කොටස

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

(ලකුණු 2x20 = 40)

II කොටස

01. i. ගායනය/වාදනය/රංගනය/නර්තනය/පරිගණක තාක්ෂණය/සාහිත්‍ය නිර්මාණ කිරීම/විවිධ ක්‍රීඩා හැකියා/විසිතුරු බඩු සෑදීම/කුඹුරු වැඩ/මල්වැවීම/කෑම පිසීම/කථිකත්වය ආදිය (උ. 04)
- ii. ක්‍රීඩා තරග/පංති නායක/ ශිෂ්‍ය නායක/ නැටුම් තරග/ ශිෂ්‍ය හට / පරිසර හට / සංගීත තරග / බාලදක්ෂ ... ආදී ක්‍රියාකාරකම් (උ. 04)
- iii. අභ්‍යන්තර සාධක
- තම හැකියා නොහැකියා හඳුනා ගැනීම - ස්වයං අවබෝධය
 - ආත්ම විශ්වාසය
 - කැපවීම හා උනන්දුව තිබීම
 - තමාගේ වගකීම් හා යුතුකම් හඳුනා ගැනීම හා ඒවා නොපිරිහෙලා ඉටු කිරීම.
- බාහිර සාධක
- දෙමව්පියන්ගේ, ගුරුවරුන්ගේ ආදර්ශය හා උපදේශනය
 - ගුරුවරුන්, වැඩිහිටියන්, දෙමාපියන්, යහළු යෙහෙළියන් හා ශුභ පනත්තන්ගේ පිළිගැනීම මග පෙන්වීම හා අගය කිරීම.
 - ත්‍යාග හා සහතික ලබා දීම (උ. 04)
02. i. පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම/ පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම/ පන්දුව පාලනය/ පන්දුවට හිසින් පහර දීම/පන්දුව තුළට විසි කිරීම/පිටිය රැකීම/දැල් රැකීම (උ. 04)
- ii. එකතැන සිට හිසින් පහර දීම/ඉහළට පනිමින් හිසින් පහර දීම/ගුවනට පාවෙමින් හිසින් පහර දීම (උ. 04)
- iii. ක්‍රියාකාරකම් අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න. (උ. 04)
03. i. ලිංගික අනවර හා අපයෝජනවලට ලක්වීම නව යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම් සැලසුම් සහගත නොවූ ගැබ් ගැනීම් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග (උ. 04)
- ii. අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් ඇති වීම මානසික බිඳවැටීම අධ්‍යාපන කටයුතු වලට බාධා ඇති වීම සමාජ අවධානයට ලක්වීම ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වැළඳීම (උ. 04)
- iii. පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීම පිරිසිදු යට ඇඳුම් භාවිත කිරීම විවාහ වන තෙක් ලිංගික සබඳතාවලට යොමු නොවීම ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගවලදී නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම ලිංගික සබඳතා තම විවාහක සහකරු හා සහකාරියට පමණක් සීමා කිරීම ආදිය (උ. 04)
04. i. ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී / ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී / ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී / ආහාර සැකසීමේ දී / ආහාර පරිභෝජනයේ දී (උ. 04)

- ii. වියළීම/ලුණු දැමීම/ටින් කිරීම/ශීත කිරීම/දුම් ගැසීම/පිසීම/වැලි යට තැබීම / විනාකිරි එකතු කිරීම/පැස්ටරීකරණය හා පීචානුහරණය/විසර විජලනය/සීනි දැමීම/රසායන ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම/ඇසිරීම/මිපැණිවල බහා තැබීම ... ආදිය
ආහාර කල්තබා ගන්නා ක්‍රමය අනුව උදාහරණ සඳහා ද ලකුණු ලබා දෙන්න (ල. 04)
 - iii. අදින ලද දිවා ආහාර වට්ටෝරුව අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 04)
- 05.
- i. දක්ෂතා ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව
සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව (ල. 04)
 - ii. කඩිසරව ඇවිදීම/බයිසිකල් පැදීම/පිහිනීම/හැල්මේ දිවීම/සෙමෙන් දිවීම/ස්වායු ව්‍යායාමවල නිරත වීම.... ආදිය (ල. 04)
 - iii. නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීමට හැකි වීම.
ශරීරයට නිසි හැඩයක් ලැබීම
බෝ නොවන රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම
සන්ධි ආශ්‍රිත ආබාධ අවම වීම
ශරීරයේ කාර්යක්ෂමතාවය වැඩි වීම
ශරීරයට පහසුවක් දැනීම.... ආදිය (ල. 04)
- 06.
- i. නිවසේ දී - විදුලි සැර වැදීම
පාසලේ දී - වැටීම
මහා මාර්ගයේ දී - හැප්පීම
ක්‍රීඩා පිටියේ දී - කුචාල වීම
විද්‍යාගාරයේ දී - විෂ ශරීරගත වීම
නාන තොටුපලේ දී - දියේ ගිලීම....ආදිය
වෙනත් උදාහරණ සඳහා ද ලකුණු ලබාදිය හැක. (ල. 04)
 - ii. තැලීම/සිරිම/කැපීම/පිළිස්සීම/පීවිත හානි වීම/දේපළ හානි වීම/වාතය අපිරිසිදු වීම/මානසික පීඩා ඇති වීම/ශබ්ධ දූෂණය/රෝගාබාධ ඇතිවීම/කම්පනය/සිහිමුර්ජා වීම/උළුකැඩීම්, කැඩුම්, බිඳුම්..... ආදිය (ල. 04)
 - iii. තමන්, පවුල සහ ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම
සමාජයේ පවතින නීතිරීති පිළිපැදීම
නිවැරදි වර්ග ඇතිකර ගැනීම
පොදු ස්ථානවල මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය තහනම් කිරීම
මත් ද්‍රව්‍ය සඳහා යොමු වූ අය පුනරුත්ථාපනය කිරීම
විවේකය ඵලදායීව ගත කිරීමට ක්‍රීඩා හා සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම්වලට යොමු කිරීම. ආදිය (ල. 04)
- 07.
- i. සුවය ලබා ගැනීමට උපකාර වීම
රෝගී තත්වය බරපතල නොවීමට උදව් වීම
රෝගියාගේ ජීවිතය බේරා ගැනීමට හැකි වීම (ල. 04)
 - ii.  සංකේතයට ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 04)
 - iii. ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුම/ඉවසීම/ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව/කලබල නොවීම/නිවැරදි තීරණ ගැනීම/පරීක්ෂකාරී බව/පිළිකුල් නොකිරීම/කාරුණික බව/අනුකම්පා සහගත බව..... ආදිය (ල. 04)