# සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

## 9 වසර

| | |
|---|---|
| පාඩම/ඒකකය | : 01 සෞඛ්‍යමත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායකවෙයි. |
| ගුරුවරයාගේ නම | : එස්.එච්. රංජිත් මයා |
| පාසල | : සද්ධාතිස්ස මහා විද්‍යාලය - අම්පාර |

- **සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**
- **අංක 01 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්න වලදී 1,2,3,4 උත්තර වලින් නිවැරදි උත්තරය තෝරන්න.**

01. පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් යුක්ත පුද්ගලයෙකු A ........................මානසිකව B .......................... අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම අතින් අංග සම්පූර්ණ විය යුතුය. මෙහි A හා B හිස්තැනට වඩාත් සුදුසු පිළිතුර වනුයේ,
   1. කායික හා විවේකය    2. කායික හා සමාජීය
   3. සමාජීය හා නින්ද    4. සමාජීය හා විවේකය

02. පහත සඳහන් දේ අතුරින් කායික යහපැවැත්මට අයත් ගුණාංගයක් වන්නේ,
   1. සතුටින් කල්ගත කිරීම    2. ලෙඩ රෝග වලින් තොරවීම.
   3. යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම    4. ආගම දහමට නැඹුරු වීම.

03. නිමල් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නංවා ගනිමින් අන් අයගේ ද සහාය ඇතිව සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නංවාලීමට ද කටයුතු කරයි. මේ අනුව නිමල්,
   1. සමාජ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා කටයුතු කරයි.
   2. පෞරුෂ වර්ධනය සඳහා කටයුතු කරයි.
   3. පුද්ගල සෞඛ්‍ය වර්ධනය සඳහා කටයුතු කරයි.
   4. පූර්ණ සෞඛ්‍ය වර්ධනය සඳහා කටයුතු කරයි.

04. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන මූලධර්මයක් වනුයේ,
   1. සෞඛ්‍යමත් ආහාර ලබා ගැනීම.    2. නිවස අවට පවිත්‍ර කර දීම.
   3. සෞඛ්‍යයට හිතකර ප්‍රතිපත්ති ඇති කිරීම.    4. භාවනා වැඩ සටහනට ආධාර ලබාදීම

05. ශබ්ද දූෂණය මඟින් ඇතිවන අහිතකර ප්‍රතිඵලයක් වන්නේ,
   1. ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග ඇතිවීම.    2. අසාත්මිකතා ඇතිවීම
   3. චර්ම රෝග ඇතිවීම    4. ශ්‍රවන ආබාධ ඇතිවීම.

06. පරිසර දූෂණය වැලැක්වීමට ඔබට කල හැකි යෝජනාවක් නොවන්නේ,
   1. වන වගාව ආරක්ෂා කිරීම.    2. කසල නිසි ලෙස කළමනාකරණය කිරීම
   3. අක්‍රමවත් ඉදිකිරීම් සිදු කිරීම    4. කෘෂි රජායනික ද්‍රව්‍ය ප්‍රමිතියකින් යුතුව භාවිතය

07. ළමා අපයෝජනයක් නොවන්නේ,
   1. ළමුන් මෙහෙකාර සේවයේ යොදවා ගැනීම
   2. ළමුන් සොල්දාදුවන් ලෙස බඳවා ගැනීම.
   3. ළමුන් යාචකයන් ලෙස යොදා ගැනීම.
   4. ගෙදර දොර වැඩවලට ළමුන් යොදවා ගැනීම.

08. දුම්වැටි මත්ද්‍රව්‍ය හේතුවෙන් ඍජුවම හෝ වක්‍රාකාරව සමාජය තුළ ඇතිවන ගැටළුවක් නොවන්නේ,
   1. රෝගී තත්ත්වයන් ඇති වීම
   2. ක්‍රීඩා හා සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම් වලට යොමු වීම
   3. ආයුෂ අඩු වීම
   4. පවුල් සම්බන්ධතා දුරස් වීම.

09. පහත රෝග අතුරින් බෝවන රෝගයක් නොවන්නේ,

1. ඩෙංගු රෝගය 2. මැලේරියාව 3. පිලිකා 4. ක්ෂය රෝගය

10. පොලිතීන් නිසා දූෂණයට ලක්වන පරිසර අංග වන්නේ,

1. භූමිය 2. වාතය 3. ජලය 4. ශබ්දය

- **සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**

01.

1. සමාජයේ වෙසෙන පුද්ගලයින් අතර පවතින විවිධතා වලට හේතු ලියන්න.
2. පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍යමත් බව යනු කුමක් ද?
3. කායික යහපැවැත්මට හා මානසික යහපැවැත්මට අදාළ ගැණාංග 03 බැගින් ලියන්න.
4. සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මට අදාළ ගැණාංග 02 බැගින් ලියන්න.

02.

1. අප ජීවත් වන සමාජයේ ප්‍රබලව දැකිය හැකි සෞඛ්‍ය ගැටළු කිහිපයක් ලියන්න.
2. දූෂණයට ලක්වන ප්‍රධාන පරිසර අංග ලියන්න.
3. ජල දූසණය නිසා ඇතිවන රෝග කාරකයන් කිහිපයක් ලියන්න.
4. පරිසර දූෂණය වලක්වා ගැනීමට ඔබට කළ හැකි යෝජනා කිහිපයක් ලියන්න.

03.

1. බෝවන හා බෝනොවන රෝග යන්න විසිතර කරන්න.
2. බෝවන හා බෝනොවන රෝග වලට උදාහරණ 03 බැගින් දෙන්න.
3. රෝග වලින් සමාජයට වන අහිතකර බලපෑම් කිහිපයක් ලියන්න.
4. රෝග වලක්වා ගැනීම සඳහා ඔබ විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග කිහිපයක් දක්වන්න.

04.

1. මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි හේතුවෙන් සෘජුවම හා වක්‍රාකාරව ඇතිවන සමාජ ගැටළු කිහිපයක් ලියා දක්වන්න.
2. මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි උවදුරු සමාජයෙන් ඉවත් කිරීමට ඔබට කළ හැකි යෝජනා කිහිපයක් ලියන්න.
3. අපචාර හා අපයෝජන වලට උදාහරණ කිහිපයක් දක්වන්න.
4. අපචාර හා අපයෝජන හේතුවෙන් ඇතිවන අහිතකර ප්‍රතිඵල 05 ක් නම් කරන්න.

05.

1. සමාජ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු කුමක් ද?
2. සමාජ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා යොදාගත හැකි තේමා 05 නම් කරන්න.
3. සමාජ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේ දී ප්‍රජාවගේ දායකත්වය ලබාගෙන ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වැඩසටහන් කිහිපයක් ලියන්න.
4. සමාජ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය මඟින් සැලසෙන වාසි 05 ක් නම් කරන්න.

පාඩම/ඒකකය : 02 ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට ළඟා වෙමු.

ගුරුවරයාගේ නම : එස්.එච්. රංජිත් මයා

පාසල : සද්ධාතිස්ස මහා විද්‍යාලය - අම්පාර

- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්න වලදී 1,2,3,4 උත්තර වලින් නිවැරදි උත්තරය තෝරන්න.

11. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා ඇතුළත් වරණය වන්නේ,

    1. ආදරය, වාතය, ජලය
    2. වාතය, ජලය, ආහාර
    3. නිවාස, ආහාර, රැකවරණය
    4. ඇඳුම් පැළඳුම්, නිවාස, ආහාර

12. මානව අවශ්‍යතා පිළිබඳව විශේෂ පර්යේෂණයක් කළ මානව විද්‍යාඥයෙකි.

    1. ඇල්බට් අයින්ස්ටයින්
    2. ආතර් සී ක්ලාක්
    3. ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ
    4. ඒබ්‍රහම් ලින්කන්

13. චිත්තවේග සමබරතාවය පිළිබඳ කුසලතාවයක් වන්නේ,

    1. ඉවසීම
    2. මතක තබා ගැනීම
    3. අන් අයට ගරු කිරීම
    4. නව නිර්මාණ කිරීම

14. මානව අවශ්‍යතා පිළිබඳ දක්වා ඇති පිරමිඩයේ ඉහළින්ම දක්වා ඇත්තේ,

    1. ආදරය
    2. සුරක්ෂිත බව
    3. ආත්ම අභිමානය
    4. ආත්මසාක්ෂාත්කරණය

15. ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයේ ඉහළම තලයට පත් වූ ආගමික ශාස්තෘවරයෙකු නොවන්නේ,

    1. බුදුන් වහන්සේ
    2. ක්‍රිස්තුස්වහන්සේ
    3. නබිනායකතුමන්
    4. තෙරේසා මව්තුමිය.

16. නිමල්ගේ පන්තියේ යහළුවන් ගණන හා සුහදව ඇසුරු කරන පිරිස වැඩි වී ඇත.මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ නිමල්ගේ,

    1. චිත්තවේග පාලනය වී ඇති බවයි.
    2. අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය වී ඇති බවයි
    3. ස්වයං අවබෝධය වර්ධනය වී ඇති බවයි
    4. ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව වර්ධනය වී ඇති බවයි

17. සෑම පුද්ගලයෙකු සතුවම ඔහුටම අනන්‍යවූ විවිධ හැකියා හා කුසලතා ඇත. එම හැකියාවන් හා කුසලතාවයන් හුන්වන්නේ පුද්ගලයෙකු සතු,

    5. කායික ශක්තිය ලෙසයි
    2. විභව ශක්තිය ලෙසයි
    3. මානසික ශක්තිය ලෙසයි
    4. චාලක ශක්තිය ලෙසයි

18. ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට පත් වූ පුද්ගලයෙකු සතු උසස් ගුණාංගයක් නොවන්නේ,

1. අන්‍යයන්ට ගරු කිරීම
2. කාල කළමනාකරණය
3. විනය ගරුක බව
4. ලද දෙයින් තෘප්තිමත් නොවීම

19. සුනිල් 9 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන අතර ඔහු නව නිර්මාණ කිරීමේ හැකියාව සහ යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වා ගනියි. ඔහු සතුව ඇති කුසලතා යුගලය වන්නේ,

1. කායික කුසලතා, මානසික කුසලතා
2. සමාජීය කුසලතා, කායික කුසලතා
3. මානසික කුසලතා, සමාජීය කුසලතා
4. කායික කුසලතා, සදාචාරාත්මක කුසලතා

20. ආතිම සාක්ෂාත්කරණය නංවාලීමට ඉවහල්වන යහපත් සම්බන්ධතා දියුණු කරගෙන ඇති පුද්ගලයෙකු දැකිය හැකි ගුණාංගයක් නොවන්නේ,

1. සුහද සාකච්ඡා බහුල වීම.
2. සුහදව ඇසුරුකරන්නන් වැඩි වීම
3. අයහපත් යාළුවන් වැඩි වීම.
4. වැඩ වලදී උදව් උපකාර කරන්නන් වැඩි වීම.

- **සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**

06.

1. ආත්මසාක්ෂාත්කරණය යන්න සරලව පැහැදිළි කරන්න.
2. මානව අවශ්‍යතා අනුපිලිවෙල ඇතුළත් පිරමීඩය ඇද නම් කරන්න.

07.

1. මානව අවශ්‍යතා සහිත පුද්ගලයෙකු සතු උසස් ගුණාංග 10 ක් ලියන්න.
2. ඔබගේ විශ්වාසය අනුව ආත්මසාක්ෂාත්කරණයේ ඉහළම තලයට පත් වූ සුවිශේෂී පුද්ගලයින්ගේ නම් ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.

08. එක් එක් පුද්ගලයින් හට ඇති හැකියාවන් හෙවත් කුසලතාවයන් හදුනාගෙන ඒවා විවිධ අංශ වලට බෙදා දක්වා එම කුසලතා වලට නිදසුන් 02 බැගින් දෙන්න.

09. ඔබගේ සහ යහළුවන්ගේ කුසලතාවයන් හදුනාගෙන ඒ තුළින් ළගාවිය හැකි ඉහළම ඉලක්ක මොනවාදැයි බලා වගුවක් පිළියෙල කරන්න.

10. ආත්මසාක්ෂාත්කරණ අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීම සදහා ඔබ විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග සටහනක දක්වන්න.

පාඩම/ඒකකය : 03 නිවැරදි ඉරියව්වලට බාධා වන ශාරීරික ආබාධ
ගුරුවරයාගේ නම : එස්.එච්. රංජිත් මයා
පාසල : සද්ධාතිස්ස මහා විද්‍යාලය - අම්පාර

- **සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**
- **අංක 01 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්න වලදී 1,2,3,4 උත්තර වලින් නිවැරදි උත්තරය තෝරන්න.**

21. ළමයාගේ වර්ධනය සිදුවන ළමා කාලයේ දී විටමින් D ඌණතාවය නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්වයක් වන්නේ,

1. රිකට්සියාව
2. ගලගන්ඩය
3. අයඩීන් ඌණතාවය
4. රක්තහීනතාවය

22. අස්ථි වර්ධනය හා අස්ථිවල සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය පෝෂක කොටස් යුගලය වන්නේ,

1. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය
2. කැල්සියම්, ප්‍රෝටීන්
3. මේදය, කැල්සියම්
4. විටමින් කාබෝහයිඩ්‍රේට්

23. ගතික ඉරියව් පමණක් ඇති කාණ්ඩය වනුයේ,

1. සිටගැනීම, ඇවිදීම, දිවීම
2. සිටගැනීම, වාඩිවීම, වැතිරීම
3. ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම
4. සිටගැනීම, ඇවිදීම, පැනීම

24. වැරදි ඉරියව් දිගටම පවත්වා ගැනීම නිසා ඇතිවන අහිතකර තත්ත්වයක් වන්නේ,

1. ශරීරයේ බර වැඩිවීම
2. නම්‍යතාව අඩුවීම
3. ශාරීරික ශක්තිය අඩුවීම
4. ශාරීරික ආබාධ ඇතිවීම

25. චලනයේ දී හෝ නිශ්චලව සිටින අවස්ථාවේ දී ශරීරාංග නිවැරදිව පවත්වා ගැනීම,

1. නිවැරදි දිවීමකි
2. නිවැරදි ඉරියව්වකි
3. නිවැරදි පැනීමකි
4. නිවැරදි ඇවිදීමකි.

26. නිවැරදි ඉරියව් වලට බාධා පමුණුවන ශාරීරික ආබාධයක් වන්නේ,

1. හිසරදය
2. ඔටු කුදය
3. උදරාබාධ
4. දත් ආබාධ

27. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් ඇතිවන ප්‍රයෝජනයක් (වාසියක්) වන්නේ,

1. වැඩිපුර ශක්තිය වැය වීම
2. කාර්යක්ෂමතාව අඩුවීම
3. ක්‍රියාකාරක්මවල යෙදීමේ දී අඩු වෙහෙසක් දැනීම
4. අනතුරු හා ආබාධ ඇතිවීම

28. දෙපා දණහිසෙන් ෙදපසට වක්‍රවීම හඳුන්වන්නේ,

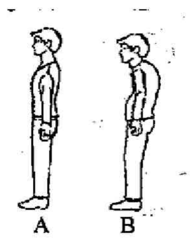
1. පූට්ටු දණහිස්
2. බකල් දෙපා
3. පැති කුදය
4. පසු කුදය

29. කශේරුවේ පහළ කොටසේ ස්වභාවිකව වක්‍රය නොමැති වීමේ ආබාධය හඳුන්වන්නේ,

1. පැතිලි පුටුපස ලෙසය
2. පසු කුදය ලෙසය
3. පැති කුදය ලෙසය
4. ඔටු කුදය ලෙසය

30. ඉදිරි රූපයේ දැක්වෙන ඉරියව් වලින්,

1. A වැරදිය, B නිවැරදිය
2. A නිවැරදිය, B වැරදිය
3. A හා B ඉරියව් දෙකම නිවැරදිය.
4. A හා B ඉරියව් දෙකම වැරදිය.




- **සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**

මිනිස් සිරුර ස්වභාවයෙන්ම නිවැරදිව පිහිටුවා ගැනීමේ ප්‍රවණතාවයකින් යුක්ත වන නමුත් ඒ සඳහා නිවැරදි ඉරියව් කුඩාකල සිටම ක්‍රමයෙන් හුරු පුරුදු කරගත යුතුය. විවිධ හේතූන් නිසා ඇතිවන ශාරීරික ආබාධ තත්ත්වයන් නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට බාධා ඇති කරයි.

11.

1. නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක් ද?
2. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ ප්‍රයෝජන 06 ක් ලියා දක්වන්න.

12.

1. ශාරීරික ආබාධ ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධාන හේතු මොනවා ද?
2. සංජානනීනතත්ව නිසා ඇතිවන ආබාධ වලට හේතු ලියන්න.

13.

1. පාරිසරික තත්ත්වයන් නිසා ඇතිවන ආබාධ වලට බලපාන හේතු ලියන්න.
2. සංජානීය හෝ පාරිසරික හේතූන් නිසා හට ගන්නා ආබාධ කිහිපයක් ලියන්න.

14.

1. ශාරීරික ආබාධ වලක්වා ගැනීමට හා අවම කර ගැනීමට උපකාරී වන යහපත් සෞඛ්‍යය පුරුදු කිහිපයක් ලියන්න.
2. නිවැරදි වාඩිවීමක දී අවධානයට ලක්විය යුතු කරුණු කිහිපයක් ලියන්න.

15.

1. නොගැළපෙන උපකරණ භාවිතය නිසා ආබාධ තත්ත්වයන් ඇතිවිය හැකිය. එවැනි නොගැළපෙන උපකරන භාවිතයට ගන්නා අවස්ථා 03 ක් සඳහා උදාහරණ දෙන්න.
2. පූට්ටු දණහිස් යන්න විස්තර කරන්න.

=

පාඩම/ඒකකය : **4 වන පාඩම සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගනිමු.**

ගුරුවරයාගේ නම : ජී.එස්.මල්ලිකා ද සිල්වා

පාසල : අම්/ගාමිණී මහ විද්‍යාලය

1. කොටස

- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

1) එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකමක් වන්නේ කුමන ක්‍රියාකාරකමද ?

1. ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව 2. ඔරු පැදීම 3. කබඩි ක්‍රීඩාව 4. එල්ලේ ක්‍රීඩාව

2) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් වන්නේ ?

1. කැරම් 2. දාම් 3. කරාතේ 4. වොලිබෝල්

3) පොදුවේ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානයේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු කීයක් තිබේද ?

1. 4 කි. 2. 3 කි. 3. 5 කි. 4. 2 කි.

4) වෝටර් බැලේ, වින්ඩ් සර්පින් යන ක්‍රීඩා තරග අයත් වන ක්‍රීඩා වර්ගය කුමක්ද ?

1. අයිස් මත කරන ක්‍රීඩා 3. හිම මත කරන ක්‍රීඩා

2. ජල ක්‍රීඩා 4. ගුවනේ කරන ක්‍රීඩා

5) පිත්තක් හා පන්දුවක් භාවිතා කරන ක්‍රීඩා කාණ්ඩය වන්නේ ?

1. ක්‍රිකට්,හොකී,එල්ලේ 3. නෙට්බෝල්,වොලිබෝල්,පාපන්දු

2. කරාතේ,ජූඩෝ,බොක්සින් 4. කබඩි,කෝකෝ,දාම්

6) එළිමහන් අධ්‍යාපනික ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රධාන කොටස් කීයකට බෙදා දැක්විය හැකිද ?

1. 5 කට 2. 4 කට 3. 3කට 4. 2කට

7) හිම මත නැටීම, ස්නෝ ස්කේටින්, ස්කි ජම්ප්ස් ආදී ක්‍රීඩා තරග වර්ගය ක්‍රමක්ද ?

1. ගුවනේ කරන ක්‍රීඩා 3. ජල ක්‍රීඩා

2. ගොඩබිම කරන ක්‍රීඩා 4. හිම මත කරන ක්‍රීඩා

8) ආපදා වලක්වා ගැනීමට සුදුසු පිළියමක් වන්නේ මොකක්ද ?

1. නීති රීති හා ප්‍රමිති ඇති කිරීම. 3. පරිසර දූෂණය වැලැක්වීම.

2. ආකල්ප සංවර්ධනය 4. පරිසරයේ වෙනස් වීම් පිළිබදව සංවේදී වීම.

9) සම්මත නීති රීති තිබීම, සම්මත ක්‍රීඩා පිටි හා උපකරණ තිබීම, නියමිත ක්‍රීඩිකයින් සංඛ්‍යාවක් සිටීම යන කරුණු සම්බන්ධයෙන් වඩාත් නිවැරදි කියමන වන්නේ ?

1. එළිමහන් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් 3. ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්

2. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් 4. ආත්මාරක්ෂක ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්

10) ආත්මාරක්ෂක ක්‍රීඩාවක් නොවන ක්‍රීඩාව ක්‍රමක්ද ?

1) බොක්සිං 2. මල්ලවපොර 3. කබඩි 4. වුෂු

11 කොටස

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා යන්න හදුන්වන්න.
2) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වල දැකිය හැකි ලක්ෂණ මොනවාද ?
3) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් කීපයක් හදුන්වන්න.
4) එළිමහන් අධ්‍යාපනයේ අරමුණු මොනවාද ?
5) එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 5 ක් ලියන්න.

පාඩම/ඒකකය : 5 වන පාඩම වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු.
ගුරුවරයාගේ නම : ජී.එස්.මල්ලිකා ද සිල්වා
පාසල : අම්/ගාමිණී මහ විද්‍යාලය

1. කොටස

- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අදින්න

1) ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව කුමක්ද ?

1. පාපන්දු 2. වොලිබෝල් 3. ක්‍රිකට් 4. එල්ලේ

2) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ලොවට හදුන්වා දුන්නේ කවුද ?

1. රොබට් වෝල්ටර් කැමැක් මහතා 3. විලියම් ජී මෝගන් මහතා

2. පෝල් ලිබාවුඩ් මහතා 4. ඇල්ප්‍රඩ් හල්ස්ටඩ් මහතා

3) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූ රට කුමක්ද ?

1. ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ හොලියොක් නුවරදී

2. ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් නුවරදී

3. එංගලන්තයේ ලන්ඩන් වලදී

4. ඇමෙරිකාවේ ලොස් ඇන්ජලීස් නුවරදී

4) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවට හදුන්වා දුන්නේ කවුරුන් විසින්ද ?

1. විලියම් ජී මෝගක් මහතා විසින් 3. රොබට් වෝල්ටර් කැමැක් මහතා විසින්

2. ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ මහතා විසින් 4. ඇල්බට් අයින්ස්ටයින් මහතා විසින්

5) ප්‍රථම ආසියානු වොලිබෝල් තරගාවලිය පැවැත් වූ වර්ෂය කුමක්ද ?

1. 1896 2. 1921 3. 1916 4. 1895

6) වෝලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා කීයද ?

1. 10 යි 2. 07 යි 3. 06 යි 4. 05 යි

7) වොලිබෝල් ප්‍රහාරයේ පියවර ගණන කීයද ?

1. 08 කි 2. 03 කි 3. 04 කි 4. 02 කි

8) ප්‍රහාරය වැලැක්වීමට සහභාගී වන ක්‍රීඩකයින් ගණන අනුව වර්ග කීයකට බෙදා දැක්විය හැකිද ?

1. 02 කි 2. 04 කි 3. 03 කි 4. 05 කි

9). වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ තරඟ වටයක් සඳහා කන්ඩායමකට අයත් ක්‍රීඩකයින් ගණන කීයද ?

1. 07 කි. 2. 09 කි. 3. 06 කි. 4. 08 කි.

10) වොලිබෝල් තරඟ වටයක් ජයග්‍රහනය සඳහා අයත් ලකුණු සංඛ්‍යාව කොපමණද ?

1. 20 කි. 2. 15 කි. 3. 25 කි. 4. 30 කි.

## 11. කොටස

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්ෂතා පහක් නම් කරන්න.
2) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවෙ පන්දු ප්‍රහාරය යනු කුමක්ද ? කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
3) ප්‍රහාරයක් වැරදි ප්‍රහාරයක් ලෙස සලකන අවස්ථා සඳහා උදාහරන තුනක් ලියන්න.
4) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැලැක්වීම යන්න කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
5) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ සාර්ථක වැලැක්වීමක් සඳහා සැලකිය යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න.

පාඩම/ඒකකය : 6 වන පාඩම නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු.
ගුරුවරයාගේ නම : ජී.එස්.මල්ලිකා ද සිල්වා
පාසල : අම්/ගාමිණී මහ විද්‍යාලය

1. කොටස

- නිවැරදි පිලිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අදින්න.

1) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ලෝකයට හදුන්වාදුන් වර්ෂය කුමක්ද ?

1. 1815 2. 1817 3. 1891 4. 1895

2) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිර්මාතෘවරයා වන්නේ ?

1. ජෙනී ග්‍රීන් මහත්මිය
2. වොලී ෆයර් මහතා
3. ජේම්ස් නයිස් ස්මිත් මහතා
4. විලියම් ජී. මෝගන් මහතා

3) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවට හදුන්වා දුන්නේ කවුරුන් විසින්ද ?

1. විලියම් ජී. මෝගන් මහතා
2. ජේම්ස් නයිස්මිත් මහතා
3. දොස්තර ටෝල්ස් මහතා
4. ජෙනී ග්‍රීන් මහත්මිය

4) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා කීයද ?

1. 07 කි. 2. 05 කි. 3. 06 කි. 4. 04 කි.

5) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීමේ ක්‍රම කීයද ?

1. 03 යි. 2. 02 යි. 3. 04 යි. 4. 05 යි.

6) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග හා පළල කොපමණද ?

1. දිග - මීටර් 30.5 පළල - මීටර් 15.25
2. දිග - මීටර් 25.5 පළල - මීටර් 12.25
3. දිග - මීටර් 32.3 පළල - මීටර් 10.25
4. දිග - මීටර් 30.25 පළල - මීටර් 15.00

7) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා කණ්ඩායමකට අයත් ක්‍රීඩිකාවන් ගණන කීයද ?

1. 05 කි. 2. 08 කි. 3. 07 කි. 4. 10 කි.

8) නෙට්බෝල් පන්දුවක බර කොපමණද ?

1. ග්‍රෑම් . 300 - ග්‍රෑම්. 350
2. ග්‍රෑම්. 450 - ග්‍රෑම්. 500
3. ග්‍රෑම්. 400 - ග්‍රෑම්. 450
4. ග්‍රෑම්. 350 - ග්‍රෑම්. 400

9) නෙට්බෝල් විදුම් කණුවේ උස කීයද ?

1. අඩි 15 කි. 2. අඩි 10 කි. 3. අඩි 06 කි. 4. අඩි 11 කි.

10) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවන්ට ක්‍රීඩා කල හැකි ප්‍රදේශ හදුනා ගැනීම සදහා ක්‍රීඩා පිටිය කොටස් කීයකට බෙදේද ?

1. 10 කට
2. 5 කට
3. 6 කට
4. 7 කට

11. කොටස

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිලිතුරු සපයන්න.

1) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්ෂතා තුනක් නම් කරන්න.
2) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ එන ආක්‍රමණය, රැකීම හා විදීම හදුන්වන්න.
3) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු රැකීම ප්‍රධාන කොටස් තුනක් අනුව සිදුකල හැකිය. ඒවා නම් කරන්න.
4) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු විදීමේ දක්ෂතාවයේදී අවධානය යොමු කල යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න.
5) ආක්‍රමණය හා රැකීම, විදීම පුහුණුවීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් ලියා දක්වන්න.

පාඩම/ඒකකය : 7 වන පාඩම පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු.

ගුරුවරයාගේ නම : ජී.එස්.මල්ලිකා ද සිල්වා

පාසල : අම්/ගාමිණී මහ විද්‍යාලය

1. කොටස

- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

1) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා කීයද ?
1. 7 කි. 2. 8 කි. 3. 6 කි. 4. 5 කි.

2) ගෝල් සීමාවෙහි උස හා දිග කීයද ?
1. උස මීටර් 2.44 - දිග මීටර් 7.32 කි. 3. උස මීටර් 2.45 - දිග මීටර් 7.00 කි.
2. උස මීටර් 2.22 - දිග මීටර් 6.32 කි. 4. උස මීටර් 2.25 - දිග මීටර් 6.25 කි.

3) පාපන්දු තරගයකදී පා ඇරයුම සෘජු නිදහස් පහර, අනියම් නිදහස් පහර, කොන් පහර එල්ල කිරීමේදී ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයින් සිටිය යුතු අවම දුර ප්‍රමාණය කොපමණද ?
1. මීටර් 9.15 යි. 2. මීටර් 9.00 යි. 3. මීටර් 8.15 යි 4. මීටර් 5.15 යි.

4) පාපන්දු ක්‍රීඩාව සඳහා එක් පිලකට සිටින ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව කීයද ?
1. 12 කි. 2. 11 කි. 3. 10 කි. 4. 15 කි.

5) ලොව ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව ලෙස හදුන්වන ක්‍රීඩාව කුමක්ද ?
1. ක්‍රිකට් 2. වොලිබෝල් 3. පාපන්දු 4. නෙට්බෝල්

6) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී එක් කණ්ඩායමකට ලියාපදිංචි කල හැකි ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව කීයද ?
1. 16 කි. 2. 15 කි. 3. 12 කි. 4. 11 කි.

7) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී තරග විනිශ්චය සඳහා අවශ්‍ය විනිසුරුවන් ගණන කීයද ?
1. 2 කි. 2. 3 කි. 3. 4 කි. 4. 5 කි.

8) විවිධ ඉරියව් භාවිත කරමින් පන්දුවට හිසින් පහර දීම සිදුකල හැකිය.පන්දුවට හිසින් පහර දීමේ ආකාර කීයක් තිබේද ?
1. 5 කි. 2. 2 කි. 3. 3 කි. 4. 4 කි.

9) පාදයේ විවිධ කොටස් උපයෝගී කර ගනිමින් පන්දුවට පහර එල්ල කල හැකිය. මෙහිදී භාවිතා කරන පා පහරවල් කීයක් තිබේද ?
1. 4 කි. 2. 5 කි. 3. 3 කි. 4. 8 කි.

10) ශරීරයේ විවිධ කොටස් උපයෝගී කර ගනිමින් තමා වෙත එන පන්දුව නැවත්වීමේ ක්‍රම කීයද ?

1. තුනකි. 2. හතරකි. 3. පහකි. 4. දෙකකි.

11 කොටස

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා මොනවාද ?

2) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පිටිය තුලට විසිකිරීම, ක්‍රීඩා පිටියේදී පුහුණු වීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 3 ක් ලියා දක්වන්න.

3) බෝලය තුලට විසිකිරීමේ දී සිදුවන වැරදි 3 ක් ලියන්න.

4) දැල රැකීමේදී පන්දුව එන ආකාරය අනුව එය රැකීමේ විවිධ ආකාර නම් කරන්න.

5) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පැති රේඛා වලින් පිටත ගිය විට නැවත ආරම්භ කරන්නේ කුමන දක්ෂතාවෙන්ද ?

A. පාපන්දු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් අතරින් වෙනස් වර්ණයකින් සැරසී සිටිය යුත්තේ කවුද ?

පාඩම/ඒකකය : 8 සහය දිවීමට පුහුණුව ලබමු.

ගුරුවරයාගේ නම : ඩී:එම්.ඩී.ඩී.ජේ. විජේසිංහ

පාසල : අම්/නාමල්තලාව මහා විද්‍යාලය

01.හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර යටින් ඉරක් අදින්න.

1. යෂ්ටි හුවමාරුවේදී යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා විසින් ඊළඟ ක්‍රීඩකයාට යෂ්ටිය ලබා දීමේ ක්‍රම ( 03/02/04)

2. යෂ්ටිය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයාගේ අත සමග යෂ්ටිය පහළ සිට ඉහළට යොමුවීම ( අඩුඅත් ක්‍රමය/යටි අත් ක්‍රමය/මිශ්‍ර ක්‍රමය

3. යෂ්ටිය ලබාදෙන ක්‍රීඩකයා යෂ්ඨිය සමග අත ඉහළ සිට පහළට යොමුවීම ( උඩු අත් ක්‍රමය/ඇතුළත මාරුව/ යටි අත් ක්‍රමය)

4. යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා එය ලබා ගන්නේ ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන්ද යන්න මත යෂ්ටි හුවමාරුව නැවත බෙදිය හැකි ක්‍රම ( 05/03/04)

5.100mx4 සහාය දීවිම තරග සඳහා යොදාගත හැකි වන්නේ ( ඇතුළත මාරුව/ මිශ්‍ර මාරුව/ පිටත මාරුව)

02. පහත මාතෘකා යටතේ කෙටි හැඳින්වීමක් කරන්න.

1. ඇතුළත මාරුව 2. පිටත මාරුව 3. මිශ්‍ර මාරුව

4. දෘශ්‍ය මාරුව 5. අදෘශ්‍ය මාරුව

03. යෂ්ටි හුවමාරුවේ නීතිරීති 05 ක් ලියන්න.

04. යෂ්ටි හුවමාරුවේ කලාපය ඇඳ දක්වන්න.

පාඩම/ඒකකය : 9 දුර පැනීමේ ඉසව් ප්‍රගුණ කරමු

ගුරුවරයාගේ නම : ඩී:එම්.ඩී.ඩී.ජේ. විජේසිංහ

පාසල : අම්/නාමල්තලාව මහා විද්‍යාලය

හිස්තැන් පුරවන්න

01. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව දුර පැනීම _____________ ඉසව්වකි

02. දුර පැනීම _____________පැනීමකි

03. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම ___________කී

04. දුර පැනීමේ අවධි ___________________

05. තවත් පැනීමේ ඉසව්වකි _________ පිම්ම

06. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 03ක් දක්වන්න

07. දුර පැනීමේ එල්ලෙන ශිල්පීය ක්‍රමය ඇඳ දක්වන්න

08. දුර පැනීමේ පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් රූප සටහන් මගින් විස්තර කරන්න

09. දුර පැනීමේ එල්ලීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පැහැදිලි කරන්න

10. දුර පැනීමේ දී අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සලකනු ලබන අවස්ථා 03ක් ලියන්න

පාඩම/ඒකකය : 10 පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමු.
ගුරුවරයාගේ නම : ඩී:එම්.ඩී.ඩී.ජේ. විජේසිංහ
පාසල : අම්/නාමල්තලාව මහා විද්‍යාලය

01.ආහාර වලින් සිදුවන ප්‍රධාන කාර්යය කුමක්ද?

02.ආහාර වල අඩංගු වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය සැලකිල්ලට ගෙන බෙදිය හැකි කාණ්ඩ 06 කුමක්ද?

03.පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

| වයස | අවධිය |
|---|---|
| උපතේ සිට වසරක කාලය | |
| | ළමා අවධිය |
| | නව යෞවන අවධිය |
| අවු.20 - අවු 29 | |
| අවු. 60 සිට ඉදිරියට | |

04.හිස්තැන් පුරවන්න.

I.මුල් අවුරුදු දෙක තුළදී දරුවෙකුගේ සීඝ්‍ර වර්ධනය වන කොටස්..........................................................වේ.

II. ළදරුවකුගේ වර්ධනයට අයත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ

.........................................................................................

III.ළදරුවෙකුට මාස 06 යනතුරු ලබාදිය යුත්තේ

.................................................................................පමණි.

IV.මාස 06 න් පසු ලබා දිය හැකි අමතර ආහාර වර්ග ලෙස

...........................................................................

05.ළමා මන්දපෝෂණය අවම කිරිමට ගෙනඇති විධිමත් වැඩ පිළිවෙලවල් 05ක් ලියන්න.

06. නව යොවුන් වියේ ඇති වැරදි පෝෂණ පිළිවෙලින් නිසා ඇති වන අයහපත් ප්‍රතිඵල 05ක් ලියන්න.

07.වැඩිහිටි වියේදී පෝෂණය පිලිබඳ සැලකිලිමත් විය හැකි ආකාර 05ක් ලියන්න.

08. විශේෂ අවස්ථා අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා වුවමනා වන පුද්ගලයින් කවුරුන්ද?

09.කිරිදෙන මවකගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා 05ක් ලියන්න.

10.නිසි පෝෂණයක් ලබා ගැනීමෙන් ක්‍රීඩකයෙකු ලැබෙන වාසි මොනවාද?

11.රෝගී පුද්ගලයෙකු සඳහා සුදුසු ආහාර වේලක් නම් කරන්න.

12.පෝෂණය පිළිබඳ මිත්‍යා මතය හා නිවැරදි මතය පහත වගුව තුල සඳහන් කරන්න.

| මිත්‍යා මතය | නිවැරදි මතය |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |

13. ආහාර තෝරා ගැනීමේදී ඔබට දායක විය හැකි ආකාර 05ක් ලියන්න.

=

පාඩම/ඒකකය : 11 භාහිර පෙනුමට බලපාන ශරීර ගුණාංග

ගුරුවරයාගේ නම : ඊ.ජී.උමේෂා ලක්මාලි

පාසල : අම්/වීරගොඩ විද්‍යාලය

*නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න

**01.** සමෙහි හටගන්නා රෝගයක් නොවන්නේ ,

1 පිළිකා 3 කුෂ්ඨ

2 උල්ලෝගම් 4 සුදු කබර

**02.** සමයෙහි සෞඛ්‍යය රැක ගැනීමට රැක ගැනීමට සුවිශේෂී ලෙස අවශ්‍ය වන විටමින් වර්ගය වන්නේ ,

1 විටමින් C,K 3 විටමින් A,D

2 විටමින් B,D 4 විටමින් K,B

**03.** වැඩුණු මිනිසෙකුගේ මුඛයේ ඇති දත් ගණන කීයද ?

1 34කි. 2 20කි. 3 32කි. 4 24කි.

04. හිසකෙස් ආශ්‍රිත රෝග වළක්වා ගැනීමට කළ යුතු වන්නේ ,

1 දිනපතා ස්නානය නොකිරීම .

2 විටමින් හා ඛනිජ ලවණ අඩංගු ආහාර වැඩිපුර ගැනීම.

3 හිසකෙස් වර්ණ ගැන්වීම .

4 ප්‍රමිතියෙන් තොර තෙල් වර්ග භාවිතය.

05. සමෙහි ඇති අජීවී කොටසක් වන්නේ මින් කුමක්ද ?

1 අත්ල රේඛා 3 සම

2 කොරෝස්තරය 4 නියපොතු

06.අක්ෂර උච්චාරණය සඳහා වැදගත්ම ශරීරාංගය වන්නේ,

1 නිය 3 සම

2 තොල් 4 කම්බුල්

07. දරුවෙකු ඉපදී මුලින්ම දත් මතුවීම ආරම්භ වන්නේ ,

1 අවුරුදු 6-9 3 මාස 6-9

2 මාස 6-12 4 මාස 3 -6

08. බුලත් විට, හුණු ,දුම්කොළ හේතුවෙන් හානියට පත්වන ශරීරාංගය කුමක්ද ?

1 නිය 3 ඇස්

2 තොල් 4 සම

09. ඇස් වලට වන හානිය වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේවල් වන්නේ,

1 පරිගණකය දෙස පැය 02ක් පමණ බලා සිටීම.

2 රූපලාවණ්‍ය ද්‍රව්‍ය ඇස් වල තැවරීම .

3 ඇසට ආගන්තුක ද්‍රව්‍යයක් ඇතුළු වූ පසු කෙසේ හෝ ඉවත් කිරීම .

4 රූපවාහිනිය නරඹන විට අඩි 06ක්වත් දුරින් සිට නැරඹීම .

10. ආහාර ඇඹරීම හා කඩා ගැනීම සඳහා උදව් වන්නේ,

1 කෘන්තක දත් 3 රදනක දත්

2 පුරස්චාර්වක දත් 4 චාර්වක දත්

- *සියළුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.*

01. මනා පෙනුමක් සඳහා සමෙහි සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂාව පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.
1 සමයෙහි සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමට කළ හැකි දෑ හතරක් සඳහන් කරන්න .
2 සමෙන් සිදුවන වැදගත් කාර්යයන් තුනක් සඳහන් කරන්න.
3 සම ආශ්‍රිතව හටගන්නා රෝගාබාධ හතරක් සඳහන් කරන්න .

02.කනෙහි අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රීන් ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ අප ඉතා සැලකිලිමත් විය යුතුය.

1 කනට සතෙකු ඇතුන් වූවොත් අනුගමනය අනුගමනය කළ යුතු පියවර සඳහන් කරන්න .

2 කනෙහි සෞඛ්‍ය සෞඛ්‍යය රැක ගැනීමට ඔබට කළ කල හැකි දේවල් තුනක් සඳහන් කරන්න.

3 කන ආශ්‍රිතව ඇති විය හැකි රෝග දෙකක් ලියා දක්වන්න

03.නිරෝගී පුද්ගලයන් වශයෙන් සිටීමට අප සියලු දෙනා අපගේ ශරීරාංග පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින් කටයුතු කළ යුතුය.

1 හිසකෙස් ආශ්‍රිත රෝගාබාධ තුනක් සඳහන් කරන්න .

2 හිසකෙස් නිරෝගීව තබා ගැනීමට කළ හැකි දේවල් හතරක් සඳහන් කරන්න.

3 තොල් වල සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමට කළ හැකි දේවල් දෙකක් සඳහන් කරන්න .

04.රටක් ලෙස අප සියලු දෙනා සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක් ගත කිරීමට ඇපකැප වී කටයුතු කරන අතර විවිධ රෝගාබාධ පවා පීඩාවට පත්කරයි.

1 අප රටේ බහුලව දක්නට ලැබෙන පිළිකා වර්ග හතරක් ලියා දක්වන්න.

2 ශරීරයේ සම්බන්ධතාවය කෙරෙහි බලපාන ශරීරාංගය කුමක්ද ?

3 අප මුඛය තුළ දෙවතාවක් දත් හට ගනී එම ක්‍රියාවලිය හඳුන්වනු ලබන්නේ කුමන නමකින්ද ?

පාඩම/ඒකකය : 12 සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගනිමු
ගුරුවරයාගේ නම : ඊ.ජී.උමේෂා ලක්මාලි
පාසල : අම්/වීරගොඩ විද්‍යාලය

➢ **නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න**

01. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරිමට,

1. ශාරීරික, මානසික යෝග්‍යතා පවත්වා ගත යුතු වේ.
2. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතු වේ.
3. සාමාජීය යෝග්‍යතා පවත්වාගත යුතු වේ
4. ඉහත සියල්ල සත්‍ය වෙ.

02. ශාරීරික යෝග්‍යතා පරික්ෂණයක් පැවැත්විමේදී අවධානය යොමු කලයුතු කරුණක් වන්නේ.

1. පරික්ෂණයක් පැවැත්වීම. 2. පරික්ෂණයෙන් පසු විමර්ශනය.
3. පරික්ෂණය පැවැත්විමට පෙර සූදානම. 4. ඉහත සියල්ලම.

03. හෘදයාශ්‍රිත දැරිමේ හැකියාව මැනිම සඳහා කළ යුතු ක්‍රියාකරකමක් වන්නේ.

1. පුෂ් අප්ස් ගැසීම. 2. හිටි දුර පැනීම.
3. අඛණ්ඩ ධාවනය 4. කෙටි දුර වේගයෙන් ධාවනය.

04. යම් කාර්යයක් ඉටු කිරිම සඳහා ශරීරයේ මාංශ පේශින් වලින් නිපදවිය හැකි බලය.

1. පේශිමය දැරිමයි. 2. හෘදයාශ්‍රිත දැරිමයි
3. පේශීමය ශක්තියයි. 4. ශාරීරක සංයුතියයි

05. BMI අගය ගණනය කිරිමට භාවිතා කරනු ලබන සූත්‍රය වන්නේ මින් කුමක්ද?

1. $\frac{\text{බර ( Kg)}}{\text{උස m X උස m}}$ 2. $\frac{\text{උස m}}{\text{බර X බර}}$ 3. $\frac{\text{බර k}}{\text{උස cm}}$ 4. $\frac{\text{බර}}{\text{උස cm X උස cm}}$

06. හිටි දුර පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම මගින් මැනිය හැකි යෝග්‍යතාවය කුමක්ද?

1. පේශිමය දැරීමේ හැකියාව 2. පේශිමය ශක්තිය මැනිමේ හැකියාව
3. නම්‍යතාවයයි 4. හෘදයාශිත දැරීම් හැකියාවයි

07. ශාරීරික සංයුතියට අනුව ශරීරයේ තැනී ඇති ද්‍රව්‍ය බෙදිය හැකි කොටස් දෙක වන්නේ.
1. අස්ථි, පේශි හා මේදයම කොටස ලෙස
2. මේදමය කොටස හා මේදමය නොවන කොටස
3. මේදයම කොටස, පේශි හා සම ලෙසය
4. සම හා පේශි ලෙසය

08. ඕනෑම ක්‍රියාකාරකමක් ආරම්භයට පෙර අප විසින් කළ යුත්තේ
.
1. ඇඟ ඉහිල් කිරීමේ ව්‍යායාම 2. උෂ්ණ වෘද්ධි ව්‍යායාම්
3. කිසිවක් කළ යුතු නොවේ 4. ඉහත සියල්ලම සත්‍ය වේ

09. ශාරීරයේ මේදමය නොවන කොටසට අයත් නොවන්නේ

1. අස්ථි හා පේශි වේ 2. පේශි හා ජලය වේ
3.පේශි,අස්ථි. සම, ජලය වේ 4. මේදය, පේශි ,සම. අස්ථි වේ

10. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරිම සඳහා අප සතු හැකියාවන් හඳුන්වන්නේ
.
1. සෞඛ්‍යවත් යෝග්‍යතා ලෙසය 2. මානසික යෝග්‍යතා ලෙසය
3. ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග ලෙසය 4. සමාජීය යෝග්‍යතා ලෙසය

- සියළුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න

01. 1. හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්?
2. මෙම හැකියාව මැනීමට කළ හැකි පරික්ෂණය කුමක්ද?
3. එම පරික්ෂණය සිදු කිරීමට අවශ්‍ය උපකරණ මොනවාද?
4. එම පරික්ෂණය ක්‍රියාත්මක කරන්නේ කෙසේදැයි පියවර වශයෙන් ලියන්න
.
02. 1. පේශිමය ශක්තිය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?
2. පේශිමය දැරීමේ හැකියාව මැනීමට කළ හැකි පරික්ෂණය කුමක්ද?

03. 1. නම්‍යතාව යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?
2. නම්‍යතාවය පරික්ෂා කිරීමට කළ හැකි පරික්ෂණයක් සඳහන් කරන්න
3. නම්‍යතාවය දියුණු කර ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් මොනවාද?

04. 1. සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක නම් කරන්න
2.ශාරීරික යෝග්‍යතා පරික්ෂණයක් සිදු කිරීමට පෙර සූදානම් විය යුත්තේ කෙසේද?
3. ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය ගණනය කරනු ලබන සූත්‍රය ලියා දක්වන්න

පාඩම/ඒකකය : 13 ගැට හා බැමි යෙදීමට හුරු වෙමු
ගුරුවරයාගේ නම : ඊ.ජී.උමේෂා ලක්මාලි
පාසල : අම්/වීරගොඩ විද්‍යාලය

- **නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න**

**01.** එලිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් වන්නේ.

1.බයිසිකල් පැදීම 2. කඳු නැගීම

3. එල්ලේ ගැසීම 4. කබඩි ක්‍රීඩාවේ යෙදීම.

02..ගැටයක සහ බැම්මක තිබිය යුතු ලක්ෂණයක් වන්නේ.

1. හොඳින් තද නොවීම

2. අවශ්‍ය කාර්යයට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව

3. අපහසුවෙන් ගැලවීමට හැකිවීම

4. ශක්තිමත් නොවීම

03. ගැට හා බැමි වලට අයත් නොවන්නේ.

1.කොස්පට්ටා ගැටය 2. විසිතුරු ගැටය

3. හතරැස් බැම්ම 4. පිරිමි ගැටය

04. නොලිස්සන තොණ්ඩු ගැටය යොදා ගනු ලබන්නේ.

1.ලී කඳන් දෙකක් එකට බැඳීම සඳහා 2. පඟුරක් සකස් කිරිම සඳහා

3. විශාල ගස්වල අතු කැපීමට යාමේදී 4. අසමාන ලණු යා කිරිම සඳහා

05.කතුරු බැම්ම යොදා ගනු ලබන්නේ.

1. බාල්දියට කොක්ක දැමීම සඳහා 2. ලී කඳන් දෙකක් එකට බැඳීම සඳහා

3. ජීවිත ආරක්ෂක කටයුතු සඳහා 4. උරමාවක් දැමීම සඳහා

➢ **නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.**

06. ලී කඳන් දෙකක් එකට බැඳීම සඳහා .....................යොදා ගනු ලබයි.

07. කොස් පට්ටා ගැටය ...................... ගැටයකි.

08. ....................... නොලිස්සන  තොණ්ඩු ගැටය යොදා ගනියි.

09. එක සමාන ලණු දෙකක් එකට ගැට ගැසීමට ..................... යොදා ගැනේ.

10. .................................. රුවල් ගැටය බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වේ.

(සනකමින් අසමාන ලණු යා කිරිමට , හතරැස් බැම්ම, ඇදෙන්න ඇදෙන්න හිර වෙන,රෙදී වැලක් ගැට ගැසීමට, පිරිමි ගැටය)

➢ **සියළුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**

01. බහුලව යොදා ගනු ලබන ගැට හා බැමි වර්ග හතරක් සඳහන් කරන්න.

02. ගැටයක තිබිය යුතු ලක්ෂණ සඳහන් කරන්න.

03. රුවල් ගැටය ගැසීමේ පියවර සඳහන් කරන්න.

04. නිසි ලෙස ගැට හෝ බැමි නොයෙදීම නිසා සිදුවිය හැකි හානිකර තත්වයන් මොනවාද?

05. පිරිමි ගැටය හා හතරැස් බැම්ම එදිනෙදා ජීවිතයට ප්‍රයෝජනවත් වන අවස්ථා සඳහන් කරන්න.

පාඩම/ඒකකය : 14 ගිණිමෙළ ගසා සතුටු වෙමු

ගුරුවරයාගේ නම : ටී.එම්.දිලානි ගීතිකා

පාසල : අම්/විද්‍යාලෝක විද්‍යාලය

1 සිට 5 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදිනම් ( ✓ ) ලකුණද වැරදිනම් ( x ) ලකුණද යොදන්න

I ගිණිමැළ යොදා ගැනෙන්නේ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සදහා පමණි. ( )

IIසැලසුමකින් තොරව ගිණිමැලයක් දැල්වීම අනතුරු දායක නොවේ. ( )

IIIගිණිමැළය ආසන්නයට යාමට දොරටු 03ක් සකස් කළ යුතුය. ( )

IVගිණිමැළය දැලිවීමේදි තමාගේ මෙන්ම අන් අයගේ ආරක්ෂාව ද සිතිය යුතුය . ( )

Vගිණිමැළ සංදර්ශන වලදී ගීත ගායනා කල නොහැකිය. ( )

හිස්තැන් පුරවන්න.

VI ගිණිමැළ යොදා ගැනෙන අවස්ථාවකි.............................................

VII මානසික ආතතිය පාලනය කිරිම සදහා .....................................ක්‍රියාකාරකම් වල නියැලීම ප්‍රයෝජනවත් වේ.

VIII මහත දර කොට 03ක් සිටුවා ................................ගිණිමැළය සකස්කරගත හැකිය.

IX ආදීවාසින් විසින් ......................................... සොයා ගන්නා ලදී.

X දවසේ වෙහෙස දුරු කර ගැනීම සදහා .................................දැල්වීම ප්‍රයොජනවත් වේ.

( එළිමහන් / බාලදක්ෂ කදවුරු / ගින්දර / A හැඩයේ ගිණිමැළ )

ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

1. ගිණිමැළ යොදා ගැනෙන අවස්ථා මොනවාද?
2. ගිණිමැළ දැල්වීමේදී අවධානයට යොමු කළ යුතුය කරුණු 05ක් ලියන්න
3. ගිණිමැළ වර්ග නම් කොට ඉන් 02ක් ඇද දක්වන්න
4. ගිණිමැළ දැල්වීමේදි ප්‍රයෝජන මොනවාද?
5. ගිණිමැළ සංදර්ශන පවත්වන අවස්ථා මොනවාද?

පාඩම/ඒකකය : 15 එළිමහනේ ආහාර පිසිමු.

ගුරුවරයාගේ නම : ටී.එම්.දිලානි ගීතිකා

පාසල : අම්/විද්‍යාලෝක විද්‍යාලය

සුදුසු වචන යොදා හිස්තැන් පුරවන්න

I එළිමහන් කඳවුරක් පැවැත්වීමේදී............................තුළ වැඩි කාලයක් තබා ගත හැකි ආහාර ගෙන යා යුතුය .

II සමතලා පොළව මත ......................................නිර්මාණය කර ගනු ලැබේ.

III සුළං හමන දිශාවට ....................දෙසින් ගිණි දැල්වීම කළ යුතුය.

Iv පියන ඉවත් කරන ලද ටින් ඒකකින්......................... ලිප නිර්මාණය කර ගනු ලැබේ.

V මස් මාළු තම්බා ගැනීම හෝ පුළුස්සා ගැනීමට ........................................ උපකාරි වේ.

(ටෙනිස් රැකට් තම්බනය, ස්භාවික පරිසරය, ටින් පෝරණු, අගල්, විරුද්ධ )

අංක 06 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සැපයීමේදී A කොටසට වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

| A | B |
|---|---|
| vi. එළිමහනේ ආහාර පිසිමට භාවිත වන ලිප් වර්ගයකි. | උණ බම්බු |
| vii.කරත්ත කරුවාගේ ලිප සෑදීමට අවශ්‍ය වන දෙයකි. | කරු දෙකේ ලිප |
| viii. එළිමහනේ බත් ලිසීමට උපකාරී වේ. | ගල් තුනක් |
| Ix.කඳවුරක් පවත්වන දින ගනනට අනුව අප රැගෙන යා යුත්තේ | ආහාර |
| x.අපට අවශ්‍ය නම් කඳවුරකට රැගෙන යා හැකිය. | ගැස් ලිප |

ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න

1. එළිමහන් කඳවුරු වලදී එළිමහනේ ආහාර පිසීමට ලිප් සකස් කිරිමේදී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු වන්නේ
2. එළිමහනේ ආහාර පිසීම සඳහා භාවිත වන ලිප් වර්ග නම් කර ඉන් 04ක් ඇඳ දක්වන්න
3. ආහාර පිසිමට ලිපක් දැල්වීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද?
4. භාජන රහිතව ආහාර පිසීමේදී ආහාර රැඳවීම සඳහා බොහෝ අවස්ථාවල අමු ලී හෝ වැල් යොදා ගැනීමට හේතුව සඳහන් කරන්න.
5. භාජන කිහිපයක් එකවර තබා ආහාර පිසගත හැකි ලිප් වර්ගය කුමක්ද?

පාඩම/ඒකකය : 16 උස පැනීමේ ඉසව් හදාරමු
ගුරුවරයාගේ නම : ටී.එම්.දිලානි ගීතිකා
පාසල : අම්/විද්‍යාලෝක විද්‍යාලය

01 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා හිස්තැන් මත ලියන්න

I උස පැනීම ........................... පැනීම් ඉසව්වක් ලෙස හැඳින්වේ.

Ii වර්තමානයේ වැඩි දක්ෂතාවක් ............................ ක්‍රමය යටතේ පෙන්විය හැකිය.

IIIඋස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම ......................... හඳුනා ගත හැක.

Iv ස්ට්‍රැඩල් ශිල්පීය ක්‍රමය යොදා ගෙනද ....................................සිදු කළ හැක.

V උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය අවධිය ..................................යුක්තය.

Vi උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට උදාහරණයකි......................................

Vii උස පැනීමේ ...................................... අවසාන අවධිය වේ.

Viii උස පැනීමේදී එක් උසක් තරණය කිරීමට අවස්ථා..............................ලබා දෙයි.

Ix උස පැනීමට අදාළ නීතියකි ...................................................

x අසාර්ථක ප්‍රයත්නයක්...................................... වේ.

(හරස් දණ්ඩ ආධාරක මත නොරැඳී බිම වැටීම,/පෙරදිග පිම්ම,/සිරස්/ පහකි/

හතරකි/උස/තැනකි/පතිත වීම,/ෆොස්බරි ෆ්ලොප්, තනි පාදයෙන් නික්මීම)

සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු ලියන්න

1. ක්‍රීඩකයාගේ ශරීරය පිහිටන ආකාරය අනුව උස පැනීම් ක්‍රම මොනවාද?
2. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි කීයද ඒ මොනවාද?
3. ෆොස්බරි ෆ්ලොප් ශිල්පීය ක්‍රමය සිදු කරන ආකාරය පියවර අනුව විස්තර කරන්න.
4. උස පැනීමේ නීති සඳහන් කර උස පැනීම සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් 02ක් නිර්මාණය කරන්න.

පාඩම/ඒකකය : 17 විසිකිරීමේ ඉසව් ප්‍රගුණ කරමු
ගුරුවරයාගේ නම : ටී.එම්.දිලානි ගීතිකා
පාසල : අම්/විද්‍යාලෝක විද්‍යාලය

අංක 01 සිට 06 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සැපයීමේදී A කොටසට වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

A
B

I විසිකිරීමේ ඉසව් යටතට අයත් ඉසව්වකි . ජීව

Ii විසිකිරීමේ ඉසව් මෙම ඉරියව්වේ සිට විසිකිරීමේදී වැඩි වේගයක් උපකරණයට ලැබේ. කව පෙත්ත

Iii විසිකිරීමේ ඉසව් මළල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ මෙම ඉසව් යටතට අයත්වේ. වට තුනක්

Iv තරඟ අංකය නිවේදනය කිරීමෙන් පසු තම ප්‍රයන්තය ආරම්භ කළ යුතුය. පිටිය

V මුල් වට තුන විසිකිරීමෙන් පසු වැඩි දක්ෂ අයට තවත් වට හිමි වේ . යගුලිය

Viදැමීමේ ඉසව්වකි . විනාඩි 01

සුදුසු පිළිතුරු යොදා හිස්තැන් පුරවන්න

I යගුලිය කවපෙත්ත හෙල්ල ඉසව්ව තුනටම පොදු .......................ඉරියව්ව වැදගත්වේ.

Ii හෙල්ල විසි කිරිමට සූදානම් ජව ඉරියව්වට පැමිණි ක්‍රීඩකයාගේ .....................අතෙහි හෙල්ල පවති.

Iii තරග අංක නිවේදනය කිරීමෙන් පසු ........................ඇතුළත තම ප්‍රයන්තය ගත යුතුය .

Iv යගුලිය හෝ කව පෙත්ත විසිකිරීමෙන් පසු කවයේ ..........................භාගයෙන් පිටවිය යුතුය.

(පසු/ජව/දකුණු/විනාඩි 01)

සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න

1. විසිකිරිමේ ඉසව් මොනවාද?
2. විසිකිරිමේ ඉසව් වල අවධි මොනවාද?
3. හෙල්ල විසි කිරීම සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කරන්න
4. විසි කිරීම් ඉසව් වලට අදාල නීති 05ක් ලියා දක්වන්න
5. කවයක් තුළ සිට හා අවතීර්ණ ධාවනයක

පාඩම/ඒකකය : **18. ක්‍රීඩාව තුළින් සාමාජීය සාරධර්ම පුහුණුවෙමු.**

ගුරුවරයාගේ නම : **ඒ.එම්.ඒ.බණ්ඩාර**

පාසල : **අම්/දමන මහා විද්‍යාලය**

## I කොටස

1. සමාජයක් යනු කුමක් ද?
2. සමාජානු යෝගය යනු කුමක් ද?
3. ක්‍රීඩා නීති යනු කුමක් ද?
4. ක්‍රියාවේ ආචාර ධර්ම යනු කුමක් ද?
5. ක්‍රීඩා නීති ආචාර ධර්මවලට අනුකූල නොවන ක්‍රියා නිසා ඇතිවන අයහපත් ප්‍රතිඵල 02ක් ලියන්න.
6. නීතිරීති වලට පටහැනිව ක්‍රීඩා ජයග්‍රහනය ලද (තහනම් උත්තේජන පානය ලබා) ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න.
7. පාසල් කාලසීමාව තුල ඔබට සහභාගි විය හැකි ක්‍රීඩා තරගාවලි 02ක් ලියන්න.
8. පාසල් මට්ටමින් පවත්වන සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ඉසව් 03ක් නම් කරන්න.
9. ක්‍රීඩා තරගයක් ආරම්භ කිරීමට පෙර සිදුකරන ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම 02ක් ලියන්න.

## II කොටස

01. පාසල් නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයේ දී ඔබගේ නිවාසයේ වොලිබෝල් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු වීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබී ඇත. ඔබ තුල වර්ධනය කර ගත ගුණාංග මොනවා ද?
02. උද්යෝගිමත් ක්‍රීඩා තරගයක් පවත්වාගෙන යාමට දායක වන පුද්ගලයින් කාණ්ඩ නම් කරන්න.
03. ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස තම කණ්ඩායම සමගින් ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයින්, විනිසුරුවරුන් හා නරඹන්නන් සමගින් කටයුතු කිරීමේ දී පවත්වාගත යුතු ගුණාංග වෙන වෙනම වගු ගත කරන්න.
04. තරග නරඹන්නන් ක්‍රීඩාවේ ඉතාමත් වැදගත් පිරිසකි. ඔබ නරඹන්නෙකු වශයෙන් කටයුතු කිරීමේ දී පිළිපැදිය යුතු ක්‍රියාමාර්ග මොනවා ද?
05. නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු කිරීමෙන් ක්‍රීඩකයාගේ සමාජ වටිනාකම වර්ධනය වෙයි. එසේ වර්ධනය වන ගුණාංග 05ක් ලියන්න.

පාඩම/ඒකකය : **19. මානව සමාජීය යෝග්‍යතාව දියුණු කරමු.**

ගුරුවරයාගේ නම : **ඒ.එම්.ඒ.බණ්ඩාර**

පාසල : **අම්/දමන මහා විද්‍යාලය**

## I කොටස

10. මානසික යෝග්‍යතාව යනු කුමක් ද?
11. මානසික යෝග්‍යතාව දියුණු කිරීමට ඉවහල් වන ක්‍රියා 02ක් නම් කරන්න.
12. මානසික ආතතිය කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
13. ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවලදී ක්ෂණික තීරණ ගැනීමට අපට සිදු වේ. එවැනි අවස්ථාවලට මුහුණ දීමේදී වර්ධනය කරගත යුතු කුසලතා 02ක් නම් කරන්න.
14. ස්ථානෝචිත පඥාව යනු කුමක් ද?
15. පාසල් ශිෂ්‍යයෙකු වන ඔබට මානසික ආතතිය ඇතිවිය හැකි අවස්ථා 02ක් ලියන්න.
16. යහපත් මානසික යෝග්‍යතාවයක් සහිත පුද්ගලයෙකුගේ ලක්ෂණ 02ක් ලියන්න.
17. මානසික ආතතියට පත් වූ පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ 02ක් ලියන්න.

## II කොටස

01. ඔබට ගැටලුවක් ඇති වූ අවස්ථාවේදී ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිවෙලින් ලියන්න.
02. ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීමට උපකාරී වන යහ පුරුදු 05ක් නම් කරන්න.
03. වගකීම් සහිත ශිෂ්‍යයෙකු වශයෙන් පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
    - පාසල් අධ්‍යාපන චාරිකාවක් යාමට සූදානම්ව සිටින අවස්ථාවේ දී පවුලේ ඥාතියෙකු මිය යාම.
    - පන්තියේ යහලුවන් ගෙදරට නොදන්වා වැවේ ඔරු පැදීමට යාමට කතා කිරීම
    - වාර විභාගයෙන් බොහෝ විෂයන්ට අඩු ලකුණු ලබා ගත්තැයි මව විසින් ඔබට බැන වැදීම.
    - ප්‍රමාද වී පාසල් පැමිණි දිනයක දී ගුරුතුමිය පන්තිය පිරිසිදු නොකිරීම සම්බන්ධව දඬුවම් කිරීම.
    - ක්‍රීඩා පුහුණුවීම් සඳහා සහභාගිවීමට නියමිත දිනයකදීම උපකාරක පන්තියක් ද පැවතීම.
04. මානසික ආතතිය දීර්ඝ කාලීනව පැවතීම නිසා ඇතිවිය හැකි රෝග 03ක් ලියන්න.

පාඩම/ඒකකය : **20. ස්ත්‍රී පුරුෂභාවයේ වගකීම් හඳුනාගනිමු**

ගුරුවරයාගේ නම : **ඒ.එම්.ඒ.බණ්ඩාර**

පාසල : **අම්/දමන මහා විද්‍යාලය**

## I කොටස

01. ජීව විද්‍යාත්මක ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය යනු කුමක් ද?
02. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය යනු කුමක් ද?
03. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයට අනුව වෙනස්කම් දැකිය හැකි අවස්ථා 03ක් ලියන්න.
04. වගකීම් රහිත ලිංගික චර්යා යනු කුමක් ද?
05. ශ්‍රී ලංකාවේ නීතියට අනුව විවාහ වීමේ අවම වයස් සීමාව කීයද?
06. ස්ත්‍රියක හෝ පුරුෂයෙකු ලෙස හඳුනාගැනීම සඳහා බලපාන සාධක දෙක නම් කරන්න.
07. ලිංගිකත්වය ඔස්සේ අනාගතයේ දී ගැහැණු අයට හා පිරිමි අයට හිමිවන භූමිකාවන් 02 මොනවා ද?
08. ස්ත්‍රී ප්‍රජනන පද්ධතිය මගින් නිපදවනු ලබන හෝර්මෝනයේ නම කුමක් ?
09. පුරුෂ ප්‍රජනන පද්ධතිය මගින් නිපදවනු ලබන හෝර්මෝනයේ නම කුමක් ද?
10. දරුවකු වශයෙන් සමාජයේ පිළිගන්නාවූ වයස් සීමාව කුමක් ද?

## II කොටස

1. නිරෝගී දරුවකු බිහිකිරීම සඳහා මවක අනුගමනය කලයුතු ක්‍රියාමාර්ග 05ක් ලියන්න.
2. වගකීම් රහිත ලිංගික චර්යාවන් නිසා සිදුවන හානිදායක තත්ත්වයන් 04ක් ලියන්න.
3. ගැබිනි මවකට සැමියාගෙන් හා පවුලෙන් සිදුවිය යුතු වගකීම් 05ක් ලියන්න.
4. දෙමාපිය ආශිර්වාදය ඇතිව සිදුවන විවාහ වලදී විවාහක යුවලට ලැබෙන වාසි 03ක් ලියන්න.
5. දරුවන් සම්බන්ධව දෙමාපියන්ට ඇති වගකීම් 04ක් ලියන්න.
6. සාර්ථක පවුල් ජීවිතයට ඇතිවන බාධක 03ක් ලියන්න.

පාඩම/ඒකකය : 21 . අභියෝග ජයගමු

ගුරුවරයාගේ නම : ඒ.එම්.ඒ.බණ්ඩාර

පාසල : අම්/දමන මහා විද්‍යාලය

## I කොටස

11. සාමාන්‍යය ව්‍යවහාරයේ දී ගතකරනු ලබන පරමායුෂ කොපමණ ද?
12. ස්වාභාවික ආහාර යනු කුමක් ද? කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
13. කෘතිම ආහාර යනු කුමක් ද? කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
14. අපට වැලදෙන ප්‍රධාන රෝග වර්ග දෙක මොනවාද?
15. බෝවන රෝග තුනක් නම් කරන්න.
16. බෝවන රෝග පැතිරෙන ක්‍රම තුනක් ලියන්න.
17. මදුරුවන් මගින් බෝවන රෝග තුනක් ලියන්න.
18. බෝ නොවන රෝග තුනක් ලියන්න.
19. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග තුනක් ලියන්න.
20. කාලගුණික වෙන්කම් නිසා සිදුවන ආපදා දෙකක් නම් කරන්න.

## II කොටස

1. නූතන සාමාජීය අභියෝග 05ක් නම් කරන්න.

2. නූතනයේ මිනිසා ජීවත්වීමට ගන්නාවූ ආහාර සෞඛ්‍යයට අභියෝග කරයි. එවැනි ආහාර වර්ග 03 ක් නම් කරන්න. එම ආහාර ගැනීම නිසා ඇතිවන රෝග 03ක් ද නම් කරන්න.

3. නූතන බෝවන රෝග අතර කොවිඩ් - 19 රෝගය මුල්තැනක් ගෙන ඇත. මෙයින් මිදීමට සුවපුරුදු අනුගමනය ඉතා වැදගත් වේ. එවැනි සුව පුරුදු 05ක් නම් කරන්න.
4. මානව ප්‍රතිශක්ති ඌනතා වෛරසය (HIV) ආසාදනය වීමෙන් ප්‍රතිශක්ති ඌනතා සහ ලක්ෂණ රෝගය - AIDS (ඒඩ්ස්) වැලදේ. මෙම රෝගය වැලදීමේ ක්‍රම 04ක් ලියන්න.
5. බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමට බලපාන හේතු 05ක් ලියන්න.
6. බෝ නොවන රෝග වලක්වා ගැනීමට ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග 05ක් ලියන්න.
7. නව තාක්ෂණයේ අයහපත් බලපෑම් 04ක් ලියන්න.
8. ගැටුම් වලක්වා ගැනීමට කලහැකි ක්‍රියාමාර්ග 04ක් ලියන්න.

**අධීක්ෂණය - කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂිකා**
**එස්.ආර්. හසන්ති**

**සම්බන්ධීකරණය - නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ(සංවර්ධන)**
**යූ.පී.ආර්. ශාන්ත කුමාර**

**මෙහෙය වීම.- සෞඛ්‍ය ශාරීරික අධ්‍යාපන හා ක්‍රීඩා අංශය**

**පරිගණක මෙහෙයුම - එම්. ඉන්දික කුමාර**
**අම්/ඩී.ඒස් . සේනානායක ජාතික පාසල**

***** වෙර දරා කැප උනා වූ සැමට තුති *****