

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර තර්කණය - 2020

08 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

නම/විභාග අංකය :-

කාලය: පැය 02 යි.

I කොටස

සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

• අංක 01 සිට 20 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

(01) ආත්ම අභිමානය, පිළිබඳ සිසුන් හතර දෙනෙකු ලියන ලද ප්‍රකාශ පහක දැක්වේ.

- නීතා :- තමා පිළිබඳ තමා තුළ ඇතිවන ගෞරවණීය හැඟීම ආත්ම අභිමානයයි.
 - රාණි :- තමා සතු හැකියාවන් සංවර්ධනය කර ගැනීමෙන් ආත්ම අභිමානය ගොඩ නැගේ.
 - සීතා :- අන් අයට උදව් කිරීම, අවංක බව, වැනි උසස් ගුණාංග තුළින් ආත්ම අභිමානය ගොඩ නැගේ.
 - ශීතා :- අභිමානයෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු අභිමානයෙන් කටයුතු කිරීමෙන් සමාජයේ ගෞරවයට පත් වේ.
- මෙම ප්‍රකාශ අතරින් වැරදි (සාවද්‍ය) ප්‍රකාශය ලියා ඇත්තේ,

- (1) නීතා (2) රාණි (3) සීතා (4) ශීතා

(02) ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක දක්ෂතාවයක් හෝ විශේෂ යෝග්‍යතාවයක් වර්ධනය කිරීමට නිර්මාණය කරනු ලබන ක්‍රීඩාව හඳුන්වන්නේ,

- (1) විනෝද ක්‍රීඩා (2) අනු ක්‍රීඩා
(3) සුළු ක්‍රීඩා (4) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා.

- (03) A - දකුණින් ගණන් කිරීම.
B - තනි පෙළ සැදීම.
C - දෙපෙළ සැදීම.
D - පේළි වශයෙන් දකුණට හා වමට හැරීම, මූලිකයා නොසැලී ගමනේ යාම.

ඉහත A,B,C,D අක්ෂර වලින් දැක්වෙන්නේ තුන් පෙළ සැදීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු පියවරයන්ය. එම පියවරයන් අනුපිලිවෙලින් දැක්වෙන්නේ,

- (1) A, B, C, D (2) B, A, C, D (3) D, C, B, A (4) D, C, A, B

(04) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග සඳහා ඉදිරිපත් වූ තරග කරුවන් දෙදෙනෙකුගේ තරග අංක හා ඔවුන් සහභාගී වූ ඉසව් පහක දැක්වේ. මෙය උපයෝගී කර ගනිමින් 4, 5 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

| තරග අංක | සහභාගී වූ ඉසව් |
|---------|--------------------------|
| 10 | 100m, 200m, 400m දිවීම |
| 12 | 800m, 1500m, 5000m දිවීම |

මෙම තරඟකරුවන් තම ඉසව් ආරම්භ කිරීමට භාවිතා කළ ආරම්භක ක්‍රමය වන්නේ,

- 1) අංක 10 හිටි ඇරඹුම , අංක 12 කුඳු ඇරඹුම.
- 2) අංක 10 කුඳු ඇරඹුම, අංක 12 හිටි ඇරඹුම.
- 3) අංක 10 හා අංක 12 දෙදෙනා කුඳු ඇරඹුම.
- 4) අංක 10 හා අංක 12 දෙදෙනාම හිටි ඇරඹුම.

(05) පහත සඳහන් විධාන වර්ග අතරින් 5,6 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

- පළමු විධානය - "සැරසෙන්න", "වෙන්න", "යා" / වෙඩි හඩ
 දෙවන විධානය - "යා" / වෙඩිහඩ
 තෙවන විධානය - "සැරසෙන්න" / "යා" / වෙඩිහඩ
 ඉහත තරඟ අංක 10 හිමි ක්‍රීඩකයාට ලැබෙන්නේ,

- 1) පළමු විධානයයි. 2) දෙවන විධානයයි.
- 3) තුන්වන විධානයයි. 4) දෙවන හෝ තුන්වන විධානයයි.

(06) තෙවන විධානයෙන් (සැරසෙන්න , යා) ආරම්භ කරන තරඟ ඉසව්වක් වන්නේ,

- 1) මීටර් 400 2) මීටර් 400 කඩුලු
- 3) මීටර් 1500 4) මීටර් 100

(07) සෘජුකෝණාස්‍ර ක්‍රීඩා පිටියක් තුළ, පිලකට ක්‍රීඩකයන් 11 දෙනෙකු බැගින් ක්‍රීඩා කරනු ලබන, නියමිත කාලය අවසානයේ ලබා ඇති ගෝල් සංඛ්‍යාව අනුව ජයග්‍රහණය හිමි වන, ලොව ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාව වන්නේ,

- (1) පාපන්දු (2) නෙට්බෝල් (3) රගර් (4) වොලිබෝල්

(08) පහත සඳහන් ආහාර වලින් පෝෂණ ගුණය අඩුවෙන් ම ඇති ආහාරය වනුයේ,

- (1) මුං කිරිබත් (2) සොසේජස්
- (3) හත්මාලුව (4) කුරක්කන් හැලප

(09) ස්ත්‍රී හා පුරුෂ පද්ධති පිළිබඳ M, N, O, P අක්ෂර වලින් පහත දැක්වේ.

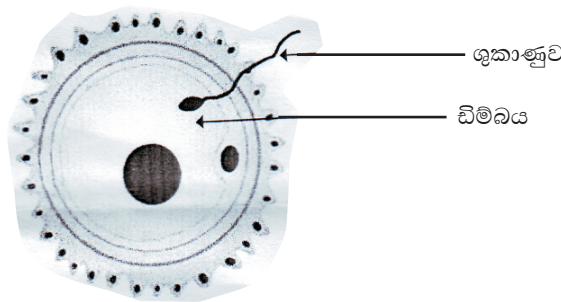
- M- පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය බාහිරව විවෘත වන්නේ මුත්‍රා මාර්ගය හරහාය.
 N - ස්ත්‍රීයකගේ උකුල් ප්‍රදේශය තුළ ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ අවයව පිහිටයි.
 O - වෘෂණ කෝෂ තුළ ඩිම්බ නිපදවයි.
 p - ඩිම්බයක් යනු මාතෘ සෛලයකි.

මින් නිවැරදි වන්නේ,

- (1) M, N, P වේ. (2) M, O, P වේ. (3) N, O, P වේ. (4) M, O, N වේ.

(10) මිනිසාගේ පැවැත්ම සඳහා ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය තුළ සිදුවන්නා වූ ක්‍රියාවලියක් මෙම රූපයේ දැක්වේ.

- මෙය
- (1) ශුක් මෝචනයයි.
 - (2) ඩිම්බ මෝචනයයි.
 - (3) ඔසප් වීම යි.
 - (4) සංසේචනයයි.



(11) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග කාණ්ඩය වන්නේ,

1) ඒඩ්ස්, ආසානය, ලිංගික ඉන්නන්.

3) ඒඩ්ස්, උපදංශය, ආසානය.

2) ඒඩ්ස්, හර්පිස්, ක්ෂයරෝගය.

4) ඒඩ්ස්, ලිංගික ඉන්නන්, හර්පිස්.

(12) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ දී භාවිතා වන අවධීන් පිළිවෙලින් දැක්වෙන්නේ,

1) නික්මීම, අවතීර්ණ ධාවනය, පියාසරය, පතිත වීම.

2) අවතීර්ණ ධාවනය, නික්මීම, පතිතවීම, පියාසරය

3) අවතීර්ණ ධාවනය, නික්මීම, පියාසරය, පතිත වීම

4) නික්මීම, පියාසරය, අවතීර්ණ ධාවනය, පතිත වීම.

(13) ගුවන පා මාරු කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිතා කරනු ලබන තරඟ ඉසව්ව වන්නේ,

(1) දුර පැනීම.

(2) උස පැනීම

(3) තුන්පිම්ම

(4) ඊටි පැනීම

(14) මෙම රූපයේ දැක්වෙන්නේ ඔබ පාසලේ දී ඉගෙන ගත් ධාවන අභ්‍යාස අතරින්,

(1) ධාවන සරඹ A - (Running A) අවස්ථාවයි.

(2) ධාවන සරඹ B - (Running B) අවස්ථාවයි.

(3) ධාවන සරඹ C - (Running C) අවස්ථාවයි.

(4) ධාවන සරඹ D - (Running D) අවස්ථාවයි.



(15) ක්‍රීඩකත්වය පිළිබඳ මටට එකඟ විය නොහැකි කරුණ කුමක් ද?

(1) විනිසුරු තීරණය අගය කිරීම හා ඇගයීම

(2) නායකත්වයට අභියෝග කිරීම.

(3) සාධාරණ ලෙස තරඟයකින් ජය ලැබීම.

(4) ජය පරාජය සම සිතින් භාර ගැනීම.

(16) මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට ඇබ්බැහි වූ පුද්ගලයකුට ඇතිවිය හැකි හානිකර තත්වය නම්,

(1) ලිංගික ශක්තිය හීන වීම.

(2) ස්නායු දුර්වල වීම.

(3) හෘද රෝග හා ශ්වසන රෝග වලට භාජනය වීම.

(4) ඉහත සියලු තත්වයන්ට භාජනය වීම.

(17) ලිංගික අපචාර හා අපයෝජනයන්ට ලක් විය හැකි අවස්ථාවක් වන්නේ,

1) අන්තර් ජාලය, සමාජ වෙබ් අඩවි හා ජංගම දුරකථන වැනි තාක්ෂණික උපකරණ අනිසි ලෙස භාවිතය.

2) විරුද්ධ ලිංගිකයන් සමග ගරුත්වයෙන් හා සහෝදරත්වයෙන් කටයුතු කිරීම.

3) පාඨ, හුදකලා ස්ථානවල තනිව නොයෑමෙන්.

4) තම සිරුර අනිසි ලෙස ස්පර්ශ කිරීමට ඉඩ නොදීමෙන්.

(18) විදුලි සැර වැදුණු පුද්ගලයකුට ප්‍රථමාධාර දීමේ දී ප්‍රථමයෙන් ම කළ යුත්තේ,

1) රෝගියාගේ බිය තුරන් කිරීම.

2) ප්‍රධාන ස්විචය ක්‍රියා විරහිත කිරීම.

3) රෝගියා රෝහල වෙත ගෙන යාම.

4) A, B, C, D, E පියවර අනුගමනය කිරීම.

(19) සිසුවෙකු රූපයේ දැක්වෙන ඉරියව්වෙන් සිටුවා, ගැඹුරින් හුස්ම ගැනීමට, පිට කිරීමට උපදෙස් දුනි. ඒ අනුව ප්‍රථමාධාර දී ඇත්තේ,

1) ක්ලාන්ත වූ සිසුවකුට

2) සිහි නැති සිසුවකුට

3) ක්ලාන්ත ගතියෙන් සිටින සිසුවෙකුට

4) නාසයෙන් ලේ ගලන සිසුවෙකුට

(20) හදිසි රෝගී අවස්ථාවක ගිලන් රථයක් ගෙන්වා ගැනීමට ඇමතිය යුතු දුරකථන අංකය වන්නේ,

1) 1999

2) 1989

3) 1926

4) 1990



(ලකුණු 2 × 20 = 40)

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2020

08 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

නම/විභාග අංකය :-

II කොටස

පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

- (01) ගෝලීය වසංගතයක් ව පවතින, කොරෝනා වෛරසය මගින් ඇති කරන රෝගී තත්ත්වයට (COVID 19) අප රටට ද, මුහුණ දීමට සිදුවීම නිසා ඔබගේ අධ්‍යාපන කටයුතු විධිමත්ව ඉටුකර ගැනීමට එය අභියෝගයක් විය. නමුත් පොතපත, සන්නිවේදන ක්‍රම, අන්දකීම් හා වෙනත් ක්‍රම මගින් එම අභියෝග ජය ගත හැකිය. අභියෝග ජය ගැනීම සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට උපකාරී වේ.
- (i) කොරෝනා වෛරසය (COVID - 19) ප්‍රධාන වශයෙන් අප සිරුරේ කිනම් පද්ධතියට බලපෑම් කරයි ද?
 - (ii) එම වෛරසය මගින් ඇතිකරන කොරෝනා රෝගී තත්වයේ රෝග ලක්ෂණ 2ක් ලියන්න.
 - (iii) එම රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග 2ක් සඳහන් කරන්න.
 - (iv) ඉහත සඳහන් කළ රෝගයට අමතරව බෝවන රෝග 2 නම් කරන්න.
 - (v) යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ඇතිකර ගැනීමට ආහාරයේ අඩංගු විය යුතු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මොනවාද ?
 - (vi) වසංගත රෝග ද ආපදා තත්ත්වයකි. ඊට අමතරව අප මුහුණ දෙන වෙනත් අපදා තත්ත්වයන් 4ක් සඳහන් කරන්න.
 - (vii) රෝග වළක්වා ගැනීමටත් හානිය අවම කර ගැනීමටත් ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 4ක් සඳහන් කරන්න.
 - (viii) බෝවන රෝග වැළැක්වීම සඳහා පුද්ගල එක්රැස් වීම් අවම කිරීම උපාය මාර්ගයක් ලෙස අනුගමනය කරයි. එවැනි අවස්ථාවක ඔබට නිවසේ සිට තනිව කල හැකි ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න.

ලකුණු :- 2+2+2+2+2+2+4+4 = 20

- (02) (i) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් යන්න හඳුන්වන්න.
- (ii) පහත සඳහන් වගුව පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටපත් කර ගනිමින් පිළිතුරු සපයන්න.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සඳහා උපයෝගී කර ගනු ලබන කේෂ්ත්‍ර (උපායමාර්ග) අනුව, පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වැඩසටහනක් බැගින් සඳහන් කරන්න.

| සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග/ සේවා | පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වැඩසටහන් |
|---|---------------------------------------|
| 1. සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම | 1..... |
| 2. පුද්ගල නිපුණතා සහ දැනුම සංවර්ධනය | 1..... |
| 3. සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම | 1..... |
| 4. ප්‍රජා දායකත්වය ලබා දීම.(ප්‍රජාවගෙන් පාසලට) | 1..... |
| 5. සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම හා උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීම | 1..... |

(iii) පාසල තුළින් පාසල් ප්‍රජාවගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වැඩසටහනක් ලියන්න.
(ලකුණු :- 3+5+2 = 10)

(03) ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී, පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා අනුව ආහාර වට්ටෝරු පිළියෙල කළ යුතු ය.
(i) ආහාර වට්ටෝරු පිළියෙල කිරීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු 3 ලියන්න.
(ii) පිළියෙල කල ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3ක් සඳහන් කරන්න.
(iii) එළවළු, පලතුරු වැනි ස්වභාවික ආහාර මෙන්ම ටින් කල පැකට් කල ආහාරද වෙළඳ පොලෙන් මිලදී ගැනීමට සිදු වේ. එහි දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 2ක් බැගින් වෙන් වෙන් ව ලියන්න.
(ලකුණු :- 3+3+4 = 10)

(04) අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට අවශ්‍ය යහපත් වර්ගාවන් ජීවන නිපුණතා වේ.
(i) පාසලේ දී ඔබ කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කළ අවස්ථාවක් ලියන්න.
(ii) කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීමේ දී සංවර්ධනය කරගත යුතු ජීවන නිපුණතා 3 සඳහන් කරන්න.
(iii) සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක 3ක් සඳහන් කරන්න.
(iv) ඉන් එක් යෝග්‍යතා සාධකයක් සංවර්ධනය කර ගැනීම සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියන්න. (යෝග්‍ය සාධකය නම් කරන්න.)
(ලකුණු :- 1+3+3+3 = 10)

(05) (i) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව විසිකිරීමේ ඉසව් 4 නම් කරන්න.
(ii) ඔබ නම්කළ ඉසව් අතරින් බර අඩුම උපකරණය භාවිතා කරනු ලබන ඉසව්ව සඳහන් කරන්න.
(iii) ඉහත නම් කළ ඉසව් අතරින් පාසැල් තුළ ක්‍රියාත්මක වන ඉසව්වක් නම් කර එම ඉසව්වට පුහුණු වීම සඳහා යොදා ගත හැකි සරල ක්‍රියාකාරකම් 2ක් සඳහන් කරන්න.
(iv) විසිකිරීමේ ඉසව් පුහුණු වීමේ දී අනතුරු වලින් ආරක්ෂා වීමට සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3ක් ලියන්න.
(ලකුණු :- 2+2+4+2 = 10)

(06) වොලිබෝල්,නෙට්බෝල්, පාපන්දු ක්‍රීඩා අතරින් ඔබ කැමති ක්‍රීඩාවක තෝරා ගෙන පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
(i) ක්‍රීඩාව නම් කර එහි දක්ෂතා 3ක් ලියන්න.
(ii) ඔබ සඳහන් කළ දක්ෂතාවලින් එකක් තෝරාගෙන එම දක්ෂතාව පුහුණුවීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.(අවශ්‍ය නම් රූප සටහනක් භාවිතා කරන්න.)
(iii) එම ක්‍රීඩාව සම්බන්ධයෙන් ඔබ දන්නා නීති 2ක් සඳහන් කරන්න.

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2020

08 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

I පත්‍රය

| | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| (01) 4 | (06) 3 | (11) 4 | (16) 4 |
| (02) 2 | (07) 1 | (12) 3 | (17) 1 |
| (03) 2 | (08) 2 | (13) 1 | (18) 2 |
| (04) 2 | (09) 1 | (14) 3 | (19) 3 |
| (05) 1 | (10) 4 | (15) 2 | (20) 4 |

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

II පත්‍රය

- (01) (i) ස්වසන පද්ධතියට (ලකුණු 02)
- (ii) ● හිසරදය, කැස්ස, උණ, ස්වසන අපහසුව, උගුරේ අමාරුව, වෙහෙසකාරී බව.
- (iii) ● නිතර දැන් පිරිසිදු පිරිසිදු ව තබා ගන්න.
- කහින විට කිවිසුම් යවන විට ටිෂු එකකින් හෝ වැලමිට ඇතුළු පැත්තෙන් මුඛය සහ නාසය ආවරණය කරන්න.
 - මුඛ ආවරණ පලඳින්න.
 - සෙනග ගැවසෙන ස්ථානවල ගැවසීමෙන් වලකින්න.
 - දෙදෙනෙකු අතර මීටරයක දුරක් පවත්වා ගන්න.
 - මුඛය, නාසය, දෑස නිතර ඇල්ලීමෙන් වලකින්න.... (ලකුණු 02)
- (iv) ඩෙංගු, මී උණ, කොළරාව, සරම්ප, පැපොලා, කම්මුල්ගාය, ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග (ලකුණු 02)
- (v) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය, විටමින්, ඛනිජ ලවණ (ලකුණු 02)
- (vi) ගංවතුර, නියඟය, නායයෑම, සුනාමි, සුළිසුළං, අකුණු..... (ලකුණු 1/2 x 4 = 02)
- (vii) රෝග පිළිබඳ දැනුවත් වීම, සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීම, පිරිසිදු ජලය පානය, මන්දව්‍ය භාවිතයෙන් වැලකීම, මානසික ආතතිය අඩු කරගැනීම, සුදුසු පරිදි ව්‍යායාම, විවේකය හා නින්දා ලබා ගැනීම. (ලකුණු 04)
- (viii) ● (Skipping Rope) ඉපිල් රැහැන් ගෙන ස්කිප් කිරීම.
- පන්දුවක් උඩ දමා ඇල්ලීම.
 - බිත්තියක සලකනු කරන ලද ස්ථානයට බෝලයෙන් (ඉලක්කයට) ගැනීම.
 - ආධාරකයක දමා එල්ල න රබර් බෝලයකට පිත්තකනින් පහර දීම.... (ලකුණු 04)

(02) (i) පාසල් දරුවන් හා පාසල් කාර්ය මණ්ඩලය ඇතුළු පාසල් ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පූර්ණ සංවිධාන ගතිකය යොදවා ක්‍රියාත්මක වන පාසලකි. (ලකුණු 03)

- (ii) සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සැකසීම :-
- කුණු කසල ක්‍රමවත්ව වෙන්කර බදුන් ගත කිරීම.
 - ක්‍රමවත් ආපන ශාලාවක් පවත්වා ගැනීම.
 - පොලිතින් පාසලට ගෙන ඒමෙන් වැලකීම.
 - සෞඛ්‍යවත් ආහාර පමණක් පාසලට ගෙන ඒම....

- පුද්ගල නිපුණතා හා දැනුම සංවර්ධනය:-
- ප්‍රාථමික ශ්‍රේණි සඳහා පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් යටතේ සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය පිළිබඳ දැනුම හා කුසලතා ලබා දීම.
 - 6 - 9 ශ්‍රේණි සඳහා සෞඛ්‍ය හා ශා.අ විෂය අනිවාර්ය කිරීම. 10-11 කාණ්ඩ විෂයන් ලෙස දැනුම ලබාදීම.
 - විවාද, ක්‍රීඩා තරඟ, ප්‍රදර්ශන

- සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීම :-
- භෞතික පරිසරය අලංකාර කිරීම.
 - අනතුරු ආපදා අවම කිරීම.
 - ක්‍රමවත්ව කැලිකසල බැහැර කිරීම.
 - උපදේශන සේවා, ක්‍රීඩා පහසුකම්.
 - වැසිකිලි / කැසිකිලි පහසුකම්

- ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම :-
- ඩෙංගු මර්දනය සඳහා ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම.
 - පාසල අවට මන්ද්‍රව්‍ය විකිණීම වැළැක්වීම.
 - ශ්‍රමදාන මගින් පාසල අලංකාරය, පවිත්‍ර කිරීම....

- සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම හා උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීම :-
- 1, 4, 7, 10 ශ්‍රේණි සඳහා වෛද්‍ය පරීක්ෂාව ලබා ගැනීම
 - පාසල් දත්ත සායන
 - එන්නත් ලබා දීම (1, 7 ශ්‍රේණි සඳහා)
 - රෝග බෝවීම් හා පෝෂණ පිළිබඳ දැන්වත් වීම් හා වැළැක්වීමට සහය වීම. (ලකුණු 1 x 5 = 5)

- (iii)
- දෙමාපියන් සඳහා අක්ෂිසායන පැවැත්වීම.
 - ළමා අපයෝජන, අපවාර වැළැක්වීම පිළිබඳ ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම.
 - මන්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ ආදිනව පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම.
 - ශ්‍රමදාන මගින් ඩෙංගු වර්ධනය සහය වීම..... (ලකුණු 02)

(03) (i) පවුලේ සමාජිකයන්ගේ වයස, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය, විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති අවධි හා වර්ධන අවධි රැවිකත්වය ... (ලකුණු 1 x 3 = 3)

(ii) ආහාරයේ පෙනුම, ආහාරයේ ප්‍රසන්න බව, ආහාර පිළිගන්වන පිළිවෙල, ආහාරයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව, ස්වස්ථතා පුරුදු... (ලකුණු 1 x 3 = 3)

(iii) A - නැවුම් බව, වර්ණය, ගඳ සුවඳ, බාහිර පෙනුම, රස..... (ලකුණු 1 x 2 = 2)

B - ඇසුරුමේ ස්වභාවය, කල්ඉකුත් වීමේ දිනය, අන්තර්ගතය, නිෂ්පාදිත දිනය, ප්‍රමිතියට අනුකූලවීම, (ලකුණු 1 x 2 = 2)

- (04) (i) කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා, ආචාර පෙළ පාලි, සරඹ සංදර්ශන, පන්ති කාමරයේ කණ්ඩායම් වැඩ, බාලදක්ෂ, ප්‍රථමාධාර.....
(ලකුණු 01)
- (ii) නමැයිලි බව, ඉවසීම, ආචාරශීලීබව, සහයෝගය, ඵලදායී සන්නිවේදනය, සහකම්පනය, සමාජානුයෝගී බව....
(ලකුණු 03)
- (iii) නාදයාශ්‍රිත දූර්වමේ හැකියාව, පේශිමය දූර්වමේ හැකියාව, පේශිමය ශක්තිය, නම්‍යතාවය, ශාරීරික සංයුතිය.
(ලකුණු 03)
- (iv) (ලියා ඇති පිළිතුරට අනුව) පෙළපොත 153 159 පිටු බලන්න.) (ලකුණු $1\frac{1}{2} \times 2 = 3$)
- (05) (i) (අ) යගුලිය දූමම, කවපෙන්ත විසි කිරීම, හෙල්ල විසිකිරීම, මිටිය විසිකිරීම. (ලකුණු $\frac{1}{2} \times 4 = 02$)
(ආ) හෙල්ල විසිකිරීම
- (ii) පිළිතුරේ නිවැරදි බව මත ලකුණු ලබා දෙන්න. (පෙළපොත පිටු අංක 113 - 121 (ලකුණු 03)
(ලකුණු $2 \times 2 = 4$)
- (iii)
 - වැඩිහිටි කෙනෙකුගේ අධිකෂණය යටතේ සිදු කිරීම.
 - උපකරණ ක්‍රීඩා පිටියට ගෙන යාම හා ගෙන ඒමේ දී අනතුරු කොට ලෙස කටයුතු කිරීම.
 - උපකරණ විසිකිරීමේ ඉදිරියෙන් කිසිවකු නොසිටීම.
 - පළඳු වූ උපකරණ විසිකිරීමෙන් වැළකීම.....
(ලකුණු $1 \times 2 = 2$)
- (06) (i)
 - වොලිබෝල් :- පිරිනැමීම, පන්දුව ලබා ගැනීම, පන්දුව එසවීම, ප්‍රහාරය, වැළැක්වීම, පිටිය රැකීම.
 - නෙට්බෝල් :- පන්දු පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, රැකීම, විඳම.
 - පාපන්දු :- පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම, පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම, පන්දු පාලනය, පන්දුවට හිසින් පහර දීම, පන්දුව තුළට විසි කිරීම, පිටිය රැකීම. දල රැකීම.
(ලකුණු $1 \times 3 = 3$)
- (ii) ලියා ඇති පිළිතුරේ නිවැරදි තාවය මත ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) පිළිතුරේ නිවැරදිතාව මත ලකුණු දෙන්න. (ලකුණු $1\frac{1}{2} \times 2 = 3$)