

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Department of Education - Western Province	බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province	දෙපාර්තමේන්තුව Department of Education - Western Province
--	--	--

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2018
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය தரம் Grade	08	විෂයය பாடம் Subject	සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය வினாத்தாள் Paper	I, II	කාලය காலம் Time	පැය 02යි.
---------------------------	----	---------------------------	------------------------------	-------------------------------	-------	-----------------------	-----------

නම : විභාග අංකය :

● නිවැරදි පිළිතුර තෝරා ඊට යටින් ඉරක් අඳින්න.

I කොටස

01. සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක කම පාලනයට ගැනීම මඟින් තමාගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය දියුණු කිරීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබාදීමේ ක්‍රියාවලිය හඳුන්වනු ලබන්නේ
 1. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා වර්ධනය ලෙසය.
 2. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ලෙසය.
 3. පූර්ණ සෞඛ්‍යය ලෙසය.
 4. සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ලෙසය.

02. ආත්ම අභිමාන අවශ්‍යතාවය සපුරා ගැනීමට ඉවහල් නොවන සාධකයක් ලෙස සැලකෙන්නේ
 1. කැපවීම හා උනන්දුවයි
 2. ත්‍යාග හා සහතික ලබාදීමයි
 3. වැඩිහිටියන්ගේ ආදර්ශ අනුගමනය කිරීමයි.
 4. හිංසනයට ලක්වීම හා නොසලකා හැරීමයි.

03. දරුවෙක් මෙලොවට බිහිකිරීම සඳහා අවශ්‍ය පුරුෂ ශුක්‍රාණුවක් හා ස්ත්‍රී ඩිම්බයක් එක්වීම සංසේචනය නමින් හඳුන්වනු ලබයි. ඩිම්බ හා ශුක්‍රාණු සංසේචනය සිදුවනු ලබන්නේ
 1. පැලෝපීය නාලය තුළදීය.
 2. ගර්භාශය තුළදීය.
 3. යෝනි මාර්ගය තුළදීය.
 4. ගැබ්ගෙළ තුළදීය.

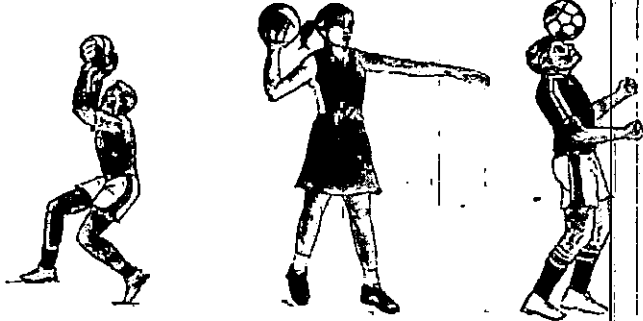
04. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයක් ලෙස ඒඩ්ස් (HIV/AIDS) රෝගය හැඳින්විය හැක. මෙම රෝගය පැතිරීමට ප්‍රධානතම හේතුවක් ලෙස දැක්විය හැක්කේ
 1. එලදායී සන්නිවේදනයක් පැවතීමය.
 2. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පැවතීමයි.
 3. සමාජ සාරධර්ම පිරිහීමයි.
 4. ආර්ථික පරිහානියක් පැවතීමයි.

05. නිරෝගි පැවැත්මක් සඳහා දෛනිකව අප විසින් ලබාගත යුතු ආහාර කාණ්ඩය වනුයේ
 1. කෘෂික ආහාර ය.
 2. නිසරු ආහාර ය.
 3. මිළ අධික ආහාර ය.
 4. ස්වභාවික පෝෂණීය ආහාර ය.

06. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ වැදගත්ම අංගයක් වන පාසල් ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමකට එහි නායකයා ද ඇතුළුව සිටිය යුතු උපරිම සංඛ්‍යාව කීය ද?
 1. 24යි
 2. 25යි
 3. 32යි
 4. 34යි

07. ආචාර පෙළපාලියේ ඉරියව් පුහුණුවීමේ දී "ආපසු හැරීම" සැමවිටම සිදු කළ යුත්තේ
1. වම් පසිනි.
 2. ඉදිරි පසිනි.
 3. දකුණු පසිනි.
 4. පසු පසිනි.
08. කුඹුක්වැව විද්‍යාලයීය වොලිබෝල් කණ්ඩායමේ ප්‍රහාරය දුර්වල බව ඉරුකුමාට හැඟී ගියේය. ඒ සඳහා ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කර ඒ තුළින් ප්‍රහාරය දියුණු කිරීමට ඔහු සිතා ගත්තේය. එලෙස නිර්මාණය කරනු ලබන ක්‍රීඩාව හඳුන්වනු ලබන්නේ
1. අනු ක්‍රීඩාවක් ලෙසය.
 2. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් ලෙසය.
 3. සුළු ක්‍රීඩාවක් ලෙසය.
 4. මලල ක්‍රීඩා ලෙසය.
09. මීටර් 400ට වැඩි ධාවන ඉසව් සඳහා යොදා ගන්නා ආරම්භක ක්‍රමය වනුයේ
1. කුදු ඇරඹුමයි.
 2. හිටි ඇරඹුමයි.
 3. දිගු ඇරඹුමයි.
 4. මැදි ඇරඹුමයි.

● 10 සහ 11 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීමට පහත සඳහන් රූප සටහන් උපයෝගී කරගන්න.



10. ඉහත සඳහන් රූප සටහන් මගින් පෙන්වුම් කරන ක්‍රීඩා පිළිවෙළින් ඇතුළත් පිළිතුර වනුයේ
1. තෙට්ටෝල්, වොලිබෝල්, පාපන්දු
 2. වොලිබෝල්, පාපන්දු, තෙට්ටෝල්
 3. පාපන්දු, වොලිබෝල්, තෙට්ටෝල්
 4. වොලිබෝල්, තෙට්ටෝල්, පාපන්දු
11. මෙම රූපසටහන් මගින් පෙන්වුම් කරන දක්ෂතාවයන් පිළිවෙළින් ඇතුළත් පිළිතුර වනුයේ
1. පන්දු යැවුම් හිසෙන් පහර දීම, ඔසවාදීම
 2. ඔසවා දීම, පන්දු යැවුම, හිසෙන් පහරදීම
 3. හිසෙන් පහරදීම, ඔසවා දීම, පන්දු යැවුම
 4. ඔසවාදීම, හිසෙන් පහරදීම, පන්දු යැවුම
12. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අයත් තිරස් පැනීම් ඉසව්වක් සඳහා භාවිතා කරන ගුවනත පා මාරු ක්‍රමය යන ශිල්පීය ක්‍රමය යොදා ගන්නා ඉසව්ව කුමක්ද?
1. උස පැනීම.
 2. රිටි පැනීම.
 3. තුන්පිම්ම පැනීම.
 4. දුර පැනීම.
13. කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය තෙට්ටෝල් ක්‍රීඩාවේ දී තනි අතින් හා දැකින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රමයක් වන්නේ
1. උරහිස් යැවුම (Shoulder Pass)
 2. පසුවට කෙළින් යැවුම (Chest Pass)
 3. හෙප්පා යැවුම (Bounce Pass)
 4. පැති යැවුම (Side Pass)
14. ඔක්සිජන් බෙදා හැරීම, අපද්‍රව්‍ය වන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව ඉක්මනින් පිටවීම ආදී ක්‍රියාවන්ට සෘජුවම දායකවන පද්ධතීන් වනුයේ
1. ස්වසන හා රුධිර සංසරණ පද්ධතීන්
 2. රුධිර සංසරණ හා ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය
 3. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය හා ස්වසන පද්ධතිය
 4. ස්නායු පද්ධතිය හා ස්වසන පද්ධතිය

15. මහාපෝෂක කොටස්, ක්ෂුද්‍ර පෝෂක හා තන්තුමය ආහාර ඇතුළත් ආහාර සමබල ආහාර වේලක් ලෙස හැඳින්විය හැක. මහා පෝෂක කාණ්ඩයට ඇතුළත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන් වනුයේ

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| 1. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය හා විටමින් | 2. විටමින්, මේදය හා ප්‍රෝටීන් |
| 3. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන් හා මේදය | 4. ප්‍රෝටීන් විටමින් හා ඛනිජ ලවණ |

16. වැරදි ආහාර පුරුදු හා වැරදි ජීවන රටා නිසා වර්තමාන සමාජයේ බොහෝ පිරිසක් බෝ නොවන රෝගවලින් පීඩා විඳිති. බෝ නොවන රෝග පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර වනුයේ

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1. දියවැඩියාව, ඩෙංගු හා චිකන්ගුන්යා | 2. චිකන්ගුන්යා, හෘදරෝග, දියවැඩියාව |
| 3. දියවැඩියාව, හෘදරෝග හා අධිරුධිරපීඩනය | 4. අධිරුධිරපීඩනය, දියවැඩියාව හා ඩෙංගු |

17. ඔබේ පාසලේ පරිසරය භෞතික, මානසික හා සමාජීය ලෙස වර්ග කර දැක්විය හැක. ඒ අනුව පිරිසිදු, වාතය, සෞඛ්‍යමත් ආපන ශාලාව, පිරිසිදු බීමට සුදුසු ජල පහසුකම් ආදිය අයත් විය හැක්කේ

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1. භෞතික පරිසරයටය. | 2. මානසික පරිසරයටය. |
| 3. සමාජීය පරිසරයටය | 4. ඉහත සඳහන් සියල්ලටය |

18. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ජීවන නිපුණතා දියුණු කල යුතුයි. ජීවන නිපුණතාවයක් වන විත්තවේග සමබරතාවය වැඩි දියුණු කරගැනීමට සුදුසුම ක්‍රියාකාරකමකි,

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. පුවත්පත් බැලීම | 2. වාද විවාදවලට සහභාගිවීම |
| 3. හුදකලා වී කල්පනා කිරීම | 4. භාවනා කිරීම |



A



B



C

19. A, B, C යන රූප සටහන් වලින් දක්වෙන මලල ක්‍රීඩා ඉසව් පිළිවෙළින් නම් කළ විට පිළිතුර කුමක් ද?

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. හෙල්ල, කවපෙත්ත, යගුලිය දූමීමය. | 2. කවපෙත්ත, හෙල්ල, යගුලිය දූමීමය |
| 3. යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල විසිකිරීමය | 4. හෙල්ල, යගුලිය කවපෙත්ත විසිකිරීමය |

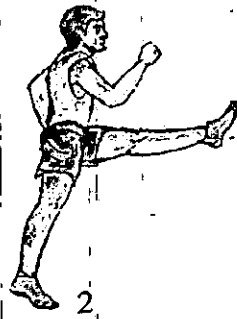
20. දෛනික ජීවිතයේ දී පුර්වධාර ලබා දීමට සිදුවන සුලබ අවස්ථාවක් ලෙස සතුන් සපාකෑම හා සර්පයින් දෂ්ඨ කිරීම හැඳින්විය හැක. එවැනි අවස්ථාවකදී නොකල යුත්තේ,

1. මිනිත්තු 10ක් 15ක් පමණ පිරිසිදු ගලායන ජලයෙන් සේදීම.
2. පැළඳ සිටින මුදු, ඔරලෝසු වැනි හිරවන දේවල් ගැලවීම
3. හානිය සිදු වූ ස්ථානය හිසට වඩා පහළින් තැබීම.
4. සපා කෑ ස්ථානය මුළු තබා ඉරීම.

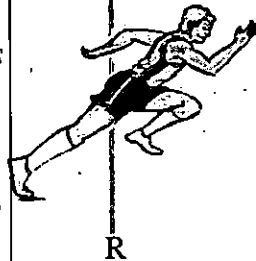
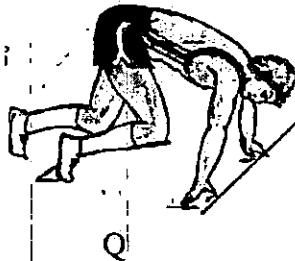
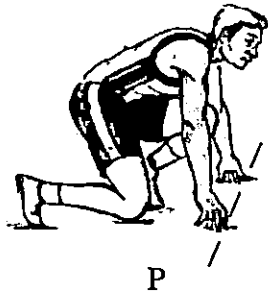
II කොටස

● පළමු ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු ලිවීම අනිවාර්යයි. ඉතිරි ප්‍රශ්නවලින් 4කට පමණක් පිළිතුරු ලියන්න.

01. පාසල් පාපන්දු කණ්ඩායමේ සිටින සුධීර දෙය මඳ වේලාවක් බලා සිටි පුහුණුකරුවාට හැඟී ගියේ සුධීර පාපන්දුවලට වඩා කෙටිදුර දිවීමට දක්ෂ බවය. ඒ අනුව ඔහුව මලල ක්‍රීඩා පුහුණුකරුවා බාරදෙන ලදී. කෙටි කාලයක් මලල ක්‍රීඩා පුහුණුව ලැබූ සුධීරට ක්‍රීඩාව සඳහා ධාවන, අභ්‍යාස තරඟ ආරම්භය, ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවල මෙන්ම සාම්ප්‍රදායික ආහාරවල වැදගත්කම ද පහදා දෙන ලදී.



1.1 1, 2, 3 යන රූප සටහන් මගින් දක්වා ඇති ධාවන අභ්‍යාසයන් පිළිවෙළින් නම් කරන්න. (ලකුණු 3)



- 1.2 PQR රූපසටහන්වලට අදාළ විධාන නම් කරන්න. (ලකුණු 3)
- 1.3 PQR රූපසටහන්වලට අදාළ විධාන භාවිතා කරමින් ආරම්භ කරන ඉසව් 2ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
- 1.4 ක්‍රීඩකයකු විසින් පිළිපැදිය යුතු ආචාර ධර්ම 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
- 1.5 කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවල නිරතවන ක්‍රීඩකයින් වැඩි වශයෙන් වර්ධනය කරගත යුතු ජීවන නිපුණතා 2 නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
- 1.6 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී හිසින් පහරදීම තුන් ආකාරයකට සිදු කරයි. ඉන් ආකාර 2ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
- 1.7 වැඩි පෝෂණ ගුණයකින් යුත් සාම්ප්‍රදායික ආහාර 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- 1.8 ආහාරවලින් මිනිස් ශරීරයට ඉටුකෙරෙන ප්‍රධාන කාර්යයන් 3 නම් කරන්න. (ලකුණු 3)

02. ලෙඩරෝගවලින් වැළකීමටත් ඉගෙනුම් කටයුතු සඳහා මනස සකස්කර ගැනීමටත් සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරය බෙහෙවින් ඉවහල් වේ.

- 2.1 සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග 3ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 3)
- 2.2 ඔබේ පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය තේමා 5ක් ඔස්සේ සිදු කල හැක. ඉන් 2ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
- 2.3 ඔබේ පාසලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ඇතිකරලීම සඳහා ඔබට කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
- 2.4 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් ගොඩනගා ගැනීමට සහාය දක්වන පුද්ගලයින් දෙදෙනෙක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)

03. දෛනික ජීවිතයේ දී මිනිසාට නොයෙකුත් පාරිසරික අභියෝගවලට මුහුණදීමට සිදුවේ. ඉන් එක් අවස්ථාවක් ලෙස අනතුරු හඳුන්වා දිය හැක. මෙම අනතුරු විවිධ ස්ථානවල දී හා විවිධ අවස්ථාවන් හි දී විවිධාකාරයෙන් සිදුවිය හැක. ඉක්මන් ප්‍රථමාධාර ලබාදීම මගින් සිදුවිය හැකි බරපතල හානි තරමක් දුරට වළක්වා ගත හැක.

- 3.1 පාසලේ දී අනතුරු සිදුවිය හැකි ස්ථාන 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
- 3.2 පාසලේ දී සිදුවන අනතුරු වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 3ක් ලියන්න.(ලකුණු 3)
- 3.3 මෙම අනතුරුවලට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමෙන් බලාපොරොත්තු වන අරමුණු 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- 3.4 උදෑසන රැස්වීමේ දී ක්ලාන්තය ඇති වූ සිසුවෙකුට ලබාදෙන ප්‍රථමාධාරයේ අදියර 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)

04. සෑම පුද්ගලයෙකුම විවිධ වූ දක්ෂතාවලින් නැතහොත් හැකියාවලින් සමන්විතය. මෙම දක්ෂතා වැඩි දියුණු කර ජයග්‍රහණය ලැබීම තුළින් ආත්ම අභිමාන අවශ්‍යතාව සපුරා ගත හැක.

- 4.1 ආත්ම අභිමානය යනු කුමක්දැයි කෙටියෙන් පහදන්න. (ලකුණු 3)
- 4.2 ආත්ම අභිමානය ගොඩනගා ගැනීමට හේතුවන ගුණාංග 2ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
- 4.3 ආත්ම අභිමානයට හානිසිදුවිය හැකි සමාජමය හේතු 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
- 4.4 ආත්ම අභිමානය ගොඩනගාගත් පුද්ගලයන්ගෙන් රටට සමාජයට දායාද කරන සේවාවන් 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)

05. ආහාර මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවයකි. එබැවින් ආහාරවල පෝෂණ ගුණයට හානියක් නොවන පරිදි සකස් කර ගැනීම අප සියලු දෙනා සතු වගකීමකි. ඒ සඳහා පිළිපැදිය යුතු කරුණු රාශියකි.

- 5.1 පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ ආහාර අවශ්‍යතාව විවිධ හේතූන් මත වෙනස්වීමට ඉඩ ඇත. එසේ වෙනස්වීමට හේතුවන සාධක 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
- 5.2 ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- 5.3 ආහාරවල පෝෂණ ගුණයට හානිසිදුවිය හැකි අවස්ථා 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
- 5.4 වෙළඳ පොළෙන් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)

06. අප එදිනෙදා කරන ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදුකර ගැනීම සඳහා ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග මෙන්ම සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ගුණාංග ද බලපානු ඇත. යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක සෘජුව ම දායකවනු ඇත.

- 6.1 සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක 3ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 3)
- 6.2 ඉන් එක් යෝග්‍යතා සාධකයක් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 2)
- 6.3 ඔබ කැමති එක් සාධකයක් දියුණු කර ගැනීමට කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- 6.4 එම සාධකය වැඩි දියුණුවීමෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 3)

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Department of Education - Western Province	බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව මෙම මාකාණයේ කல்විත් ත්‍රිකෝණිකය Department of Education - Western Province	බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Department of Education - Western Province
--	--	--

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2018
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය } தரம் } 08 Grade }	විෂයය } பாடம் } Subject }	සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය Health and Civic Education	පත්‍රය } வினாத்தாள் } I, II Paper }	පිළිතුරු Answers
------------------------------------	---------------------------------	---	---	---------------------

I කොටස

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

II කොටස

- | | |
|---|---|
| <p>01. 1.1 ධාවන සරඹ A
 ධාවන සරඹ B
 ධාවන සරඹ C</p> <p>1.2 P - සැරසෙන්
 Q - වේන්
 R - වෙඩිහඬ</p> <p>1.3 මීටර 100, 200, 400, 100 x 4 400 x 4
 හා කඩුළු මතින් ද්‍රවන සියලුම ඉසව්</p> <p>1.4 ප්‍රතිවාදීන්ට ගරු කිරීම
 මාධ්‍යවේදීන්ට ගරු කිරීම
 නීති රීතිවලට ගරු කිරීම
 විනිශ්චයට ගරු කිරීම
 නරඹන්නන්ට ගරු කිරීම
 පුහුණුකරුවන්ට ගරු කිරීම
 ගුරුවරයාට ගරු කිරීම ආදිය....</p> <p>1.5 ඵලදායී සන්නිවේදනය
 වික්තවේග කළමනාකරණය සහ කම්පනය
 සමාජානුයෝගය
 කණ්ඩායම් හැඟීම ආදිය....</p> <p>1.6 වොලිබෝල්, තෙට්බෝල්, ක්‍රිකට්, එල්ලේ
 පැසිපන්දු, රගර්, කබඩ් ආදිය...</p> <p>1.7 හත්මාලුව, කලවම් මැල්ලුම, සුප්, මිශ්‍ර
 ව්‍යංජන, සාම්බාරු බුරියානි එළවළු බත්
 ආදිය...</p> <p>1.8 ශරීර ශක්තිය ලබාදීම.
 ශරීර වර්ධනය ලබා දීම.
 ශරීරය රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම.</p> | <p>02. 2.1 පිරිසිදු වාතය, භූමිය, පත්තිකාමර, ආපන
 ශාලාව, ජල පහසුකම්, හා ක්‍රීඩා පහසුකම්,
 කැසිකිලි වැසිකිලි පහසුකම්, උපදේශන
 පහසුකම් සියල්ලන්ටම එකසේ සැලකීම
 අගය කිරීම කණ්ඩායම් ලෙස කටයුතු
 කිරීමට අවස්ථාව ලබාදීම.</p> <p>2.2 සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම
 පුද්ගල දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය
 ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම
 සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම
 සෞඛ්‍යය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය</p> <p>2.3 සෞඛ්‍ය පණිවුඩ නිවස හා සමාජය වෙත
 ගෙනයාම, පාසලේ පවතින නීති හා
 ප්‍රතිපත්ති ආරක්ෂා කිරීම, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන
 කමිටු පිහිටුවීම, (පංති මට්ටමින්, අංශ
 මට්ටමින්...) කුණු කසල නිසිලෙස බැහැර
 කිරීම ආදිය...</p> <p>2.4 සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී
 මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක
 කෘෂි නිලධාරී
 පරිසර නිලධාරී.....</p> <p>03. 3.1 ක්‍රීඩාපිටිය, ආපන ශාලාව ළඟ, විද්‍යාගාරය
 අසල ජල කරාමය අසල ආදිය</p> <p>3.2 අනතුරු සිදුවන ස්ථාන පිළිබඳ දැනුවත්වීම
 අවබෝධයකින් කටයුතු කිරීම
 අන්‍යයන්ගේ උදව් හා උපදෙස් ලබා ගැනීම
 තමන් පරිහරණය කරන දෑ නියමිත
 ස්ථානවල තැබීම
 නීති රීති පිළිපැදීම ආදිය....</p> |
|---|---|

- 3.3 ● සුවය ලබා ගැනීමට උපකාරීවීම
- රෝගියාගේ ජීවිතය බේරා ගැනීමට හැකිවීම.
- රෝගී තත්ත්වය බරපතල නොවීමට උදව්වීම.
- 3.4 රෝගියා බිම හෝ ඇඳක දිගා කරවීම, (කකුල් ඉහළට සිටින සේ) තද ඇඳුම් මූරුල් කිරීම, ක්ලාන්ත බව දුනෙනවා නම් පුටුවක වාඩි කරවා ඔළුව පහළට නවා කකුල් අතර තබාගැනීම, වාතාශ්‍රය ලැබෙන්න සැලැස්වීම, ජලය ස්වල්පයක් මුහුණට ඉසීම ආදිය....
- 04. 4.1 තමා පිළිබඳ තමා තුළ ඇතිවන ගෞරවණීය හැඟීම ආත්ම අභිමානය වේ.
- 4.2 නායකත්වය ක්‍රීඩා හැකියා ගායනය වාදනය නර්තනය විසිතුරු බඩු සැදීම, කලීකත්වය ආදිය ...
- 4.3 සමාජයෙන් කොන් කිරීම සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල යෙදීම නීතිරීති කඩකිරීම අගය නොකිරීම නොසලකා හැරීම හිංසනයට ලක්වීම ආදිය...
- 4.4 රටේ සංවර්ධනයට දායකවීම මතු පරපුර හැඩගස්වා ගැනීම තමා සතු හැකියාවන් අනෙක් අයට දායාද කිරීමෙන් ඔවුන්ගේ ජීවිත යහපත් කිරීම ආදිය.....
- 05. 5.1 ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය, සෞඛ්‍යය තත්ත්වය, වයස, වෙහෙසවන ප්‍රමාණය, රුචිකත්වය වර්ධන අවධි ආදිය.....
- 5.2 ආහාරයේ පෙනුම, ප්‍රසන්න බව, පිළිගන්වන පිළිවෙළ, සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව, පිරිසිදු බව, පිළිගන්වන අයගේ පිරිසිදු බව බඳුන්වල පිරිසිදු බව ආදිය
- 5.3 නිෂ්පාදනයේ දී පරිභෝජනයේදී, පිලියෙළ කිරීමේ දී, ප්‍රවාහනයේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී ගොවිබිම තුළදී, කර්මාන්තශාලාව තුළදී, ආදිය.....
- 5.4 නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත් වූ දිනය, ප්‍රමිති සහතිකය, නැවුම් බව ඇතුළත් ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ ඇසුරුම පිළිබඳ ආදිය.....
- 06. 6.1 ● හෘදයාශ්‍රිත දුර්වේ හැකියාව
- පේශිමය දුර්වේ හැකියාව
- පේශිමය ශක්තිය
- නම්‍යතාවය
- ශාරීරික සංයුතිය

- 6.2 හෘදයාශ්‍රිත දුර්වේ හැකියාව
- ශාරීරික ව්‍යායාමවල දී හා ක්‍රියාකාරකම්වල දී හෘදය හා ස්වසන පද්ධතිය හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී ශරීරයේ මාංශ පේශිවලට වැඩි ඔක්සිජන් සැපයුමක් ලබා දීමට ඇති හැකියාවයි.
- පේශිමය දුර්වේ හැකියාව
- පේශියකට හෝ පේශි කාණ්ඩයකට ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් නොවී හෝ වෙහෙස දරාගෙන ශරීරයේ වලන වැඩිවේලාවක් පවත්වාගෙන යාමට ඇති හැකියාවයි.
- පේශිමය ශක්තිය
- යම් කාර්යයක් ඉටුකිරීම සඳහා ශරීරයේ මාංශ පේශිවලින් නිපදවිය හැකි බලයයි.
- නම්‍යතාවය
- සන්ධියක් හරහා වැඩි පරාසයකින් චලනය වීමට හෝ ඇදීමට ඇති හැකියාවයි.
- ශාරීරික සංයුතිය
- ශරීරය තැනී ඇති විවිධ කොටස්වල එකතුවයි.
- 6.3 1. හෘදයාශ්‍රිත දුර්වේ හැකියාව
- කඩිසරව ඇවිදීම, බයිසිකල් පැදීම හැල්මේ දිවීම, පිහිනීම, ස්වායු ව්‍යායාමවල නිරතවීම.
- 2. පේශිමය දුර්වේ හැකියාව
- කඳුතැඟීම, වැල්ලේ දිවීම, පඩිපෙළ තැඟීම, පැනීම් ක්‍රියාකාරකම්, පාපන්දු බැඩ්මින්ටන් වැනි ක්‍රීඩාවල නිරතවීම උද්‍රු ගැම දර පැලීම ආදිය
- 3. පේශිමය ශක්තිය
- පැනීම් ක්‍රියාකාරකම්, පුළුස්ස, හෘත්ස්කෝටි, වයස අනුව බර එසවීම, එදිනෙදා කරන බර වැඩ ආදිය
- 4. නම්‍යතාවය
- ඇඳෙන සුළු ව්‍යායාමවල නිරතවීම ජම්නාස්ටික් කිරීම, යෝග ව්‍යායාම කිරීම, පිහිනීම, නර්තනය ගොයම් කැපීමවැනි ක්‍රියාකාරකම්
- 5. ශරීර සංයුතිය
- සමබල ආහාර ගැනීම, ව්‍යායාමවල නිරත වීම දෛනික වැඩවල කඩිසරව යෙදීම ආදිය පෙළපොතේ පිටුඅංක 154, 155, 157, 158, 160 බලන්න
- 6.4.