

ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර අධ්‍යාපන කලාපය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

ප්‍රථම වාර පරීක්ෂණය - 2019

10 ශ්‍රේණිය - පිළිතුරු පත්‍රය

1. i) පාසලේ පවිත්‍රතාව, ආරක්ෂාව, පෝෂණය සහිත ආහාර ආපනශාලාව තුළ අලෙවිය, ව්‍යායාමවල සිසුන් යෙදවීම.
- ii) බත්, කිරිබත්, පොල් සම්බෝල, එළවළු වැනි වැනි වැනි, මුං ඇට, කවිපි, කඩල
- iii) යගුලිය, කවපෙන්න, හෙල්ල, දුරපැනීම, උස පැනීම, තුන්පිම්ම
- iv) හෙට්බෝල්, එල්ලේ, ක්‍රිකට්, පාපන්දු
- v) මානසික සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය, සිංහ වැනි රෝග බෝවීම වැළැක්වීම.... ආදී පිළිතුරු
- vi) නාප්පය ඇගට පෙරලීම, සර්පයන් දෂ්ඨ කිරීම, කඩු ඇතිම
- vii) ශාරීරික යෝග්‍යතාව, ස්ප්‍රිලතාව අඩුවීම, නිරෝගී බව, ශරීරයේ පෙනුම වර්ධනය
- viii) පෝෂක ආහාර අලෙවිය, ව්‍යායාම කරවීම, ක්‍රීඩාවේ යෙදීම
- ix) නිවැරදි ආහාර පුරුදු හැනිවීම, ව්‍යායාම, ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් නොමැතිවීම
- x) සෞඛ්‍ය හෙදිය, සෞඛ්‍ය නිලධාරී (2x10=20)

II කොටස

2. i) කායික, මානසික, සමාජීය, අධ්‍යාත්මික
- ii) කායික - බෝ නොවෙන රෝග ඇති වීම, නිවැරදි ඉරියව් හැනි වීම නිසා ශරීරයේ අස්ථි ආබාධ ආදී පිළිතුරු
- iii) ව්‍යායාම කිරීම, සමබල ආහාර වේලිගැනීම, නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම, මානසික ව්‍යායාමය ආදිය (2x10=20)

3. (1) ජවය (2) පිටිය නරග (3) කෙටිදුර (4) මැදිදුර (5) දිග දුර (6) මී. 200,400, 400 ක .. (7) තිරස් (8) සිරස් (9) තුන් පිම්ම (10) ඊටි පැනීම

4. මෙම කොටසට ධනාත්මකව ලියා ඇති පිළිතුරු සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.

5. i) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය, නවජ අවධිය, ළදුරු අවධිය
- ii) මව - වෛද්‍ය පරීක්ෂණ සඳහා යොමු වීම, රෝගාබාධ වලින් වැළකීම, මත්පැන් දුම් පානයෙන් වැළකීම, විවේකය සහ නින්දා  
නවජයා - පැය 18-20 අතර නින්දා, සිතල හා උණුසුමෙන් ආරක්ෂාව, අනතුරු වළක්වා ගැනීම, අන් අය සහාය වීම  
ළදුරු - ප්‍රමාණවත් පෝෂණය ලබාදීම, පිරිසිදු කම, ආරක්ෂාව, ප්‍රතිශක්තිය ලබාදීම, සායනික රැකවරණය

iii) අයහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඇතිවීම, නිර්මාණාත්මක හා තර්කානුකූල සිතුවිලි අවම වීම, මුරණ්ඩු කම, මන්දව්‍ය වලට ඇබ්බැහි වීම, නායකත්ව කුසලතා වර්ධනය නොවීම.

(2x10=20)

- 6. i) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය, විටමින්, ඛනිජ ලවණ
- ii) බෝ නොවෙන රෝග ඇතිවීම, ස්ථූලතාවය, ඉක්මනින් රෝග බෝවීම, ආදී පිළිතුරු
- iii) තරබාරු බව, පෝෂක උග්‍රතා ඇතිවීම, ගැහැණු ළමුන් වැඩිවියට පැමිණීම ප්‍රමාද වීම

7.

- A) i) පිරිනැමීම, ලබාගැනීම, එසවීම (සකස් කිරීම), පහරදීම වැළැක්වීම, පිටිය ගොඩ ගැනීම
- ii) ප්‍රහාරය සඳහා ළඟා වීම, ඉපිළීම, පහරදීම, පහිත වීම
- iii) පිළිතුරු සඳහා 9 ශ්‍රේණියේ පෙළ පොතේ 39, 40, 41 පිටු බලන්න.

- B) i) පන්දු පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, පිටිය රැකීම, විදීම
- ii) \* ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට ඉදිරියෙන් සිටීම  
\* ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට පසු පසින් සිටීම  
\* ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට පැත්තෙන් සිටීම  
\* ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට මුහුණට මුහුණලා සිටීම

iii) පිළිතුරු සඳහා 9 ශ්‍රේණියේ පෙළ පොතේ 50, 51, 52 පිටු බලන්න.

- C) i) පාදයෙන් පන්දුවට පහරදීම, හිසෙන් පන්දුවට පහරදීම, ගෝල් රැකීම, පන්දුව තුළට දැමීම
- ii) \* බිම දිගේ එන පන්දුව රැකීම  
\* බිම දිගේ පැත්තෙන් එන පන්දුව රැකීම  
\* උදුර මට්ටමෙන් එන පන්දුව රැකීම  
\* හිසට ඉහළින් එන පන්දුව රැකීම වැනි පිළිතුරු සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න

iii) පිළිතුරු සඳහා 9 ශ්‍රේණියේ පෙළ පොතේ 59, 60, 61, 62 පිටු බලන්න.