



ශාන්ත පීතර විද්‍යාලය

30

තෙවන වාර ඇගයීම -2021

08 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය විද්‍යාව

පැය 02 යි

I කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01) නිවැරදි පිළිතුර තෝරා විත් ඉරක් අඳින්න.

01. ආත්මඅභිමානය නිරායාසයෙන්ම ගොඩ නැගීමට පවත්වා ගත යුතු උසස් ගුණධර්ම 2 කි

1. අවංක බව, විනය ගරුක බව
2. සමාජානුයෝගී බව, නායකත්වය
3. නර්තනය, කථිකත්වය
4. සහයෝගීතාව, ක්‍රීඩකත්වය

02. දෙමාපියන්ගේ , ගුරුවරුන්ගේ ආදර්ශය හා උපදේශනය ආත්ම අභිමානය සඳහා බලපාන කුමන වර්ගයට අයත් සාධක ද?

1. අභ්‍යන්තර සාධක
2. බාහිර සාධක
3. 1 හා 2 පිළිතුරු දෙකම නිවැරදිය
4. 1 හා 2 පිළිතුරු දෙකම වැරදිය

03. සිතූම් පැතුම්, අදහස් ගුණාංග , හැසිරීම් එකිනෙකාට වෙනස් වූ පුද්ගලයන්ගේ විවිධතා හඳුනා ගැනීම අයත් වන්නේ,

1. උපදේශන පහසුකම් වලටය
2. සුරක්ෂිතභාවය
3. කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් වලටය
4. අගය කිරීම් වලටය

04. ස්ත්‍රී පුරුෂ පද්ධතිය තුළ ඩිම්බ මෝචනයෙන් පසු ඩිම්බය ඔසසේ වෙත ගමන් කරයි
(හිස්තැන් 2 පිළිවෙලින්)

1. ගර්භාෂය, යෝනිමාර්ගය
2. ගැබ්ගෙල, මුත්‍රාශය
3. ශුක්‍ර නාලය, ගර්භාෂය
4. පැලෝපියනාලය, ගර්භාෂය

05. අනවශ්‍ය ලෙස ශරීරය ස්පර්ශ කිරීම, අනවශ්‍ය සිප වැළඳ ගැනීම් අයත් වන්නේ,

1. ලිංගික අපයෝජන වලටය
2. අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් වලටය
3. සම්ප්‍රේෂණ රෝග ඇතිවීමටය
4. ලිංගික අතරම වලටය

06. ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග බණ්ඩය වන්නේ,

1. ඒඩ්ස්, ලිංගික ඉත්තන්, චිකුන් ගුන්යා
2. ලිංගික ඉත්තන්, උපදංශය, ක්ෂය රෝගය
3. ඒඩ්ස්, චිකුන්ගුන්යා, දියවැඩියාව
4. උපදංශය, සුදු බිංදුම, හර්පි ස්

07. ශරීරයට ශක්තිය ලබාදීමට හා වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂක බෝඩ

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1. ප්‍රෝටීන, විටමින් | 2. ලිපිඩ, කාබෝහයඩ්‍රේට් |
| 3. විටමින්, ප්‍රෝටීන | 4. ලිපිඩ, ප්‍රෝටීන |

08. ආහාරවල පෝෂණ තත්ත්වය නංවාලිය හැකි දෙයකට උදාහරණයකි

- | | | | |
|------------|-------------|--------------|--------------------|
| 1. උප්පුමා | 2. ජාඩ් දෑම | 3. යුණු දෙහි | 4. මාළු ඇඹුල්කියල් |
|------------|-------------|--------------|--------------------|

09. ක්ෂණික ආහාර හා නිසරු ආහාර භාවිතය අයත් වන්නේ,

1. ආහාර පරිභෝජනයේදී භාවිත අවස්ථාවලටය
2. ආහාර සැකසීමේදී භාවිත අවස්ථාවලටය
3. ආහාර ගබඩා කිරීමේදී භාවිත අවස්ථාවලටය
4. ආහාර ප්‍රවාහනයේදී භාවිත අවස්ථාවලටය

10. පෝෂණදායී කෙටි ආහාරවලට උදාහරණ වන්නේ,

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1. රටකපු, යෝගට්, පලතුරු යුෂ | 2. කඩල, මුංඇට, බත් |
| 3. කිරි, පලතුරු, සලාද , බත් | 4. පාන්, බත්, එළවළු සලාද |

හරි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (X) ලකුණ ද යොදන්න

11. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක අන් අයගේ පාලනයට ගැනීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍යය තත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබාදීමේ ක්‍රියාවලිය ()
12. බෝවන හා බෝ නොවන රෝග වලින් වැළකීමට සහාය ලබාදීම සෞඛ්‍ය සේවා වලින් අපට ලැබෙන වාසියකි ()
13. නව යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම් ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට බාධා ඇතිකරන සාධක වේ ()
14. විරුද්ධ ලිංගිකයන් සමග ගරුත්වයෙන් හා සහෝදරත්වයෙන් කටයුතු කිරීම සමාජ වටිනාකම්කවලට අනුව පිවත් විමකි ()
15. අන් අයගේ අදහස් ඔවුන්ගේ හැසිරීමෙන් හඳුනා ගැනීම ඵලදායී සන්නිවේදනය සහිත අයෙකුගේ ලක්ෂණයකි ()

හිස්තැන් පුරවන්න

ආහාර වට්ටෝරු සැකසීමේදී පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ යුතුය.

..... ආහාර පමණක් පාසලට රැගෙන ඒම කළ යුතුය. පාසල් සෞඛ්‍ය

..... ප්‍රතිපත්ති සැකසීමේදී පාන වර්ග ගැනීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය.

(කෘත්‍රීම ආහාර/ සෞඛ්‍යතත්වය / අපිරිසිදු / සෞඛ්‍යවක්‍ර / පාන / ආහාර / ප්‍රවර්ධන)

හිංසනය , අපයෝජනය, රන්ඩු දබර ආදියෙන් තොර වීම මානසික හා පරිසරයට අයත් වේ.

(අධ්‍යාත්මික / සමාජීය)

II කොටස

ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න. ප්‍රශ්න පත්‍රයෙහි ඇති හිස්තැනෙහිම ලියන්න

01) (i) පාසලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට ඔබට කළ හැකි දේවල් 2 ක් ලියන්න

.....
.....

(ii) පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේ ඵලදායිතාවය ඉහළ නංවා ගැනීමේ කිබිය යුතු පුද්ගල නිපුණතා 2ක් ලියන්න

.....
.....

(iii) ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ කොටස් 4 බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න

ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය

පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය

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

(iv) පන්ති කාමරයේ පවිත්‍රතාවය තබා ගන්නේ කෙසේ දැයි ලියන්න

.....

02) (i) ආත්ම අභිමානයට හානිවන තමා තුළ ඇති හේතු 2 ක් ලියන්න

1.

2.

(ii) ආත්ම අභිමානයට හේතුවන පුද්ගල හැකියාවන් හා ඒ අනුව ලැබිය හැකි තත්ත්වයන් ලියා දක්වන්න

පුද්ගල හැකියා

ඒ අනුව ලැබිය හැකි තත්ත්ව

1.

1.

2.

2.

(iii) පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වැඩසටහන් 2ක් ලියන්න

1.

2.

(iv) සංසේචනය යනු කුමක්ද?

.....

.....