සියළුම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

ශාන්ත පීතර විදුහල - කොළඹ 04
புனித பேதுரு கல்லூரி, கொழும்பு 4
St. Peter's College - Colombo 04

86 | S | I,II

10 ශ්‍රේණිය – පළමු වාර ඇගයීම - 2024
Grade 10 – First Term Examination - 2024

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
Health & Physical Education

පැය 01
One Hour

නම: ..... පන්තිය: ..... අංකය: .....

i වන කොටස

- **වඩාත් සුදුසු පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.**

01. උසස් ජීවන රටාවක් සහිත පුද්ගලයෙකු සෑම විටම,

a. ප්‍රතිපත්තිගරුක වේ.
b. ශාරීරික යෝග්‍යතාව රැකගනී.
c. ස්වභාවික ආහාර ප්‍රවේසමෙන් තෝරාගනී.
d. නිසි කසළ කළමනාකරණය පිළිබඳ දැනුවත් ය.

02. සාවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.

a. රටක ආර්ථික තත්ත්වය සහ මහජනතාවගේ අධ්‍යාපන මට්ටම එහි සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට බලපායි.
b. මහජන ආරක්ෂාව, සෞඛ්‍ය හා යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා නීති රීති හා රෙගුලාසි පනවා ඇත.
c. මහජනතාවගේ අධ්‍යාපන මට්ටම යම් සමාජයක සෞඛ්‍ය කෙරෙහි ඍජු බලපෑමක් නැත.
d. දුම්වැටි බහාලනය මත සෞඛ්‍යයට සිදුවිය හැකි හානිකර තත්ත්වයන් ප්‍රදර්ශනය කිරීම, දුම්පානය වැළැක්වීම සඳහා රජය ගෙන ඇති පියවරකි.

03. නිවැරදි අනුපිළිවෙල දැක්වෙන්නේ,

a. පූර්ව ප්‍රසව, නවජ, ළදරු
b. නවජ, ළදරු, පූර්ව ප්‍රසව
c. නවජ, ළදරු, පෙර ළමාවිය
d. නවජ, ළදරු, පසු ළමාවිය

04. ශ්‍රී ලංකාවේ පාසැල් වල සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දැක්ම වන්නේ,

a. පාසැල් දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩි දියුණු කිරීම.
b. පුද්ගලික හා පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීම.
c. සෞඛ්‍ය සම්පන්න හා ක්‍රියාශීලී තරුණ පරපුරක් ගොඩනැංවීමට.
d. අධ්‍යයන අවස්ථා වලින් උපරිම ප්‍රතිලාභ ලබා ගැනීම.

05. දරුවෙකුගේ උපතේ සිට ඇති සමාන භෞතික අවශ්‍යතා සලකා බැලීමේ දී මූලික වශයෙන් හඳුනාගත හැක්කේ,

a. ආදරය, රැකවරණය හා වර්ධනයයි.
b. පෝෂණය, ආරක්ෂාව හා වර්ධනයයි.
c. පෝෂණය, ආරක්ෂාව හා සෙනෙහසයි.
d. ආදරය, සෙනෙහස හා ගෞරවයයි.

06. පූර්ණ සෞඛ්‍ය ංකල්පය ලොවට හඳුන්වා දුන් සංවිධානය වන්නේ,

a. UNESCO *b.* WHO *c.* SAARC *d.* UNICEF

07. දරුවන් කෙරෙහි ප්‍රමාණවත් මානසික සංවර්ධන සහයක් ලබා නොදීමේ ප්‍රතිඵලයක් විය හැක්කේ,

a. පන්ති කාමරය තුළ කෝපයට පත් හැසිරීම.
b. කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් වල නොයෙදීම.
c. නිර්මාණාත්මක කටයුතු වලට සහභාගී නොවීම.
d. ළමා දින සැමරුම් අතර දී ඒකළ ගායනයක් සඳහා ස්වෙච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වීම.

08. පාසැල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ ඍජු බලපෑමක් නොවන්නේ,

a. සිසුන්ට සෞඛ්‍ය සම්පන්න ඉගෙනුම් පරිසරයක් ගොඩනැංවීම.
b. පවුල් සඳහා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ලබා දීම.
c. බෝවන රෝග අවම වීම.
d. සිසුන්ගේ ශාරීරික හා අධ්‍යයන කාර්යය සාධනය වැඩි දියුණු වීම.

09. ඔබේ බාල සහෝදරයා සමග අන්තර්-පුද්ගල සම්බන්ධතා ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඇති ක්‍රියාකාරකමක් නොවන්නේ,

a. හොඳ සවන්දෙන්නෙකු වීම. *b.* සෑම විටම ඔහුට ගෞරවය දැක්වීම.
c. ධනාත්මක ආකල්පයක් පවත්වා ගැනීම. *d.* විවේචන වලට වහා ප්‍රතික්‍රියා කිරීම.

10. නිවැරදි ප්‍රකාශය වනුයේ,

a. උපතේ සිට අවුරුදු 11 දක්වා කාලය ළමා කාලය ලෙස හැඳින්වේ.
b. පිළිසිඳ ගැනීමෙන් පසු දරුවෙකු ඉපදීමට දින 295 ක් පමණ ගතවේ.
c. ජීවිතයේ මුල් මාස 8 තුළ දරුවාට ලබා දිය හැකි වැදගත්ම පෝෂණ ආහාරය මව්කිරි වේ.
d. දරු උපතින් පසු පළමු දින කිහිපය තුළ ස්‍රාවය වන කිරි කොලස්ට්‍රම් ලෙස හඳුන්වන ඝන කහ පැහැති ද්‍රව්‍යයකි.

- **පහතින් දක්වා ඇති** A, B, C **හා** D **යන සිදුවීම් යුගළ මත පදනම්ව ප්‍රශ්න අංක 11 සහ 12 සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.**

A - { භාවනාව , යෝග අභ්‍යාස , ආගම් වැඩකටයුතු , මානසික ආතතිය

B - { අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය , මනෝ-සමාජ යහපැවැත්ම

C - { දිගු වේලාවක් පරිගණක ක්‍රීඩා කිරීම , ක්‍රියාකාරී දිවි පෙවත

D - { මත්පැන් හා නීති විරෝධී මත්ද්‍රව්‍ය වලින් වැළකීම , නිරෝගී දිවි පෙවත

11. පළමු වැන්නේ වැඩි වීමෙන් දෙවැන්නෙහි අඩු වීමක් සිදුවන සිදුවීම් යුගලය දැක්වෙන්නේ,

a. A සහ B *b.* B සහ C *c.* A සහ C *d.* B සහ D

12. පළමු වැන්නේ වැඩි වීම දෙවැන්නෙහි ද වැඩි වීමට මගපාදන සිදුවීම් යුගල වන්නේ,

a. A සහ B *b.* B සහ C *c.* A සහ C *d.* B සහ D

13. ඩෙංගු රෝගය පැතිරීම වැළික්වීම සඳහා ගතයුතු වැදගත්ම ක්‍රියාමාර්ගය,

a. ගෙවත්ත හා පරිසරය ධූමායනය කිරීම. *b.* මදුරු දැල් හා විකර්ෂක භාවිතය.
c. මදුරුවන් බෝ වන ස්ථාන විනාශ කිරීම. *d.* ශරීරය ආවරණය වන පරිදි ඇඳුම් ඇඳීම.

14. නොගැලපෙන උපදේශය සොයන්න.

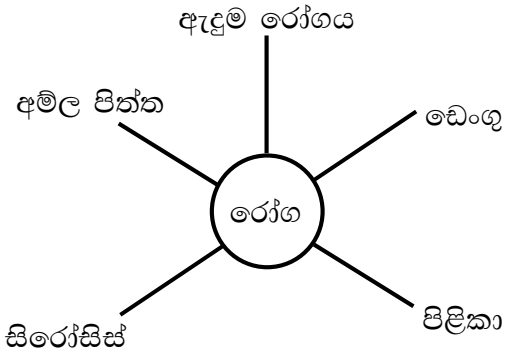
a. ලේ නෑයන් අතර විවාහයන් වළක්වා ගැනීම වැදගත් වන්නේ ඊළඟ පරම්පරාවේ දරුවන්ට උරුම විය හැකි ප්‍රවේණික ආබාධ නිසා ය.

b. අවුරුදු 15 සම්පූර්ණ වූ සෑම ගැහැණු දරුවකුටම ජර්මන් සරම්ප වළක්වන රුබෙල්ලා එන්නත ලබාගැනීම වැදගත් වේ.

c. දරුවකු ඇති දැඩි කිරීම සඳහා ප්‍රමාණවත් කායික, මානසික පරිණතභාවයක් හා මූලික ස්ථාවර බවක් ඇති හෝ නැති ශ්‍රී ලාංකීය ගැහැණු ළමයෙකුට වයස අවුරුදු 15 වේ දී විවාහ වීමට අවසර ඇත.

d. විවාහයෙන් පසු ගැබ් ගැනීමට සැළසුම් කරන කාන්තාවන් සඳහා ෆෝලික් අම්ලය ඉතා වැදගත් වන්නේ එය ළදරුවන්ගේ මොළයේ සහ කොඳු ඇට පෙළෙහි අසාමාන්‍යතා ඇතිවීම වළක්වන බැවිනි.

- **අංක 15 සිට 17 දක්වා ප්‍රශ්න පහත රූප සටහන මත පදනම් යේ.**



15. අධික ලෙසින් දූෂිත වාතය ආශ්‍රාණයෙන් ඇතිවිය හැකි රෝගය වන්නේ,

a. සිරෝසිස් *b.* ඇදුම *c.* අම්ල පිත්ත රෝගය *d.* ඩෙංගු

16. අසීමාන්තික මත්පැන් භාවිතයේ ප්‍රතිඵලය විය හැක්කේ,

a. සිරෝසිස් *b.* ඇදුම *c.* අම්ල පිත්ත රෝගය *d.* ඩෙංගු

17. මෙහි සඳහන් බෝවන රෝගය කුමක්ද?

a. සිරෝසිස් *b.* ඇදුම *c.* අම්ල පිත්ත රෝගය *d.* ඩෙංගු

18. පූර්ණ සෞඛ්‍ය සාක්ෂාත් කරගැනීමේ දී මුහුණ දෙන අභියෝග ජයගැනීමේ ක්‍රියාමාර්ගයක් ලෙස සැලකිය නොහැක්කේ,

a. සංචාරකයින් නිතර ගැවසෙන ප්‍රදේශ වල ජනතාවට ඇතිවිය හැකි සෞඛ්‍ය ගැටලු පිළිබඳ ඔවුන් දැනුවත් කිරීම.

b. ජන ඝනත්වයේ වැඩිවීම සෞඛ්‍යයට බලපාන ආකාරය සොයා ඊට විසඳුම් සොයාගැනීම.

c. පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි වූ රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සැලසුම් ඉවත් කර ගැනීම.

d. ජනතාවගේ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ඉහළ නැංවීම සඳහා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය අනිවාර්ය කිරීම.

19. පාසැල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා එහි භෞතික පරිසරයේ තිබිය යුතු අත්‍යාවශ්‍ය ගුණාංගය වන්නේ,

a. ක්‍රීඩා සඳහා ප්‍රමාණවත් පහසුකම් සැපයීම. *b.* ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදය සුරැකීම.

c. සිසුන්ට අවමන් නොකරීම. *d.* විවිධ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සමිති පිහිටුවීම.

20. යෞවන කාලය තුළ අයහපත් කාල කළමනාකරණයේ අවම ප්‍රතිඵලය විය හැක්කේ,

a. ඵලදායීතාව අඩුවීම. *b.* බෝවන රෝග ආසාධනය වීම.

c. මානසික ආතතිය *d.* ව්‍යාකුලත්වය හා අවධානය අඩුවීම.

(ලකුණු 20)

- **සියලුම ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.** **(ලකුණු 30)**

01. දහවන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන රුවින් උදෑසන පිබිද පාසැල් යාම ප්‍රිය කරන දක්ෂ හා ප්‍රිතිමත්ව දිවි ගෙවන දරුවෙකි. ඔහුගේ සම වයසේ මිතුරන් ද, ඔහුගේ මිත්‍රශීලීත්වය හා සහයෝගී පෞරුෂය අගය කරන අතර කණ්ඩායම් ව්‍යාපෘති වල ඔහු හා සමගින් එක්ව වැඩ කිරීම තුළින් සතුටක් ලබයි. රුවින් දිනපතා සමබල ආහාරයක් සමගින් රැගෙන එන රසකැවිලි පන්තියේ යහළුවන් සමග බෙදාහදාගෙන කෑම, ප්‍රිය කරන අතර වෙහෙස මහන්සි වී කැපවීමෙන් කටයුතු කිරීම ඔහුගේ චරිතයේ කැපී පෙනෙන ලක්ෂණයකි. පන්තියේ දී සෑම විටම විශිෂ්ඨ ප්‍රතිඵල ලබාගැනීම සඳහා කැපවන ඔහු සංකීර්ණ සංකල්ප පහසුවෙන් තේරුම්ගෙන ක්‍රියාවට නංවයි.

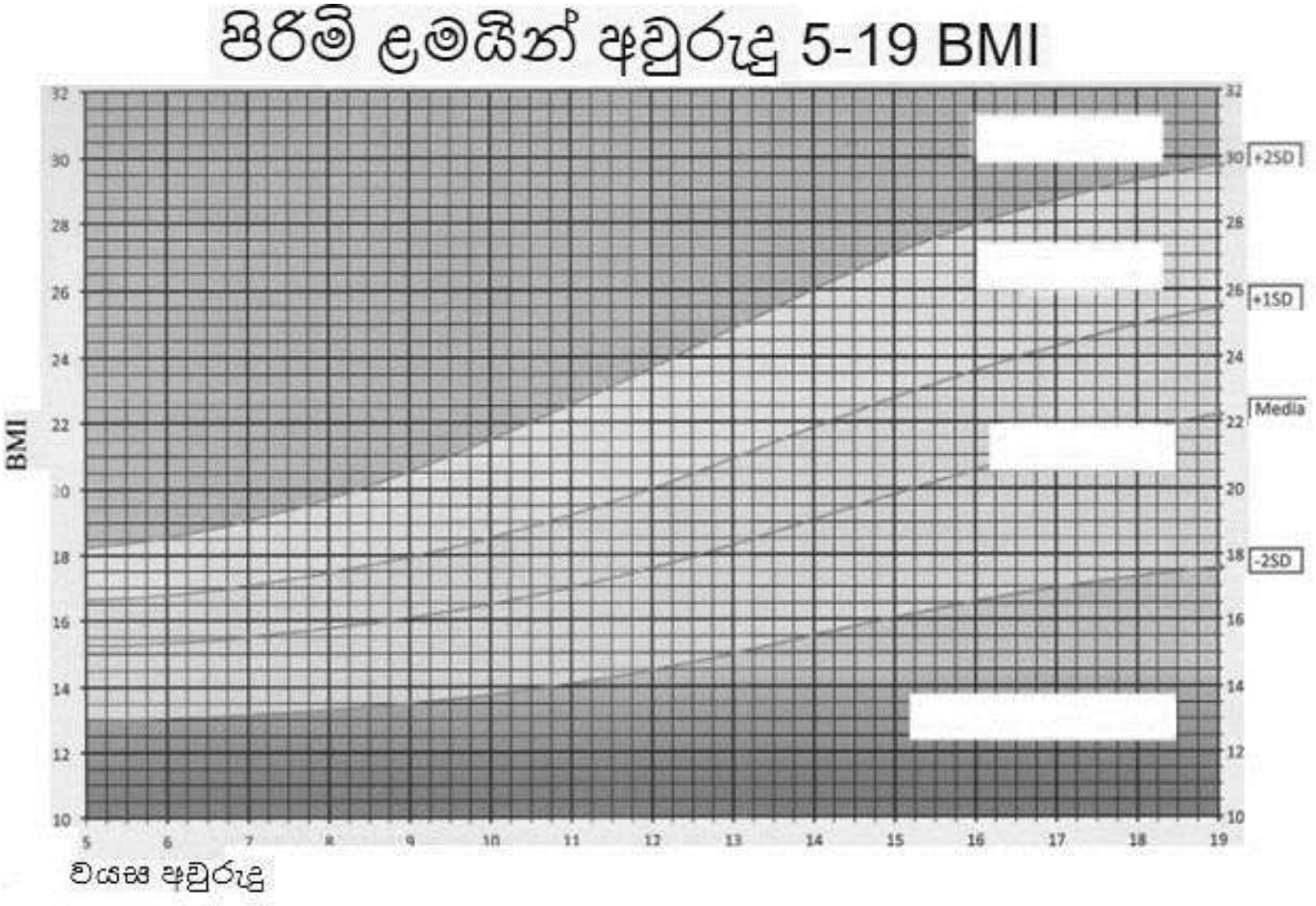
දා. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව පූර්ණ සෞඛ්‍ය අර්ථ දක්වන්න. **(ල.03)**

දාදා. රුවින් පූර්ණ සෞඛ්‍ය ළඟාකර ගත් සිසුවකු බව සනාථ කෙරෙන ඉහත ඡේදයේ සඳහන් සාක්ෂ්‍ය දෙකක් ලියන්න. **(ල.02)**

දාදාදා. රුවින්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය මැනිය හැකි දර්ශකය කුමක්ද? **(ල.01)**

දාෘ. එම දර්ශකය සමීකරණයක් ලෙසින් ලියා දක්වන්න. **(ල.02)**

ෘ. ඉහත ඡේදයේ සඳහන් රුවින් සහ අධිබර සිසුවකු පහත දැක්වෙන ප්‍රස්තාරය මත දැක්වෙන ස්ථානය සලකුණු කරන්න. **(ල.02)**



02. පහත වාක්‍ය වැරදි (×) හෝ නිවැරදි (√) ලෙස ලකුණු කරන්න.

ද්‍ය. ළදරු අවධිය යනු උපතේ සිට වයස අවුරුදු එක දක්වා කාලයයි. ( )

ද්‍යද්‍ය. උපත ලබන දරුවකුගේ අනාගතය රඳ පවතින්නේ, ප්‍රසූතියට පෙර මව විසින් ගන්නා ලද සමබල ආහාර වේල මත ය. ( )

ද්‍යද්‍යද්‍ය. ශුක්‍රාණුවක් ඩිම්බයක් හා එක් වූ මොහොතේ සිට දරු උපත දක්වා සිදුවීම් ඇතුළත් කාලය පූර්ව ප්‍රසව අවධියයි. ( )

ද්‍යෲ. දරුවකුගේ මනෝ-සමාජ අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් තුළින් අත්දැකීම් ලබාගැනීමට අවස්ථාව හා කුසලතා ලබා දීමත් විවිධාකාර විනෝදාංශ හා නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදවීමත් කළ යුතු ය. ( )

ෲ. අධි රුධිර පීඩනය හා ආඝාතය ප්‍රජාව තුළ බහුලව දක්නට ලැබෙන බෝවන රෝග වේ. ( )

ෲද්‍ය. BMI ප්‍රස්තාරයේ අඳුරු දම්පැහැ වර්ණ කලාපයෙන් අඩු බරැති දරුවකු පෙන්විය හැක. ( )

ෲද්‍යද්‍ය. වැඩිහිටියන්ගේ BMI සීමාවන් වයස හා ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව වෙනස් නොවේ.( )

ෲද්‍යද්‍යද්‍ය. නීති විරෝධී මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සම්බන්ධයෙන් නීතිමය ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම තරුණ තරුණියන් ඒවායින් ආරක්ෂා කිරීමට ගන්නා ලද හොඳ පියවරකි. ( )

ද්‍යඃ. ජීවිතයේ මුල් මාස හය තුළ දරුවාට අවශ්‍ය සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ත හා ජලය සැපයීමට මව්කිරි පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. ( )

ඃ. ළමාවියේ විවිධ කාල පරිච්ඡේද තුළ අවශ්‍ය කායික හා මනෝ-සමාජීය අවශ්‍යතා හරියාකාරව සැපයීම ඉතා වැදගත් වේ. ( )

03. පහත වගුව ඇසුරින් අසා ඇති ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

වයස	**නම**
මාස 7	ගගන
දින 25	ලතිල්
අවුරුදු 3	සේහස්
අවුරුදු 10	නෙතුල
අවුරුදු 16	යොහාන්

ද්‍ය. නවජ වියේ සිටින දරුවාගේ නම කුමක්ද? **(ල.01)**

ද්‍යද්‍ය. නෙතුලගේ ළමාවියේ අවධියට අනුව ඔහුගේ ශාරීරික අවශ්‍යතා දෙකක් ලියන්න. **(ල.02)**

ද්‍යද්‍යද්‍ය. දින 25 ක් වයසැති ලතිල් අයත් වන ළමාවියේ අවධිය කුමක්ද?

ද්‍යෲ. යොහාන් නව යොවුන්වියේ පසුවන අතර ප්‍රජාව අතර සමාජය තුළ ජීවත් වීමට අනුගත වේ. පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමේ දී ඔහු මුහුණ දෙන අභියෝග දෙකක් ලියන්න. **(ල.02)**

ෲ. යොහාන් ගමේ සෞඛ්‍ය සංගමයේ ලේකම් වන අතර ඔහුගේ ගමේ ප්‍රජාව තුළ පූර්ණ සෞඛ්‍ය සාක්ෂාත් කරගැනීමේ දී ඔහු මුහුණ දෙන අභියෝග ජයගැනීමට අදහස් තුනක් යෝජනා කරන්න. **(ල.03)**