



**2020 පළමු වාරය - නිවාඩු කාලීන පැවරුම්**

**සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 11 ශ්‍රේණිය**

1. රටක වෙසෙන සමස්ත ජනතාවගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය ඉහළ නැංවීම සඳහා රජය විවිධ ක්‍රියා මාර්ග ගනු ලබයි. ප්‍රදේශයන්ගේ සමාජ , ආර්ථික , පාරිසරික සාධක පාලනය කරමින් එම සාධක දියුණු කරගත් පිරිසක් බිහිකිරීම සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ලෙස සැලකිය හැකිය. ලෝකයේ පාසල් සෞඛ්‍යය සේවාව 1920 වර්ෂයේදී ආරම්භ වූ අතර එමගින් පාසල් දැරුවන්ගේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට මනා පිටිවහලක් ලැබුණි.

- I. පාසල් සෞඛ්‍යය පහසුකම් සැපයීමේදී ඒ හා අදාළ නීති රීති 03 ක් ලියන්න.
- II. ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ දර්ශනය හා මෙහෙවර වෙන් වෙන්ව ලියන්න.
- III. පාසල තුළ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් බිහිකිරීමේදී භෞතික , මානසික හා සමාජීය වශයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03 බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න.
- IV. පාසල් සිසුන්ගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය ඇගයීම සඳහා යොදා ගත හැකි නිර්ණායක 05 ක් ලියන්න.

2. මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් වලදී සිරුර විවිධාකාරයෙන් ක්‍රියාකරන අතර ඉරියව් නිවැරදිව පවත්වා ගැනීමෙන් ක්‍රියාකාරකම් වල ඵලදායීත්වය ඉහළ නංවා ගත හැකිය. ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම වලට අනුව විවිධ පරාසයන් තුළ ක්‍රියාකාරකම් (ඉරියව්) ප්‍රදර්ශනය ගතික ඉරියව් ලෙස හැඳින්වේ.

- I. ගතිකව දැකිය හැකි ඉරියව් 03 ක් ලියන්න.
- II. ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම වලට අනුකූලව අවස්ථිතිය (Inertia) හඳුන්වන්න.
- III. එදිනෙදා ජීවිතයේදී අපහට විවිධ විසිකිරීම් මෙන්ම පැනීම් සිදුකිරීමට අවස්ථාව උදා වෙයි. මෙම පැනීම් හා විසිකිරීම් සිදුකිරීමේදී වඩාත් සාර්ථක පැනීමක් හා විසිකිරීමක් සඳහා බලපාන සාධක ලියන්න.
- IV. ගම්‍යතාව යන්න හඳුන්වා එය මැනීම සඳහා යොදා ගන්නා සූත්‍රය ලියන්න.

3. පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතයේ විවිධ අවධි වලට අදාළ අවශ්‍යතා 06 ක් සඳහන් කර ඊට අදාළ තොරතුරු ලියන්න.

අවධිය	අවශ්‍යතාව	අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමේ දී ඇති වන බාධා	ගැටළු සඳහා විසඳුම්
යොවුන්විය (අවු : 10-19)			
තරුණ විය (අවු : 20-39)			
මැදිවිය (අවු. 40-59)			
වැඩිහිටි විය (අවු. 59ට වැඩි)			

4. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා පිළිබඳ දැනුම ඇසුරෙන් පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

රූපය	ක්‍රීඩාවේ නම හා එක් පිලකට ක්‍රීඩකයින් ගණන කීයද ?	ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයන් නම් කරන්න.	රූපයේ දැක්වෙන අවස්ථාව නම් කරන්න	තරභයකදී මෙම ක්‍රීඩා වල ජයග්‍රහණය තීරණය වන්නේ කෙසේද ?
				
				
				