All Rights Reserved
සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

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

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டு இறுதி மதிப்பீடு - 2021
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade: 10	විෂය / பாடம் / Subject: සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper: I	කාලය / மணித்தியாலம் / Hours: පැය 1

1. ....යනු රෝග හෝ දුබලතා නැති වීම පමණක් නොව කායික මානසික සමාජයීය සහ අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි.
   I යහපත් සෞඛ්‍යය II ක්‍රියාකාරී සෞඛ්‍යය III නිවැරදි සෞඛ්‍යය IV පූර්ණ සෞඛ්‍යය
2. සෞඛ්‍ය සේවා ,භෞතික පරිසරය, සමාජයීය සහ ආර්ථික වටපිටාව ,පුද්ගලයාගේ චර්යාවන්, ජාන සංයුතිය යන කරුණු සැලකිල්ලට ගත්විට ඒ සඳහා ලබාදිය යුතු මාතෘකාව වන්නේ ,
   I යහපත් සෞඛ්‍යය II ක්‍රියාකාරී සෞඛ්‍යය III නිවැරදි සෞඛ්‍යය IV පූර්ණ සෞඛ්‍යය
3. අපගේ හැසිරීම් සහ ජීවන රටා සෞඛ්‍යය කෙරෙහි ඉමහත් බලපෑමක් ඇති කරයි .ඒ අතරින් එක් නිර්ණායකයක් වන්නේ වයසට සරිලන නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීමයි. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කිරීමේ කිරීමේ නිවැරදි සූත්‍රය වනුයේ,

   I $\dfrac{\text{ශරීර බර x උස}}{\text{උස x උස}}$ II $\dfrac{\text{උස x උස}}{\text{ශරීර බර}}$

   III $\dfrac{\text{ශරීර බර x ශරීර බර}}{\text{උස x උස}}$ IV $\dfrac{\text{ශරීර බර}}{\text{උසxඋස}}$

4. පිරිපුන් යහපත් පුරවැසියෙක් ගැනීමේ අඩිතාලම වැටෙන්නේ පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ සහ ළමාවියේ සිටය. විද්‍යාඥයන් විසින් සොයාගෙන ඇති පරිදි වයස අවුරුදු තුනක් වන විට දරුවාගේ මොළයේ කොපමණ ප්‍රතිශතයක් වර්ධනය වී ඇත්ද?
   I 80% පමණ II 60% පමණ III 75% ක් පමණ IV 50% ක් පමණ

5. ළමාවියේ ප්‍රධාන අවධි කොටස් පහකට බෙදා දක්වන බව අපි දනිමු. ඉන් එක් ප්‍රධාන අවධියක් වනුයේ ළදරු අවධියයි. එහි වයස් සීමාවන් වූයේ,
   I උපතේ සිට දින 28 දක්වා අවධිය
   II උපතේ සිට වයස අවුරුදු 1 දක්වා අවධිය
   III වයස අවුරුදු 1 අවුරුදු 5ත් අතර අවධිය
   IV වයස අවුරුදු 6 ත් අවුරුදු 10 අතර අවධිය
6. වයස අවුරුදු 15 සම්පූර්ණ වූ ගැහැනු දරුවන් සඳහා MMR එන්නත ලබා දිය යුතුය MMR එන්නත ලබාදෙන්නේ කුමන රෝගාබාධ තත්ත්වයක් වළක්වා ගැනීම සඳහා ද?
   I දියවැඩියාව , ජර්මන් සරම්ප , කම්මුල්ගාය
   II සරම්ප ,කම්මුල්ගාය , රුබෙල්ලා
   III වෘක්ක ප්‍රදාහය , කම්මුල්ගාය , සරම්ප
   IV රුබෙල්ලා , සරම්ප , තැලසීමියාව
7. අප විසින් එදිනෙදා ජීවිතයේදී සිදු කරනු ලබන සිටගැනීම , ඉඳගැනීම , වැනි දෑ ක්‍රියාවට නංවනු ලැබේ, මෙම ඉරියව් නිවැරදිව පවත්වා ගැනීම සඳහා බලපාන ප්‍රධාන ජීව යාන්ත්‍රික මූලධර්ම දෙක මොනවාද ?
   I සමබරතාවය ,නම්‍යතාවය II ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ,සමබරතාවය
   III ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය දරාගැනීම IV සමබරතාවය ,ආධාරක පතුල

8. ක්‍රීඩාවේ දක්වන දක්ෂතා අතර ශිල්පීය ක්‍රම කිහිපයක රූපසටහන් ඉහතින් දක්වා ඇත. එම රූපසටහන් වලට අනුව එකිනෙක රූපයේ රූප ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටන ස්ථානය සඳහන් ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය නිවැරදිව හඳුනා ගන්න.

I a හා b II c හා d III c හා b IV d හා a

ප්‍රශ්න අංක 9 හා 10 ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත රූපසටහන උපයෝගී කරගන්න.

9. සුනිල් ,සුරංග , සුමේධ යන ක්‍රීඩකයන් තිදෙනාගේ ඉරියව් තුනක දළ රූප සටහනක් ඉහතින් දැක්වේ. මෙම ක්‍රීඩකයින් අතරින් වඩා වැඩි සමබරතාවයක් නැති ක්‍රීඩකයා/ ක්‍රීඩකයින් වන්නේ,

I සුනිල් පමණි II සුරංග පමණි III සුමේධ පමණි IV සුනිල් හා සුමේධ පමණි

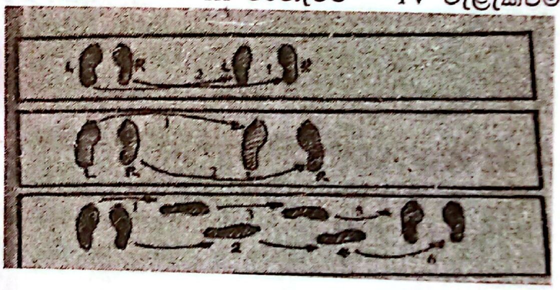
10. සුනිල් හා සුරංග යන ක්‍රීඩකයින්ට සාපේක්ෂව සුමේධ ක්‍රීඩකයාගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ,

I ආධාරක පතුලට පිටතින් පිහිටා ඇත II වෘත්ත කේන්ද්‍රය ඉහළ මට්ටමක පිහිටා ඇත

III ආධාරක පතුල විශාල වීම

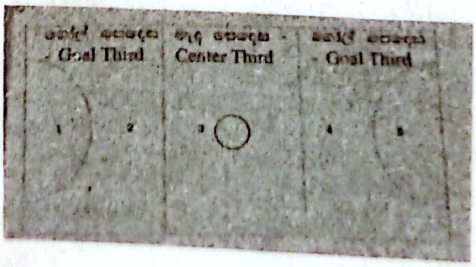
IV සමබරතාවය කුඩා බාහිර බලයක් හේතුවෙන් වුවද වුව ද ගිලිහී යා හැක.

11. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා පිළිබඳව ඉතා හොඳින් අප ඉගෙන ගෙන ඇත වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා සුවිශේෂී සුවිශේෂි දක්ෂත ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා හඳුන්වාදිය හැකිය එම ක්‍රීඩකයාට වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා තුනෙන් සෘජුවම සහභාගී විය නොහැකි දක්ෂතාවය කුමක්ද ?

I ප්‍රහාරය II පිටිය රැකීම III පිරිනැමීම IV වැළැක්වීම

12. ඉහත රූප සටහනට අනුව වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ කුමන දක්ෂතාවයේ පාද චලනය දැක්වෙන්නේද?

I ප්‍රහාරය කරා ගමන් කිරීමේ පාද චලනය II ඉපිලීම කරා ගමන් කිරීමේ පාද චලනය

III ආවරණය කරා ගමන් කිරීමේ පාද චලනය IV පිටිය රැකීම කරා ගමන් කිරීමේ පාද චලනය



ඉහත රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියක රූප සටහනකි. එම රූපසටහනක් ආශ්‍රයෙන් ප්‍රශ්න අංක 13 හා 14 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

13. දක්ෂතා මෙන්ම එක් එක් ක්‍රීඩිකාවන්ට විවිධ ක්‍රීඩක නාමයන් වලින් ද හැඳින්වෙයි. රූප සටහනට අනුව අංශ ආක්‍රමණ කරන්නීය (Wing Attack) ක්‍රීඩිකාවට යා හැකි ප්‍රදේශ වන්නේ ,

I 1,2,3 II 2,3,4 III 3,4 IV 2,3

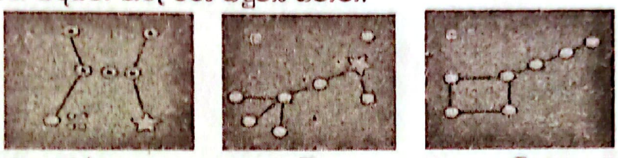
14. ක්‍රීඩා පෙදෙසේ 3 ,4 5 ප්‍රදේශවලට ගමන් කළ හැකි ක්‍රීඩිකාව වන්නේ ,

I ආක්‍රමණය කරන්නිය II විදුම් රකින්නිය III අංශ රකින්නී ය IV මැද සිටින්නිය

15. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පාදයෙන් පන්දුවට පහර දීමේ කුමණ ක්‍රමය ඉහත රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ?

I පිටිපතුල් පා පහර II ඇඟිලි තුඩු ප පාර III ඇතුළු පා පහර IV විලුඹ පාර

16. එළිමහන් අධ්‍යාපන අදාපන ක්‍රියාකාරකම් රාශියක් පාසලේ ශාරීරික අදාපන ගුරු මහතා විසින් අපට කියා දෙන ලදී. එහි දී ඔහු වන ගවේෂණය වන කොටසේ දී කොටසේදී තරු පන්ති පිළිබඳ රූප රූපසටහන් පෙන්වමින් රූප සටහන් කරමින් කාලය හා ගමන් මග පිළිබඳව දැනුමක් ලබා ගත හැකි බව පැහැදිලි කරන ලදී .පහත සඳහන් තරු රටා හඳුනා ගන්න.



A B C

A B C අනුපිළිවෙළින් ඇති තරු රටා තුන වනුයේ ,

I මහ බල්ලා , කුඩා වලසා, සහ මහ වලසා

II ඔරායන් ,orahen ,මහ බල්ලා ,කුඩා වලසා

III එඬේරා, සිංහ, මහා බල්ලා

IV ඔරායන් ,මහ වලසා සහ හත්දින්න

17. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ ප්‍රයාම 'තරග ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් කරනු ලබන ඉසව් සංඛ්‍යාව අනුව ප්‍රධාන කොටස් තුනකට බෙදේ මෙම ඉසව් තුන සඳහා පොදු ඉසව් දෙකක් ඇතුළත් වේ ඒවා හඳුනාගෙන පිළිතුරු දෙන්න

I මීටර 100, මීටර 200 , II යගුලිය, හෙල්ල විසිකිරීම

III දුර පැනීම ,හෙල්ල විසිකිරීම IV උස පැනීම , දුර පැනීම

ප්‍රශ්න අංක18 හා 19 ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත දැක්වෙන සටහන උපයෝගී කරගන්න.

තරග අංක 72 -මැරතන් දිවීම ,10000 m

තරග අංක 87- 800m

තරග අංක 64- 400 x 4 m , 400m

තරග අංක 52 -100 m ,200 m , 400 m

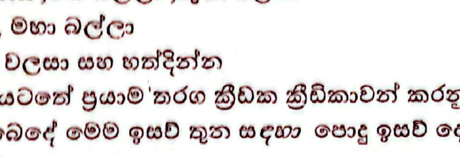
18. තම ඉසව්ව ආරම්භය සඳහා කුදු ඇරඹුම භාවිතා කරන ක්‍රීඩකයා ක්‍රීඩකයින්ගේ අංක වනුයේ

I තරග අංක 72 II තරග අංක 64 III තරග අංක 72 හා 87 IV තරග අංක 64 හා 52

19. තම ඉසව්ව හිටි ඇරඹීමෙන් ආරම්භ කරන්නේ

I අංක 72 II අංක 52 III අංක 64 හා 52 IV අංක 72 හා 87

ප්‍රශ්න අංක 20 21 ප්‍රශ්න සඳහා පහත රූප සටහන් රූපසටහන උපයෝගී කරගන්න



20. කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ඉසව්ව සඳහා සහාය වීමට ඔබට යන ලෙස ගුරු මහතා ඔබට පවසයි ඔබ විසින් යා යුතු වන්නේ

I A පිටිය වෙතය II B පිටිය වෙතය III C පිටිය වෙත ය IV D පිටිය වෙත ය

21. දුර පැනීම සහ යගුලිය දැමීම තරග සඳහා තරගකරුවන් යොමු කළ යුත්තේ පිළිවෙලින්

I D පිටිය හා A පිටිය වෙත ය II D පිටිය හා සහ C පිටිය වෙත ය

III A පිටිය හා B පිටිය වෙතය IV D පිටිය හා B පිටිය වෙතය

22. *ක්‍රීඩාවේ වටිනා ආකල්ප සුරැකීම ,* ආචාරධර්ම වර්ධනය ,* වංචා හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, *සූරාකෑම වැලැක්වීම ,* අන් අයට ශාරීරික මානසික පීඩා ඇති නොකිරීම
යන ක්‍රීඩා නීති රීති වල අවශ්‍යතා යටතේ ඇති එක් සාධකයක ඉහත ගුණාංග සඳහන් වේ එම සාධකය කුමක්ද

I සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීම , II ක්‍රීඩක අයිතීන් ආරක්ෂා කිරීම
III පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය කිරීම , IV ක්‍රීඩාවේ උද්යෝගය රැකගැනීම

23. නූතන ඔලිම්පික් උළෙල ප්‍රංශ ජාතික පියරේ ද කුබෝර්ටින් විසින් ආරම්භ කරන ලදී එම ආරම්භක වර්ෂය සඳහන් වනුයේ

I ක්‍රිස්තු පූර්ව 776 , II ක්‍රිස්තු වර්ෂ 146 , III ක්‍රිස්තු වර්ෂ 1896, IV ක්‍රිස්තු වර්ෂ 2000

24. පාසලක නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ සංවිධානයේ කාර්යභාරය දරුවන්ගේ ක්‍රීඩා දක්ෂතා මෙන්ම ඔවුන්ගේ මානසික හැකියා වර්ධනය සඳහා ඉතාම අත්‍යවශ්‍ය ක්‍රියාවලියකි පාසලක නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග සංවිධාන කාර්යභාර සටහනේ මූලිකත්ත්වය ගෙන කටයුතු කරන්නේ
I ක්‍රීඩා භාර ආචාර්ය ,II විදුහල්පති , III නිවාස භාර ආචාර්ය , IV කුඩා ක්‍රීඩා අනුකමිටු

25. පුරාණයේ පටන් අද දක්වාම ශ්‍රී ලාංකිකයින්ගේ ප්‍රධාන ආහාරය වී ඇති බත් පිළියෙල කිරීම සඳහා විවිධ සහල් වර්ග භාවිතා කළ බව පතපොතෙහි සඳහන් වේ ආහාර පිළිබඳ දූර්මත ද දක්නට ලැබෙයි පහත සඳහන් කරුණු ආහාර පිළිබඳ දූර්මතයක් නොවන්නේ ,
A.සීතල කෑම සහ ගිනියම් කෑම ශරීරයට අහිතකර බව
B.හත්මාළුව හා හා සාම්බාරු ආහාරයට එක්කර ගැනීම පෝෂණ ගුණය වැඩි නොවන බව
C.වඩා මිල අධික ආහාර වැඩි පෝෂණයක් පවතින බව
D.පිපාසය කදී ජලයට වඩා අනෙකුත් පැණි බීම වර්ග පානය කිරීම සුදුසු බව
I Aය II Bය III Cය IV Dය

26. මේ දිනවල වඩාත් වේගයෙන් පැතිර යන යන වෛරස් රෝගයක් පිළිබඳව ජනතාව නිරන්තරයෙන් දැනුවත් කිරීම සිදු කෙරෙමින් පවතී . එම රෝග මගින් මඟින් ආසාදනයට ලක්වන මිනිස් සිරුරේ පද්ධතිය වන්නේ
I ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය II ශ්වසන පද්ධතිය III බහිස්ස්‍රාවීය පද්ධතිය IV ලිංගික පද්ධතිය

27. නිරෝධායන ඇඳිරි නීතිය බල පවත්වන කාලයෙහි මා පාරේ ඇවිදින විට දුටු දර්ශන කිහිපයක් පහත දැක්වේ. සමහරු කඩිසරව ඇවිදිති , සමහරු හැල්මේ දුවති , තවත් සමහරෙක් තම නිවෙස්වල ගෙවතු වගාවල නිරත වෙයි.ඉහත ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමෙන් වැඩි වශයෙන්ම සිදු වනුයේ ඔවුන්ගේ

I නම්‍යතාවය වර්ධනය වීම ය , II පේශිමය දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම ය
III පේශිමය ශක්තිය වර්ධනය වීම ය , IV හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය වීමය

28. ශාරීරික සංයුතිය පිළිබඳ A B C යන සිසුන් තිදෙනා දැක්වූ අදහස් පහත දැක්වේ
A ශාරීරික සංයුතිය යනු පුද්ගලයාගේ ශරීරය නිර්මාණය වී ඇති ජලය , ප්‍රෝටීන ,ඛණිජ ලවණ හා මේදය ආදියේ එකතුවයි
B ශාරීරික සංයුතියේ යහපැවැත්ම සඳහා සමබල ආහාර ගැනීම අවම වශයෙන් විනාඩි 30 ක් ස්වායු ව්‍යායාමවල යෙදීම ,මත්ද්‍රව්‍ය මත් වතුර භාවිත නොකිරීම ආදිය කළ යුතුය
C සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගැනීමට ශාරීරික සංයුතිය යහපත් මට්ටමක පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ. මෙම අදහස් වලින්
I A ගේ අදහස නිවැරදි අතර B ගේ අදහස වැරදිය
II B ගේ අදහස වැරදි අතර C ගේ අදහස නිවැරදිය
III C ගේ අදහස වැරදි අතර B ගේ අදහස නිවැරදිය
IV A B හා C ගේ අදහස නිවැරදිය

29. ජයගැනීමට පහසු අභියෝග , අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවල ගැටලු ඇතිවීම, තීරණ ගැනීමට සිදුවීම, නිසි ලෙස කාලය කලමණාකරණය නොකිරීම, භූමිකාවේ වෙනස්කම් ඇතිවීම හා අභිමිවීම යන කරුණු ඇතුළත් වන්නේ,

I හිංසනය II චිත්තවේග III මානසික ආතතිය IV විශාදය

30. අනතුරු ප්‍රධාන වශයෙන් අභ්‍යන්තර අනතුරු හා බාහිර අනතුරු වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදා දැක්විය හැකිය එම අනතුරුවලින් අභ්‍යන්තර අනතුරු සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමට භාවිතා කරන ප්‍රතිකාර විධි ක්‍රමය කුමන නමකින් හැඳින් වේ ද

I PRICES , II RICE ,III SMART ,IV ABCDE

31. වර්තමාන සමාජයේ නිරන්තරයෙන් අසන්නට සිදු වන ලිංගික අතවර හා අපයෝජන වලට කුඩා දරුවාගේ සිට වැඩිහිටියා දක්වා ගොදුරු විය හැකිය

A. අනිසි ස්පර්ශය
B. අධ්‍යාපන අවස්ථා ලබා නොදීම
C. බිය වැද්දීම
D. ස්ත්‍රී දූෂණය
E. ශාරීරික වද හිංසා
F. ළමා ලිංගික හිංසනය

I ABC ලිංගික අතවර වන අතර DEF ලිංගික අපයෝජන වෙයි
II ADF ලිංගික අතවර වන අතර BCE ලිංගික අපයෝජන වෙයි
III EFC ලිංගික අතවර වන අතර ABC ලිංගික අපයෝජන වෙයි
IV BCD ලිංගික අතවර වන අතර DEF ලිංගික අපයෝජන වෙයි

32. ඉහත රූප සටහන මගින් අදහස් වන්නේ

I ක්‍රීඩා කරන අවස්ථාවේදී දෑත් ග්‍රහණය ට ගන්නා අවස්ථාවකි
II සරඹ සංදර්ශනය කදී වෙනස් වූ රටාවන් ඉදිරිපත් කිරීමකි
III තවත් උදව් කරුවකු සමඟ සිහිය ඇති අයකු ඔසවාගෙන යාමකි
IV බාලදක්ෂ කණ්ඩායමක ගැට පිළිබඳ පින්තූරයකි

33. කාන්තා හා පිරිමි යන දෙපාර්ශවයම සහභාගි වන ප්‍රයාම තරග /තරගය වන්නේ

I දස ප්‍රයාමය, II පංච ප්‍රයාමය හා සප්ත ප්‍රයාමය III සප්ත ප්‍රයාමය හා දස ප්‍රයාමය ,IVපංච ප්‍රයාම ය

34. Covid 19 රෝගය හෙතුවෙන් 2020 වසරේදී පැවැත්වීමට නොහැකි වුණු ටෝකියෝ ඔලිම්පික් තරගාවලිය ඉතිහාසයට එක් එක් වූයේ පවත්වන ලද කීවෙනි ඔලිම්පික් උළෙල ලෙස ද

I 56 වැනි , II 2 වැනි , III 36 වැනි ,IV 32 වැනි

35. පුද්ගලයෙක් පහත දැක්වෙන රෝග ලක්ෂණ වලින් පීඩා විඳියි . තද උණ , වියළි කැස්ස, උගුරේ වේදනාත්මක කැසීම ,හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවය, නාසයෙන් සොටු දියර ගැලීම ,වියලි උගුර , ඔහුට වැලඳී ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි රෝගය වන්නේ

I කක්කල් කැස්ස , II covid 19 රෝගය , III ක්ෂය රෝගය , IV ගලපටලය/

36. ශ්‍රී ලංකාව මලල ක්‍රීඩා ඉතිහාසයේ ජයග්‍රහණ ලබා ඇත ඒ අතර ඔලිම්පික් පදක්කම් ලාභීන් ද බිහිවී ඇත 2020 පැරා ඔලිම්පික් තරගාවලියේ දී ප්‍රථම වතාවට ශ්‍රී ලංකා ධජය යටතේ ලෙලදෙමින් ජාතික ගීය වාදනය කරන්නට හෙල්ල විසිකිරීමේ ක්‍රීඩකයෙකු සමත් විය ඔහු

I දිනේෂ් ප්‍රියසාද් ක්‍රීඩකයාය II සමිත තුලාන් ක්‍රීඩකයාය III දිනේෂ් චන්ද්‍රිමාල් ක්‍රීඩකයාය
IV යුහාන් අබේකෝන් ක්‍රීඩකයාය

37. Covid වසංගතයක් සමගම ඔලිම්පික් තරග පවත් වන්නට සංවිධායක මණ්ඩලය සමත් විය එම ඔලිම්පික් තරගවලදී para පැරා ඔලිම්පික් තරගාවලිය නව පිටුවක් පෙරලන්නට සමත් විය එසේ ඉතිහාසයට එක්වූ parahar ඔලිම්පික් තරගාවලිය කීවෙනි ඔලිම්පික් තරඟාවලියද

I 17 වැනි වසන්ත උළෙල II 32 වැනි ගිම්හාන ඔලිම්පික් උළෙල
III 16 වැනි ගිම්හාන පැරා ඔලිම්පික් උළෙල IV 27 වැනි ශීත ඔලිම්පික් තරඟාවලිය

38. යම් හදිසි අනතුරක් හෝ අසනීපයක් සිදු වූ විට නිශ්චිත වෛද්‍ය ප්‍රතිකර්ම ලබා දෙන තෙක් වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු කරන තෙක් පිළිගත් මූලධර්ම වලට අනුව මනා පුහුණුවක් හා දැනුමකින් යුතු ව රෝගියාට ලබා දෙන්නට ප්‍රථම ආධාරයප්‍රථමාධාරයවේ. ප්‍රථමාධාර කරුවෙකු තුළ නොතිබිය යුතු ගුණාංගයකි

I කලබල නොවීම , IIඉවසීම ,ස්වයං

IIIආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් නොවීම ,IVසානුකම්පිත බව

39. පාසල් සිසු සිසුවියන්ගේ ක්‍රීඩා කුසලතා මැනීම සඳහා වාර්ෂිකව පවත්වනු ලබන වැඩසටහනක් වන්නේ

I නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟය II ක්‍රීඩා වර්ණ ප්‍රදානෝත්සවය

III ශරීර සුවතා වැඩසටහන IV ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය

40. 2020 අසිරිමත් ක්‍රීඩා සැණකෙළිය 2021ජපානයේ ටෝකියෝ නුවර දී අවසන් විය 2024 ඔලිම්පික් උළෙල පවත්වන රට හා නගරය වනුයේ

I එංගලන්තයේ ලන්ඩන් නුවර

II ඇමරිකාවේ ලොස් ඇන්ජලීස් නුවර

III ප්‍රංශයේ පැරිස් නුවර

IV දකුණු අප්‍රිකාවේ යුහාන් නගරයේ

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

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டு இறுதி மதிப்பீடு - 2021
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade 10	විෂයය / பாடம் / Subject: සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper II	කාලය / மணித்தியாலம் / Hours පැය 2

පළවෙනි ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ පලවෙනි කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද , දෙවැනි කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද තෝරාගෙන ප්‍රශ්න 5කට පිළිතුරු සපයන්න

1. Covid වසංගත තත්ත්වය හේතුවෙන් නිවසට වී කාලය ගත කරන අපි අන්තර්ජාලය ඔස්සේ පාඩම් වැඩ කටයුතු වල නිරත වුවත් ශාරීරික වශයෙන් වෙහෙසක් සිදු නොකර කටයුතු කිරීම හේතුවෙන් ශරීරයේ බර වැඩිවීම, සිරුර මහත්වීම, වැනි ලක්ෂණයන් දක්නට ඇත ධර්මපාල විද්‍යාලයේ ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුමහතා තමාගේ පුහුණුවන ක්‍රීඩකයින් සඳහා What's app තාක්ෂණය ඔස්සේ පුහුණුවීම් කටයුතු නිවසේදී කරගෙන යෑම සඳහා ව්‍යායාම මාලාවක් හඳුන්වා දී ඇත. ඉගෙනීමට මෙන්ම ක්‍රීඩාවට ද දක්ෂ දසුන් විද්‍යාලයේ ක්‍රීඩා නායකයාව කටයුතු කරන අතර කබඩි ක්‍රීඩාවටද අතිදක්ෂයෙකු වේ. එහෙත් දැන් ඔහුගේ බර කිලෝ ග්‍රෑම් 65 සිට 105 දක්වා වැඩිවීම කනස්සල්ලට හේතු වී ඇත. ඔහු පිටි සහිත, තෙලෙන් බදින ලද ආහාර දිනපතා තමන් විසින් සකස් කරගෙන ආහාරයට ගනු ලබයි. තවද මේ දිනවල පවතින වර්ෂාව සහිත කාලගුණ රටාව නිසා ජලය එකතු වන ස්ථාන විනාශ කළයුතු බව ද , පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීමට නිවසේ සියලුම දෙනාම එක්වී කටයුතු කළයුතු බවද ,ජනමාධ්‍ය ඔස්සේ දැනුම් දෙයි. සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශ සහ නිවැරදි ආහාර භාවිතා කිරීමෙන් රට තුළ පවතින වසංගත තත්ත්වය පාලනය කළහැකි බව සෞඛ්‍යය අංශ උපදෙස් ලබා දෙන ලදී. මෙවර සමස්ත ලංකා පාසල් තරගාවලියෙන් ද මීටර් 100 ,200 ,මීටර් 100X4 සහාය කණ්ඩායම් වල ජයග්‍රහණය කිරීමට අප විද්‍යාලීය කණ්ඩායමට හැකියාව තිබූ බව ද එය අපට අහිමි වූ ජයග්‍රහණයක් ලෙස ද ධර්මපාල විද්‍යාලයේ ක්‍රීඩා ගුරුතුමා නිතර මැසිවිලි නගයි. පවුලේ සියලු දෙනා එකතුවී මානසික සෞඛ්‍යය තත්ත්වය වර්ධනය සඳහා චෙස් ,කැරම් වැනි ක්‍රීඩාවල නිරතවීම වඩාත් යෝග්‍ය බව ගුරුතුමා අපට දැනුම් දෙන ලදී.

I. ධර්මපාල විද්‍යාලයීය ශාරීරික අද්‍යාපන ගුරුමහතා ව්‍යායාම් මාලාවක් හඳුන්වා දීමෙන් බලාපොරොත්තු වනුයේ කුමන සෞඛ්‍යය සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට බලපාන සාධක වර්ධනය කරගැනීම සඳහාද?
II. දසුන් ක්‍රීඩා කරන සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව හැර පාසලේ ක්‍රියාත්මක කළහැකි තවත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් සඳහන් කරන්න .
III. දැනට ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතින වසංගත තත්ත්වයෙන් හානිවන පද්ධතිය කුමක්ද? එම පද්ධතිය නිවැරදිව පවත්වාගෙන යෑමට අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
IV. ඔවුන්ට ජයග්‍රහණය කිරීම සඳහා තිබූ ඉසව් මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය කුමන කොටසට අයත් වේද? එම කොටසට අයත්වන තවත් ඉසව් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
V. ඔවුන් එම තරඟ ඉසව් ආරම්භ කරන ආකාරය හා එහි දී ලබාදෙන විධානය ලියා දක්වන්න.
VI. දසුන්ගේ ආහාර රටාව නිසා අනාගතයේ දී ඔහුට ඇතිවිය හැකියැයි අනුමාන කළහැකියි. බෝනොවන රෝග දෙකක් දක්වා එම රෝගවලින් වැළකීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
VII. මානසික සෞඛ්‍ය වර්ධනය සඳහා ඉහත සිද්ධියේ සඳහන් ක්‍රීඩාව හැර ඔවුන්ට නිරතවිය හැකි වෙනත් ක්‍රීඩා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
VIII. පරිසරයේ පවිත්‍රතාවය රැක ගැනීමෙන් දසුන්ගේ පවුලට අත්වන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න.
IX. ආහාරයකින් ලැබිය යුතු පෝෂක සිරුරට අවශ්‍ය ලෙසට නොලැබීම නිසා පෝෂණ ඌනතා තත්ත්වය ඇතිවෙයි. දසුන්ගේ පෝෂණය තත්ත්වය අනුව කුමන කොටසට අයත් වන්නේ ද? එම තත්ත්වයේ අවස්ථාවන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
X. ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් පාසල් දරුවන්ට ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් සඳහන් කරන්න.

2. මේ දිනවල පවතින වර්ෂාධික කාලගුණ තත්ත්වය නිසාවෙන් රටේ පවතින ගෝලීය වසංගත තත්ත්වයත් සමගම තවත් දරුණු රෝගී තත්ත්වයක් රට තුළ වර්ධනය වෙමින් පවතී. එය වළක්වා ගැනීම අප සැමගේ සාමූහික වගකීමක් වන්නේය.

I. ඉහත විස්තරයෙන් කියවෙන රෝගය සඳහන් කර එම රෝගයට හේතු වන රෝග කාරකය සඳහන් කරන්න.
II. මෙම රෝගයේ අසාධ්‍ය තත්ත්වය සඳහන් කර රෝග ලක්ෂණ හතරක් සඳහන් කරන්න.
III. මෙම රෝග තත්ත්වය ව්‍යාප්තවීම වැළැක්වීම සඳහා ඔබට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග පහක් සඳහන් කරන්න.

3. I. පුද්ගලයෙකු සෞඛ්‍ය සම්පන්නව නිරෝගීව සිටීම ඔහුගේ කායික මානසික සමාජීය මෙන්ම ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මට ද හේතුවේ. පුද්ගලයකුට දුර්වල පෝෂණයක් පැවතුණහොත් ඔහු තුළ ඇතිවන ලක්ෂණ හතරක් සඳහන් කරන්න .

II. දීර්ඝ කාලීනව ආහාරයේ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වල අඩුවක් නිසා හෝ කෙටිකාලීනව ආහාර පරිභෝජනය හිඟතාවයක් හේතුවෙන් මන්දපෝෂණ තත්ත්වය උද්ගත වේ. මන්දපෝෂණය වැළඳුණු පුද්ගලයකුට ඇතිවිය හැකි ප්‍රතිවිපාක තුනක් සඳහන් කරන්න.

III. මේ දිනවල පවතින රටේ ආර්ථික තත්ත්වය හා කෘෂි කර්මාන්තයේ සිදුවුන ගැටලු සඳහා ගනිමින් පාසලේ ශිෂ්‍යයන් වන අපට ද ඊට දායකත්වය ලබා දී යම් තරමකින් පිළියම් යෙදිය හැක. මෙහිදී නිවැරදි ආහාර පුරුදු වර්ධනය කරගැනීම ,වෙළඳ දැන්වීම් වලට නොරැවටී නිවැරදිව තේරුම් ගෙන ආහාර වර්ග තෝරා ගැනීම, වැනි දේ සිදු කළ හැකිය. ශිෂ්‍යයන්වන අපට පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට දායකත්වය දක්වන්නට හැකි ආකාර පහක් සඳහන් කරන්න.

4. පහත සඳහන් අභියෝග ජය ගැනීමට ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

I. ඔබ පන්තියේ යහළුවෙක් ,යෙහෙළියක් කොවිඩ් ආසාදිත බව දැනගන්නට ලැබුණහොත් ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය

II. බස් නැවතුම් පොළෙහි රෙදි බෑගයක් සමග පුතා අතරමං කොට ගොස් ඇති බව පවසමින් කඳුළු සලන වයෝවෘද්ධ මවක් සිටිනු ඔබ දැකීම

III. කැලෑ ගවේෂණයක නිරත වන ඔබ ඇතුළු පාසැල් කණ්ඩායම හදිසියේ ඇතිවන මීදුම හේතුවෙන් පරිසරයේ නොපෙනෙන තත්ත්වයකට මුහුණ පෑමට සිදුවීම .

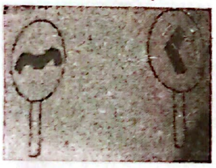
IV. පසුගිය කාලයේ පාසල් වසා තැබීමේ හේතුවෙන් අන්තර්ජාල තාක්ෂණය ඔස්සේ අධ්‍යාපනය ක්‍රියාත්මක විය එහිදී තමාගේ ළඟම මිතුරා මිතුරිය දැඩි ලෙස දුරකථනයට ඇබ්බැහි වී තිබෙනු දක්නට ලැබේ

V. අතමිට නිතරම සරුවී ඇති අපේ ගමේ එක් පවුලක මගේ මිතුරා පාසලට නිතරම කෝලා බෝතලයක් සහ රෝල්ස් ,කට්ලට් වැනි ආහාර දිවා ආහාරය සඳහා රැගෙන එන බව දකී.

5. තරග අංක 25, 271 දරන ක්‍රීඩකයින් පිළිවෙලින් කෙටි දුර තරග සහ කිරස් පැනීම් ඉසව් සඳහා සහභාගිවේ.තරග අංක 37 , 382 දරන ක්‍රීඩකයින් පිළිවෙලින් මැදි දුර හා දිගු දුර තරග සඳහා සහභාගි වේ අංක 1001 දරණ ක්‍රීඩකයා විසිකිරීමේ ඉසව් සඳහා සහභාගි වේ.

I. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය උපයෝගී කරගෙන එක් එක් ක්‍රීඩකයාට ලබාදෙන ඉසව් සඳහන් කරන්න.

II. ඇවිදීම තරග සඳහා භාවිතා කරන රූපසටහන් තුනක් පහතින් දැක්වේ එම රූප සටහන් ප්‍රකාශ කරන අදහස පැහැදිලි කරන්න.



III. ක්‍රීඩාව හා ඖෂධ භාවිතය අද ලෝකයේ ප්‍රචලිතව දැකිය හැකිය. ක්‍රීඩාවත් සමග තහනම් ඖෂධ ලබාගෙන තරගකාරී මුහුණුවරක් ගෙන ජයග්‍රහණය ලබා ගැනීම සහ මුදල් ඉපයීම ඊට ප්‍රධානම හේතු වී ඇත. තහනම් උත්තේජක පාවිච්චියට ඇතැම් ක්‍රීඩකයෝ උත්සාහ කරති. තහනම් උත්තේජක ලබා ගැනීමේ ආදීනව හතරක් සඳහන් කරන්න.

6. යගුලිය කවපෙත්ත යන ඉසව් දෙකෙන් ඔබ කැමති ඉසව්වක් තෝරාගන්න මෙවර නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයේදී විසිකිරීමේ ඉසව් පුහුණු කිරීම සඳහා ඔබගේ නිවාසයෙන් ඔබට පැවරී ඇත.

I. එම ඉසව්ව පුහුණු කරන ක්‍රීඩකයින්ගේ තිබිය යුතු ප්‍රධාන ලක්ෂණ හතරක් සඳහන් කරන්න.

II. ඔබ තෝරාගන්නා ඉසව්ව මුල සිට අවසානය තෙක් අවදි වලට වෙන්කර ලියා දක්වන්න.

III. ඔබ නිවාසයෙහි විසිකිරීමේ ඉසව් තෝරාගත් ක්‍රීඩකයින්ට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න,

7. A ,B ,C යන කොටස් වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න

A - කොටස

I. මෙවර නිවාසාන්තර තරගයේ දී නිවාසයේ ක්‍රීඩා නායක වශයෙන් වොලිබෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත්නම් ඔවුන්ට ඔබ උගන්වන පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක සඳහන් කරන්න.

II නවක ක්‍රීඩකයින් සඳහා වැළැක්වීම දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් රූප සටහන් සහිතව පැහැදිලි කරන්න .

III (අ).ඔබේ නිවාසාන්තර තරග විනිශ්චය සඳහා පැමිණි පළපුරුදු විනිසුරුවන් විසින් පහත දැක්වෙන සංඥා ඉදිරිපත් කරන ලදී. එම එක් එක් අවස්ථාව ලබා දීමට හේතුවන සංඥාව පැහැදිලි කරන්න.

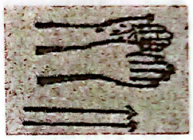
(ආ).ශක්ති හා භක්ති අතර පැවති වොලිබෝල් තරඟයේ දී ශක්ති පිලේ පිටුපස පෙදෙසේ ක්‍රීඩකයෙකු ප්‍රහාරක රේඛාව ස්පර්ශ කරමින් උඩපැන වේගවත් ප්‍රහාරයක් ලබා දෙන ලදී. භක්ති පිලේ ක්‍රීඩකයෙකුගේ අතේ වැදී එම පන්දුව පිටියෙන් පිටත ගමන් කළේය. මෙහිදී විනිසුරු ලෙස ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න

B - කොටස

I. ඔබ නිවාසයේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම් ඔවුන්ට ඔබ උගන්වන නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දැතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.

II.ඔබ නිවාසයේ නවක නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවන්ට ආක්‍රමණය දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් රූපසටහන් සහිතව පැහැදිලි කරන්න.

III.(අ).පාසලේ නෙට්බෝල් තරග විනිශ්චය සඳහා කැඳවා තිබුණේ අප අවට පාසල්වල සේවය කරන ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරු මහත්මීන් කිහිප දෙනෙකි. එහිදී ඔවුන් විසින් ලබාදුන් පහත සඳහන් සංඥා මගින් අදහස් වන්නේ කුමක් දැයි පැහැදිලි කරන්න.



(ආ).හංස, මයුර යන කණ්ඩායම් දෙකේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු පන්දුව ලබා ගැනීමට උත්සාහ කිරීමේදී දෙදෙනාම එකවර පන්දුව අල්ලා ගත්තේය. මෙහිදී විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න .

C - කොටස

I. ඔබ නිවාසයේ පාපන්දු කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම් ඔවුන්ට ඔබ උගන්වන පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීමේ ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න

II. ඔබ කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින්ට පන්දුවට හිසින් පහර දීමේ දක්ෂතාවය පුහුණු කර ගැනීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියා ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් රූප සටහන් සහිතව පැහැදිලි කරන්න

III.(අ). පාපන්දු තරග විනිශ්චය සඳහා පාපන්දු සම්මේලනය නියෝජනය කරන විනිසුරුවන් කැඳවන ලදී එහි දී ඔවුදී ඔවුන් විසින් ලබාදෙන ලද සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ එම සංඥා දීමට හේතුවන කරුණු පැහැදිලි කරන්න .

(ආ).අනුර කෝකිල අතර පැවති පාපන්දු තරගයේදී කෝකිල පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු එල්ල කළ පහරක් ගෝල් සීමාවේදී අනුර පිලේ ක්‍රීඩකයෙකුගේ පාදයේ දැවටී ගෝලය වෙත යන ලදී .මෙහිදී විනිසුරු ලෙස ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය 10 - පිළිතුරු පත්‍රය

1	**4**	11	**3**	21	1	31	**2**
2	**1**	12	**3**	22	1	32	**3**
3	**4**	13	**4**	23	3	33	**1**
4	**1**	14	**2**	24	2	34	**4**
5	**2**	15	**1**	25	2	35	**2**
6	**2**	16	**2**	26	2	36	**1**
7	**2**	17	**3**	27	4	37	**3**
8	**1**	18	**4**	28	4	38	**3**
9	**3**	19	**4**	29	3	39	**1**
10	**3**	20	**2**	30	1	40	**3**

2 කොටස - පිළිතුරු

01. (1) කායික හා මානසික , ක්ෂේත්‍රයන්

(2) වොලිබෝල් , එල්ලේ , පාපන්දු , නෙට්බෝල් , ක්‍රිකට්

(3) ශ්වසන පද්ධතිය - ව්‍යායාම කිරීම , මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම , වාෂ්ප ඇල්ලීම , උණු ජලය පානය කිරීම

(4) කෙටිදුර ධාවන ඉසව්- මීටර 400 X 4 , මීටර 400 , මීටර 100 කඩුළු , මීටර 110 කඩුළු , මීටර 400 කඩුළු

(5) කෙටි ඇරඹුම - සැරසෙන් , වෙන් , වෙඩි හඩ

(6) දියවැඩියාව , අධික රුධිර පීඩනය , කොලෙස්ටරෝල් , දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම , තෙල් සහ පිටි අධික ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම, දිනපතා ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය අඩුකිරීම

(7) දාම් , පංච දැමීම , කාඩ් සෙල්ලම් කිරීම

(8) ඩෙංගු වැනි බෝවන රෝග වලින් වැළකීමට හැකි වීම .කසළ වලින් කොම්පෝස්ට් පොහොර සාදා ගැනීම නිසා අඩු වියදමකින් වැඩි ඵලදාවක් ලබා ගත හැකි විම.
මානසික සහනයක් ලබා ගැනීම / සතුටක් ලැබීම / පිරිසිදු වාතය ලැබීම / අලංකාරයක් ලැබිම.

(9) අධිපෝෂණය / අධි බර / ස්ථූලතාවය

(10) ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කරගත හැකිවීම , විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට හැකිවීම. ජය පරාජය යතාර්ථවාදීව විඳදරා ගත හැකිවීම , මානසික ආතතිය අඩුකර ගැනීමට හැකියාව ලැබීම , සාමූහිකව කටයුතු කිරීමට අවස්ථාව ලැබිම

02. (1) ඩෙංගු රෝගය / ඩෙංගු වෛරසය

(2) ඩෙංගු රක්තපාත උණ / හමයට කුඩා රතු ලේ පැල්ලම් මතු වීම / අධික උණ / අධික හිසරදය / නාසයෙන් ලේ ගැනීම / මළමුත්‍රා සමග ලේ පිටවීම / ලේ සමග වමනය යෑම

(3) තම නිවස අවට ප්‍රදේශය පිරිසිදුව තබා ගැනීම / වතුර ටින් රුස් වන ස්ථාන විනාස කිරීම / වතුර රුස් කරන භාජන නිතරම හොඳින් වසා තැබීම / කැළි කසළ එක්කොට වල දැමීම හෝ පිළිස්සීම / සිළි බෑග් එළිමහනේ විසිකිරීමෙන් වැළකීම / ගෙදර වැහිපීලි පවිත්‍ර කිරීම

03. (1) කායික ශක්තියෙන් දුර්වල වීම / මානසිකව නිරෝගි නොවීම / ශාරීරික ප්‍රතිශක්තිය හීනවීම / දීර්ඝ කාලීන රෝගාබාධ ඇති වීම / ශාරීරික සෞඛ්‍ය පිරිහීම

(2) ක්‍රියාශීලීබව අඩුවීම හා කාර්යයක ඵලදායීව නිරත වීමේ හැකියාව අඩු වීම / කායික වර්ධනය අඩු වීම / විවිධ රෝගාබාධයන්ට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම / මතක ශක්තිය අඩු වීම / අධ්‍යාපන සාධන මට්ටම් අඩු වීම / ගැහැණු දරුවන්ගේ අඩු පෝෂණය නිසා අඩු බර දරු උපත් ඇති වීම සහ ළදරු මරණ අනුපාතය ඉහළ යාම / ආයු කාලය අඩු වීම

(3) පෝෂණයට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය / ආහාර පරිභෝජනයට අදාළව ගෙවත්ත සැකසීම /දේශිය ස්වභාවික ආහාර භාවිතය / පාසලේ පවත්වන උත්සව වලදී සෞඛ්‍යට හිතකර ආහාරපාන වර්ග වලින් සංග්‍රහ කිරීම සඳහා උනන්දුවිය යුතුය / කාබනික පොහොර සකස් කිරීම / ජීව වායු ඒකකයක් සකස් කිරීම / කිරි සහ කිරි ආශ්‍රිත නිශ්පාදන නිවසේම සකස් කිරීම සහ පලතුරු වර්ග වගා කිරීම ආහාරයට ගැනීම.

04. එක් එක් ප්‍රශ්නයට ධනාත්මකව කරුණු දෙකක් ඇතුළත් වන ආකාරයට පිළිතුරු ලබා දී ඇත්නම් ලකුණු 02 ක්ද , එක් කරුණක් පමණක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 01 ක් ලබා දෙන්න

05. (1) **25** - මීටර 100, මීටර 200 , මීටර 400
271 - දුර පැනීම , තුන් පිම්ම පැනීම
37 - මීටර 800
382 - මීටර 1500
1001 - යගුලිය , කවපෙත්ත , හෙල්ල

(2) (A) - නිවැරදිව ඇවිදීමේදී පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය
(B) - උකුල ක්‍රියාකාරීත්වය
(C) - පොළව හා සම්බන්ධතාවය නැතිවීම

(3) තහනම් උත්තේජක ඖෂධ දීර්ඝ කාලීනව ලබා ගැනීම නිසා ඉන්ද්‍රියන්ට දැඩි හානි පැමිනවීම හා ජීවිත හානි පවා සිදුවීම / ක්‍රීඩා තහනමකට ලක්වීම / ලැබූ ජයග්‍රහණ අවලංගු කිරීම / ක්‍රීඩකයින්ට මෙන්ම නියෝජනය කරන රටටද දැඩි අපකීර්තියක් අත්වීම.

06. (1) ක්ෂණික ක්‍රියාකාරකම් දක්වන ක්‍රීඩකයින් / වේගවත් ක්‍රියාකාරකම් දක්වන ක්‍රීඩකයින් / ශරීර ශක්තිය වැඩි ක්‍රීඩකයින් / මාංශ පේශී වැඩි විශාලත්වයක් සහිත ක්‍රීඩකයින් / නිවැරදිව ශිල්පීය ක්‍රමය ග්‍රහණය කර ගත හැකි ක්‍රීඩකයින්

(2) යගුලිය - සූදානම් වීමේ අවධිය
පිටුපසට ලිස්සීමේ අවධිය
භ්‍රමන අවධිය , මුදා හැරීමේ අවධිය
පශ්චාත් අවධිය

කවපෙත්ත - සූදානම් වීමේ අවධිය
ආරම්භක ඉරියව්ව ජව ඉරියව් අවධිය
මුදා හැරීමේ අවධිය ,ජව ඉරියව්ව
පශ්චාත් අවධිය

(3) * උපකරණය අතට හුරු කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් /බිම දිගේ රෝල් කිරීම /ඇග වටේ කැරකැවීම/උඩ දමා ඇල්ලීම /අතින් අතට මාරු කිරීම ආදී ක්‍රියාකාරකම්
* ශිල්පීය ක්‍රමය උපකරණ රහිතව කොටස් අනුව සිදු කිරීම හා පුහුණු කිරීම ක්‍රීඩා පිටිය සලකුණුකර කොටස් වශයෙන් විධානයට අනුව කිරීමට උපදෙස් දීම හා පසුව උපකරණය සහිතව ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවීම.
* ශාරීරික යෝග්‍යතා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවීම / වේගයෙන් දිවීම / ක්ෂණික ඉරියව් වෙනස් කිරිමේ ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරිම.

07. (A) - (1) උඩු අත් පිරිනැමීම. යටි අත් පිරිනැමීම.
(2) 10 ශ්‍රේණියේ පෙළ පොතේ 48 , 49 , 50 පිටුවල ඇති රූපසටහන් ප්‍රයෝජනයට ගන්න.
(3) (අ) a - පිරිනැමීමට අවසරදීම.
b - ක්‍රීඩා පිටිය මාරුකිරීම
c -බෝලය පිටත වැදීම
(ආ) එම පන්දුවට ප්‍රහාරය එල්ල කිරීම වැරදිය. පිටුපස සිටින ක්‍රීඩකයෙකුට ප්‍රහාරක රේඛාව ස්පර්ශ කර ඉපිලී එල්ල කළ නොහැකි නිසා නලාව නාදකර වරද පෙන්වා ලකුණුත් සමග පිරිනැමීම හක්ති කණ්ඩායම ලබාදේ.

(B) – (1) පපු යැවුම / ලොබ් යැවුම / හෙප්පා යැවුම
(2) 10 ශ්‍රේණියේ පෙළ පොතේ 56 , 57 පිටුවල ඇති රූප ප්‍රයෝජනයට ගන්න.
(3) (අ) - a- ශාරීරික සට්ටන
b- පාද චලනය
c- බාධා කිරීම
(ආ) වරද සිදු වූ ස්ථානයට දෙදෙනාම කැඳවා උඩ දැමීමක් සිදු කරයි .

(C)- (1) ඇඟිලි තුඩු පාපහර / ඇතුල් පාපහර / පිටි පතුල් පාපහර /විලුඹ පා පහර
(2) 10 පෙළ පොතේ 68 ,69 පිටුවල 4.40 , 4.41 , 4.42 රූප සටහන් ප්‍රයෝජනයට ගන්න.
(3)(අ) a - වාසිදායක අවස්ථා දැක්වීම
b- කොන් පහර දැක්වීම
c- ක්‍රීඩක ආදේශනය
(ආ) එය වරදක් නොවේ. කෝකිල පිලට ලකුණක් ලබා දේ.