සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව / தென் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
DEPARTMENT OF EDUCATION-SOUTHERN PROVINCE

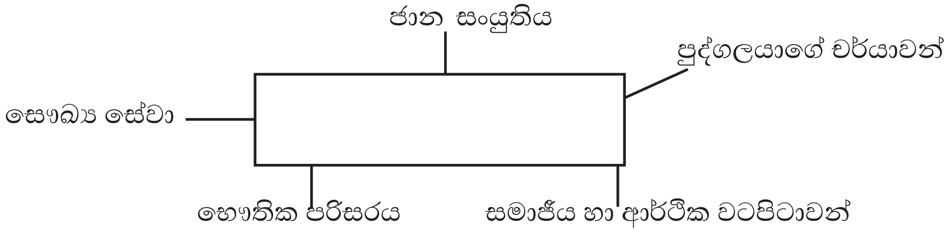
අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2021 (2022 මාර්තු)

10 ශ්‍රේණිය | **සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I** | **කාලය පැය 01යි**

නම/ විභාග අංකය :- ....

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිලිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්න වලදී ඇති (1) (2) (3) (4) පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අකුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (✖) ලකුණ යොදන්න.

- (1)



පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට නිවැරදි ජීවන රටාවන් අනුගමනය කළ යුතුය. ඒ අනුව ඉහත සටහනේ හිස්තැනට අදාළ වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,

1) පුද්ගල විභවතාවයන්

2) නිවැරදි ජීවන රටාවන්ය

3) යහපත් සෞඛ්‍යය

4) ජීවිතයේ ගුණාත්මක අගයන්ය

(2) A - එදිනෙදා ජීවිතයේ ඇතිවන අභියෝගවලට මුහුණ දෙමින් ඵලදායි ලෙස ගත කිරීම.
B - අවට සිටින අන් අය සමඟ යහපත් සබඳතා ඇති කර ගැනීම.
C - රෝග තත්ව සඳහා බලපාන හැසිරීම් අවම කර ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම.
D - ප්‍රීතිමත්ව ජීවත් වීමේ අරුත දැන යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගැනීම.

මෙම හැඳින්වීම් වලින් කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික ලෙස සඳහන් කළ හැකි අනුපිළිවෙල තෝරන්න.

1) A,B,C,D, 2) C,A,B,D 3) B,A,D,C 4) D,C,A,B

(3) බිත්ති පුවරුවක සවිකර තිබූ සටහනක් පහත දැක්වේ.

යහපත් පුද්ගලයෙකුගේ ලක්ෂණ
නායකත්ව ලක්ෂණ අනුගාමිකත්ව ලක්ෂණ නීතිරීති වලට ගරු කිරීම සාමූහිකව කටයුතු කිරීම ආදිය වේ.

ඉහත සටහනට අනුව, හිස්තැනට වඩාත් සුදුසු පිළිතුර වන්නේ,

1) සමාජීය සෞඛ්‍ය තත්ත්වය

2) මානසික සෞඛ්‍ය තත්ත්වය

3) කායික සෞඛ්‍ය තත්ත්වය

4) අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍ය තත්ත්වය

(4) පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමේදී මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝගයක් වන්නේ,

1) තාක්ෂණයේ දියුණුව
2) ආර්ථික හා අධ්‍යාපන මට්ටම
3) සංචාරක ව්‍යාපාරය
4) ඉහත සියල්ලම

(5) 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන සුජිනගේ ශරීර ස්කන්ධ අගය $21.3kg^{-2}$ ලෙස දැක්වුණි. ඒ අනුව පෝෂණ තත්ත්ව නිර්ණය වන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාසයන් දැක්වෙන වර්ණ තීරුවේ, මොහු අයත්වන වර්ණය වන්නේ,

1) ලා දම් වේ
2) තැඹිලි වේ
3) තද දම් වේ
4) කොළ වේ

(6) ළමා වියේ ප්‍රධාන ජීවන අවධි අතරින් දරුවකුගේ, ළදරු අවධිය ප්‍රධාන තැනක් ගනී. ළදරු අවධියේ පසුවන දරුවකුගේ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතාවයන් වන්නේ

1) ගවේෂණයට අවස්ථා ලැබීම
2) ප්‍රමාණවත් පෝෂණය ලැබීම
3) ප්‍රතිශක්තිකරණය
4) පිරිසිදුකම

(7) චිතුල් වයස අවුරුදු 4 පමණව වන දරුවකු වේ. ඔහුගේ දෙමාපියන් ඔහු ගැන නිරන්තරයෙන් අවධානය යොමු කරමින් චිතුල්ගේ චාලක හැකියාව සංවර්ධනයට මෙන්ම අදහස් ප්‍රකාශනයටද උදව් කරමින් ඔහුගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීමට කටයුතු කරයි. ඔහු පසුවන අවධිය ලෙස හැඳින්විය හැක්කේ,

1) නවජ අවධිය
2) ළදරු අවධිය
3) පෙර ළමා විය
4) පසු ළමා විය

(8)

ඉහත සටහනට අනුව

1) A කණ්ඩායම ගතික ඉරියව් (Dynamic Postures) දක්වන අතර
B කණ්ඩායම ස්ථිතික ඉරියව් (Static Postures) දක්වති.

2) A කණ්ඩායම ස්ථිතික ඉරියව් (Static Postures) දක්වන අතර
B කණ්ඩායම ගතික ඉරියව් (Dynamic Postures) දක්වති.

3) A කණ්ඩායම සහ B කණ්ඩායම ගතික ඉරියව් (Dynamic Postures) දක්වති.

4) A කණ්ඩායම සහ B කණ්ඩායම ස්ථිතික ඉරියව් (Static Postures) දක්වති.

(9) විවිධ ශාරීරික ඉරියව්වලදී ''සමබරතාව'' පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන සාධකයක් නොවන්නේ,

1) ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීම

2) ආධාරක පතුල කුඩා වීම

3) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ (පොළවට ආසන්න) මට්ටමක පැවතීම

4) ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පතුල සීමාවේ පිහිටීම

(10) සාම්ප්‍රදායික පන්ති කාමරය තුළින් බැහැර වී පරිසරය ගැන ඉගෙන ගැනීම පමණක් නොව, තවත් බොහෝ ප්‍රයෝජන, එළිමහන් අධ්‍යාපනය තුළින් ලගා කර ගත හැකිය. එළිමහන් අධ්‍යාපනයේ තවත් ප්‍රයෝජනයක් ලෙස දැක්විය හැක්කේ,

1) අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට අපහසු වීම.

2) නායකත්වයට හුරු වීම

3) පරිසරයේ ස්වභාවික සිද්ධි හඳුනාගත නොහැකි වීම

4) ස්වයං විනයක් ඇති වීම

(11) ඕෂධ සහ සඳරු යන දෙදෙනාගේ ඉරියව් දෙකක් පහත රූපවල දැක්වේ.

ඕෂධ

සඳරු

ඕෂධ සහ සඳරු යන දෙදෙනාගේ ඉරියව් පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

1) ඕෂධගේ ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර සඳරුගේ ඉරියව්ව වැරදිය

2) ඕෂධගේ ඉරියව්ව වැරදි වන අතර සඳරුගේ ඉරියව්ව නිවැරදිය

3) ඕෂධ සහ සඳරු යන දෙදෙනාගේම ඉරියව් නිවැරදිය

4) ඕෂධ සහ සඳරු යන දෙදෙනාගේම ඉරියව් වැරදිය

- පහත දක්වා ඇති පද්ධති පිළිබඳ විස්තර උපයෝගී කර ගනිමින් ප්‍රශ්න අංක 12ට සහ 13 ට පිළිතුරු සපයන්න.

P - ඔබේ ශරීරයේ සෛලවලින් නිපදවන විවිධ අපද්‍රව්‍ය ශරීරයෙන් බැහැර කිරීම සඳහා දායක වන්නේ මාය

Q - ඔබට ශක්තිය නිපදවීමට අවශ්‍ය ජීර්ණය වූ ආහාර සහ ඔක්සිජන් (O_2) වායුව සෛල වෙතට ගෙන යාම සහ අපද්‍රව්‍ය නැවත අදාළ ස්ථාන වලට ගෙන යන්නේ මාය.

R - ඔබ දේහයට ලබාගන්නා වූ ආහාර, භෞතිකව හා රසායනිකව කුඩා කැබලි වලට පත්වීමේ සහ අවශෝෂණය වීමේ ක්‍රියාවලියට දායක වන්නේ මාය.

(12) ඉහත P,Q,R මගින් දක්වා ඇති, සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා දායක වන පද්ධතීන් වන්නේ,

1) P සංසරණ පද්ධතිය, Q බහිස්ස්‍රාවී පද්ධතිය, R ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය

2) P බහිස්ස්‍රාවී පද්ධතිය, Q ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය, R සංසරණ පද්ධතිය

3) P ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය, Q සංසරණ පද්ධතිය, R බහිස්ස්‍රාවී පද්ධතිය

4) P බහිස්ස්‍රාවී පද්ධතිය, Q සංසරණ පද්ධතිය, R ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය

(13) සිරෝසිස් (Cirrhosis) සහ අංශ භාගය (Stroke) යන රෝග ප්‍රධාන වශයෙන් බලපෑම් ඇති කරන පද්ධති පිළිවෙලින් දැක්වෙන ඉංග්‍රීසි අක්ෂර වන්නේ.

1) R සහ Q 2) P සහ R

3) Q සහ P 4) R සහ P

(14) සෑම විටම කාන්සා තත්ත්වයෙන් පසු වන නදුන් දුම්පානය සහ මත්වතුර පානය කිරීම සිදු කරයි. ඔහු අධික අම්ල සහ තෙල් සහිත ආහාර ගැනීමට ප්‍රිය කරන අතර, නියමිත වේලාවට ආහාර නොගනී. ඔහු කිසියම් රෝග තත්ත්වයකින් පෙළෙයි. ඔහුට වැළඳී ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි රෝග තත්වය විය හැක්කේ,

1) දියවැඩියාව

2) මුඛ පිළිකාය

3) ගැස්ට්‍රයිටීස්ය

4) මළ බද්ධය වේ

(15) එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් වලදී මෙන්ම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වලදී ද වැදගත් වන ප්‍රධාන ජීවයන්ත්‍ර මූලධර්ම දෙකකි. ඒවා නම්,

1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය සහ ආවස්ථිතිය

2) සමබරතාව සහ බලයේ දිශාව

3) ගුරුත්වකේන්ද්‍රය සහ සමබරතාව

4) සමබරතාවය සහ නම්‍යතාවය

(16) ක්‍රියාකාරී දිවිපැවැත්ම සහ ව්‍යායාම සම්බන්ධව නොගැලපෙන ප්‍රකාශය වන්නේ,

1) විදුලි සෝපානය භාවිතා කිරීම වෙනුවට පඩිපෙළ භාවිතා කිරීම

2) බෝ නොවන රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට වැඩිහිටියන් පමණක් දිනකට පැයක් ශරීරය වෙහෙසෙන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතුය.

3) ගෙදර දොර වැඩ කටයුතු හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම තමා විසින්ම කර ගැනීම

4) සෑම ජීවන අවධියකදීම ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්මක් පවත්වාගත යුතු අතර, ව්‍යායාම කිරීමද අත්‍යවශ්‍ය වේ.

(17) පහත සටහනේ දැක්වෙන්නේ රෝගීන් කිප දෙනෙකුට වැළඳී ඇති රෝග තත්ත්ව වේ. මෙම සටහන ඇසුරින් ප්‍රශ්න අංක 17 සහ 18 ට පිළිතුරු සපයන්න.

රෝගියා	රෝගී තත්ත්වය
P	ගලගණ්ඩය (Goiter)
Q	රක්තහීනතාවය (Anaemia)
R	අධික රුධිර පීඩනය (Hypertention)
S	දියවැඩියාව (Diabetes)
T	උපදංශය (Syphilis)

මෙම රෝගීන්ගෙන් පෝෂණ ඌණතා රෝග වලට (Nutritional Deficiencies) භාජනය වී ඇත්තේ,

1) P සහ T ය 2) Q සහ S ය

3) P සහ Q ය 4) R සහ S ය

(18) R සහ S යන රෝගීන්ට වැළඳී ඇති රෝග තත්ත්ව පිළිබඳ වඩාත් නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ, ඒවා,

1) බෝවන රෝග වේ. (Communicable Diseases)

2) බෝ නොවන රෝග වේ (Non - Communicable Diseases)

3) පෝෂණ ඌණතා රෝග වේ (Nutritional Diseases)

4) පාලනය කල නොහැකි රෝග වේ (Diseases that can not be controlled)

(19) දිනිති ප්‍රමාණවත් පරිදි ප්‍රෝටීන්, කාබෝහයිඩ්‍රේට් සහ යකඩ, කැල්සියම්, අයඩින් ඇතුළු ඛනිජ ලවණ අඩංගු ආහාර ගන්නීය. තවද, සාමාන්‍ය ආහාරයට අතිරේකව සුදුසු පරිදි ආහාර ලබාගැනීමටද ඇය අමතක නොකරයි. මෙම කරුණු අනුව දිනිති හැඳින්විය හැක්කේ ඇය,

1) දක්ෂ ක්‍රීඩාකාවක් ලෙසය

2) නව යෞවනියක් ලෙසය

3) ගැබිණි මවක් ලෙසය

4) කිරිදෙන මවක් ලෙසය

(20) මීටර 100x 4 සහාය දිවීමේ තරඟයක තුන්වන ධාවකයා වන රවී, තම මීටර් 100 අවසාන කර හුවමාරු කලාපය තුලදී හතරවන ධාවකයා වන නාදන්ට යෂ්ටිය ලබාදෙන අවස්ථාවේදී රවී අතින් යෂ්ටිය ගිලිහී බිම වැටිණි. නාදන් වහා එය අහුලාගෙන දුවගොස් තරඟයේ ප්‍රථමයා ලෙස දිවීම අවසන් කළේය.

එම ධාවන ඉසව්වේ විනිසුරු ලෙස කටයුතු කරන ඔබේ තීරණය,

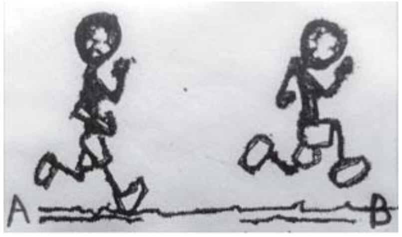
1) තුන්වන ක්‍රීඩකයාට අවවාද කර නැවත තරගය පැවැත්වීම

2) හතරවන ක්‍රීඩකයාට අවවාද කර නැවත තරගය පැවැත්වීම

3) එම සහාය දිවීමේ කණ්ඩායමට ප්‍රථම ස්ථානය ලබාදීම

4) එම සහාය දිවීමේ කණ්ඩායම තරගයනේ ඉවත් කිරීම

(21) A සහ B රූප දෙක මගින්, පිළිවෙලින් දක්වා ඇත්තේ තරග ඇවිදීම හා සම්බන්ධ අවස්ථා දෙකකි. එමගින්, වඩාත් සුදුසු පිළිතුර තෝරන්න.



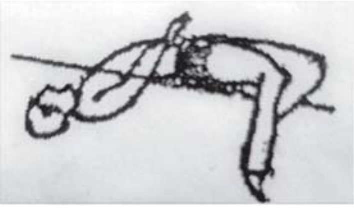
1) A නිවැරදි වන අතර B වැරදිය

2) B නිවැරදි වන අතර A වැරදිය

3) A හා B දෙකම නිවැරදිය

4) A හා B දෙකම වැරදිය

(22) රූප සටහනේ දැක්වෙන ඉසව්ව,



1) නිවැරදි සිරස් පැනීමකි.

2) නිවැරදි තිරස් පැනීමකි.

3) නිවැරදි ජවන ඉසව්වකි

4) වැරදි ජවන ඉසව්වකි

(23) ක්‍රීඩා තරගයක් සඳහා ඉදිරිපත් වීමට නියමිතව සිටින තරගකරුවන්ගේ අංක සහ ඔවුන් සහභාගී වීමට නියමිත තරග ඉසව් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

ඒ අනුව ප්‍රශ්න අංක 23 ට පිළිතුරු සපයන්න.

තරගකරුවන්ගේ අංකය	තරගකරු සහභාගී වන තරග ඉසව්ව
23	මීටර් 110 කඩුළු
46	මැරතන් ධාවන තරගය
63	මීටර් 1500
78	මීටර් 100 x 4 සහාය දිවීමේ ආරම්භය

ඉහත සටහනේ සඳහන් කරන ලද තරගකරුවන් තම, ඉසව් සඳහා භාවිතා කළ යුතු ආරම්භක ක්‍රම අතරින් නිවැරදි වන්නේ,

1) අංක 23 සහ 63 හිටි ආරම්භය ද (Standing Start) අංක 46 හා 78 කුදු ආරම්භයයි

2) අංක 46 සහ 63 දෙදෙනා හිටි ආරම්භය ද (Standing Start) අංක 23 හා 78 කුදු ආරම්භයයි

3) අංක 23, 46 සහ 63 තරගකරුවන් හිටි ආරම්භය ද (Standing Start) අංක 78 තරගකරු කුදු ආරම්භයයි

4) අංක 46 තරගකරු හිටි ආරම්භය ද (Standing Start) අංක 23, 46 හා 78 යන තරගකරුවන් කුදු ආරම්භයයි

(24) ධාවකයෙකු තම පුහුණුවීම් කටයුතු වලදී නොනවත්වා මිනිත්තු 12 ක් පමණ දිවීමේ නිරත වෙයි. ඔහු මෙමගින් දියුණු කර ගැනීමට අදහස් කර ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගය (Physical Fitness Quality) වන්නේ,

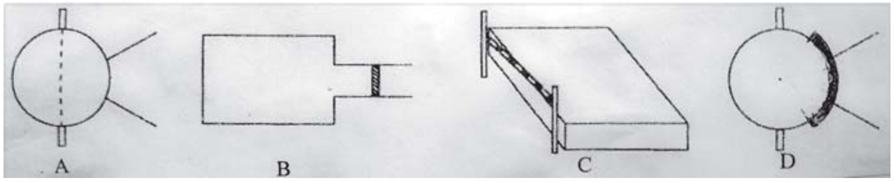
1) වේගයයි (Speed)

2) ශක්තියයි (Strength)

3) දරාගැනීමේ හැකියාවයි (Endurance)

4) නම්‍යතාවයයි (Flexibility)

- පහත දක්වා ඇති ක්‍රීඩාපිටිවල දළ රූප සටහන් උපයෝගී කරගනිමින් 25 සිට 28 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.



(25) පාසල් නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයේදී ඔබට අදාල ක්‍රීඩා පිටි වෙත නියමිත උපකරණ යැවීමට සිදු වූයේ නම්, ඔබ මිනුම් පටිය (Tape) පමණක් යැවිය යුතු ක්‍රීඩා පිටිය / පිටි වන්නේ,

1) B පමණි

2) C සහ D ය

3) B සහ C ය

4) A සහ B ය

(26) ඔබ කවපෙත්ත විසි කිරීමේ ඉසව්වට සහභාගී වන තරඟකරුවකු නම් ඔබ ගමන් කළ යුතු ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,

1) පිටිය A වෙතය
2) පිටිය B වෙතය
3) පිටිය C වෙතය
4) පිටිය D වෙතය

(27) තම ප්‍රයත්නයෙන් පසු ක්‍රීඩකයා, පිටියේ පිටුපස භාගයෙන් පිට විය යුතු ක්‍රීඩා පිටි වන්නේ,

1) A හා B ය
2) B හා C ය
3) A හා D ය
4) C හා D ය

(28) පාවෙන ක්‍රමය ශිල්පීය ක්‍රමය (Sail Technique) පුහුණු වන තරඟකරුවෙකු භාවිතා කළ යුතු ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,

(1) A ය
(2) B ය
(3) C ය
(4) D ය

(29) මීටර් 100 දිවීමේ ඉසව්වකට සහභාගී වන ධාවකයෙක් ආරම්භක නිලධාරියාගේ වෙඩි හඬ ඇසුණු වහාම, තම පාදය මගින් ආරම්භක පුවරුව (Starting Block) මත බලයක් යොදයි. එවිට, ධාවකයා ඉදිරියට තල්ලු වේ. මෙයට හේතුව,

1) ධාවකයා පුවරුව මත යොදන බලයේ ප්‍රතික්‍රියා බලය ධාවකයාගේ සිරුර මත යෙදවීමය
2) ධාවකයා පුවරුම මත වඩා වැඩි බලයක් යෙදවීමය
3) පොළොවෙන් ධාවකයාගේ සිරුර මත ප්‍රතික්‍රියා බලයක් යෙදවීමය
4) ධාවකයාගේ ප්‍රතික්‍රියා වේගය වර්ධනය වී තිබීමය

(30) "PRICES" ප්‍රතිකාරය සිදු කරනු ලබන්නේ,

(1) පේශී තැල්මකදී
(2) දියපට්ටා සඳහා
(3) සිදුරු වීමකදී
(4) සීරීමකදී

(31) පහත දීඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධව දෙන ලද වගන්ති අතුරින් නිවැරදි වගන්තිය තෝරන්න.

ප්‍රකාශය ⟶ ළදරුවන්ට ප්‍රමාණවත් තරම් කාලයක් මව්කිරි ලබා නොදීම නිසා, දරුවන්, දරුවන්, විටමින් A ඌනතාවයට ලක් විය හැකිය.

හේතුව ⟶ දරුවෙකු ඉපදී මුල් දින කිහිපය ඇතුලත්ව දරුවාට නිසි කාලය තුළ මව්කිරි ලබාදීම මගින් දරුවන් විටමින් A ඌනතාවයට ගොදුරු වීමේ අවදානම අවම කර ගත හැකිය.

1) ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍ය වේ
2) ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍ය වේ
3) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍ය වේ
4) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍ය වේ

පහත තොරතුරු උපයෝගී කර ගනිමින් ප්‍රශ්න අංක 32 ට සහ 33 කට පිළිතුරු සපයන්න.

නිමල් සහ කමල් එකම කාමරයක ජීවත් වේ. මොවුන් දෙදෙනා දුරකථනය භාවිතා කිරීම, ඇඳුම්, පැළඳුම් මෙන්ම පිඟන් කෝප්ප පරිහරණයද එකට සිදු කරයි. නිමල් HIV ආසාදිතයෙකු බව වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකින් අනාවරණය විය. එමගින් බියට පත් වූ කමල් වහාම වෛද්‍ය පරීක්ෂණයක් සඳහා භාජනය විය.

(32) ඉහත තොරතුරු අනුව, කමල් යොමු වූ පරීක්ෂණයේ ප්‍රතිඵල විය හැක්කේ,

(1) කමල් HIV ආසාදිතයෙකු බවය

(2) කමල් HIV ආසාදිතයෙකු විය හැකි බවය

(3) කමල් HIV ආසාදිතයෙකු නොවන බවය

(4) කමල් HIV ආසාදිතයෙකු වන බව හෝ නොවන බව ප්‍රකාශ කළ නොහැකිය.

(33) නිමල් HIV ආසාදිතයෙකු බව තහවුරු වීමත් සමගම, කමල් ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය වන්නේ,

(1) වහාම එම කාමරයෙන් ඉවත්ව යාමය

(2) නිමල්ගේ රෝග තත්ත්වය පිළිබඳ සියලු යහළුවන් දැනුවත් කර ඔහුව කොන් කිරීමය

(3) නිමල් සමඟ ආශ්‍රය සම්පූර්ණයෙන් නතර කිරීමය

(4) නිමල් කොන් කිරීමෙන් වැළකී, ඔහුට අවශ්‍ය පහසුකම් නොඅඩුව ලබාදීමට සහයෝගය දැක්වීමය

(34) ශාරීරික සංයුතිය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාකාරකම් අතරට අයත් නොවන්නේ,

(1) ප්‍රමාණවත් සමබල ආහාර ලබා ගැනීම

(2) නිසි ප්‍රමාණයට විවේකය හා නින්ද ලබා ගැනීම

(3) එදිනෙදා කටයුතු කඩිසරව ඉටු කිරීම

(4) මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීම

පහත සඳහන් A,B,C,D යන සිද්ධි යුගල් අධ්‍යයනය කර අංක 35 සහ 36 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

පළමුවන සිද්ධිය	දෙවන සිද්ධිය
A අධිපෝෂණ තත්වය	බෝ නොවන රෝග වලට ගොදුරු වීමේ අවදානම
B ක්‍රීඩාවන්ට අදාළ ආරක්ෂිත උපකරණ පැළඳීම	ක්‍රීඩාවන්හි සිදුවන අනතුර
C දීර්ඝකාලීනව මානසික ආතතියට ලක්වීම	විශාදය (Depression) ඇතිවීමේ අවදානම
D ගස්වැල් වවා කැලෑ ප්‍රදේශ ඇති කිරීම	නාය යෑම් වලින් සිදුවන අනතුරු

(35) පළමුවැන්නේ වැඩිවීම, දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ,

(1) A, B ය (2) B, D ය (3) A, C ය (4) C, D ය

(36) පළමු වැන්නේ වැඩිවීම, දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ,

(1) B, D ය (2) A, C ය (3) B, C ය (4) A, D ය

(37) පරණගම විද්‍යාලයීය, 10 ශ්‍රේණිය සිසුන්ට පැවැත්වූ මානසික ආතතිය හා සමබන්ධ දේශනයකදී ඉදිරිපත් කළ තොරතුරු වලින් එම විද්‍යාලයීය ශිෂ්‍යාවක් වන සඳුනි සටහන් කරගත් කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

Q - තීරණ ගැනීමට සිදු වීම
R - යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා
S - නිසි ලෙස කාලය කලමනාකරණය කිරීම
T - භූමිකාවේ වෙනස්කම් ඇතිවීම

ඒ අනුව ඇය සටහන් කරගනු ලැබූ කරුණු අතරින් මානසික ආතතිය ඇතිවීමට බලපාන සාධක හෝ අවස්ථා ලෙස දැක්විය හැක්කේ,

(1) S හා T පමණි (2) Q හා Rපමණි (3) R හා S පමණි (4) Q හා T පමණි

(38) පහත සඳහන් වන්නේ, සර්ප දෂ්ඨයකට ලක්වූ පුද්ගලයෙකුට ලබා දිය යුතු ප්‍රථමාධාර වේ.

A - හැකි ඉක්මනින් රෝහලක් වෙත රැගෙන යාම
B - හැකියාවක් තිබේ නම් සර්පයා හඳුනා ගැනීම
C - දෂ්ඨ කළ ස්ථානය නොසෙල්වන සේ තැබීම
D - රෝගියාගේ බිය තුරන් කර සන්සුන් කිරීම
E - දෂ්ඨ කළ ස්ථානය සබන් යොදා සේදීම

මෙහි නිවැරදි අනුපිළිවෙල වන්නේ,

(1) A,C,D,E හා B ය (2) D,C,E,B හා A ය
(3) D,A,C,E හා B ය (4) B,D,C,E හා A ය

(39) මාර්ග අනතුරු වලක්වා ගැනීම සඳහා සිදුකල සාකච්ඡාවකදී ඉදිරිපත් වූ යෝජනා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

P - රියදුරන් දැනුවත් කිරීම හා රථවාහන දෝෂ මඟහරවා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු වේ
Q - මාර්ගවල ඇති දුර්වලතා හා රථවාහන දෝෂ මඟහරවා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු වේ
R - රියදුරන් හා පදිකයන් දැනුවත් කොට, මාර්ග දුර්වලතා හා රථවාහන දෝෂ මඟහරවා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු වේ
S - රියදුරන් හා පදිකයින් දැනුවත් කිරීම පමණක් සිදු කළ යුතුය

මේවායින් වඩාත් සුදුසු අදහස වන්නේ,

(1) P ය. (2) Q ය. (3) R ය. (4) S ය.

(40) ඔලිම්පික් සංකේතයෙහි දැක්වෙන එකිනෙකට බැඳි වළලු 5 මගින් නියෝජනය වන්නේ කුමක්ද?

(1) ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලේ ප්‍රධාන ඉසව් පහය

(2) ග්‍රීක දෙවිවරු පහය

(3) ජාතික සංකල්පයෙන් බැහැර වූ මහාද්වීප පහය

(4) ලෝකයේ ඇති සාගර පහය

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව / தென் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

DEPARTMENT OF EDUCATION SOUTHERN PROVINCE

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2021 (2022 මාර්තු)

10 ශ්‍රේණිය	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II	කාලය පැය 02යි

නම/ විභාග අංකය :- ....

සැලකිය යුතුයි.

- පලමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්යය වන අතර 1 කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක්ද (02) II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක්ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට (5) පිළිතුරු සපයන්න.

(01) කොරෝනා වසංගත රෝග තත්ත්වය නිසා ශ්‍රී ලංකාව පුරා වසර දෙකකට ආසන්න කාලයක් පාසල් තුල අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාල විය. එම නිසා දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු සාර්ථකව සිදු කර ගැනීමට අපහසු තත්ත්වයට පත්විය.

එම අවධියට පෙර බාහිර ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වී සිටි අජිත් පාසලේ දක්ෂතම මැදි දුර ධාවන ශූරයා ද විය. නමුත් මේ අවධියේ පවතින කොරෝනා අවදානම් තත්ත්වය නිසා ඔහුගේ ක්‍රියාකාරි කටයුතු නිසියාකාරව කරගෙන යාමට බාධා ඇති විය. පාසල් නිවාඩු දීමත් නිසා නිවසට පමනක් සීමා වී සිටි ඔහු ඇතැම් විට මාර්ගගත අධ්‍යාපන කටයුතු වලින් ද බැහැරව සිටිනු දක්නට ලැබිණි. නමුත් ඔහු කොරෝනා වසංගත අවධියට පෙර සවස් වරුවේ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල නිරතවීම පුරුද්දක් කරගෙන සිටියේය.

ඔහුගේ දෙමාපියන් රැකියාවට අමතරව සිය ගෙවත්තේ එදිනෙදා පරිභෝජනයට අවශ්‍ය එළවළු සහ පලතුරු වගා කිරීම සිදු කරන අතර ඇතැම් විට වැඩිවන එලදාව අතිරික්තයක් ලෙස වෙළඳපලට ලබාදීමද සිදු කරයි.

අජිත්ගේ අවු. 9 ක් වයසැති නැගනිය හා පවුලේ සැම මදුරුවන් බෝවිය හැකි යැයි සිතිය හැකි ටින් බෙලෙක්ක යෝගට් කෝප්ප, පොල් කටු වැනි දෑ මෙන්ම කැලි කසල ද නිසි ලෙස බැහැර කිරීමට කටයුතු කරයි.

(i) පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුතු පුද්ගලයෙක් තුල දක්නට ලැබෙන එහෙත් අජිත් තුල දක්නට නොලැබෙන සෞඛ්‍යය ක්ෂේත්‍ර දෙකක් නම් කරන්න.

(ii) ඔබ දන්නා මැදි දුරට අදාල ඉසව් 2 ක් ලියන්න.

(iii) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් නම් කර එම ක්‍රීඩාවට අදාල ලක්ෂණයක් ලියන්න.

(iv) මැදි දුර ධාවන ශූරයකු වූ අජිත් වර්ධනය කරගත් යෝග්‍යතා සාධක 2ක් ලියන්න.

(v) ක්‍රියාකාරී අජිත් නිවසට වී සිටීම නිසා ඔහු පත්විය හැකි මානසික තත්ත්වයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(vi) ඡේදයේ සඳහන් නැගනිය පසුවන ජීවන අවධිය ලියා ඇයගේ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතාවක් ලියන්න.

(vii) තම ගෙවත්තේ එළවළු පළතුරු පරිභෝජනයට ගැනීම නිසා ඇතිවිය හැකි වාසි 2ක් සඳහන් කරන්න.

(viii) මේ දිනවල ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතින මදුරුවන් මගින් බෝවිය හැකි රෝගය නම් කර එම රෝගයේ රෝග ලක්ෂණයක් ලියා දක්වන්න.

(ix) මාර්ගගත අධ්‍යාපන ක්‍රමයෙන් බැහැර වීම තුලින් දරුවන්ට සිදු විය හැකි අවාසි 2 ක් ලියන්න.

(x) පෝෂ්‍යදායි ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු සංඝටක දෙකක් නම් කර එම සංඝටක බහුලව අඩංගු වන ආහාර වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(02) නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අප ගන්නා ආහාර වැදගත් වේ. රටේ ඉදිරි අනාගතය වන ඔබ පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීම සඳහා ඔබගේ දායකත්වය ලබා දීම මගින් රටට නිරෝගී සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුරවැසියෙන් පිරිසක් බිහි කරයි.

(i) දුර්වල පෝෂණ තත්ත්වයක් පැවතීම නිසා දරුවන් තුල දැකිය හැකි ලක්ෂණ 2ක් ලියන්න.

(ii) ආහාරවල අඩංගු පෝෂණ පදාර්ථ බෙදෙන කොටස් 2 මොනවාද?

(iii) මන්ද පෝෂණය හා අධි පෝෂණය හේතුවෙන් ඇතිවන තත්ත්වයන් 2 බැගින් වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න.

(iv) විවිධ පුද්ගල අවශ්‍යතා මත ආහාර සකස් කර ගැනීමේදී අවධානය යොමු කල යුතු පුද්ගල කාණ්ඩ 2ක් නම් කරන්න.

(v) ඔබට නිවසේදී ආහාර සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පරිභෝජනය කිරීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 2 ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2x5 = 10)

(03) ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම හා විසි කිරීම මිනිසාගේ පරිණාමයත් සමඟ පැවත එන ස්වභාවික ක්‍රියාවලියකි. ඇවිදීමේ හා දිවීමේ ඉසව් දුර ප්‍රමාණය අනුවද, පැනීම් ඉසව් ඉපිලෙන ආකාරය අනුවද විසිකිරීම් ඉසව් විසිකරනු ලබන ආකාරය අනුවද වර්ගීකරණය කර ඇත.

(I) මලල ක්‍රීඩා, මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව කොටස් 5කි. ඒවා මොනවාද?

(ii) උස පැනීමේ හරස් දණ්ඩ තරණයේදී ශරීරය පිහිටන ආකාරය අනුව ශිල්පීය ක්‍රම 5කට බෙදේ. ඒවා අතරින් 2ක් නම් කරන්න.

(iii) ඉදිරියට ධාවනය කරන ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය ලබා ගන්නේ තම ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන්ද යන්න මත පදනම් ව යෂ්ටි මාරු ක්‍රම කිහිපයකි. ඉන් ආකාර 2 ක් නම් කරන්න.

(iv) තිරස් පැනීමට හා සිරස් පැනීමට අදාල ඉසව් 2 බැගින් වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න.

(v) ධාවන වේගය වැඩි කර ගැනීමට කල හැකි බව දන්නා ධාවන අභ්‍යාස 2ක් ලියන්න.

(ලකුණු 2x5 = 10)

(04) පහත සඳහන් අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ සහාය වන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

(i) කොරෝනා රෝගය (Covid 19) ව්‍යාප්ත වීම වැලැක්වීම සඳහා අහඹු PCR පරීක්ෂණයක් සිදු කරන බව දැගත් ඔබේ මිතුරා එම පරීක්ෂණය මඟ හැර යාමට උත්සාහ දරයි.

(ii) ආසිරි ආර්ථික අපහසුතාවලින් පෙළෙන මෙවර අ.පො.ස (සා.පෙළ) විභාගයට මුහුණ දෙන දක්ෂ සිසුවෙකි. කොරෝනා රෝගය හේතුවෙන් ඔහුට මාර්ගස්ථ අධ්‍යාපනය (Online) සඳහා පහසුකම් නොමැති නිසා විභාගයට පෙනී සිට සමත්වීමට නොහැකි බව ඔබට පවසයි.

(iii) ඔබේ මිතුරකුගේ / මිතුරියකගේ ජංගම දුරකථනයට, නාඳුනන පුද්ගලයෙකුගෙන් නිතර නිතර දුරකථන පණිවිඩ ලැබෙන බව ඔබට පවසයි.

(iv) ඔබේ සොහොයුරා සැම විටම යතුරු පැදිය වේගයෙන් පදවනු ඔබ දකියි.

(v) නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබේ සහෝදරයා සැම විටම දෙමාපියන් සමග ගැටුම් ඇති කර ගන්නා බව ඔබට පෙනෙයි.

(ලකුණු 2x5 = 10)

II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(05) වර්තමානයේ ගෝලීය වසංගතයක්ව පවතින කොරෝනා (Covid 19) රෝගය මේ වන විට ශ්‍රී ලංකාව තුලද ආර්ථික, දේශපාලන, සමාජමය සහ ආගමික ආදී සැම ක්ෂේත්‍රයක් කෙරෙහිම දැඩි බලපෑම් සිදුකොට ඇත.

(i) කොරෝනා (Covid 19) රෝගය අප ශරීරයේ කුමන පද්ධතියට ප්‍රධාන වශයෙන් බලපෑම් ඇති කරයිද?

(ii) එම පද්ධතියට අයත් ඉන්ද්‍රියයන් (අවයව) හතරක් සඳහන් කරන්න.

(iii) කොරෝනා (Covid 19) රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ හතරක් සඳහන් කරන්න.

(iv) එම රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීමට අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ක්‍රමවේද තුනක් ලියන්න.

(ලකුණු 1 + 2 + 2 + 2 + 3)

(06) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගාවලියට සහභාගී වූ චාරු තම ඉසව් සඳහා 'පෙරි ඕ බ්‍රයන්' ශිල්පීය ක්‍රමය යොදාගනු ලැබුණි. එම ඉසව් වලට සහභාගී වූ නදීට තම උත්සාහයන් තුනේදීම විනිසුරු විසින් රතු පැහැති කොඩිය ඔසවා අසාර්ථක උත්සාහයක් බව දන්වන ලදී.

(i) චාරු සහභාගී වූ තරග ඉසව්ව කුමක්ද?

(ii) 'පෙරි ඕ බ්‍රයන්' ක්‍රමයට අදාළ අවධි නම් කරන්න.

(iii) නදීගේ උත්සාහයන් අසාර්ථක වීමට හේතු විය හැකි කරුණු දෙකක් ලියන්න.

(iv) ඔබ දක්වන ලද ඉසව්ව අතට හුරු කිරීම සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2 + 2 + 2 + 4)

(07) A,B සහ C යන ප්‍රශ්න වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වොලිබෝල් වන අතර එම ක්‍රීඩාව සඳහා සහභාගී වීමේ දී අපට නොයෙක් දක්ෂතාවයන් දියුණු කර ගැනීමට සිදුවේ.

(i) විරුද්ධ පිලේ සිට යොමු කරන පන්දුව දැලට ඉහලින් ඇති විටදී ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් දැල ආවරණය කිරීම වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී හඳුන්වන්නේ කිනම් දක්ෂතාවය ලෙසද? (ලකුණු 01)

(ii) ඉහත දක්ෂතාවය (ශිල්පීය ක්‍රමය) පුහුණු වීමේදී අවධි හතරක් යටතේ සිදු කල හැකිය. එම අවධි හතර පිළිවෙලින් දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(iii) ඉහත ඔබ සඳහන් කල දක්ෂතාවය දියුණු කර ගැනීම සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2ක් රූපසටහන් මගින් හෝ විස්තර කර දක්වන්න. (ලකුණු 04)

(iv) ඉහත තරඟයේ විනිසුරු විසින් භාවිතා කරන ලද සංඥා තුනක් පහත දැක්වේ. ඒවා නම් කරන්න.

(ලකුණු 03)

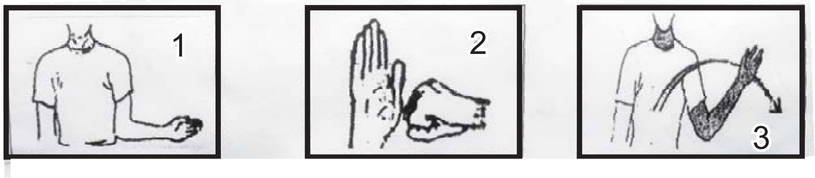
B නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.

(i) ශරීරයේ සමබරතාවය රැකෙන පරිදි ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාවගේ පැත්තෙන් සිට එම ක්‍රීඩිකාවගේ චලනයට අනුව චලනය වෙමින් දෑස් ඉදිරියෙන් එන බෝලය දෙස හා ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාව වෙත යොමු කරමින් ක්‍රියා කරනුයේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ කිනම් දක්ෂතාවයද? (ලකුණු 01)

(ii) පන්දුව රැකීමේදී ක්‍රීඩිකාවක් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iii) ඉහත ඔබ සඳහන් කල දක්ෂතාවය සිදු කල හැකි වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් 2ක් රූපසටහන් මගින් හෝ විස්තර කර දක්වන්න. (ලකුණු 04)

(iv) ඉහත තරඟයේ විනිසුරු විසින් භාවිතා කරන ලද සංඥා තුනක් පහත දැක්වේ. ඒවා නම් කරන්න. (ලකුණු 03)



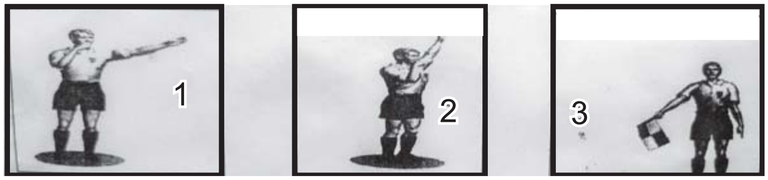
C ලොකයේ වැඩිම පිරිසක් නරඹන ක්‍රීඩාව පාපන්දු බැවින් ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව වශයෙන් නම් දරා ඇත.

(I) ප්‍රතිවාදියා මුලා කරමින් පන්දුව පිටුපසට යැවීම සඳහා පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී උපයෝගී කරගනු ලබන දක්ෂතාවය හඳුන්වනු ලබන්නේ කිනම් දක්ෂතාවය ලෙසද? (ලකුණු 01)

(ii) ඉහත දක්ෂතාවයට අමතරව භාවිත කල හැකි වෙනත් පා පහරවල් 2ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iii) ඔබ නම් කල දක්ෂතාවයන්ගෙන් දක්ෂතා 2 ක් ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා කලහැකි ක්‍රියාකාරකම් 2ක් රූපසටහන් මගින් හෝ විස්තර කර දක්වන්න. (ලකුණු 04)

(iv) ඉහත තරඟයේ විනිසුරු විසින් භාවිතා කරන ලද සංඥා තුනක් පහත දැක්වේ. ඒවා නම් කරන්න. (ලකුණු 03)



සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව / தென் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
DEPARTMENT OF EDUCATION SOUTHERN PROVINCE

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2021 (2022 මාර්තු)

10 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පිළිතුරු පත්‍රය I

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

(ලකුණු 1 x 4 = 40)

පිළිතුරු පත්‍රය II

(01)
(i) මානසික ක්ෂේත්‍රය, සමාජීය ක්ෂේත්‍රය, අධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍රය
(ii) මීටර් 800, මීටර් 1500, මීටර් 3000
(iii) නෙට්බෝල්, වොලිබෝල්, එල්ලේ, ක්‍රිකට්, බැඩ්මින්ටන්, හොකී ආදි ඕනෑම ක්‍රීඩාවකට ඇති ලක්ෂණයක් ලියා තිබේ නම් අදාල ලකුණු ලබාදෙන්න.
(iv) ශාරීරික යෝග්‍යතාවය, සමාජීය යෝග්‍යතාවය ....ආදි
(v) මානසික ආතතිය, කාංසාව, නොරිස්සුම් ස්වභාවය .... ආදි
(vi) පසු ළමා විය
<u>මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා</u>
දරුවා සමග කතාබහ කිරීම
මානසික සංවර්ධනයට අවශ්‍ය උත්තේජක ලබාදීම
යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය කුසලතා ලබාදීම .... ආදී
(vii) වසවිසෙන් තොර ආහාර ලබා ගැනීම
මුදල් ඉතිරි වේ, පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගත හැකිය............ ආදී
ලෙඩ රෝග වලින් වැලකීම, මානසික තෘප්තිය හා ආත්ම අභිමානය
(viii) ඩෙංගු රෝගය - උණ ගැනීම, ශරීරයේ රතුලප, වමනය .... ආදි
(ix) අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාල වීම, සිසුන්ගෙන් කොන්වීම.......... ආදී
සම මිතුරු කණ්ඩායම් අහිමි වීම
(x) කාබොහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, විටමින් .... ආදී
කාබොහයිඩ්‍රේට්- බත්, පාන්, ආප්ප, පිට්ටු........ ආදී
ප්‍රෝටීන්- මස්, මාලු, කිරි, බිත්තර .... ආදී

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

(02) (i) කායික ශක්තියෙන් දුර්වල වීම   මානසිකව නිරෝගී නොවීම
ශාරීරික ප්‍රතිශක්තිකරණය හීන වීම   දීර්ඝ කාලීන රෝගාබාධ ඇති වීම
ශාරීරික සෞඛ්‍යය පිරිහීම

(ii) මහා පෝෂක, ක්ෂුද්‍ර පෝෂක

(iii)

මන්දපෝෂණ	අධිපෝෂණ
මිටි බව කෘෂ බව	අධි බර ස්ථූලතාව

(iv) රෝගීන්, කිරිදෙන මව්වරුන්, ගර්භණී මව්වරුන්
නව යොවුන් වියේ දරුවන්, ක්‍රීඩකයින්, රෝගීන්

(v) 1. හැකි තරම් ආහාර අඩුවෙන් පරිභෝජනයට ගැනීම.
2. තම ගෙවත්තේ වගා කරන ආහාර වැඩිපුර ලබා ගැනීම. (ලකුණු 2x5=10)

(03) (i) 5යි. ජවන, පිටිය, රට හරහා දිවීම, ඇවිදීම, කඳු දිවීම

(ii) කතුරු පිම්ම   පෙරදිග පිම්ම   බටහිර පිම්ම
ස්ට්‍රැඩල් පිම්ම   පොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය

(iii) යෂ්ටි මාරු ක්‍රම   ඇතුලත මාරුව
පිටත මාරුව
මිශ්‍ර මාරුව

(iv) තිරස් පැනීම   සිරස් පැනීම
දුර පැනීම   රිටි පැනීම
තුන් පිම්ම   උස පැනීම

(v) Running A   Running B   Running C   (ලකුණු 2x5=10)

(04) (I)
(ii)
(iii)
(iv)
(v)
ධනාත්මකව පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් අදාල ලකුණු ලබා දෙන්න.
(ලකුණු 2x05=10)

(05) (i) ස්වසන පද්ධතිය
(ii) නාසය, ග්‍රසනිකාව, ශ්වාසනාලය, වම්/දකුණු ස්වාස නාලිකා, අනු ස්වාස නාලිකා, පෙනහලු, ගර්ත
(iii) සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, ක්ෂය රෝගය, ශ්වාසනාලිකා ප්‍රදාහය
ඇදුම, පීනස, පෙනහලු පිළිකා .... ආදිය
(iv) නාසයෙන් සොටු දියර ගැලීම, උගුරේ අමාරුව, උණ, හිසරදය, වියලි කැස්ස, ශ්වසන අපහසුතා, ශරීරයට අපසහුතා දැනීම
(v) දෑත් නිතර පිරිසිදුව තබා ගැනීම
කැස්ස හෝ කිවිසුම් යන විට ටිෂු කඩදාසියක් හෝ වැලමිටෙහි ඇතුල් පැත්තෙන් නාසය හා මුඛය ආවරණය කිරීම.
නොසේදූ දෑත් වලින් මුහුණ ස්පර්ශ නොකිරීම
අරමුණක් සහිතව ජීවිතය මෙහෙයවීම
ආසාදිතයන් සමීපයට නොයාම
සෙනග ගැවසෙන ස්ථානවලට යාමෙන් වැලකීම (ලකුණු 1+2+2+2+3)

(06) (i) යගුලිය දැමීම

සූදානම් වීමේ අවධිය, පිටුපසට ලිස්සීමේ අවධිය

ජව ඉරියව් අවධිය, මුදා හැරීමේ අවධිය

පශ්චාත් අවධිය

(iii) කවය තුල නිශ්චල ඉරියව්වක සිට ප්‍රයත්නය ආරම්භ කල යුතුය

ප්‍රයත්නය සිදු කිරීමේදී දැමීමේදී අදාල සීමාව තුල සිටිය යුතුය

උපකරණ බිම ස්පර්ශ වන තුරු කවය තුලම සිටිය යුතුය

ප්‍රයත්නයෙන් පසු ක්‍රීඩකයා පිට විය යුත්තේ කවයේ පිටුපස භාගයෙනි....... ආදී

(iv) යගුලිය අතට හුරු කිරීම සඳහා

උඩ දමා ඇල්ලීම, අත් දෙකේ පැත්තෙන් පැත්තට මාරු කිරීම, ඇඟ වටා අත් මාරුවෙන් ඇල්ලීම........ ආදී

(07) A (I) වැළැක්වීම (Blocking)

(ii) වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි :-

සූදානම් වීමේ අවස්ථාව (Ready Position)

පන්දුව කරා ළඟා වීම

ඉපිලීම හා පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම

පතිත වීම (Landing)

(iii) අදාල පරිදි ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියා ඇත්නම් අදාල ලකුණු ලබා දෙන්න.

(iv) 1. පිරිනැමීමට අවසර දීම

2. වැලැක්වීමේ වැරදි හෝ අවාරණ

3. බෝලය පිටත වැදීම (ලකුණු 1+2+4+3 =10)

B (I) ක්‍රීඩිකාව රැකීම / වැළැක්වීම

(ii) ක්‍රීඩිකාව ඉදිරියේ සිට රැකීම / පසුපසින් සිට රැකීම / මුහුණට මුහුණලා සිට රැකීම

(iii) 1. පන්දුව ලබාගත් ක්‍රීඩිකාවගේ පතිත වූ පාදය හදුනාගෙන එම පාදයේ සිට අඩි තුනක් ඈතින් පන්දුවට මුහුණ ලා පන්දුව විසි කිරීම වැළැක්වීම

2. පන්දුව විසි කරන දිශාව අනුව රකින ක්‍රීඩිකාව දෑත් දිගුකර බාධා කිරීම

3. පන්දුව යවන විට උඩපැන අතින් නිදහස් කළ පන්දුව ලබා ගැනීම

(iv) 1. යැවුම හා යුතු දිශාව

2. ශාරීරික සට්ටන

3. කොටස් දෙකකට ඉහලින් පන්දුව යැවීම, අහිමි පෙදෙසකට මැද පෙදෙසට පැනීම

(ලකුණු 1+2+4+3 =10)

C (I) විලුඹ පහර (Kicking with the heel)

(ii) ඇඟිලි තුඩු පා පහර

ඇතුල් පා පහර

පිටි පතුල් පා පහර

(iii) දක්ෂතා දෙකට අදාළව ක්‍රියාකාරකම් රූපසටහන් මගින් හෝ විස්තරාත්මකව ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.

(iv) 1. ඍජු නිදහස් පහර

2. අනියම් ඍජු නිදහස් පහර

3. කොන් පහර

(ලකුණු 1+2+4+3 =10)