සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2022

10 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I කාලය පැය 01 යි.

නම/ විභාග අංකයඃ

සැලකිය යුතුයි :

- සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1), (2), (3), (4) පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන්, ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (x) ලකුණ යොදන්න.

---

01. පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනු,

(1) කායික යහපැවැත්මේ පරිපූර්ණත්වයට පත්වීමයි.

(2) මානසික යහපැවැත්මේ පරිපූර්ණත්වයට පත්වීමයි.

(3) සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පරිපූර්ණත්වයට පත්වීමයි.

(4) ඉහත සියල්ලම ය.

02. රීටා පුරුද්දක් වශයෙන් භාවනා කරයි. නිතරම සංගීතය රසවිඳීමට ප්‍රිය කරන ඇය හොඳ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වාගෙන යයි. එසේනම් රීටා තුළ වඩාත් හොඳින් සංවර්ධනය වන්නේ,

(1) කායික සෞඛ්‍යයයි. (2) මානසික සෞඛ්‍යයයි.

(3) සමාජයීය සෞඛ්‍යයයි. (4) අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යයයි.

03. නදුනි පෙර පාසලක ඉගෙනුම ලබයි. පෙර පාසල නිමාවීමෙන් පසු ඇගේ මව ඇයව දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයේ රඳවා තබන්නේ අනෙකුත් දරුවන් සමග එක්ව ක්‍රීඩා හා සෞන්දර්යාත්මක කටයුතුවල නිරත කරවීමේ අදහසිනි. නදුනිගේ මවට අවශ්‍ය වන්නේ,

(1) කායික සංවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය අත්දැකීම් ලබාදීමට ය.

(2) මානසික සංවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය අත්දැකීම් ලබාදීමට ය.

(3) සමාජ සංවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය අත්දැකීම් ලබාදීමට ය.

(4) ඉහත සියලු අංශයන්හි සංවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය අත්දැකීම් ලබාදීමට ය.

04. නව වසරේ පන්ති ආරම්භයත් සමගම විදුහල්පති තුමන් විසින් පවත්වනු ලැබූ දේශනයේ දී ''මෙම අවධියේ දරුවන් බොහෝවිට හැඬීම, කේන්ති ගැනීම, කුරුටු ගෑම, මුරණ්ඩු ගතිය වැනි චිත්තවේග ප්‍රකාශ කරන බවත්, වැඩිහිටියන් ඒවා හඳුනාගෙන කටයුතු කළ බවත් පවසන ලදී.'' ඒ අනුව මෙම අවධිය හඳුන්වනු ලබන්නේ,

(1) පෙර ළමා අවධිය (2) ළදරු අවධිය

(3) නවජ අවධිය (4) පසු ළමා අවධිය

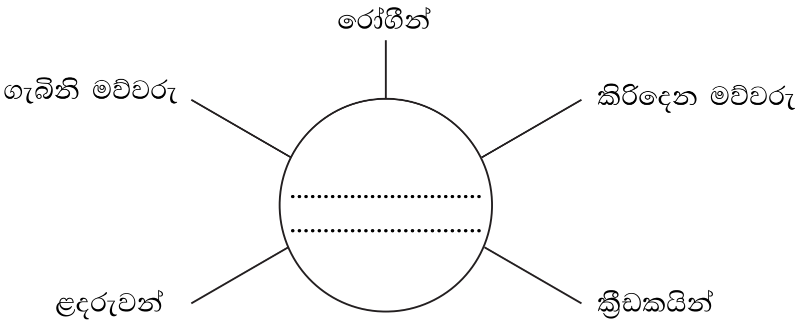
05.

වයස	නම
අවුරුදු 08	නදුන්
අවුරුදු 04	නදුනි
මාස 07	නෙළුම්
දින 20	සිතිජ

ඉහත සටහනට අනුව නවජ අවධියේ පසුවන්නේ,

(1) නදුනි (2) නදුන් හා නදුනි (3) සිතිජ (4) සිතිජ හා නෙළුම්

06.



ඉහත හිස්තැනට වඩාත් සුදුසු පිළිතුර වන්නේ,

(1) ජීවිතයේ විවිධ අවධීන් ය.

(2) විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සහිත කාණ්ඩයන් ය.

(3) අවදානමක් සහිත ජීවන අවධීන් ය.

(4) පහසුවෙන් රෝගවලට ගොදුරුවන පුද්ගලයින් ය.

07. පසුගියදා ඇදහැළුණු අධික වර්ෂාවත් සමග තම නිවස ආසන්නයේ ඇති කඳු බෑවුම්වල සිට ගල් පෙරළීගෙන එන අයුරු හා ක්ෂණික මඩ උල්පත් මතුවන අයුරු දුටු අමල් තැති ගැනීමට ලක්විය. මෙම ආපදා තත්ත්වය,

(1) ජල ගැලීමකි. (2) නායයාමකි. (3) භූමි කම්පාවකි. (4) සුළි සුළඟකි.

08. පහත සඳහන් ප්‍රකාශ වලින් වැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

(1) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගවලට සහභාගි වීම තුළින් නායකත්ව ගුණාංග වර්ධනය වේ.

(2) පාසල සංවිධානයක් ලෙස හැඳින්විය නොහැක.

(3) ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා මගින් අන්තර්ජාතික සාමය තහවුරු වේ.

(4) ලේ ඥාති සබඳතා දැනුවත් වීම තැලිසීමියා රෝග අවම කිරීමට හේතු වේ.

09. පහත සඳහන් ආහාර වලින් පෝෂණ ගුණය අඩුවෙන්ම ඇති ආහාරය වන්නේ,

(1) බදින ලද අල පෙති ය. (2) හත්මාළුව ය.

(3) පලතුරු සලාද ය. (4) සාම්බාරු හොද්ද ය.

10. සිසුන් සිව් දෙනෙකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (B.M.I) පහත දැක්වේ.

A රාධා - 17 B සාමා - 21 C රීටා - 25 D මේරි - 30

මොවුන් අතරින් හෘදයාබාධ, දියවැඩියාව, කොලෙස්ටරෝල් වැනි රෝග සෑදීමේ අවදානම වැඩිපුර ඇත්තේ,

(1) රාධා හා රීටාට ය. (2) සාමා හා රීටාට ය.

(3) සාමා හා මේරිට ය. (4) රීටා හා මේරිට ය.

11. නිමල් අධික ලෙස පාචන රෝගී තත්ත්වයට පත්ව ඇති බැවින් ශරීරයේ මුළු බරින් 5% - 10% අතර ප්‍රමාණයක් ජලය අඩුවී ඇති බවත් ඒ නිසා හෘදයේ ක්‍රියාකාරීත්වය අඩුවීම, මුත්‍රා නිපදවීම අඩුවීම වැනි රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන බව වෛද්‍යවරයා පවසනු ලැබීය. එසේ පැවසීමට හේතුව විය හැක්කේ,

(1) ක්ලාන්ත තත්ත්වයෙන් පසු වූ බැවිනි. (2) කම්පන තත්ත්වයෙන් පසු වූ බැවිනි.

(3) විජලන තත්ත්වයෙන් පසු වූ බැවිනි. (4) හෘදයාබාධ තත්ත්වයෙන් පසු වූ බැවිනි.

12. ආහාරයකින් ලැබිය යුතු පෝෂකාංග සිරුරට අවශ්‍ය ලෙස නොලැබීම එනම් අඩුවීම හෝ වැඩිවීම,

(1) මන්දපෝෂණයයි. (2) කුපෝෂණයයි.

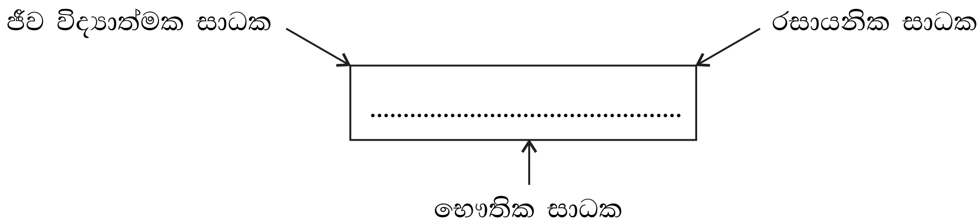
(3) අධිපෝෂණයයි. (4) යහපෝෂණයයි.

13. පාසල් දන්ත වෛද්‍ය සායනයේ දී ළමුන් කිහිපදෙනෙකුට ම දත් දිරායාමේ රෝගී තත්ත්වය ඇතිබව වෛද්‍යවරයා පවසන ලදී. එයට හේතුව විය හැක්කේ,

(1) අයඩීන් ඌණතාවයයි. (2) විටමින් A ඌණතාවයයි.

(3) කැල්සියම් ඌණතාවයයි. (4) යකඩ ඌණතාවයයි.

14.



ඉහත සටහනේ හිස්තැනට සුදුසු යෙදුම වන්නේ,

(1) ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබවට බාධා කරන සාධක

(2) ආහාරවල ගුණාත්මක බවට බාධා කරන සාධක

(3) ආහාරවල ප්‍රමාණාත්මක බවට බාධා කරන සාධක

(4) ආහාර පරිභෝජනයට බාධා කරන සාධක

15. ඇෆ්ලටොක්සීන් නම් විෂ රසායනය නිපදවෙන්නේ,

(1) හිරු එළියට නිරාවරණය වීම නිසා කොළ පැහැති වූ අර්තාපල්වල ය.

(2) සමහර පුස් බැඳුණු ආහාරවල ය.

(3) එකම තෙලෙන් නැවත නැවත බදින ලද ආහාරවල ය.

(4) පමණට වඩා පුළුස්සන ලද ආහාරවල ය.

16. කෙටිදුර වේග ධාවන ඉසව්වක් වන්නේ,

(1) මීටර් 400 (2) මීටර් 400 කඩුළු

(3) මීටර් 110 කඩුළු (4) මීටර් 4 x 400 සහය

17. මීටර් 800 ධාවන ඉසව්ව,

(1) කෙටි මැදි දුර ධාවන ඉසව්වකි. (2) දිගුදුර වේග ධාවන ඉසව්වකි.

(3) මැදිදුර ධාවන ඉසව්වකි. (4) කෙටිදුර වේග ධාවන ඉසව්වකි.

18. මලල ක්‍රීඩාවේ සිරස් පැනීම් සඳහා උදාහරණ වන්නේ,

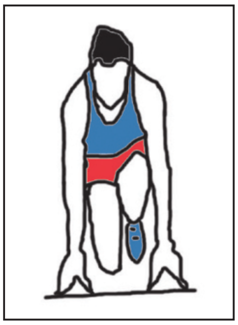
(1) දුර පැනීම, තුන්පිම්ම (2) දුර පැනීම, උස පැනීම

(3) තුන්පිම්ම, රිටි පැනීම (4) උස පැනීම, රිටි පැනීම

19. කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ඉසව්වේදී වැඩි දක්ෂතාවයක් පෙන්වීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි ශිල්පීය ක්‍රමය වන්නේ,

(1) රේඛීය ක්‍රමය යි. (2) භ්‍රමණ ක්‍රමය යි.

(3) පෙරි ඕ බ්‍රයන් ක්‍රමය යි. (4) එල්ලීමේ ක්‍රමය යි.

20. 

රූපයේ දැක්වෙන ආරම්භක ඉරියව්වෙන් ඇරඹෙන ඉසව් කාණ්ඩය ඇතුළත් පිළිතුරු කාණ්ඩය වන්නේ,

(1) මීටර් 100, මීටර් 200, මීටර් 400, මීටර් 800

(2) මීටර් 100, මීටර් 400, මීටර් 800, මීටර් 100 කඩුළු

(3) මීටර් 800, මීටර් 1500, මීටර් 3000, මීටර් 5000

(4) මීටර් 100, මීටර් 200, මීටර් 400, මීටර් 400 කඩුළු

21.

ධාවන වේගය = පියවරක දිග x ....

ඉහත දැක්වෙන හිස්තැන පිරවීමට වඩාත් සුදුසු යැයි ඔබ සලකන්නේ,

(1) පියවරක පළල (2) පියවර තැබීමේ සීඝ්‍රතාවය

(3) නික්මීමේ දුර (4) පතිතවීමේ දුර

22. දුර පැනීමේ හා උස පැනීමේ ඉසව් සඳහා සහභාගීවන තරගකරුවෙකුට භාවිතා කළ හැකි ශිල්පීය ක්‍රම පිළිවෙලින් දැක්වෙන පිළිතුරු කාණ්ඩය වන්නේ,

(1) ගුවනේ එල්ලීමේ ක්‍රමය, ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය (2) ගුවනේ පාවෙන ක්‍රමය, භ්‍රමණ ක්‍රමය

(3) ප්ලොප් ක්‍රමය, හිච් කික් ක්‍රමය (4) බටහිර පිම්ම, කතුරු පිම්ම

23. තරග ඇවිදීමේ ඉසව්වට සහභාගිවීමට නියමිත ප්‍රභාත්ට පුහුණුකරු විසින් දෙන ලද උපදෙසක් විය හැක්කේ,

(1) ආධාරක පාදය සිරස්ව පිහිටන විට දණහිසින් පාදය නොනමන ලෙසට ය.

(2) ආධාරක පාදය සිරස්ව පිහිටන විට දණහිසින් පාදය නමන ලෙසට ය.

(3) ආධාරක පාදය තිරස්ව පිහිටන විට දණහිසින් පාදය නොනමන ලෙසට ය.

(4) ආධාරක පාදය තිරස්ව පිහිටන විට දණහිසින් පාදය නවන ලෙසට ය.

24. මීටර් 100 x 4 සහාය දිවීමේ ධාවන ඉසව්ව සඳහා භාවිතා කළ හැකි නිවැරදි හා සුදුසු ම යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රමය වන්නේ,

(1) දෘශ්‍ය යටි අත් ක්‍රමයයි. (2) අදෘශ්‍ය උඩු අත් ක්‍රමයයි.

(3) දෘශ්‍ය උඩු අත් ක්‍රමයයි. (4) ඉහත කිසිවක් නොවේ.

25. මීටර් 100 x 4 සහාය ධාවන තරග ඉසව්වට සහභාගීවන ක්‍රීඩකයින් සිව්දෙනා අතරින් වැඩිම දුරක් (මීටර් 120) යෂ්ටිය අතැතිව ධාවනය කළ හැකි වන්නේ,

(1) පළමු හෝ දෙවන ධාවකයාට ය. (2) දෙවන හෝ තෙවන ධාවකයාට ය.

(3) තෙවන හා සිව්වන ධාවකයාට ය. (4) පළමු හෝ සිව්වන ධාවකයාට ය.

26. ඕනෑම වස්තුවක හෝ මිනිස් සිරුරේ බර ක්‍රියා කරන ලක්ෂ්‍යය,

(1) භාරයයි. (2) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයයි.

(3) ගුරුත්වාකර්ෂණයයි. (4) ආයාසයයි.

27. සිරුරේ සමබරතාවය පවත්වා ගැනීමට ඉවහල් වන සාධක අතරින් අසත්‍ය කරුණ තෝරන්න.

(1) ආධාරක පතුලට පහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටීම.

(2) ආධාරක පතුල විශාල වීම.

(3) ආධාරක පතුලට ඉහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටීම.

(4) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයට පොළොවේ සිට ඇති උස අඩුවීම.

28. ගතික ඉරියව්වක් සඳහා උදාහරණයකි.

(1) සීරුවෙන් සිටීම (2) වැතිරීම

(3) දිවීම (4) පහසුවෙන් සිටීම

29. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී තනිව, දෙදෙනෙකු හෝ තිදෙනෙකු සමග එක්ව සිදුකළ හැකි දක්ෂතාවයකි.

(1) පන්දුව පිරිනැමීම. (2) පන්දුව ලබාගැනීම.

(3) ප්‍රහාරය (4) පන්දුව වැළැක්වීම.

30. නෙට්බෝල් තරගයකදී පන්දුව විදීම (Shooting) තුළින් ලකුණක් තම පිලට ලබාගැනීම සිදුකළ හැකි ක්‍රීඩිකාවන් වන්නේ,

(1) GD හා GK (2) GS හා GA (3) WA හා WD (4) WA හා C

31. ජාත්‍යන්තර තරගයකදී පාපන්දු ක්‍රීඩා පිටියේ අවම දිග හා පළල දක්වෙන පිළිතුර වනුයේ,

(1) මීටර් 100 හා මීටර් 64 (2) මීටර් 90 හා මීටර් 45

(3) මීටර් 110 හා මීටර් 75 (4) මීටර් 80 හා මීටර් 64

32. ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාරධර්ම අනුගමනය කිරීම තුළින්,

(1) ක්‍රීඩක උද්‍යෝගය අඩුවේ. (2) ක්‍රීඩාවේ ජීවගුණය ආරක්ෂා වේ.

(3) ක්‍රීඩාවේ තරගකාරීත්වය අඩු වේ. (4) ක්‍රීඩක ආරක්ෂාවට බාධාවක් එල්ල වේ.

33. ආහාර ශ්වාසනාලයට ඇතුළුවීම වැළැක්වීම සඳහා පිහිටා ඇති පේශිමය අවයවය වන්නේ,

(1) ග්‍රසනිකාව (2) අපිජිහ්විකාව

(3) ස්වරාලය (4) ප්ලූරාව

34. සිරෝසිස් හා ක්ෂය රෝගය යන රෝග තත්ත්ව ඇතිවිය හැකි පද්ධති දෙක වන්නේ,

(1) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය හා බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය.

(2) ශ්වසන පද්ධතිය හා ප්‍රජනක පද්ධතිය.

(3) බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය හා ප්‍රජනක පද්ධතිය.

(4) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය හා ශ්වසන පද්ධතිය.

35. ඩිම්බයක් ශුක්‍රානුවක් සමග සංසේචනය වීම සිදුවන්නේ,

(1) යෝනි මාර්ගය තුළ දී ය. (2) පැලෝපීය නාලය තුළ දී ය.

(3) ගර්භාෂය තුළ දී ය. (4) මුත්‍රාශය තුළ දී ය.

36. * සිපිලිස් * ගොනෝරියා * හර්පීස් * ඒඩ්ස්

ඉහත දක්වා ඇත්තේ එක් පද්ධතියක් ආශ්‍රිතව වැළඳිය හැකි රෝග කිහිපයකි. එම පද්ධතිය වන්නේ,

(1) ප්‍රජනක පද්ධතිය (2) ශ්වසන පද්ධතිය

(3) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය (4) බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය

37. ශරීරයට බාහිරින් ඇතුළුවන විෂබීජ විනාශ කිරීමේ හැකියාවක් ඇත්තේ,

(1) සුදු රුධිරානුවලට ය. (2) රතු රුධිරානුවලට ය.

(3) රුධිර පට්ටිකාවලට ය. (4) හෝර්මෝනවලට ය.

38. පේශියකට හෝ පේශි කාණ්ඩයකට වෙහෙසකින් තොරව වැඩි කාලයක් ක්‍රියාකාරකමක නිරතවීමට ඇති හැකියාව,

(1) පේශිමය දෑරීමේ හැකියාවයි. (2) පේශිමය ශක්තියයි.

(3) ශාරීරික සංයුතියයි. (4) හෘදය ආශ්‍රිත දෑරීමේ හැකියාවයි.

39. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය මනා ලෙස පවත්වා ගැනීම සඳහා පුද්ගලයෙකු අවම වශයෙන් දිනකට ව්‍යායාමයක හෝ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමක නිරත විය යුතු අවම කාල සීමාව වන්නේ,

(1) මිනිත්තු 20 ක් පමණ (2) මිනිත්තු 30 ක් පමණ

(3) මිනිත්තු 45 ක් පමණ (4) මිනිත්තු 60 ක් පමණ

40. පසුගියදා මල්ලවපොර ක්‍රීඩාවෙන් ජයග්‍රහණය ලැබූ නෙත්මි ආශිංසා ක්‍රීඩාකළ ක්‍රීඩා උළෙල වනුයේ,

(1) දකුණු ආසියාතික ක්‍රීඩා (2) පොදු රාජ්‍ය මණ්ඩලීය ක්‍රීඩා

(3) ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා (4) පැරා ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2022

10 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II කාලය පැය 02 යි.

නම/ විභාග අංකයඃ

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද (02), II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද (02) බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට (05) පිළිතුරු සපයන්න.

(01) රිදීතැන්න මහා විද්‍යාලයීය සිසු දරු දැරියන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නගාසිටුවීම පිණිස විද්‍යාලයීය ශිෂ්‍ය නායක මණ්ඩලය විසින් පාසල තුළ සෞඛ්‍ය දිනයක් සංවිධානය කරන ලදී. එහි ප්‍රධාන මාතෘකාවන් ලෙස පහත සඳහන් වැකි විද්‍යාලයීය භූමිය තුළ ප්‍රදර්ශනය කර තිබීම කාගේත් පැසසුමට ලක්විය.

* පෝෂ්‍යදායී ආහාර, ව්‍යායාම හා ක්‍රියාශීලී ජීවිතය නිරෝගී සුව සදයි.
* තනිව හෝ කණ්ඩායම් වශයෙන් ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් මානසික ආතතිය අවම කරගත හැකි ය.
* ක්‍රීඩාවේ දී පෙර සූදානමක් නොමැති වීම නිසා ක්‍රීඩා අනතුරු සිදුවේ.
* හැඟීම්වලට අවනත නොවී බුද්ධිමත් වීම අධ්‍යාපන ජයග්‍රහණයන්ට හේතු වේ.

මෙම කාර්යයේ දී දෙමාපියන්ගේ දායකත්වයෙන් එළවළු බත් හා ව්‍යංජන කීපයක් සමග දිවා ආහාරය සපයන ලද අතර, අතුරුපස වශයෙන් පලතුරු සලාදයක් ද සපයන ලදී.

සවස්වරුවෙහි සිසුන් කණ්ඩායම්වලට බෙදී සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා අනු ක්‍රීඩාවලට සහභාගි වී විනෝද විය. මෙහිදී අමල්ගේ පාදයේ කෙණ්ඩා පෙරළීම හේතුවෙන් ක්‍රීඩාවෙන් ඉවත්වීමට සිදු වූ අතර අමල් විද්‍යාලයීය ප්‍රථමාධාර ඒකකය වෙත යොමු කරන ලදී.

(1) රිදීතැන්න විද්‍යාලයීය සිසුන් තුළ සෞඛ්‍යවත් ජීවන රටාවක් ගොඩනැගීම සඳහා ශිෂ්‍ය නායක මණ්ඩලය අවධානය යොමුකොට ඇති ක්ෂේත්‍ර 4 නම් කරන්න.

(2) සෞඛ්‍යය සතිය හැර පාසල තුළ සංවිධානය කර ගත හැකි විෂය සමගාමී වැඩසටහන් දෙකක් ලියන්න.

(3) රිදීතැන්න විද්‍යාලයීය සිසුන්ට ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම තුළින් වර්ධනය කරගත හැකි නිපුණතා දෙකක් ලියන්න.

(4) තුලිත ආහාරවේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග හතරක් නම් කරන්න.

(5) මානසික ආතතියෙන් නිදහස් වීම සඳහා සිසුවෙකුට තනිව කළ හැකි සරල ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.

(6) පංති කාමරය තුළදී දරුවෙකුට මානසික ආතතිය ඇතිවීමට හේතු විය හැකි සාධක දෙකක් ලියන්න.

(7) රෝගියෙකුට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ දී අනුගමනය කරන ''PRICES'' ක්‍රමවේදයට අනුව [P] හා [R] අක්ෂරයෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද?

(8) ක්‍රීඩා අනතුරු වර්ගීකරණයට අනුව කෙණ්ඩා පෙරළීම අයත් වන්නේ කුමන අනතුරු වර්ගයට ද?

(9) නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වා ගැනීම තුළින් ලබාගත හැකි වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(10) ඉහත වැඩසටහනේදී යහපත් ජීවන රටාවක් ගොඩනගා ගැනීමට ඉදිරිපත් කරන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන කරුණු දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

මෙම ප්‍රශ්න පත්‍ර සියලුම සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමවේද අනුගමනය කරමින් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ නිර්දේශ අනුව මුද්‍රණය, පැකට් කිරීම හා බෙදාහැරීම සිදුකර ඇත.

I කොටස

(02) අතීතයේ ශ්‍රී ලංකාව තුළ ඉතා වටිනා දේශීය ආහාර සංස්කෘතියක් පැවතිය ද මෑත කාලයේ ඇති වූ විවිධ අර්බුධකාරී තත්ත්වයන් නිසා පෝෂණ ගැටලු රාශියකට මුහුණදීමට සිදුවී ඇත.

(1) ශ්‍රී ලංකාව තුළ බහුලව දැකිය හැකි පෝෂණ ගැටලු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(2) මෑතකදී කරනලද සමීක්ෂණයකට අනුව පාසල් සිසුන් තුළ දක්නට ලැබුණු රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම තත්ත්වයන්ට අදාළ ඌණතාවය සඳහන් කරන්න.

(අ) ගලගණ්ඩය

(ආ) රක්තහීනතාවය

(ඉ) රාත්‍රී අන්ධතාවය (ලකුණු 03)

(3) පෝෂණ ගැටලු අවමකර ගැනීම සඳහා ඔබට දායක විය හැකි ආකාර 3 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(4) පෝෂණ ගැටලු අවමකර ගැනීම සඳහා ශ්‍රී ලංකා රජය විසින් ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(03) ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම්වලදි මෙන්ම දෛනික ක්‍රියාකාරකම්වලදී ද ශාරීරික යෝග්‍යතාවය මනාව පවත්වා ගැනීම බෙහෙවින් වැදගත් වේ. එසේම දිනපතා සිදුවන සුළු හා හදිසි අනතුරුවලින් ආරක්ෂාවීමට ද අප වගබලා ගත යුතු ය.

(1) ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යනු කුමක් ද? (ලකුණු 02)

(2) සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක නම් කරන්න. (ලකුණු 03)

(3) * පිහිනීම

* බයිසිකල් පැදීම

ඉහත ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් මගින් වැඩිදියුණු කරගත හැකි සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා ගුණාංගය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(4) ගේදොර හා ගෙවත්තේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරු දෙකක් සඳහන් කර එවැනි අනතුරකදී ලබාදිය හැකි සුදුසු ප්‍රථමාධාර ක්‍රමයක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(04) පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(1) ඇඳිරි වැටීගෙන එනවිට අචලාගේ පියා බමන මතින් නිවසට පැමිණීම නිසා පාන්දර වනතුරු වන ලැහැබකට වී සිටීමට අචලාට, මවට හා මල්ලීට සිදුවී තිබීම තමන්ට මානසික වදයක් බවට පත්වී ඇති බව අචලා ඔබට පවසයි.

(2) සෑම දිනකම උදෑසන ශාරීරික ව්‍යායාම්වල යෙදෙන රමණිගේ පියා දින කීපයක සිට ව්‍යායාම කිරීම නතර කර ඇති බවත්, ඒ පිළිබඳ ව විමසීමේ දී නිතර නිතර පිපාසය ඇතිවන බැවින් එම ව්‍යායාම්වල යෙදීම නතර කළ බව පියා පවසයි.

(3) වෙනත් විද්‍යාලයක 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබේ මිතුරෙක් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් ලෙස පාගමනක් සංවිධානය කරන ලෙස විදුහල්පතිතුමන් තමන්ට පැවරූ බවත් එය සංවිධානය කර ගැනීම සඳහා සහාය දෙන ලෙසත් ඔබෙන් ඉල්ලීමක් කරයි.

(4) පුද්ගලයෙකු කෙසෙල් ගෙඩියක් කෑමෙන් පසු ලෙල්ල නොසැලකිලිමත් ලෙස මාර්ගයේ දමනු ඔබ දකියි.

(5) ඔබේ මිතුරාගේ / මිතුරියගේ ජංගම දුරකථනයට නාඳුනන පුද්ගලයෙකුගෙන් නිතර දුරකථන පණිවිඩ ලැබෙන බව ඔබට පවසයි. (ලකුණු 2 x 5 = 10)

II කොටස

(05) සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වාගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මක් ගත කිරීම සඳහා පද්ධති මගින් ඉටුකරනු ලබන කාර්යභාරය ඉමහත් ය.

(1) පද්ධති පිළිබඳ දැනුම භාවිතයෙන් පහත සඳහන් වගුව සම්පූර්ණ කරන්න. (ලකුණු 04)

පද්ධතිය	ඉන්ද්‍රිය	ඉටුකරන ප්‍රධාන කාර්යය
ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය	1.	පෝෂක කොටස් අවශෝෂණය
2.	වකුගඩු	මුත්‍ර නිපදවීම
ශ්වසන පද්ධතිය	3.	කටහඬ නිපදවීම
4.	ඩිම්බකෝෂ / ශුක්‍රධර නාලිකා	ජන්මානු නිපදවීම

(2) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිතව වැළඳිය හැකි රෝගාබාධ දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(3) පද්ධතිවල යහපත් ක්‍රියාකාරීත්වයක් පවත්වා ගැනීමට පොදුවේ අනුගමනය කළහැකි යහපත් ජීවන රටා හතරක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

(06) (1) ජාත්‍යන්තර මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව මලල ක්‍රීඩා ප්‍රධාන වශයෙන් කාණ්ඩ පහකට බෙදා දැක්විය හැක. ඉන් හතරක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(2) ධාවන තරග ඉසව් ආරම්භය සඳහා යොදාගනු ලබන ප්‍රධාන තරග ඇරඹුම් ක්‍රම දෙක සඳහන් කර එම ක්‍රම දෙක භාවිතා කරමින් තරග ඇරඹුම ලබාගන්නා තරග ඉසව් දෙක බැගින් වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

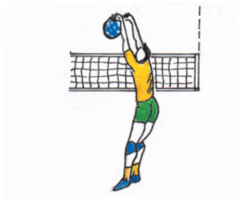
(3) ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට ධාවන තරග ආරම්භය සඳහා බෙහෙවින් උපකාරීවන ප්‍රතික්‍රියා වේගය දියුණු කරලීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

(4) ධාවන තරග ආරම්භයේ දී ක්‍රීඩකයෙකු අතින් සිදුවිය හැකි වැරදි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(07) A, B, C යන කොටස්වලින් එක් කොටසකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A - කොටස

A



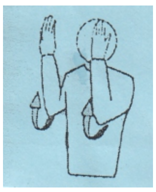
B

(1) ඉහත රූපයන්ගෙන් දැක්වෙන්නේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ කුමන ශිල්පීය දක්ෂතාවයන් ද? (ලකුණු 02)

(2) ඉහත A දක්ෂතාවය සිදුකිරීමේ දී ක්‍රීඩකයෙකු / ක්‍රීඩිකාවක අතින් සිදුවිය හැකි ප්‍රධාන වැරදි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(3) B දක්ෂතාවය ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකු / ක්‍රීඩිකාවක හට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03)

(4)



(a)

(b)

(c)

ඉහත a, b, c රූප වලින් දැක්වෙන විනිසුරු හස්ත සංඥා පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)

B - කොටස

A

B

(1) ඉහත A හා B රූපවලින් දැක්වෙන නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ සුවිශේෂී දක්ෂතා දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(2) A රූප සටහනින් පෙන්නුම් කරන දක්ෂතාවය ආධුනික ක්‍රීඩාවකට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03)

(3) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද සම්බන්ධව සිදුවිය හැකි වැරදි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(4)

(a)

(b)

(c)

ඉහත a, b, c වලින් දක්වෙන විනිසුරු හස්ත සංඥා පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)

C - කොටස

A

B

(1) ඉහත A හා B රූපවලින් දක්වෙන පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ සුවිශේෂී දක්ෂතාවයන් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(2) ඉහත A හි දක්ෂතාවය සිදුකළ හැකි ප්‍රධාන ක්‍රම තුන නම් කරන්න. (ලකුණු 03)

(3) ඉහත පිළිතුරු B හි සඳහන් දක්ෂතාවය ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුහට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 02)

(4)

(a)

(b)

(c)

ඉහත a, b, c වලින් දක්වෙන විනිසුරු හස්ත සංඥා පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

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

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින්)

(01) (1) කායික ක්ෂේත්‍රය / මානසික ක්ෂේත්‍රය / සමාජයීය ක්ෂේත්‍රය / ආධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍රය

(2) ශාරීරික අධ්‍යාපන දින / රාත්‍රී කඳවුරු / පා ගමන්

(3) තර්කානුකූල බව / නිවැරදි තීරණ ගැනීම / ආත්ම අවබෝධය / නිර්මාණශීලී චින්තනය / ගැටලු නිරාකරණය

(4) කාබෝහයිඩ්‍රේට් / ප්‍රෝටීන් / මේදය / ඛනිජලවන /විටමින්

(5)
* රබර් බෝලයක් බිම ගසා ඇල්ලීම
* පන්දුවක් උඩදමා ඇල්ලීම
* බෝලයක් බිත්තියට ගැසීම හෝ ඇල්ලීම

(6) දූඩි තරගකාරී බව / හිංසනයට ලක්වීම / ශාරීරික ආබාධ / ආර්ථික දුෂ්කරතා / හුදකලා වීම

(7)
* P තවදුරටත් අනතුරුදායක තත්ත්වය වැඩිවීම වැළැක්වීම. (Prevention of Father injury)
* R විවේකය (REST)

(8) ශරීරයේ අභ්‍යන්තරව සිදුවන අනතුරු

(9) අඩු බර උපත් වළක්වා ගත හැකි වීම / මන්දපෝෂණයේ විෂම චක්‍රය අඩුකර ගත හැකි වීම / වැඩකිරීමේ හැකියාව වැඩිවීම / කාර්යක්ෂම බව / පෙනුම

(10)
1. සරල දිවි පැවැත්මකට හුරුවීම.
2. නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇතිකර ගැනීම.
3. ප්‍රමාණවත් විවේකය හා නින්ද ලබාගැනීම.
4. මානසික ආතතියන් අවමකර ගැනීම. (ලකුණු 2 x 10 = 20)

(02) (1) මන්දපෝෂණය / අධිපෝෂණය / ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌණතා (යකඩ, අයඩීන්, විටමින් A, කැල්සියම්) (ලකුණු 02)

(2)
(අ) අයඩින් ඌණතාවය
(ආ) යකඩ ඌණතාවය
(ඉ) විටමින් A ඌණතාවය (ලකුණු 03)

(3)
* නිවැරදි ආහාර පුරුදු
* සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීම
* නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම
* හැමවිටම නැවුම් ස්වභාවික ආහාර ගැනීම ..... ආදී (ලකුණු 03)

(4)
* මව්වරුන්ට හා ළදරුවන්ට ත්‍රිපෝෂ ලබාදීම.
* පාසල් ළමුන්ට නොමිලේ ආහාර ලබාදීම / කිරි වීදුරුවක් ලබාදීම.
* යකඩ, ෆෝලික් අම්ලය ආදී අතිරේක ලබාදීම.
* පෝෂණ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම ..... ආදී (ලකුණු 02)

(03) (1) ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් නියමිත අන්දමින් හා උපරිම මට්ටමින් සිදුකිරීම සඳහා පුද්ගලයෙකු සතු වැඩිදියුණු කරගත හැකි හැකියාවන් කීපයක එකතුවකි. (ලකුණු 02)

(2)
* හෘදයාශ්‍රිත දරීමේ හැකියාව
* පේශිමය දරීමේ හැකියාව
* පේශිමය ශක්තිය
* නම්‍යතාවය
* ශාරීරික සංයුතිය (ලකුණු 03)

(සාධක පහම ලියා ඇති විට ලකුණු 3 ක් ද, හතරක් පමණක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 2 ක් ද, සාධක තුනක් ලියා ඇති විට ලකුණු 1 ක් ද ලබාදෙන්න.)

(3) හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව (ලකුණු 02)

(4) සුදුසු අනතුරු දෙකක් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 02)

- ★ PRICES ක්‍රමය
- ★ RICE ක්‍රමය
- ★ A B C ක්‍රමය (ලකුණු 2 x 5 = 10)

(04) ධනාත්මක ලෙස පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් සුදුසු පරිදි ලකුණු ලබා දෙන්න.

(05) (1) 1. කුඩා අන්ත්‍රය

2. බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය

3. ස්වරාලය

4. ප්‍රජනක පද්ධතිය (ලකුණු 04)

(2) අධික රුධිර පීඩනය / හෘදයාබාධ / අංශභාගය / හෘදයේ රුධිර සැපයුම සීමාවීම (ලකුණු 02)

(3)
- * පෝෂ්‍යදායී ආහාර අනුභව කිරීම.
- * පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම.
- * ප්‍රමාණවත් ව්‍යායාම, විවේකය හා නින්ද
- * මත්ද්‍රව්‍ය වලින් වැළකීම.
- * පෞද්ගලික ස්වස්ථතාවය පවත්වා ගැනීම ...... ආදී (ලකුණු 04)

(06) (1) ජවන හා පිටිය තරග /තරග ඇවිදීම / මාර්ග ධාවන තරග / රට හරහා දිවීම / කඳු දිවීම (ලකුණු ½ x 4 = 02)

(2) හිටි ඇරඹුම / කුදු ඇරඹුම (ලකුණු 01)

හිටි ඇරඹුම - මීටර් 800, මීටර් 1500

කුදු ඇරඹුම - මීටර් 100, මීටර් 200 (ලකුණු ½ x 2 = 01)

(3)
- * ශරීරයේ ස්ථාන තුනක් පොළවේ ස්පර්ශ වන ලෙස තබාගෙන සිට දෙනු ලබන සංඥාවට නැගිට මීටර් 20 ක් පමණ ඉදිරියට දිවීම.
- * බිම වාඩිවී සිට දෙනු ලබන සංඥාවට නැගිට ඉදිරියට දිවීම. (ලකුණු 2 x 2 = 04)

(4)
- * සැරසීමට හෝ වේත් ඉරියව්ව සම්පූර්ණ කිරීමට අනවශ්‍ය කාලයක් ගැනීම.
- * වෙඩි හඬට පෙර තමා සිටින ඉරියව්ව වෙනස්කර ආරම්භක චලන පටන් ගැනීම.
- * ශබ්දයකින් හෝ වෙන යම් අයුරකින් අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට බාධා වන ලෙස ආරම්භය ගැනීම.

(ලකුණු 1 x 2 = 02)

(07) A - කොටස

(1) A පන්දුව එසවීම

B පන්දුව වැළැක්වීම (ලකුණු 02)

(2) පන්දුව ඇල්ලීම හෝ විසිකිරීම / පන්දුව දෙවරක් ස්පර්ශ කිරීම (ලකුණු 02)

(3) සුදුසු ක්‍රියාකාරකම සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 03)

(4) (a) පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් ඉවතට ය ාම.

(b) පන්දුව දෙවරක් ස්පර්ශ වීම.

(c) පන්දුව ඇල්ලීම / අතේ රඳවා ගැනීම (ලකුණු 03)

B - කොටස

(1) A පන්දුව විදීම
B රැකීම (ලකුණු 02)

(2) සුදුසු පරිදි ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 03)

(3) පාද චලනය / පන්දුව සමග දිවීම / පතිත වූ පාදය මත පැනීම .... ආදී (ලකුණු 02)

(4) (a) ශාරීරික සට්ටන
(b) කෙටිදුර දක්වීම
(c) පන්දුව යැවිය යුතු දිශාව (ලකුණු 03)

C - කොටස

(1) A පන්දුවට හිසින් පහරදීම
B පන්දුව පාදයෙන් නැවැත්වීම (ලකුණු 02)

(2) * පැනීමක් රහිතව (එකතැන සිට) හිසින් පහර දීම.
* පැනීමක් සහිතව හිසින් පහර දීම.
* පැනීමක් සහිතව පැත්තෙන් එන පන්දුවට හිසින් පහර දීම. (ලකුණු 03)

(3) සුදුසු පරිදි ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 02)

(4) (a) ඍජු නිදහස් පහර
(b) වාසිදායක අවස්ථාව දක්වීම
(c) ක්‍රීඩක ආදේශනය (ලකුණු 03)