සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි]
All Right Reserved]

මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය
Educational Zone - Mathugama

දෙවන වාර ඇගයීම - 2023

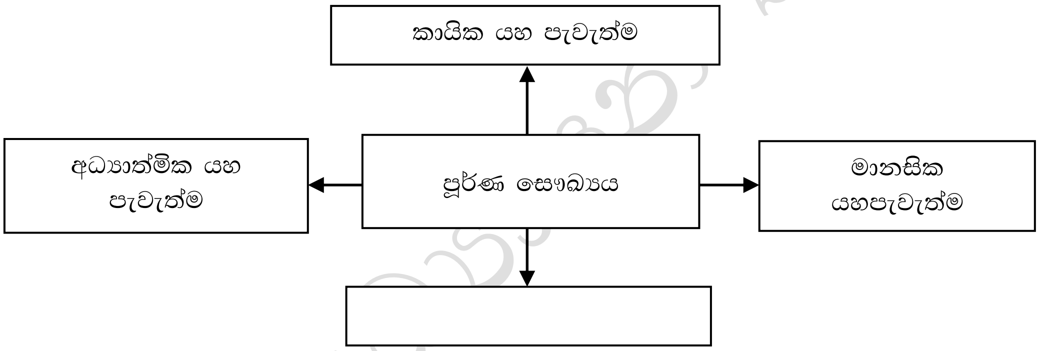
10 ශ්‍රේණිය	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	I පත්‍රය	පැය එකයි. One Hours

නම : ....

සැලකිය යුතුයි :

* සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
* අංක 1 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්නවල දී ඇති පිළිතුරු අතරින් වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01.



ඉහත රූප සටහන සම්පූර්ණ කිරීමට සුදුසු පිළිතුර තෝරන්න.

(1) ජීවිත යහපැවැත්ම. (2) ක්‍රීඩක යහපැවැත්ම.
(3) සාමාජීය යහපැවැත්ම. (4) සෞඛ්‍ය යහපැවැත්ම.

02. ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය අධ්‍යයනයෙන්,

(1) වින්දනය හා සතුට ලැබේ.
(2) සහයෝගය හා සමගිය වර්ධනය වේ.
(3) ජාතිකාභිමානය හා ආත්මාභිමානය වර්ධනය වේ.
(4) ඉහත සඳහන් සියල්ල ඉටුවේ.

03. සාලිය කැපී පෙනීමට හා ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට කැමැත්තක් දක්වයි. දැන් ඔහු ගැහැණු ළමුන්ගේ අවධානය දිනා ගැනීමටද කටයුතු කරයි. සම වයස් අය හා එක්ව විවිධ කටයුතු කරයි. ඔහු දැන් පසුවන්නේ කුමන වියෙහිද?

(1) තරුණ විය. (2) මැදි විය.
(3) නව යොවුන් විය. (4) වැඩිහිටි විය.

04. යොවුන්වියේ පසුවන බාලිකාවන්ගේ යකඩ අවශ්‍යතාවය වැඩි වන්නේ,

(1) ඔවුන් වැඩිපුර නිවසේ කාර්යයන්හි යෙදෙන බැවිනි.
(2) ඔවුන් වැඩිපුර ක්ෂණික ආහාර ගන්නා බැවිනි.
(3) ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපනික අවශ්‍යතාව වැඩිවන බැවිනි.
(4) ඔවුන්ගේ ආර්තතාවය (ඔසප් වීම) ආරම්භ වන බැවිනි.

05. කඳවුරු බැඳීම, කඳු තරණය, පරිසර නිරීක්ෂණය, ගිනි මැල ක්‍රීඩා ආදිය හඳුන්වන්නේ,

(1) අසංවර්ධිත ක්‍රියාකාරකම් ලෙස (2) යෝග්‍යතා ක්‍රියාකාරකම් ලෙස

(3) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් ලෙස (4) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් ලෙස

06. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පහත සඳහන් නීති උල්ලංඝනය වන අවස්ථා අතුරින් ප්‍රතිවාදී පිලට දඬුවම් යැවුමක් හිමි වන්නේ,

(1) උවමනාවෙන්ම ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩිකාවගේ ඇගේ ගැටීමේදී

(2) දෙපිලේම ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු එකවර බෝලය අල්ලා ගැනීමේදී

(3) තත්පර 3 ට වඩා බෝලය අතේ තබා ගැනීමේදී

(4) පන්දුව අතින් ගිලිහීමට පෙර පියවර ගැනීමේදී

07. පහත සඳහන් ඒවා අතුරින් වේගය දියුණු කිරීමට අදාල නොවන ක්‍රියාකාරකම වන්නේ,

(1) මීටර් 40-60 දක්වා දුර වාර කීපයක් දිවීම.

(2) වරකට තත්පර 6 බැගින් වාර කීපයක් මීටර් 20ක් බැගින් දිවීම.

(3) තත්පර 10 තුළ එක් පෙට්ටියක ඇති පන්දු අනෙක් පෙට්ටියට මාරු කිරීම.

(4) එකතැන දිවීම.

08. වයස අවුරුදු 15 සම්පූර්ණ වූ සියලුම ගැහැණු දරුවන් ලබා ගත යුතු එන්නත වන්නේ,

(1) ත්‍රිත්ව එන්නත (2) පිට ගැස්ම එන්නත

(3) වසූරිය එන්නත (4) රුබෙල්ලා එන්නත

09. පුද්ගලයාගේ පෝෂණ තත්ත්වය හඳුනාගත හැකි වන්නේ,

(1) බර මගිනි. (2) අධික තරබාරු මගිනි.

(3) BMI අගය මගිනි. (4) අධි පෝෂණය මගිනි.

10. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය තැඹිලි පාටින් පෙන්නුම් කරනුයේ,

(1) අධි බර (2) ස්ථූලතාව (3) කෘෂ බව (4) නිසි බර

11. ගතික ඉරියව්වකට උදාහරණයකි.

(1) සීරුවෙන් සිටීම (2) දිවීම (3) වැතිරීම (4) සිට ගැනීම

12. මිනිස් සිරුරේ බර ක්‍රියා කරන ලක්ෂ්‍යය,

(1) සබරතාවය (2) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය

(3) ගුරුත්ව රේඛාව (4) ගුරුත්වාකරෂණය

13. කිසියම් වස්තුවක් මත ක්‍රියාකරන සියලු බලවල සම්ප්‍රයුක්තිය ශුන්‍ය නම් එම වස්තුව,

(1) වේගයෙන් චලනය වේ.

(2) පහළ යයි.

(3) සෙමෙන් චලනය වේ.

(4) නිශ්චලව පවතී.

14. කොන්ද ඍජුව තබා නොගනිමින් කුදු වී, ඉදිරියට බර වී දීර්ඝ කාලීනව කටයුතු කිරීමෙන් ඇතිවිය හැකි ආබාධය,

(1) පැති කුදය (2) ඔටු කුදය (3) බකල් දෙපා (4) පසු කුදය

15. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැලැක්වීම සඳහා වරකට සහභාගි විය හැකි උපරිම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව,

(1) 5 කි. (2) 3 කි. (3) 4 කි. (4) 2 කි.

16. පාසලක නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ පැවැත්වීමේ සංවිධාන ප්‍රමුඛයා වන්නේ,
(1) නියෝජ්‍ය විදුහල්පති (2) සහකාර විදුහල්පති
(3) ක්‍රීඩා භාර ගුරුභවතුන් (4) විදුහල්පතිතුමා

17. දරුවකුගේ කායික වර්ධනය යනු,
(1) බර වැඩිවීමයි. (2) උස හා බර වැඩිවීමයි.
(3) උස වැඩිවීමයි. (4) උස හා ක්‍රියාශීලී බව වැඩි වීමයි.

18. ශරීරයේ ආරක්ෂාවට හා වර්ධනයට අවශ්‍ය වන්නේ,
(1) කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා මේදය (2) විටමින් හා ප්‍රෝටීන්
(3) මේදය හා ඛනිජ ලවන (4) විටමින් හා ඛනිජ ලවන

19. ආහාරයකින් ලැබිය යුතු පෝෂක සිරුරට අවශ්‍ය ලෙසට නොලැබීමේ තත්ත්වය හඳුන්වන්නේ,
(1) ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතාවයයි. (2) කුපෝෂණයයි.
(3) මහා පෝෂක ඌනතාවයයි. (4) සුපෝෂණයයි.

20. යකඩ අඩංගු ශාකමය හා සත්වමය ආහාර පිළිවෙලින් දැක්වෙන්නේ,
(1) ගොටුකොළ - සත්ව අක්මාව (2) කරවිල - කව්පි
(3) ගොටුකොළ - කඩල (4) බිත්තර කහ මදය - කඩල

21. පහත සඳහන් ක්‍රීඩා අතුරින් අනු ක්‍රීඩාවක් ලෙස ඔබට නම් කළ හැකි ක්‍රීඩාව වනුයේ,
(1) මීමෝ - මීයෝ (2) වල්ග කැඩීම
(3) ෂටල් රිලේ (4) මාළු දැල් දැමීම

22.

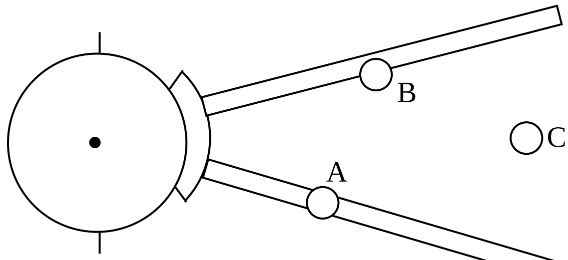
ඉහත රූපයේ දැක්වෙන ඉසව්ව වන්නේ,
(1) තරඟ ඇවිදීම. (2) නිවැරදි දිවීම.
(3) දිවීම. (4) නිවැරදි තරඟ ඇවිදීම.

23. දරුවාට මව්කිරි පමණක් ලබාදිය යුතු කාල සීමාව උපතේ සිට,
(1) මාස 3 කි. (2) මාස 9 කි.
(3) මාස 4 කි. (4) මාස 6 කි.

24. එකතැන සිට බයිසිකල් ටයරයක් විසි කිරීම.
භ්‍රමනය වෙමින් බයිසිකල් ටයරයක් විසි කිරීම.
ඉහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම තුළින් ඔබ ඉගෙනීමට උත්සහ කර ඇත්තේ,
(1) හෙල්ල දැමීම පුහුණු වීමය. (2) කවපෙත්ත විසි කිරීම පුහුණු වීමය.
(3) ගිනිමැල ක්‍රීඩා සඳහා පුහුණු වීමය. (4) ඉලක්කයට විසි කිරීමට පුහුණු වීමය.

25. පියවර තැබීමේ වේගය පියවර තැබීමේ පරතරය වඩාත්ම අවශ්‍ය මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වන්නේ,
(1) දිගු දුර ඉසව් සඳහා (2) කෙටිදුර ඉසව් සඳහා
(3) මැදි දුර ඉසව් සඳහා (4) ප්‍රයාම ඉසව් සඳහා

26. යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වකට සහභාගි වූ තරඟකරුවන්ගේ යගුලිය පතිත වීමේ අවස්ථා 3ක් පහත රූපයේ දැක්වේ. මින් නිවැරදි වන්නේ,



(1) A, B, C පතිත වීම. (2) B හා C පතිත වීම.
(3) A හා B පතිත වීම. (4) C පතිත වීම.

27. ක්‍රීඩා අනතුරකදී දියහැකි ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය හඳුන්වනු ලබන්නේ,
(1) PRICE ප්‍රතිකාර (2) PIOVT ප්‍රතිකාර
(3) RAPID ප්‍රතිකාර (4) FORCE ප්‍රතිකාර

28. නෙට්බෝල්, වොලිබෝල් හා පාපන්දු කණ්ඩායමක ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව පිළිවෙලින් දැක්වෙනුයේ,
(1) 7-7-11 (2) 7-6-11 (3) 5-6-10 (4) 7-5-8

29. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී එක් වටයකදී නිත්‍යානුකූල බාධා කිරීම් ලෙස දැක්විය හැක්කේ,
(1) කෙටි විවේක 01 ආදේශන 01
(2) කෙටි විවේක 04 ආදේශන 04
(3) කෙටි විවේක 02 ආදේශන 04
(4) කෙටි විවේක 02 ආදේශන 06

30. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩාවේ බරපතළ වරදක් වන කරුණක් වන්නේ,
(1) අහිමි පෙදෙසට පන්දුව සමග යාම.
(2) ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයෙකු තල්ලු කිරීම හා ආක්‍රමණයට පහර දීම.
(3) අනපේක්ෂිතව ගෝලයක් ලබා ගැනීම.
(4) ක්‍රීඩාව පමා කිරීම.

31. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා යොදා ගන්නා විදුම් කණුවක උස ප්‍රමාණය වන්නේ,
(1) අඩි 9.5 කි. (2) අඩි 8 කි. (3) අඩි 10 කි. (4) අඩි 12 කි.

32. පාසල් මට්ටමේ පැවැත්වෙන මීටර් 5000 දුර දිවීමේ තරඟය සම්මත ධාවන පථයක පවත්වද්දී ක්‍රීඩකයා ධාවනය කළ යුතු වට ගණන වන්නේ,
(1) වට $10\frac{1}{2}$ (2) වට $15\frac{1}{2}$ (3) වට 12 (4) වට $12\frac{1}{2}$

33. ලොව ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව වන්නේ,
(1) ක්‍රිකට් (2) පාපන්දු (3) නෙට් බෝල් (4) රගර්

34. නිවැරදි ඉරියව්වක් පවත්වා ගැනීමේදී ශරීරයෙන් වැයවන
(1) ශක්තිය වැඩි වේ. (2) ශක්තිය අවම වේ.
(3) ශක්තිය ගැන කිව නොහැක. (4) ක්‍රමයෙන් ශක්තිය වර්ධනය වේ.

35. රිද්මයක් සහිතව පේශි ක්‍රියාකාරීත්වයේ යෙදෙන ශරීර සුවතා ව්‍යායාම්වල නිරත වීමෙන් ඔබට,
(1) සෞඛ්‍යමත් දිවියක් ලබා දේ.
(2) වැඩි ක්‍රියාශීලීත්වයක් ඇති නොවේ.
(3) සිතේ ප්‍රබෝධය අහිමි වේ.
(4) සිරුරට වෙහෙසක් දැනේ.

36. උපත් බර අඩු දරු උපතක් ලෙස සැලකෙන්නේ,
(1) 2.5kg අඩු දරුවන් (2) 3.2kg අඩු දරුවන්
(3) 3.8kg අඩු දරුවන් (4) 4.0kg අඩු දරුවන්

37. ඇසුරුම් ආහාරයක් මිලදී ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණක් වන්නේ,
(1) කල් ඉකුත් වීමේ දිනය (2) රසවත් බව
(3) වර්ණවත් බව (4) අධික මිලකින් යුතු බව

38. ක්‍රිස්තු පූර්ව 776 දී ආරම්භ වූ ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව නූතන තරඟ දක්වා විකාශනය වී ඇත. නූතන ඔලිම්පික් උළෙලේ ආරම්භකයා ලෙස සැලකෙන්නේ,
(1) වෝල්ටර් ඩී කැමැක් මහතා (2) ජීන් ජියාපේ මහතා
(3) සියරේචි කැබොවින් මහතා (4) විලියම් ජී මෝගන් මහතා

39. ක්‍රීඩාවේ ජීව ගුණය යන සංකල්පයෙන් පිදුම් ලැබූ ලොව ශ්‍රේෂ්ඨ ක්‍රීඩකයාට හිමි සම්මානය හිමි වූයේ,
(1) මහේල ජයවර්ධන මහතා (2) ක්‍රිස් ගේල් මහතා
(3) සචින් තෙන්ඩුල්කාර් මහතා (4) කුමාර සංගක්කාර මහතා

40. සහය ධාවන තරඟයක යෙදෙන ක්‍රීඩකයින් පළමු වැන්නා දකුණින් ගෙන යන යෂ්ටිය දෙවැන්නාගේ වමතට ලබා දේ. දෙවැන්නා තෙවැන්නාගේ දකුණට ද තෙවැන්නා සිව්වැන්නාගේ වමතටද යෂ්ටිය ලබා දේ. මෙම යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රමය වන්නේ,
(1) මිශ්‍ර ක්‍රමය (2) ඇතුළත ක්‍රමය
(3) පිටත ක්‍රමය (4) යටි අත් ක්‍රමය

මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි]
All Right Reserved]

මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය
Educational Zone - Mathugama

දෙවන වාර ඇගයීම - 2023

10 ශ්‍රේණිය	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	II පත්‍රය	පැය දෙකයි Two Hours

නම : ....

සැලකිය යුතුයි :

- **පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක්ද II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක්ද බැගින් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

01. මිහිරිපැන්න විද්‍යාලයේ 10 ශ්‍රේණියේ ළමුන් පාසල තුළ ක්‍රීඩා කඳවුරක් හා පා ගමනක් සංවිධානය කරන ලදී. මෙහි සංවිධානයේ මූලිකත්වය පාසලට අලුතින් පැමිණි සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුභවතාට පැවරුණි. ඔහු ක්‍රියාශීලී හොඳ පෞරුෂයක් ඇති ගුරුභවතෙකි. පළමුව ඔහු 10 ශ්‍රේණියේ ක්‍රීඩාවට දක්ෂ, සහන්ව නායකත්වයට පත් කරන ලදී. සහන් ශිෂ්‍ය නායකයෙක්, ශිෂ්‍ය භට කණ්ඩායම නියෝජනය කරන අතර ක්‍රීඩා කණ්ඩායම් කීපයක් නායකත්වය දරයි. මෙම ක්‍රීඩා කඳවුර තුළ වොලිබෝල් හා නෙට්බෝල් පුහුණුවීම් කටයුතු සිදු කළහ. එසේම සෞඛ්‍ය හා ක්‍රීඩාව යන තේමාව ඔස්සේ පා ගමනක් සංවිධානය කෙරුණි. එහිදී පාගමනක් සංවිධානය කිරීමේදී කළ යුතු කාර්යයන් පිළිබඳ ගුරුභවතා සියලු සිසුන් දැනුවත් කරන ලදී. උදෑසන ආහාරය සඳහා දෙමාපියන් විසින් කොළකැඳ පානයක් ලබා දෙන ලදී. දහවල් ආහාරය සඳහා රතු කැකුළු බත්, කරවල බැදුමක් හා ඇඹරැල්ලා ව්‍යංජනයක් හා කොළ මැල්ලුමක් ආහාරය පිණිස ලබා ගත්තෙමු. සවස තේ පානය සඳහා හැලපයක් ලබා දුන්නෙමු. අවසානයේ ගිණිමැල සංදර්ශනය පවත්වා තම තමන්ගේ දක්ෂතා ඉදිරිපත් කිරීමෙන් පසු සැවොම සතුටින් විසිර ගියහ.

(i) ක්‍රීඩා කඳවුරක් සංවිධානයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 2 ක් දක්වන්න.

(ii) සහන් තුළ සංවර්ධනය විය යුතු යැයි ඔබ සිතන ක්ෂේත්‍රය කුමක් ද?

(iii) සහන් තුළ ඇතැයි ඔබට සිතන ඉරියව් 2 ක් ලියන්න.

(iv) පා ගමනක් සංවිධානය කිරීමේදී පළමුව කළ යුතු කාර්යය 2 ක් සඳහන් කරන්න.

(v) පා ගමනේ දී සිසුවෙක් ක්ලාන්ත වී ඇද වැටුණු අතර එහිදී ඔහුට දිය හැකි ප්‍රථමාධාරය සඳහන් කරන්න.

(vi) ක්‍රීඩා කඳවුර තුළදී සිසුන්ට ලබා දුන් ආහාරවල අඩංගු පෝෂක 2 ක් ලියන්න.

(vii) ගිනිමැල සංදර්ශනයකදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 2 ක් ලියන්න.

(viii) ගිනිමැල සංදර්ශනයකදී සිසුන්ගේ වර්ධනය විය හැකි කුසලතා 2 ක් ලියන්න.

(ix) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 2 ක් ලියන්න.

(x) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව යැවීම පිළිබඳ පුහුණු වීම සඳහා කළ හැකි අනු ක්‍රීඩාවක් කෙටියෙන් දක්වන්න.

(ලකුණු 2x10=20)

I කොටස

02. මීටර් 100 ඉසව්වට සහභාගී වූ අංක 35 දරණ ක්‍රීඩකයා වෙඩි හඬට ප්‍රථම ඉදිරියට පනින ලදී. අනතුරුව නැවතවෙඩි හඬට ප්‍රථම අංක 25 දරණ ක්‍රීඩකයා ඉදිරියට පනින ලදී.
   - (i) විනිසුරුවරයා අංක 35 දරණ ක්‍රීඩකයා වෙනුවෙන් ගත් තීරණය කුමක් විය හැකිද? **(ලකුණු 2)**
   - (ii) එසේම අංක 25 දරණ ක්‍රීඩකයා වෙනුවෙන් ගත් තීරණය කෙසේ විය හැකිද? **(ලකුණු 2)**
   - (iii) ඉහත ඉසව්ව ආරම්භ කිරීම සඳහා භාවිතා කරන ඇරඹුම් ක්‍රමය නම් කර ඒ සඳහා දෙනු ලබන විධානය ලියන්න. **(ලකුණු 3)**
   - (iv) ඔබ සඳහන් කළ ඇරඹුම් ක්‍රමය හැර ජවන තරඟ සඳහා භාවිතා කරන අනෙක් ඇරඹුම් ක්‍රමය නම් කර ඒ සඳහා දෙනු ලබන විධානය නම් කරන්න. **(ලකුණු 3)**

03. සෑම සත්වයෙකුටම පැවැත්මට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දීම, වර්ධනය හා ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීමට අප ගන්නා ආහාර ඉවහල් වේ. ආහාර සැකසීමේදී පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා කරගත යුතුය.
   - (i) ආහාරවල ඇති පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදේ. එම කොටස් දෙක නම් කරන්න. **(ලකුණු 2)**
   - (ii) අපි පරිභෝජනයට ගන්නා ආහාර තේරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3 ක් දක්වන්න. **(ලකුණු 3)**
   - (iii) අද වන විට පුද්ගලයින් ක්ෂණික ආහාරවලට පුරුදු වීමෙන් මුහුණ දීමට සිදු වී ඇති රෝගාබාධ 2 ක් ලියන්න. **(ලකුණු 2)**
   - (iv) තම යොවුන් වියේ දරුවන් උදෙසා ආහාර ලබා දීමේදී අවධානය යොමු කළ පෝෂකයන් හා එම පෝෂකවල වැදගත්කම කෙටියෙන් දක්වන්න. **(ලකුණු 3)**

04. පහත සඳහන් අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.
   - (i) නව යොවුන් වියේ පසුවන සඳමාලි අධික තරබාරු බව පවසමින් උදේ ආහාර ගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කරයි.
   - (ii) ඩෙංගු මදුරු ව්‍යාප්තිය සොයා බැලීම සඳහා නන්නාඳුනන පුද්ගලයන් 2 ක් නිවසට පැමිණි අතර නිවසේ සිටියේ ඔබ පමණි.
   - (iii) විදුලි කොටමින් ගොරවමින් මහ වැස්සක් වහින විට අමතර පන්ති ගොස් එන ඔබ කුඹුර කොටන තම පියාව දැකීම.
   - (iv) අලුතින් පාසලට පැමිණි නවක ගුරුතුමියට ඉගැන්වීමට බාධා වන ලෙස පන්තියේ ළමුන් හැසිරීම.
   - (v) දෙමාපියන් නොදැනුවත්ව අමතර පන්තියට සහභාගී නොවී මුහුද නෑමට තම යහළුවන් තීරණය කිරීම.

II කොටස

05. මනෝ සාමාජීය යහපැවැත්ම යනු තම හැකියා ඉටු කර ගැනීමට ආතතීන්ට මුහුණ දීම හා සමාජයට යහපත් ලෙස දායක වීමට පුද්ගලයෙකුට ඇති හැකියාවයි.

   මිතුරන් එකතු වී ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ යෙදුණු අතර නිමල් ලකුණු 100 ට ආසන්නව සිටියදී අමල්ට දුන් උඩ පන්දුවක් ගිලිහී ගියහ. මෙයින් කෝපයට පත් නීල් අමල්ට බැන වැදුණි. එය සුසිල් මැදිහත් වී සමථයකට පත් කළහ.
   - (i) මෙම සිද්ධියේ එකිනෙකාට ඇති වූ චිත්තවේග 03 ක් ලියන්න. **(ලකුණු 3)**
   - (iii) අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීමේදී වැදගත් වන නිපුණතා 04 ක් ලියන්න. **(ලකුණු 4)**
   - (iv) ඔබ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වන කණ්ඩායම් 03 කට උදාහරණ දෙන්න. **(ලකුණු 3)**

06. අප විසින් එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ ඉරියව් දක්වයි. මෙම ඉරියව් නිවැරදිව පවත්වා ගැනීමට කුඩා කළ සිටම කටයුතු කළ යුතුය. වැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම නිසා විවිධ ආබාධවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ.

(i) ඉරියව් බෙදෙන ප්‍රධාන කොටස් 2 නම් කරන්න. **(ලකුණු 2)**

(ii) නිවැරදි වාඩිවීමේදී (පුටුවක) අවධානයට යොමු කළ යුතු කරුණු 3 ක් ලියන්න. **(ලකුණු 3)**

(iii) වැරදි ඉරියව් නිසා ඇතිවන රෝගාබාධ 2 ක් දක්වන්න. **(ලකුණු 2)**

(iv) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ වාසි 03 ක් ලියන්න. **(ලකුණු 3)**

07. A,B,C ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A) (i) ඔබ පාසල් නිවාසාන්තර වොලිබෝල් තරඟපැවැත්වීම සඳහා විනිසුරුවරයෙක් ලෙස ඔබව පත් කර ඇත. මෙම තරඟ විනිශ්චය කටයුතු සඳහා ඔබ ක්‍රීඩා පිටියට රැගෙන යා යුතු උපකරණ 3 ක් ලියන්න. **(ලකුණු 3)**

(ii) ඔබ පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා කණ්ඩායම් වල නවක ක්‍රීඩකයින්ට පන්දුව දැතට හුරු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 3 ක් ලියන්න. **(ලකුණු 3)**

(iii) පාසලේ ගැමුණු හා තිසර යන නිවාස අතර පැවැත්වෙන වොලිබෝල් තරඟයේ විනිසුරු වන ඔබ පහත අවස්ථාවලදී දෙන ලද විනිශ්චය කෙටියෙන් දක්වන්න.

a) පිරිනැමීමේ සංඥාවෙන් පසු මයුර පිලේ ක්‍රීඩකයා පන්දුව කීප වරක් බිම ගසා අල්ලයි.

b) ක්‍රීඩා පිටියේ බෝලය පිරිනමන ලද ගැමුණු නිවාසයේ ක්‍රීඩකයා ප්‍රහාරක රේඛාව ස්පර්ශ කරමින් ප්‍රහාරයක් එල්ල කරයි.

c) තිසර පිලේ නායකයා පස්වන වටයේදී කෙටි විවේක දෙකකට පසුව තුන්වන වරටත් කෙටි විවේකයක් සඳහා ඉල්ලීමක් කරයි.

d) පන්දුව පිරිනමන අවස්ථාවේදී ගැමුණු පිලේ ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩා කළ යුතු ක්‍රීඩකයෙකු පසුපස කොටසේ ස්ථානගත වී සිටීම. **(ලකුණු 4)**

B) (i) ඔබ පාසලේ නිවාසාන්තර නෙට්බෝල් තරඟ පැවැත්වීම සඳහා විනිසුරුවරියක් ලෙස ඔබ පත් කොට ඇත. මෙම තරඟය විනිශ්චය කිරීම සඳහා ඔබ රැගෙන යා යුතු උපකරණ 3 ක් සඳහන් කරන්න.

(ii) ඔබ නිවාසයේ නවක නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවන්ට පන්දුව දැතට හුරු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් තුනක් සඳහන් කරන්න.

(iii) ඔබ පාසලේ ඕලු හා නෙළුම් නිවාසවල සිසුන්ට නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත. එම අවස්ථාවේදී ක්‍රීඩාව පුහුණුවන ක්‍රීඩිකාවන් සිදු කරන පහත වැරදි සඳහා ඔබ ලබා දෙන දඬුවම කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

a) ක්‍රීඩිකාවන් පන්දුව අතැතිව පියවර කිහිපයක් තැබීම.

b) දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු එකවර පන්දුව අල්ලා ගැනීම.

c) ගෝල් කවයෙන් පිටතදී ක්‍රීඩිකාවක ප්‍රතිවාදී පිලේ ක්‍රීඩිකාවකගේ ඇඟේ හැපීම.

d) ක්‍රීඩිකාවක පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යැවූ විට

C) (i) ඔබ පාසලේ නිවාසාන්තර පාපන්දු තරඟ පැවැත්වීම සඳහා විනිසුරුවරයෙකු ලෙස ඔබ පත් කර ඇති අතර මෙම තරඟ විනිශ්චය සඳහා විනිසුරුවරයෙකු ලෙස ඔබ රැගෙන යා යුතු උපකරණ 3 ක් සඳහන් කරන්න.

(ii) ඔබ නිවාසවල නවක පාපන්දු ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන්ට පන්දුවට පා පාහර දීම හුරු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් තුනක් ලියන්න.

(iii) ඔබ පාසලේ හංස හා මයුර යන නිවාස අතර පැවැත්වෙන පා පන්දු තරඟයේ විනිසුරු ලෙස ඔබ පහත අවස්ථාවලදී දෙන විනිශ්චය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

a) හංස නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකුට මයුර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙක් පාදයෙන් පහර දීම.

b) මයුර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙක් නිදහස් පා පහරක් ලබා ගන්නා අවස්ථාවේදී තිසර පිලේ ක්‍රීඩකයෙක් පන්දුව ආසන්නයේ ම රැඳී සිටීම.

c) තිසර හා මයුර යන කණ්ඩායම් දෙකම තරඟය අවසන් වන අවස්ථාවේ දී ලකුණු තත්ත්වය සම වීම.

d) තරඟය ආරම්භ කරන සංඥාව ලබා දුන් පසු මයුර පිලේ පන්දුව හිමි ක්‍රීඩකයා පන්දුව තම පිලේ පිටුපස දෙසට යොමු කිරීම.

මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

10 ශ්‍රේණිය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023

අධ්‍යාපන කලාපය - මතුගම

ලකුණුදීමේ පටිපාටිය

කෙටි ප්‍රශ්න පත්‍රය

(01)	3	(11)	2	(21)	3	(31)	4
(02)	4	(12)	2	(22)	4	(32)	4
(03)	3	(13)	4	(23)	4	(33)	2
(04)	4	(14)	2	(24)	2	(34)	2
(05)	4	(15)	2	(25)	1	(35)	1
(06)	1	(16)	4	(26)	2	(36)	1
(07)	4	(17)	2	(27)	1	(37)	1
(08)	4	(18)	2	(28)	2	(38)	3
(09)	3	(19)	2	(29)	4	(39)	1
(10)	3	(20)	1	(30)	2	(40)	1

රචනා පත්‍රය

01) i.
- ඉඩකඩ ප්‍රමාණවත් බව
- උපකරණ හා අවශ්‍ය වද්‍ය සපයා ගැනීම.
- ආරක්ෂාව පිළිබඳ
- ආහාර සපයා ගැනීම.
- ජලය ප්‍රමාණවත්ව සපයා ගැනීම.
- සනීපාරක්ෂක පහසුකම් පිළිබඳ
- පුහුණුකරුවන් යොදාගන්නා ආකාරය
- කුමන ක්‍රීඩා පිළිබඳවදී කඳවුරට ඇත යුත්තේ
- මූල්‍යමය තත්ත්වය

ii. අධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍රය - මානසික ක්ෂේත්‍රය

iii. සීරුවෙන් සිටීම - පහසුවෙන් සිටීම - සිට ගැනීම - ඉඳ ගැනීම - අවිඳීම - දිවීම

iv.
- දිනය / ස්ථානය / වේලාව
- අවසර ලබා ගැනීම.
- අරමුණු
- සහභාගි වන්නෙන්ගේ තොරතුරු
- දැනුවත් වීම

v. RRICES

vi. පිෂ්ටය / ප්‍රෝටීන් / විටමනින් / ඛනිජලවන / මේදය

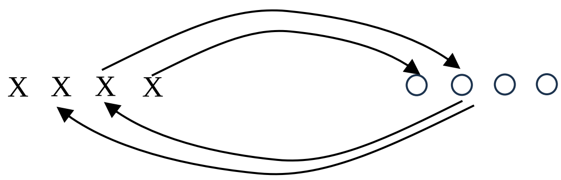
vii. • ගොඩනැගිලි වල දුර ප්‍රමාණය සැසඳීම
• වටිනා ගස් වර්ග වලට හානි නොවීම.
• සතුන්ට හානි නොවීම.
• සුළං හමන දිශාව

viii. • සංගීත / නැටුම් / නාට්‍යය ආදී දක්ෂතා
• නායකත්ව වර්ධනය
• අන්‍යෝන්‍යය සහයෝගය
• භාෂා හැකියාව
• සහජ දක්ෂතා වර්ධනය
• සංවිධාන හැකියාව
• සැලසුම් කිරීමේ හැකියාව
• වගකීම් දැරීම.
• අනතුරු පිළිබඳ අවබෝධය

ix. පිරි නැමීම / ප්‍රහාරය / වැලැක්වීම / එසවීම / පිටිය රැකීම / ලබා ගැනීම.

x. සිසුන් පේළි දෙකකට බෙදා මුහුණට මුහුණ සිටීමට සලස්වන්න
×× ×× o o ooo

කණ්ඩායම් දෙක අතර පරතරය අඩි 5 ක් පමණ සිටින සේ.
ඉන්පසු දෑතින් හෝ තනි අතින් පන්දුව යවන කුමන ක්‍රමයකට හෝ ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයාට යොමුකර පිටුපසින් වාඩිවෙන්න. සියලුම දෙනා ඒ ආකාරයෙන් අවස්ථාව ලබා ගන්න.



මුලින් අවසන් කල පේළිය ජයග්‍රහණය කරයි.

02) i. තරඟයෙන් පළමු අවස්ථාවේදීම ඉවත් කරයි.

ii. අංක 25 දරණ ක්‍රීඩකයාද තරඟයෙන් ඉවත් කෙරේ.

iii. I කුදු ඇරඹුම
සැරසේන් / වෙන් / වෙඩි හඬ (යා)

iv. හිටි අරඹුම - සැරසෙන් - වෙඩිහඬ (යා)

03) i. • මහා පෝෂක • ක්ෂුද්‍ර පෝෂක

ii. • නැවුම් බව / ස්වභාවික ආහාර
• තැලුණු නැති ආහාර
• පලුදු නොවූ ආහාර
• කාබනික පොහොර යෙදූ ආහාර

- වර්ණය
- රස කාරක / වර්ණ නැති
- කෙඳි සහිත ආහාර
- මේදය / සීනි / ලුණු අධික ආහාර තෝරා නොගැනීම.

iii.
- හෘද රෝග
- දියවැඩියාව
- පිළිකා
- කොලොස්ට්‍රෝල්

iv. කාබෝහයිඩ්‍රේට් / ප්‍රෝටීන් / ඛනිජ ලවන
කාබෝහයිඩ්‍රේට් - වැඩි ශක්ති ප්‍රමාණයක් ලබා ගැනීමට
ප්‍රෝටීන් - උපරිම වර්ධන වේගය සිදුවන කාලය නිසා වර්ධනයට
ඛනිජ ලවන - අස්ථි හා මාංශ පේශි වර්ධනයට

04) i. නව යොවුන් වියේ දරුවන්ට ශක්තිය හා ශරීර වර්ධනය සීඝ්‍ර ලෙස සිදුවන කාලය වේ. එම නිසා උදෑසන ආහාරය අත්‍යවශ්‍ය වේ. සීඝ්‍රවර්ධනයෙන් සිදුවන කාලය බැවින් උදේ ආහාරය ගත යුතුමය. අධික තරබාරුව සඳහා ව්‍යායාම වල යෙදීම පිලියමක් වේ.

ii. නිවසේ තමන් තනිව සිටින බව නොපවසා අවශ්‍ය තොරතුරු නිවස තුල සිටම ලබාදීම නැතිනම් වැඩි අයකු හෝ හිතවත් කෙනෙකු දුරකථන මාර්ගයෙන් සම්බන්ධ කර ගැනීම. නිවසේ සිට සොයා බලන ලෙස එම දෙදෙනාට දැන්වීම.

iii. විදුලිය හා ගෙරවීම සිදුවන විට හිස්අවකාශ (එළිමහනේ ගස් කොළන් නැති) තුල සිටීමට අනතුරු දායකය. කුඹුරු වල ජලය ඇත. එසේම උදැල්ල වානේ බැවින් විදුලියෙන් හානි සිදුවිය හැකි නිසා විය දැනුවත් කර නිවසට කැඳවා ගෙන යාම.

iv. අලුතින් පාසලට පැමිණි ගුරුතුමියට ඉගැන්වීමට බාධා කිරීම කිසිසේත් සුදුසු නැත. පන්තියේ සිසුන්ට එය පැහැදිලි කරදී, ළමුන්ව පාඩම සඳහා යොමු කරවීමට උත්සහ කරන අතර එසේ නොවුණහොත් විදුහල්පතිවරයාට දැනුම්දීම ගුරුතුමියගෙන් සමාව ඉල්ලීමට සිසුන්ව දැනුවත් කිරීම.

v. මුහුදේ නෑම අනතුරුදායක බවත් දෙමාපියන් දුක් මහන්සියෙන් උපයන මුදල් නාස්ති නොකර පන්ති යාමට යහළුවන් කැමති කරවා ගැනීම.

05) i. නිමල් - සතුට
නීල් - කෝපය
අමල් - දුක

ii. සහකම්පනය / සන්නිවේදනය / නිවැරදි තීරණ ගැනීම / ආත්මාවබෝධය / විචාරශිලී චින්තනය / නිර්මාණශීලී චින්තනය

iii.
- පවුලේ අය (දෙමාපියන් / සහෝදරයන්)
- ශිෂ්‍යයන් (පන්තියේ / පාසලේ)
- ගුරුභවතුන් (පාසලේ /අමතර පන්ති)
- යහළුවන් (පාසලේ / වෙනත් පාසල්)
- උසස් අධ්‍යාපන ආයතන සතු පුද්ගලයන් (විශ්ව විද්‍යාල / තාක්ෂණික ආයතන)

- රැකියා ආශ්‍රිත පුද්ගලයන් (අධ්‍යක්ෂ / ලිපිකරු)
- ප්‍රජාව (වෛද්‍යවරු / ග්‍රාමසේවක)

06) i. ගතික ඉරියව් - ස්ථිතික ඉරියව්

ii.
- කොන්ද සෘජුව තබා ගැනීම.
- උකුල / දණහිස් හා වලලුකර 90^0 නැමීම.
- පාදයේ පතුල් පොළවේ ස්පර්ශ වීම.

iii. ඔටු කුදය / පසු කුදය / පැති කුදය / පැතලි පිටුපස / බකල් දෙපා

iv.
- ප්‍රසන්න පෙනුම
- ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වැය වන ශක්තිය අවම වීම.
- දැනෙන වෙහෙස අඩු වීම.
- කාර්යක්ෂමතාව වැඩි වීම.
- උපරිම ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම.
- අනතුරු හා ආබාධ අඩු වීම.
- නිරෝගී වීම

07) A. i. නීතිරීති පොත / විසිල් එක / රතු - කහ කාඩ්පත් බෝලය

ii.
- අතින් අතට හුවමාරු කිරීම.
- බිත්තියකට පන්දුවෙන් ගසා ඇල්ලීම
- බෝලය ඉනවටා ගෙන යාම
- තම අයෙකු සමඟ බෝලය හුවමාරුව

iii.
a. එය වරදක් නොවේ. ඉදිරියට රැගෙන යයි.
b. එය වරදකි. රේඛාව පෑගීම හෝ රේඛාව ඉදිරියෙන් පාද තැබීම නීති විරෝධී වේ. (පහරදීමට ඉපිලෙන අවස්ථාවේ විරුද්ධ පිළට ලකුණුකර හා පන්දුව හිමිවේ.)
c. ඉල්ලීම ප්‍රතික්ෂේප කර තරඟය ඉදිරියට පවත්වාගෙන යයි.
d. එවිට විරුද්ධ පිලට ලකුණක් හා බෝලය හිමි වන අතර ක්‍රීඩක ස්ථාන නිවැරදිව මාරු වීම.

B. i. නීතිරීති පොත / බෝලය / විසිල් එක / විරාම සටිකා

ii.
- අතින් අතට මාර කිරීම.
- දෙදෙනා බැගින් බෝලය හුවමාරුව
- බිත්තියකට ගසා නැවත ඇල්ලීම
- පොළව මත කීපවරක් ගසා ඇල්ලීම
- ඉනවටා යැවීම.

iii.
a. නිදහස් යැවුමක් ලබා දේ.
b. ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනා අතර උඩ දැමීමක් සිදු කරයි.
c. දඬුවම් යැවුමක් ලබාදේ.
d. තුලට විසිකිරීමක් ලබාදේ.

C. i. බෝලය / නීති රීති පොත / විසිල් එක / කොඩිය / විරාම සටිකාව / නෙට් එක / රතු හා කහ කාඩ්පත්

ii.
- ඇඟිලි තුඩු පා පහර යොදාගෙන වේගයෙන් බිත්තියක් මතට කීප වරක් ගැසීම.
- ඇතුළු පා පහර භාවිතා කරමින් කෙටි දුරක පන්දුව හැසිරවීම.
- තව අයෙකු සමඟ පිටිපතුල් පා පහර යොදා ගනිමින් වක්‍රාකාරව පන්දුව හුවමාරු කර ගනියි.
- තව අයෙකු සමඟ පන්දුව පසු පසට යැවීම සඳහා විලුඹ පහර යොදා ගනියි.

iii.
a. ඍජු නිදහස් පහරක් ලබාදේ.
b. අනියම් නිදහස් පහරක් ලබාදේ.
c. දෙපිලටම විනාඩි 15 බැගින් අතිරේක කාලයක් ලබාදීම.
d. පෙළ පොතට අනුව ලකුණු දෙන්න.

LOL.lk
BookStore
විභාග ඉලක්ක
පහසුවෙන් ජයගන්න
ඕනෑම පොතක් ඉක්මනින්
නිවසටම ගෙන්වා ගන්න
| කෙටි සටහන් | පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර | වැඩ පොත් | සඟරා | O/L ප්‍රශ්න පත්‍ර
| A/L ප්‍රශ්න පත්‍ර | අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර | අතිරේක කියවීම් පොත්
| School Book | ගුරු අත්පොත්
pesuru Prakashana Private Ltd.
Akura Pilot
සමනල දැනුම
සතර
පෙර පාසලේ සිට උසස් පෙළ දක්වා සියළුම ප්‍රශ්න පත්‍ර,
කෙටි සටහන්, වැඩ පොත්, අතිරේක කියවීම් පොත්, සඟරා
සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් ගෙදරටම ගෙන්වා ගැනීමට
www.LOL.lk වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න