සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/ முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
வடமேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Provincial Department of Education - NWP

10 ශ්‍රේණිය | වර්ෂ අවසාන පරීක්ෂණය - 2023(2024) | 86 S I,II

නම: ....

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය තුනයි

සැලකිය යුතුයි.
සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්න වලට 1,2,3,4 පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරින් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුල (X) යොදන්න.

01. සෞඛ්‍ය සේවා, භෞතික පරිසරය, සමාජීය හා ආර්ථික වටපිටාව, පුද්ගල චර්යාවන්, ජාන සංයුතිය මඟින් ගොඩනගා ගත හැක්කේ,
   1. යහපත් සෞඛ්‍යය යි. 2. පූර්ණ සෞඛ්‍යය යි. 3. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යි. 4. ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය යි.

02. ශාරීරික හා මානසික යෝග්‍යතාව රදවා ගැනීමට සහ බෝ නොවන රෝග සැදීමේ ප්‍රවණතාව අඩු කර ගැනීමට දිනකට ශරීරිය වෙහෙසන ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදිය යුතු කාලය වන්නේ,
   1. වැඩිහිටියන් අවම විනාඩි 60ක් සහ ළමුන් විනාඩි 30ක් පමණ.
   2. ළමුන් අවම විනාඩි 15 ක් සහ වැඩිහිටියන් විනාඩි 30 ක් පමණ.
   3. වැඩිහිටියන් අවම විනාඩි 30 ක් සහ ළමුන් විනාඩි 60 ක් පමණ.
   4. ළමුන් අවම විනාඩි 30 ක් සහ වැඩිහිටියන් විනාඩි 60 ක් පමණ.

03. පෝෂණ තත්ව නිර්ණය වන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාසයන්ගෙන් -2SD සිට +1SD අතර කොළ පාට වර්ණ තීරුවෙන් නිර්ණය වන්නේ,
   1. කෘෂ බව. 2. නිසි බර. 3. අධි බර. 4. ස්ථූලතාව.

04. යහපත් ලෙස සම්බන්ධතා පවත්වා ගනිමින් අවට සිටින අය සමඟ කටයුතු කිරීම හඳුවන්නේ,
   1. කායික යහපැවැත්ම යි. 2. මානසික යහපැවැත්ම යි.
   3. සමාජීය යහපැවැත්ම යි. 4. අධ්‍යාත්මික යහපැවැතම යි.

ළමා වියේ සංවර්ධන අවධි පිළිබඳව අවධානය යොමු කරමින් 5 සහ 6 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

අවධිය	වයස් සීමාව
පූර්ව ප්‍රසව අවධිය.	මව්කුස තුළ සිටින අවධිය.
නවජ අවධිය.	උපතේ සිට දින 28 දක්වා.
ළදරු අවධිය.	....
පෙර ළමා විය.	අවුරුදු 01 සිට 05 දක්වා.
පසු ළමා විය.	අවුරුදු 06 සිට 10 දක්වා.

05. හිස්තැනට ගැලපෙන වයස් සීමාව වන්නේ,
   1. මව්කුස තුළ සිටින අවධියේ සිට අවුරුදු 01 දක්වා. 2. දින 28 සිට අවුරුදු 01 දක්වා.
   3. උපතේ සිට අවුරුදු 01 දක්වා. 4. මාස 6ක සිට අවුරුදු 01 දක්වා.

06. ඉහත සදහන් අවධි වලින් මාස හතරකහට වරක්වත් දරුවාගේ උස සහ බර මැන වර්ධන සටහනේ ලකුණු කලයුත්තේ ,
   1. නවජ අවධියේ පසුවන්නන් ය. 2. ළදරු අවධියේ පසුවන්නන් ය.
   3. පෙර ළමා වියේ පසුවන්නන් ය. 4. පසු ළමා වියේ පසුවන්නන් ය.

07. පෝෂක අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේදී ගර්භනී මවක් තමාගේ පෝෂණ තත්වය ගැන සැලකිලිමත් වීමේ දී ප්‍රසූත කාලය වන විට කලලයේ බර විය යුත්තේ ,
   1. 2.0 kg- 2.5 kg 2. 1.5 kg- 2.0 kg 3. 1.5 kg- 3.0 kg 4. 2.5 kg - 3.5 kg

08. ශාරීරික ඉරියව් අනුව ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම තාවකාලිකව වෙනස්වන අවස්ථාවක් වන්නේ ,
   1. දෙඅත් දෙපසට දිගු කිරීම. 2. අත දකුණු පසට දිගු කිරීම.
   3. සිරුර ඉදිරියට නැඹුරු කිරීම. 4. ඉහත සියල්ලම.

09. සමරතාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක අතරින් රූපසටහනේ දැක්වෙන සාධකය වන්නේ ,

1. ආධාරක පතුල විශාල වීම.
2. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පැවතීම.
3. ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීම.
4. බාහිර බලය දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම.

10. ඒකාකාරී ජීවිතයෙන් මිදීම, ක්‍රියාකාරී වීම සහ රසවින්දනය උදෙසා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් යොදා ගන්නා අතර මින් එළිමහන් ක්‍රීඩාවක් නොවන්නේ ,
1. කඳවුරු බැඳීම. 2. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා. 3. පා ගමන් සංවිධානය. 4. ගිණිමැල ක්‍රීඩා.

11. සතුන් දෂ්ට කිරීමකට හෝ සපා කෑමකට ප්‍රථමාධාර දීමේ දී නොකළ යුත්තේ ,
1. තුවාලය මත මුවතබා ඉරීම. 2. පළඳා ඇති ආභරණ ඉවත් කිරීම.
3. රෝගියාගේ බිය තුරන් කිරීම. 4. පැරසිටමෝල් පෙති ලබා දීම.

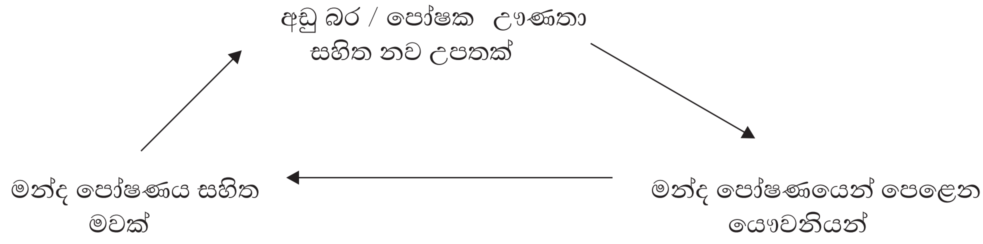
12. උසට නොගැලපෙන සේ බොහෝ සෙයින් බර වැඩි වීම හඳුන්වනු ලබන්නේ ,
1. මිටි බව 2. කෘෂ බව 3. අධිබර 4. ස්ථුලතාවය

ප්‍රශ්න අංක 13 හා 14 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සැපියීම සඳහා පහත තොරතුරු උපයෝගී කර ගන්න.
A- රක්තහීනතාවය ඇති වීම.
B- ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා පැවතීම.
C- උස යාම සීමා වීම.
D- ඔස්ටියොපොරොසිස්.

13. යකඩ සහ කැල්සියම් ඌණතා පුද්ගල යහපැවැත්ම කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කරන අක්ෂර දැක්වෙන පිළිතුර වන්නේ ,
1. A හා C 2. C හා D 3. B හා C 4. A හා D

14. B හි බලපෑම මඟහරවා ගැනීම සඳහා දෛනිකව ගත යුතු ආහාර වල ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ලබා ගත යුත්තේ ,
1. යකඩ. 2. කැල්සියම්. 3. විටමින් A. 4. අයඩින්.

15.



නිරෝගී පරපුරක් බිහි නොවීමට හේතු වන ඉහත සඳහන් සටහන හඳුවන්නේ ,
1. පෝෂක ගැටලු චක්‍රය යි. 2. පෝෂක ඌණතා වළක්වන චක්‍රය යි.
2. පෝෂක ඌණතාවේ විෂම චක්‍රය යි. 4. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌණතා චක්‍රය යි.

16. අවශ්‍ය අවස්ථාවකදී , අවශ්‍ය ප්‍රමාණවලින් නියමිත ගුණාත්මක තත්වයෙන් යුක්තව යම් ආහාරයක් ලබා ගැනිමට ඇති හැකියාව ආහාර සුරක්ෂාතතාවයයි. ඒ කෙරෙහි බලපාන සාධකයක් නොවන්නේ ,
1. ආහාර සුලභතාව. 2. ප්‍රවේශ වීමේ හැකියාව.
3. ආහාර බාලකරණය. 4. ප්‍රයෝජනයට ගැනීම.

17. අයඩින් ඌණතාවයේ බලපෑම අවම කිරීම සඳහා නිතර නිතර ආහාරයට ගැනීමෙන් වැලකිය යුතු ගොයිට්‍රජන් අඩංගු ආහාරයක් වනුයේ ,
1. ගෝවා. 2. වට්ටක්කා. 3. බෝංචි. 4. නිවිති.

18. ● සීතල කෑම ගිනියම් කෑම ශරීරයට අහිතකර බව.
● කිරි සම්පූර්ණ ආහාරයක් ලෙස සැලකීම.
● මිල අධික ආහාර වැඩි පෝෂණයක් සහිත බව වැනි කරුණු පෝෂණය කෙරෙහි බලපාන ,
1. දුර්මතය. 2. දූෂ්‍ය වීම්ය. 3. සුරක්ෂිත බවය. 4. සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවය.

19. එකම තෙලේ නැවත නැවත බඳිමින් ආහාර පිලියෙල කිරීමේ දී එම ආහාර ශරීරයට අහිතකර ලෙස බලපාන්නේ ,
1. මෙලනින් නිෂ්පාදනය වැඩි කරයි. 2. ට්‍රාන්ස්මේදය නිපදවීම වැඩි කරයි.
3. යකඩ නිපදවීම වැඩි කරයි. 4. අයඩින් නිපදවීම වැඩි කරයි.

20. විවිධ පුද්ගල අවශ්‍යතා ගැන සැලකිලිමත් වීමේ දී ගර්භනී කාන්තාවන් නිසි පෝෂණයක් ලබා නොගතහොත් ,
A- දරුවාගේ කායික වර්ධනය ඌණ වීම.
B - මන්ද බුද්ධික බව ඇතිවීම.
C - අඩු බර උපත් ඇතිවීම.
ඉහත ප්‍රකාශ සම්බන්ධයෙන් කීව හැක්කේ ,
1. AB සත්‍ය වන අතර C අසත්‍ය වේ. 2. ABC සියල්ල සත්‍ය වේ.
3. AC සත්‍ය වන අතර B අසතය වේ. 4. AC අසත්‍ය වන අතර B සත්‍ය වේ.

21. ශරීරයේ විවිධ කාර්යයන් සඳහා පද්ධති හැඩගැසී ඇත.පද්ධති අතරින් ඉන්ද්‍රියන් හරහා පරිසරය පිළිබඳ තොරතුරු ලබා ගන්නා පද්ධතිය වන්නේ ,
1. අස්ථි පද්ධතිය යි. 2. පේශි පද්ධතිය යි. 3. ස්වසන පද්ධතිය යි. 4. ස්නායු පද්ධතිය යි.

22. ක්ෂුද්‍රාන්තය මහාන්ත්‍රයට සම්බන්ධ වන ස්ථානයට ආසන්නයේ මහාන්ත්‍රයේ කුඩා නෙරීම හඳුවන්නේ ,
1. අපිජිහ්විකාව. 2. අග්න්‍යාංශය. 3. උණ්ඩුකපුච්ඡය. 4. ගුද මාර්ගය.

23. ශ්වසන පද්ධතියේ පහළ කොටසේ ඇති වන ප්‍රදාහයන් බැක්ටීරියා හෝ වෛරස් ආසාදනය නිසා ඇති විය හැකිය.
1. ස්වරාල ප්‍රදාහය. 2. පීනස රෝගය . 3. පෙණහලු ප්‍රදාහය. 4. ඇදුම රෝගය.

24. රුධිරය සමඟ බිඳුණු පටක යෝනි මාර්ගයෙන් පිට වීම ඔසප් වීම හෙවත් ආර්තවය වන අතර ද්විතීක ලිංගික ලක්ෂණ ඇති වීමෙන් පසු වැඩිවියට පත්වීමත් සමඟ ආරම්භ වන ආර්තව චක්‍රය නවතින කාල සීමාව වන්නේ ,
1. වයස 45 - 50. 2. වයස 35 - 45 3. වයස 55 - 60. 4. වයස 40 - 45.

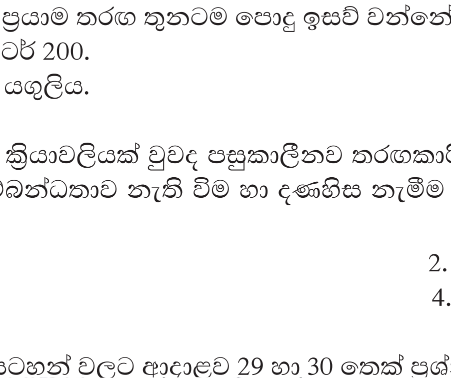
25. බැක්ටීරියා - ට්‍රිපොනිමා පැලීඩම් රෝග කාරකය මඟින් මුල් කාලයේදී ලිංගේන්ද්‍රියන්වල බිබිලි සහ තුවාල ද පසුව වෙනත් පද්ධතිවල රෝග ලක්ෂණ ඇති වේ.මෙම රෝගය ,
1. ගොනෝරියා. 2. හර්පීස්. 3. ඒඩ්ස්. 4. සිපිලීස්.

26. කාර්යයන් සාර්ථකව ඉටු කර ගනිමින් නිරෝගී දිවි පෙවෙතකට මලල ක්‍රීඩාවේ න්‍යායාත්මක හා ප්‍රායෝගික දැනුම වැදගත්ය. ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ තරඟ ඇවිදීමේ පිරිමි ඉසව්වේ දුර ප්‍රමාණයන් වන්නේ ,
1. කි.මි. 10 - 15 2. කි.මි 20 - 30 3. කි.මි 10 - 20 4. කි.මි 20 - 50

27. ජවන හා පිටිය ක්‍රීඩා තරඟ යටතට ගැනෙන ප්‍රයාම තරඟ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩාකවන් කරනු ලබන ඉසව් අනුව පංච ප්‍රයාම , සප්ත ප්‍රයාම , දස ප්‍රයාම තරඟ තුනටම පොදු ඉසව් වන්නේ ,
1. මීටර් 100 සහ මීටර් 200. 2. දුර පැනීම සහ හෙල්ල විසි කිරීම.
3. කවපෙත්ත සහ යගුලිය. 4. මීටර් 800 සහ මීටර් 1500.

28. ඇවිදීම සාමාන්‍ය ක්‍රියාවලියක් වුවද පසුකාලීනව තරඟකාරී ඉසව්වක් බවට පත් විය. තරඟ ඇවිදීම ඉසව්වට අදාළව පොළොව හා සම්බන්ධතාව නැති විම හා දණහිස නැමීම නීතී වලට අදාළ සංකේත පිළිවෙලින් දැක්වෙන වරණය වන්නේ ,
1. < , 2. , <
3. , > 4. , <

පහත සඳහන් රූප සටහන් වලට ආදාළව 29 හා 30 තෙක් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.



29.ඉහත අවධි වලට අනුව ආරම්භය යොදා ගත හැකි තරඟ ඉසව්වක් නොවන්නේ ,
1. මීටර් 400 කඩුලු ඉසව්ව.
2. මීටර් 400 ඉසව්ව.
3. මීටර් 800 ඉසව්ව.
4. මීටර් 100 × 4 සහය ඉසව්ව.

30.දක්වා ඇති අවධි තුන සම්බන්ධයෙන් සදොස ප්‍රකාශය වන්නේ ,
1. ආරම්භක රේඛාවට 20 - 30 cm පමණ ඉදිරියෙන් දෑස් යොමු විය යුතුය.
2. වෙන් අවවියේ දී ඉදිරි පාදයේ දණහිස අංශක 45 ක් විය යුතුය.
3. වෙන් අවවියේ පසු පාදයේ දණහිස අංශක 110 - 130 විය යුතුය.
4. ඉදිරියට තල්ලු වීමත් සමඟ උකුල පෙදෙස හා දණහිස දිගහැරිය යුතුය.

31. මලල ක්‍රීඩා ජවන ඉසව් අතරින් වඩාත් සිත් ගන්නා ආකර්ශනීය ඉසව්වක් ලෙස සහාය දිවීම හැඳින්විය හැකිය.සහාය දිවීමේ යෂ්ටි හුවමාරුවේ දී ධාවනය කරන ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය ලබා ගන්නා පැත්ත අනුව පිටත මාරු ක්‍රමය හඳුවන්නේ ,
1. යෂ්ටිය ලබා ගන්නා දකුණතින් හා රැගෙන එන්නා වමතින්.
2. යෂ්ටිය ලබා ගන්නා වමතින් සහ රැගෙන එන්නා දකුණතින්.
3. යෂ්ටිය ලබා ගන්නා දකුණතින් ලබා ගෙන රැගෙන එන්නා ද දකුණතින්.
4. ඉහත කිසිවක් නොවේ.

පහත වගුව ඇසුරින් 32 , 33 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

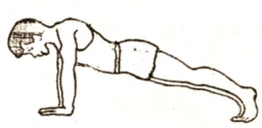
ක්‍රීඩක අංක	ඉසව්ව
10	තිරස් පැනීමේ ඉසව්.
15	යගුලිය.
20	උස.
25	කවපෙත්ත.

32. 10 ක්‍රීඩක අංකය අයත් ඉසව්වක් වන්නේ ,
1. දුර පැනීම.
2. රිටි පැනීම.
3. මීටර් 100 කඩුලු.
4. මීටර් 400 කඩුලු.

33. පෙරිබ් බ්‍රයන් ක්‍රමය උපයෝගී කරගෙන තම ඉසව්වට සහභාගී වුවායැයි කිව හැකි ක්‍රීඩක අංකය වන්නේ ,
1. අංක 10 ක්‍රීඩකයා.
2. අංක 20 ක්‍රීඩකයා.
3. අංක 15 ක්‍රීඩකයා.
4. අංක 25 ක්‍රීඩකයා.

34.

A



B

C

ඕනෑම පුද්ගලයෙකුගේ එදිනෙදා සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට සෘජුවම දායක වන සාධක ලෙස සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා හඳුන්වයි.ඉහත සඳහන් A,B,C රූපසටහන් වලට අදාලව ක්‍රියාකාරකම් දැක්වෙන යෝග්‍යතා පිළිවෙලින් දැක්වෙන වරණය වන්නේ ,
1. නම්‍යතාව , පේශිමය දැරීම , ශාරීරික සංයුතිය.
2. පේශිමය දැරීම , පේශිමය ශක්තිය , නම්‍යතාව.
3. නම්‍යතාව , පේශිමය ශක්තිය , පේශිමය දැරීම.
4. පේශිමය දැරීම , ශාරීරික සංයුතිය , පේශිමය දැරීම.

35. ● ප්‍රමාණය ඉක්මවා පුහුණු වීම.
● නිසි ශාරීරික යෝග්‍යතාවක් නොතිබීම.
● නිසි පුහුණුවක් ලබා නොතිබීම.
ජීවිතයේ විවිධ අභියෝග වලට මුහුණ දීමේ දී ඉහත සාධක මත පදනම්ව සිදු වන අනතුරු හඳුවන්නේ ,
1. ගේ දොර අනතුරු.
2. මහාමාර්ගයේ අනතුරු.
3. ක්‍රීඩාවේ දී සිදු වන අනතුරු.
4. ස්වාභාවික අනතුරු.

36. ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකු ප්‍රථමයෙන් කළ යුතු වන්නේ රෝගියා පිළිබඳව මූලිකව සොයා බැලීමයි.ඒ සඳහා මූලික ජීවිතාධාර ලබා දීමේ A,B,C,D,E ක්‍රමය පිළිවෙලින් හඳුන්වන වරණය ,
1. ශ්වසනය , ශ්වසන මාර්ගය , ආබාධ , රුධිර සංසරණය , නිරාවරණය.
2. ශ්වසන මාර්ගය , රුධිර සංසරණය , ශ්වසනය, නිරාවරණය , ආබාධ.
3. ශ්වසනය , රුධිර සංසරණය , ශ්වසන මාර්ගය , ආබාධ , නිරාවරණය.
4. ශ්වසන මාර්ගය , ශ්වසනය , රුධිර සංසරණය , ආබාධ , නිරාවරණය.

37. ක්‍රීඩාව පිළිබඳ කතා කිරීමේ දී අභිමානවත් ක්‍රීඩා උළෙලක් ලෙස ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව හැඳින්විය හැකිය.කාලයෙන් කාලයට ආන්දෝලන තත්වයට පත් වූ මෙම ක්‍රීඩාව නූතන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව ලෙස ආරම්භ කරන ලද්දේ ,
1. තියඩෝසියස් අධිරාජයා. 2. ඔනමවුස් රජු. 3. හර්කියුලිස්. 4. පියරේ ද කුබොටීන්.

38. ක්‍රීඩාවක් සාධාරණව පැවැත්වීම සඳහා ක්‍රීඩා නීතී රීතී වැදගත්වන අතර නීතී රීතී වල අවශ්‍යතාවයක් නොවන්නේ ,
1. ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම. 2. අනතුරු ඇති වන සේ ක්‍රීඩාව පැවැත්වීම.
3. ක්‍රීඩක අයිතීන් ආරක්ෂා වීම. 4. සාධරණ තරගයක් පැවැත්වීම.

39. පාදයේ විවිධ කොටස් උපයෝගී කර ගනිමින් පන්දුවට පහර එල්ල කිරීමේදී ප්‍රතිවාදියා මුළා කරමින් පන්දුව පිටුපසට යැවීම සඳහා උපයෝගී කර ගන්නා රූපසටහනේ දැක්වෙන පා පහර වන්නේ ,

1. ඇඟිලි තුඩු පා පහර.
2. විලුඹ පහර.
3. ඇතුළු පා පහර.
4. පිටි පහර පා පහර.

40. ක්‍රීඩා ලෝලීන් අතර ඉතාම ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් ලෙස ප්‍රචලිතව ඇති ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව 2023 වර්ෂයේ ලෝක කුසලාන ක්‍රිකට් තරඟාවලියේ ශූරතාවයට හිමිකම් කියන රට වන්නේ ,
1. ඉන්දියාව. 2. ශ්‍රී ලංකාව. 3. ඕස්ට්‍රේලියාව. 4. නවසීලන්තය.

දෙවන කොටස

පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර ☛ කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද (2), ☛☛ කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද (2) බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට (5) පිළිතුරු සපයන්න.

01. මුකලන්ගමුව මහා විද්‍යාලයේ ඉගෙනුම ලබන 10 ශ්‍රේණියේ ප්‍රභාෂ් හා නිමාලි ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත් කර ගැනීම සඳහා පෝෂදායි ආහාර රටාවක් අනුගමනය කරන අතර දිනපතා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකරකම් වල නිරත වෙයි. ප්‍රභාෂ් මෙවර මළල ක්‍රීඩා පළාත් තරඟවලියේ අවුරුදු 18 න් පහළ මීටර් 800 ඉසව්වෙන් රන් පදක්කම දිනා ගන්නා අතර නිමාලි මීටර් 100 හා උස පැනීමේ ඉසව් වලින් ප්‍රථම ස්ථාන දිනා ගන්නා ලදී. තවද ප්‍රභාෂ් දක්ෂ වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයෙක් වන අතර නිමාලි විනෝදාංශයනක් ලෙස කඳු නැඟීම සිදු කරයි.

මෙම පාසලේ ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායිකව ලෙස නිමාලිද , ශිෂ්‍ය නායකයා ලෙස ප්‍රභාෂ් පත් වීම ද කැපී පෙනෙන ලක්ෂණයකි. මෙවර මෙම විද්‍යාලයේ නායකත්ව පුහුණු කඳවුරක් සංවිධානය කර තිබූ අතර එහී දී ප්‍රථමාධර පිළිබඳ වැඩමුළුවක් ද පැවැත්විය.

1. ප්‍රභාත් සහ නිමාලිගේ කායික සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත් කිරීම සඳහා ඡේදයේ සඳහන් සාධක දෙක ලියන්න.
2. ප්‍රභාත් සහභාගි වූ ක්‍රීඩා ඉසව්ව ආරම්භයේ දෙනු ලබන විධාන නම් කරන්න.
3. නිමාලි සහභාගි වූ උස පැනීමේ ඉසව්වේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් ලියන්න.
4. ක්‍රීඩකයකුට පෝෂණය ඉතා වැදගත් වේ. පෝෂදායි ආහාර වේලක අඩංගු මහා පෝෂක දෙකක් නම් කරන්න.
5. ඡේදයේ සඳහන් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව හැර වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.
6. නව යොවුන් වියේ පසු වන නිමාලිට මුහුණ පෑමට සිදුවන අභියෝග දෙකක් ලියන්න.
7. නායකයකු ලෙස කටයුතු කිරීමේ දී දැකිය හැකි ගුණාංග දෙකක් ලියන්න.
8. ප්‍රථමධාර වැඩමුළුව තුළින් හඳුන්වා දෙන ලද ප්‍රථමාධාරකරු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග දෙකක් ලියන්න.
9. ඡේදයේ සඳහන් නොවන වෙනත් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
10. ක්‍රීඩාව තුළින් පුද්ගලයකුට දියුණු කර ගත හැකි සමාජීය කුසලතා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2 × 10 =20)

☛ කොටස

02. නිරෝගි ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අප ගන්නා ආහාර වැදගත් වේ. වර්තමානය වන විට ආර්ථික අර්බුදය හමුවේ ශ්‍රී ලංකාව තුළ ඉතා සීඝ්‍රයෙන් පෝෂණ ගැටලු පැන නගින බව නවතම වාර්තා වලට අනුව හෙළිවේ.
1. ශ්‍රී ලංකාව තුළ ව්‍යාප්ත වන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌණතා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
2. පෝෂණ ඌණතාව කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන සාධක 3 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
3. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ගැන සැලකිලිමත් විමේ දී විවිධ පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර සකස් කල යුතුය. එම පුද්ගල කාණ්ඩ 04 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 1/2 ×4 = 02)
4. පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට නිවසේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සැලකිල්ලට ගෙන ගෙවත්තට විවිධ අංග එකතු කර ගත හැකි අවස්ථා 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

03. සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා ශාරීරියේ විවිධ පද්ධති නොයෙකුත් අසිරිමත් කාර්යයන් ඉටු කරන අපූර්ව නිර්මාණයකි.

A - ආමාශයේ ශ්ලේෂමල ස්තරය ප්‍රදාහයට පත් වීමෙන් ඇති වන රෝගී තත්වයකි.

B - දෙදෙනෙකු අතර පවතින අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතාවක් නිසා එක් පුද්ගලයකුගෙන් අනෙක් පුද්ගලයාට සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගී තත්වයකි.

1. A හා B රෝග තත්වයන් කෙරෙහි සෘජුවම බලපාන පද්ධති දෙක ලියන්න. (ලකුණු 02)
2. ඉහත පද්ධති දෙක හැර ශරීරයේ ඇති වෙනත් පද්ධති 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
3. පද්ධති වල ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධාවන රෝග 04 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 1/2×4 = 02)
4. ශරීරයේ සෛල වලින් නිපදවන විවිධ අපද්‍රව්‍ය ශරීරයෙන් බැහැර කිරීමට සඳහා ඉවහල් වන පද්ධතියේ අසිරිමත් බව රැක ගත හැකි ක්‍රම 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

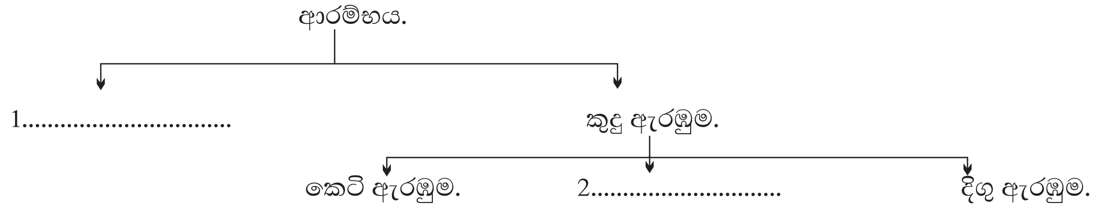
04. පහත සඳහන් අභියෝගවලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණදෙන ආකාරය සඳහන් කරන්න.

1. ඔබේ ගමේ / නගරයේ හිස ඔසවමින් පවතින ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා ඔබ වහාම ක්‍රියාත්මක විය යුතුය.
2. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් වන වන ගවේෂණයක නිරත වන ඔබ කණ්ඩායමට හදිසියේ ඇතිවන මීදුම හේතුවෙන් පරිසරය නොපෙනෙන තත්වයට මුහුණ පෑමට සිදු වේ.
3. ඔබේ අසල්වැසි නංගි / මල්ලි හුදෙකලාව බොහෝ විට අසල පාළු වත්තෙහි සෙල්ලම් කරනු ඔබ දකියි.
4. ඔබගේ මිතුරා පුරුද්දක් වශයෙන් නිතර නිතර ක්ෂණික ආහාර අනුභව කරන බව ඔබ දකියි.
5. පාසලේ උදෑසන රැසවීම අතරතුර ඔබ අසල සිටි ශිෂ්‍යාවක් / ශිෂ්‍යයකු ක්ලාන්ත වීමට ආසන්න බව පවසයි.

(ලකුණු 02×5 =10)

II කොටස

05. සුන්දර ගම්මානයක හැදී වැඩුණු සිරිමල් මලල ක්‍රීඩාව සඳහා උපන් හපන් දක්ෂයෙක් ලෙස සියලුම දෙනාගේ කතාබහට ලක් වන කරුණකි. ඔහු මීටර් 100 , මීටර් 200 සහ දුර පැනීමේ ඉසව් වලදී සෑම වසරකම සමස්ත ලංකා තරඟාවලියේ ප්‍රථම ස්ථාන දිනා ගනියි. මීටර් 100 තරඟ ඉසව්ව සඳහා මෙවර නව තරඟ වාර්තාවක් පිහිටුවීමට සමත් මොහුගේ ක්‍රමානුකූල තරඟ ආරම්භය දක්ෂතා වර්ධනයට බෙහෙවින් ඉවහල් විය. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම අතරින් ඉතා කලාතුරකින් ක්‍රීඩකයින් අනුගමනය කරන ගුවණත පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය මොහු යොදා ගනියි.



1. ධාවන තරඟ ආරම්භක වර්ගීකරණයේ 1 සහ 2 අංක වලින් දැක්වෙන ආරම්භක ක්‍රම නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
2. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව මැදි දුර ධාවන ඉසව් 03 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
3. ඡේදයේ සඳහන් දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය හැර වෙනත් ශිල්පීය ක්‍රම 2 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
4. ඔබ විසින් සඳහන් කළ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකෙන් එක් ක්‍රමයක් තෝරා ගෙන ආධුනික දුර පැනීමේ ක්‍රීඩකයකුට පුහුණු කිරීම සඳහා පුහුණු ක්‍රම දෙකක් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03)

06. සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා එදිනෙදා කාර්යයන් මනාව ඉටු කිරීම සඳහා පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනිමට නියමිත ශාරීරික යෝග්‍යතාවයකින් යුක්ත විය යුතුය. එසේම ජීවිතයේ විවිධ අභියෝග වලට මුහුණ දෙමින් විස්වාසයකින් යුතුව අභියෝග වලින් ආරක්ෂා විය යුතුය.

1. ශාරීරික සංයුතියේ ප්‍රධාන කොටස් දෙක වර්ග කරන්න. (ලකුණු 02)
2. නිවැරදි ශාරීරික සංයුතියක් පවත්වා ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
3. ස්වාභාව ධර්මයාගේ හදිසි හා දීර්ඝ කාලීන වෙනස් වීම් නිසා සිදුවන ස්වාභාවික ආපදා 04 නම් කරන්න. (ලකුණු 01/2×4 = 02)
4 ස්වාභාවික අනතුරුවලින් සිදු වන හානි අවම කර ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

07. A,B,C යන කොටස්වලිවන් එක් කොටසකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A කොටස

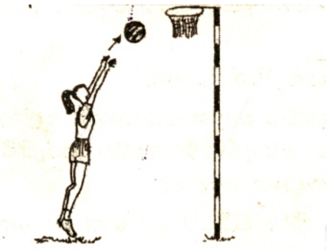
1. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ කණ්ඩායමට ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව කියද ? (ලකුණු 02)
2. වොලිබෝල් තරගයක් විනිශ්චය සඳහා සිටිය යුතු විනිශ්ච මණ්ඩලයේ දෙදෙනෙකු නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
3.

ඉහත රූපසටහනේ දැක්වෙන දක්ෂතාවය හැර වෙනත් දක්ෂතා 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

4. ඉහත රූපසටහනේ දැක්වෙන දක්ෂතාවය දියුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)

B කොටස

1. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ කණ්ඩායමට ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩිකාවන් සංඛ්‍යාව කියද ? (ලකුණු 02)
2. නෙට්බෝල් තරඟ් විනිශ්චය සඳහා සිටිය යුතු විනිශ්ච මණ්ඩලයේ දෙදෙනෙකු නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
3.

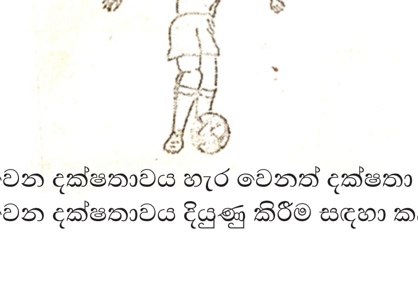


ඉහත රූපසටහනේ දැක්වෙන දක්ෂතාවය හැර වෙනත් දක්ෂතා 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

4. ඉහත රූපසටහනේ දැක්වෙන දක්ෂතාවය දියුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)

C කොටස

1. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ කණ්ඩායමට ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව කියද ? (ලකුණු 02)
2. පාපන්දු තරඟයක් විනිශ්චය සඳහා සිටිය යුතු විනිශ්ච මණ්ඩලයේ දෙදෙනෙකු නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
3.



ඉහත රූපසටහනේ දැක්වෙන දක්ෂතාවය හැර වෙනත් දක්ෂතා 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

4. ඉහත රූපසටහනේ දැක්වෙන දක්ෂතාවය දියුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)

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 | T | 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