

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය 10 ශ්‍රේණිය

කාර්ය පත්‍රිකා සංග්‍රහය



කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය
අමීපාර



එකකය - සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නැගීමට දායක වෙයි.

ගුරුභවතාගේ නම :- නන්දනී නානායක්කාර - අම්/සද්ධාතිස්ස මහා විද්‍යාලය

01.ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

- 1) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය -25D ට අඩු තැඹිලි පාට වෙන්නෙ ඇයි?
- 2) නිසි බර පෙන්වන වර්ණය වන්නේ?.....
- 3) නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීමේ වාසියකි.
- 4) වර්තමාන සෞඛ්‍ය තත්වයට ඇති අභියෝගයකි.
- 5) යහ පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය කායික සාධකයකි.
- 6) යහ පැවැත්ම හඳුනා ගත හැකි ලක්ෂණයකි.
- 7) පරිසරය රස විඳීම හා භාවනා ක්‍රම අනුගමනය තුළින් දියුණු කරගත හැක.
- 8) රෝග ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාවට හේතු වන ජාන අවම කිරීමට කළ හැකි දෙයකි.
- 9) සැලසුම් සහගත නාගරීකරණය හා කසළ කළමනාකරණය අයත් වන්නේ ප්‍රධාන සාධක 5න් කුමකට ද?
- 10) ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගත හැකි අවස්ථාවකි.

(කොළ පාට/ කෘශ භාවය /ඩෙංගු මර්දන ව්‍යාපාරය සඳහා දෙමාපියන්ගේ සහයෝගය ලබා ගැනීම /සංචාරක ව්‍යාපාරයේ අභිතකර බලපෑම/ අඩු බර දරු උපත් වැළැක්වීම /වාතය /අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම /නිසි පෝෂණ මට්ටම / නැදෑ විවාහ වැළැක්වීම / භෞතික පරිසරයට)

02.නිවැරදි නම් (✓) ලකුණු ද ,වැරදි නම් (x) ලකුණු යොදන්න.

- 1)ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම මගින් පද්ධතිවල ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි දියුණු වේ. ()
- 2)තීරණ ගැනීමේ හැකියාව,ගැටලු විසඳීම ,විනය ගරුක බව මානසික කුසලතා වලට අයත් වේ ()
- 3)නීතී රීති වලට ගරු කිරීම ,සාමූහික බව ,අනුගාමිකත්වය සාමාජීය කුසලතා වලට අයත් වේ. ()
- 4)අන් අයට ගරු කිරීම ,ඉවසීම ,හොඳ නරක තෝරා ගැනීම අධ්‍යාත්මික කුසලතා වලට අයත් වේ. ()
- 5)සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය අනිවාර්ය කිරීම අභියෝග ජය ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ගයකි. ()
- 6)දැඩි තරඟකාරී ජීවන රටාව වර්ථමාන සෞඛ්‍ය තත්වයට ඇති අභියෝගයකි. ()
- 7)විශ්ව ගම්මාන සංකල්පය හා තාක්ෂණයේ අභිතකර බලපෑම සෞඛ්‍ය තත්වයට බලපාන අභියෝග වේ. ()
- 8)පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට නිවැරදි ආහාර පුරුදු,ක්‍රියාකාරී පැවැත්ම හා ව්‍යායාම අවශ්‍ය කරුණු වේ. ()
- 9)යහපැවැත්ම හඳුනා ගත හැකි ලක්ෂණයකි විත්ත වේග සමතුලිතතාව. ()
- 10)ස්ථූලතාව පෙන්වන වර්ණය වන්නේ තද දම් පැහැයයි. ()

03.

- 1) ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානයට අනුව සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය පැහැදිලි කරන්න.
- 2) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නිවැරදිව ගණනය කරන සූත්‍රය ලියා දක්වන්න.
- 3) ජීවිතයේ ගුණාත්මක කුමක් දැයි පැහැදිලි කරන්න.
- 4) නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීමේ වාසි 2ක් ලියන්න.
- 5) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ ක්ෂේත්‍ර 4ක් නම් කර වාසි 2 ලියා දක්වන්න.

04.

- 1) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය 30ට (+25D) වැඩි වන විට එම පුද්ගලයා කුමන රෝග වලට පහසුවෙන් ගොදුරු වේද?
- 2) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය 18.5 අඩුවන විට ඇති වන තත්වය කුමක්ද?
- 3) කායික සුවතාවය සඳහා පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම හා ශරීරයේ හා අවට පිරිසිදු බව අවශ්‍යය වේ.මෙයට තවත් උදාහරණ 02ක් ලියන්න.
- 4) පෙර පාසල් විය ලෙස සලකන්නේ කුමන වයස් කාණ්ඩයද?
- 5) අධික තරබාරු කමින් යුක්ත අයෙකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය හා සාමාන්‍යය තත්වයේ අයෙකුගේ තිබිය යුතු ස්කන්ධ දර්ශකය කීයද?

ඒකකය - සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානුෂික අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමි.**ගුරුතවතාගේ නම :- නන්දනී නානායක්කාර - අම්/සද්ධාතිස්ස මහා විද්‍යාලය****01.**

- 1) මුල් ළමාවිය සංවර්ධනයේ ප්‍රධාන අවධියක් වන නවජ අවධිය ලෙස හඳුන්වන්නේ කුමන කාලයද?
- 2) මවගේ බර ගර්භණී සමයේදී කොපමන ප්‍රමාණයක් වර්ධනය විය යුතු ද?
- 3) පූර්ව ප්‍රසව අවධියේදී කළ යුතු දේවල් 2ක් ලියන්න.
- 4) දරුවකු ඉපදෙන විට මොළයේ ස්නායු වලින් කොපමණ ප්‍රමාණයක් වර්ධනය වී තිබේද?
- 5) අඩු බර උපතක් සිදුවීමට හේතුවිය හැකි කාරණයක් ලියන්න.
- 6) මව් කිරි වල ප්‍රෝටීන් හා ප්‍රතිදේහ ජනනය ඇති වන්නේ කුමක් නිසා ද?
- 7) භාෂාමය කුසලතා හා සිතීමේ කුසලතා වර්ධනය වන අවධිය හඳුන්වන්න.
- 8) දරුවාගේ සිසු වර්ධනයක් සිදු වන කාලය වන්නේ:-පෙර ළමාවියද/ පසු ළමා වියද?
- 9) නවජ අවධියේදී දරුවා කොපමණ වේලාවක් නිදා ගනී ද?
- 10) අනතුරු වලින් දරුවා ආරක්ෂා කර ගත යුතු කාලය හඳුන්වන්න.
- 11) මුල් ළමා විය සංවර්ධනයේ ප්‍රධාන අවස්ථා 5 නිවැරදිව පෙළ ගස්වන්න.

02. හරි නම් (✓) ලකුණද, වැරදි නම් (x) ලකුණද යොදන්න.

- 1) පළමු උපන්දිනය වන විට දරුවා ගේ මොළයේ වර්ධනය 75%ක් වර්ධනය වී ඇත. ()
- 2) මුල් මාස 6 තුළ මව් කිරි පමණක් නොදිය යුතුය ()
- 3) අවුරුදු 01ක් දක්වා කාලය හඳුන්වනු ලබන්නේ පෙර ළමා විය ලෙසයි . ()
- 4) අවුරුදු 1-5 අතර කාලය පසු ළමා විය වේ. ()
- 5) ළදරු අවදියේ දී ඇකීමට ඇසීමට වැනි සන්වේදන වලට ප්‍රතිචාර දක්වයි. ()

එකකය - නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගනිමු.

ගුරුතවතාගේ නම :- ඒ.පී.එන්.රත්නවීර - අම්/සේනාගම මහා විද්‍යාලය

01. මිනිස් සිරුරේ බර ක්‍රියා කරන ලක්ෂ්‍ය වන්නේ.

I. සමබරතාවය

II. කෝණීය ලක්ෂ්‍ය

III. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය

IV. මධ්‍ය කේන්ද්‍රය.

02. එදිනෙදා ශාරීරික ක්‍රියා කාරකම් හා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා බලපාන ජීවයාන්ත්‍ර මූලධර්මය වන්නේ.

I. උළුගිතාවය

II. නම්‍යතාවය

III. දරා ගැනීමේ හැකියාව

IV. සමබරතාව

03. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිළිබඳ වැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය,

I. සමබරතාව කෙරෙහි බලපායි

II. ක්‍රියාකාරකම් මත පිහිටීම වෙනස් වේ.

III. ලිංග භේදය අනුව පිහිටීම වෙනස් වේ.

IV. ඉහලින් පිහිටන විට සිරුර වඩා සමබර වේ.

04. ජීවයාන්ත්‍ර නියමයන්ට අනුව ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් වාසියකි.

I. ශක්තිය අරපිරීමැස්ම

II. මහන්සිය අවම වීම

III. සමබරතාවය ඇති වීම

IV. ඉහත සියල්ලම

05. සමබරතාවය කෙරෙහි බලපාන නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ

I. ආධාරක පතුල විනාශ වීම.

II. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පැවතීම.

III. බාහිර බලයන් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම

IV. ඉහත සියල්ලම

06. ක්‍රියාකාරකම්වලදී ආධාරක පතුල විශාල වීම වැඩි වීමට හේතු වේ.

07. සිට ගැනීම, හිඳ ගැනීම, වැතිරීම ඉරියව් ලෙස හඳුන්වයි.

08. ශරීරයේ සන්ධි ජෙෂි කොළු ඇට පෙළ ආශ්‍රිත ආබාධ වලට හේතු විය හැකිය.

09. ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් ඉරියව් ගණයට අයත් වේ.

10. ජීව යන්ත්‍ර මූල ධර්මයන්ට අනුකූල ලෙස ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් අවම කර ගත හැකිය

II කොටස

01. එදිනෙදා ජීවිතයේදී අප සිට ගැනීම, හිඳ ගැනීම, ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම වැනි විවිධ ඉරියව් ක්‍රියාවට නංවයි.

I. නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක්ද?

II. ඉරියව් බෙදිය හැකි ප්‍රධාන කොටස් දෙක සඳහන් කරන්න.

III. ඉරියව් නිවැරදිව පවත්වා ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි 02 සඳහන් කරන්න.

02. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හා සමබරතාව එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් වලදී මෙන්ම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වලදී ද වැදගත් වන ප්‍රධාන ජීවයාන්ත්‍ර මූලධර්ම දෙකකි.

I. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය යන්න හඳුන්වන්න.

II. සමබරතාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක 03 ක් සඳහන් කරන්න.

III. සමබරතාවය යන්න හඳුන්වන්න.

03. ජීවයාන්ත්‍ර මූලධර්ම වලට අනුකූල ලෙස එදිනෙදා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමෙන් අනතුරු අවම කර ගැනීමට හැකිවේ.

I. වැරදි ඉරියව් හේතුවෙන් ඇති විය හැකි ආබාධ 03ක් සඳහන් කරන්න.

II. සමබරතාවය වැඩි වශයෙන් අවශ්‍ය වන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් 03ක් සඳහන් කරන්න.

III. දුර පැනීමේදී ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම රූප සටහන් ඇසුරින් පැහැදිලි කරන්න.

04. නිවැරදි ඉරියව්, නිරත වන කාර්යයේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩි වීමට මෙන්ම මනා පෞරුෂයක් ගොඩනගා ගැනීමට ද හේතු වේ.

I. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හා සමබරතාවය අතර සම්බන්ධතාව කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

II. ස්ථිතික ඉරියව් කිහිපයක් සඳහන් කරන්න.

III. වැකිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු මොනවාද?

එකකය - ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදවුම.

ගුරුතෙවතාගේ නම :- ඒ.පී.එන්.රත්නවීර - අම්/සේනාගම මහා විද්‍යාලය

01. නියමිත මිනුම් වලට සකස් කරන වොලිබෝල් පිටියක දිග හා පළල පිළිවෙළින්,
I. 19m – 9m II. 18m – 9m III. 9m – 18m IV. 8m – 18m
02. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ ගෝල් කවයෙහි අරයෙහි මිනුම වන්නේ
I. 2.9 m II. 4.5 m III. 4.9 m IV. 3.9 m
03. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පාලනය සඳහා භාවිතා වන පන්දුව නැවැත්වීමේ ක්‍රමයක් නොවන්නේ,
I. උදරයෙන් නැවැත්වීම. II. හිසින් නැවැත්වීම.
III. දැතින් පැවැත්වීම. IV. පපුවෙන් නැවැත්වීම.
04. එළිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජනයන් ලෙස ඔබ
I. නායකත්ව ලක්ෂණ වර්ධනය වීම. II. සතුට හා විනෝදය ලැබීම.
III. සාමූහිකත්වය වර්ධනය වීම. IV. ඉහත සියල්ලම
05. එළිමහන් අධ්‍යාපනය තුළ දැකිය නොහැකි ක්‍රියාකාරකමක් වන්නේ?
I. වෙරළ වොලිබෝල් II. වන ශිල්පය
III. කැලෑ ගවේෂණය IV. කඳු තරණය
06. පිටිය රැකීමේ දක්ෂතාවය ක්‍රීඩාවට අයත්වේ.
07. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා තරඟයක් පැවැත්වීමට කණ්ඩායමකට සිටිය යුතු අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව ලෙස හඳුන්වයි.
08. ආක්‍රමණය හා විදීම ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා ලෙස හඳුන්වයි.
09. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ හිසින් පහරදිය හැකි ආකාර ක් පවතී.
10. වන ගවේෂණය / කඳුතරණය / පා ගමන් වැනි ක්‍රියාකාරකම් ලෙස හඳුන්වයි.

II කොටස

01. ක්‍රි.ව. 1916 දී ඇමරිකානු ජාතික රොබට් වෝල්ටර් මහතා විසින් අප රටට හඳුන්වා දුන් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව වර්තමානයේ ජාතික ක්‍රීඩාව බවට පත්ව ඇත.
I. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 04 ක් ලියා දක්වන්න.
II. ප්‍රහාරය හා වැලැක්වීම සිදු කිරීමේදී සිදුවිය හැකි වැරදි දෙක බැහින් ලියා දක්වන්න.
III. ප්‍රහාරය පුහුණුවීම සඳහා කළ හැකි අනු ක්‍රීඩා 03 ක් සඳහන් කරන්න.
02. ක්‍රි.ව. 1921 වසරේදී නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව එංගලන්ත ජාතික ජෙනරාල් ශ්‍රීන් මහත්මිය විසින් මෙරටට හඳුන්වා දුන් අතර කාත්තාවක් අතර ජනප්‍රිය වී පවතී.
I. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 04 ක් ලියා දක්වන්න.
II. එයින් එක් ක්‍රමයක් පැහැදිලි කරන්න.
III. විදීම පුහුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් ලියා දක්වන්න.

03. ක්‍රීඩා ක්ෂේත්‍රයේ වැඩිම ප්‍රේක්ෂක ආකර්ෂණයක් දිනාගත් ලොව ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාව පාපන්දු වේ.

I. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 04 ක් ලියා දක්වන්න.

II. පන්දුව නැවැත්වීම සිදු කළ හැකි ආකාර මොනවාද?

III. පන්දුවට හිසින් පහර දිය හැකි ආකාර ලියා දක්වන්න

04. එළිමහන් අධ්‍යාපනය මගින් අපට වින්දනයක් මෙන්ම, නව අත් දැකීම් හා පෞරුෂත්ව වර්ධනයක් සිදුවේ.

I. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් 04ක් සඳහන් කරන්න.

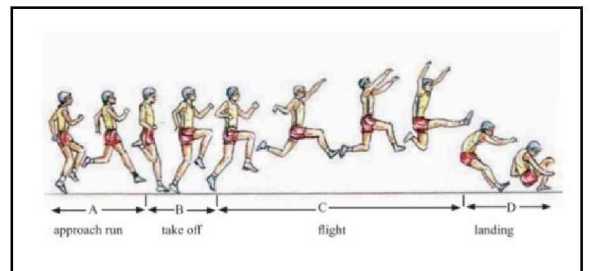
II. එළිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 3ක් ලියා දක්වන්න.

III. ඉන් එක් වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරන අයුරු කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

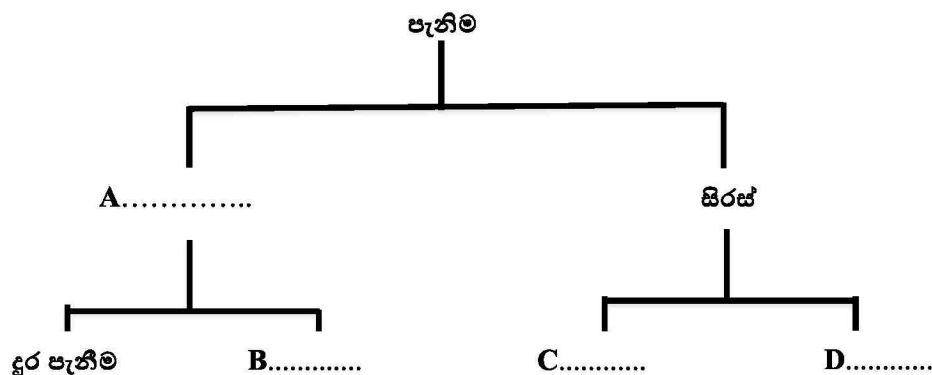
02. (1) මෙම රූපයෙන් පෙන්වා ඇත්තේ දුර පැනීමේ අවස්ථාවකි.

1. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි 4 වන A, B, C, D නම් කරන්න.

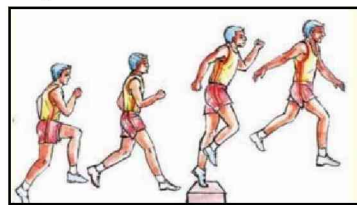
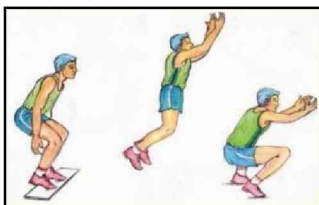
2. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 3 ලියන්න.



(2) පහත වර්ගීකරණය සම්පූර්ණ කරන්න.



(3) පහත රූප වලින් දැක්වෙන්නේ දුර පැනීම ඉසව්ව සඳහා ඉදිරිපත්වන නවක ක්‍රීඩකයෙකු සඳහා කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් 02 කි. එම ක්‍රියාකාරකම් දෙක විස්තර කර ලියන්න.



(4) A හා B ගැලපෙන සේ යා කරන්න.

(A)

- i දුර පැනීමේ තුන්වන අවධිය
- ii තිරස් පැනීමකි
- iii සිරස් පැනීමකි
- iv එල්ලෙන ක්‍රමය
- v පතිත වීමේදී

(B)

- i දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි.
- ii සිරුරේ සමබරතාවය වැදගත් වේ.
- iii දුර පැනීම
- iv පියාසරිය
- v උස පැනීම

ඉතිරි කොටස 09 පිටුවේ අවසානයේ ඇත.

එකකය - මලල ක්‍රීඩා ගැන දැනුවත් වෙමු.

ගුරුතුවනාගේ නම :- ඒ.පී.එන්.රත්නවීර - අම්/සේනාගම මහා විද්‍යාලය

01. දුර පැනීමේ තරඟයකට ඉදිරිපත් වන ක්‍රීඩකයෙකුට භාවිතා කළ නොහැකි ශිල්පීය ක්‍රමය වන්නේ,

I. පාවෙන ක්‍රමය	II. ගුවනක පියවර මාරු ක්‍රමය
III. එල්ලෙන ක්‍රමය	IV. කතුරු පිම්ම
02. නිවැරදි ඇවිදීමකදී ප්‍රථමයෙන්ම පොළොව ස්පර්ශ කරනු ලබන්නේ,

I. ගෝලය	II. විලුඹ
III. යටි පතුල	IV. පා ඇඟිලි
03. සහභාගීවන ඉරියව් සංඛ්‍යාව අනුව ප්‍රයාම තරඟ කොටස්,

I. තුනකි.	II. දෙකකි.
III. හතරකි	IV. පහකි.
04. කුදු ධාවන ආරම්භය ලබා ගැනීමේදී දෙනු ලබන විධානය වන්නේ,

I. සැරසෙන්නේ /වෙඩි හඬ	II. සැරසෙන්නේ පමණක් ප්‍රමාණවත් වේ.
III. සැරසෙන්නේ / වෙන් /වෙඩි හඬ	IV. වෙන් / වෙඩි හඬ
05. නවීන් දස ප්‍රයාම ඉසව්වට සහභාගී වේ. මේ යටතේ නවීන් සහභාගී නොවිය යුතු තරඟ ඉසව්ව වන්නේ”

I. යගුලිය දැමීම	II. රිටි පැනීම
III. මීටර - 200	IV. මීටර - 110 කඩුළු
06. ධාවන තරඟයක අවසානය තීරණය කරනු ලබන්නේ ක්‍රීඩකයාගේ කොටස පදනම් කර ගෙනයි.
07. පෙරිම් බ්‍රයන් ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිතා කරනු ලබන්නේ..... ඉසව්ව සඳහාය.
08. උස පැනීම පැනීමක් ලෙස හඳුන්වයි.
09. කවපෙත්ත විසි කිරීම සඳහා භාවිතා කරන ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ ඇති කවයේ අරය ලෙස හඳුන්වයි.
10. තරඟ ඇවිදීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ සෑම පියවරක්ම අවධි යුක්ත වේ.

II කොටස

01. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේදී ධාවන තරඟ, පිටිය තරඟ, මාර්ග ධාවන, ප්‍රයාම තරඟ ලෙස විවිධ වූ ආකාරයට බෙදා ඇත.

I. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව ප්‍රයාම තරඟ මොනවාදැයි ලියා දක්වන්න.

II. තරඟ ඇවිදීමේදී සෑම පියවරක්ම අවධි කින් යුක්ත වේ. ඒවා සඳහන් කරන්න.

III. ඇවිදීමේදී පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය කෙටියෙන් පහදන්න.

02. ධාවන තරඟ සඳහා ආරම්භය ඉතා වැදගත් වේ. ආරම්භයේ සුළු ප්‍රමාදය පරාජය වීමට හේතුවක් වේ.

I. ධාවන තරඟ ආරම්භය සිදු කරන ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක සඳහන් කරන්න.

II. ධාවන අභ්‍යාස වල නිරත වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 03ක් ලියා දක්වන්න.

III. සහය දීම සම්බන්ධ නීති රීති 03 ක් සඳහන් කරන්න.

03. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව “පැනීම” පිටිය ඉසව් කාණ්ඩයට අයත් වේ.

I. පැනීමේ ඉසව් බෙදිය හැකි ප්‍රධාන කොටස් 02ක සඳහන් කරන්න.

II. දුර පැනීමේ එක් අවස්ථාවක් බෙදිය හැකි අවධි ලියා දක්වන්න.

III. උස පැනීම අසාර්ථක වීමට හේතු විය හැකි කරුණු 03ක් සඳහන් කරන්න.

04. දැමීම හා විසිකිරීම ඉසව් මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පිටියේ ඉසව් කාණ්ඩයට අයත් වේ.

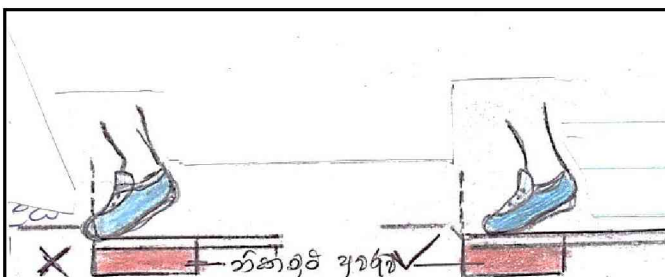
I. යගුලිය දැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 02ක් සඳහන් කරන්න.

II. යගුලිය දැමීමේ අවස්ථාව අසාර්ථක වීමට හේතු විය හැකි කරුණු 03ක් සඳහන් කරන්න.

III. කවපෙත්ත විසි කිරීමේ එක් අවස්ථාවක් බෙදිය හැකි අවධි සඳහන් කරන්න.

07 පිටුවේ ඉතිරිය

(2) මෙම පැනීමේ ඉසව්වේදී අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සැලකෙන අවස්ථා 02 ක් ලියන්න.



එකකය - ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමු.

ගුරුතොතයෙන් නම :- ඒ.පී.එන්.රත්නවීර - අම්/සේනාගම මහා විද්‍යාලය

01.ක්‍රි.ව. 1896 දී නූතන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරන ලද්දේ,

- | | |
|--------------------|-----------------|
| I. පියරේද කුබොටින් | II. පිලෝපස් |
| III. කියඩෝසියස් | IV. හර්කියුලීස් |

02.ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් තහනම් උත්තේජක ලබා ගැනීමෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ,

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| I. ඉක්මනින් ක්ෂණික ශක්තිය ලබා ගැනීමට | II. හෝමෝන නිපදවීම වේගවත් කිරීමට |
| III. කායික වෙහෙස අඩු කර ගැනීමට | IV. ඉහත සියළු කාරණා ඉටු කර ගැනීමට |

03.2014 වසරේදී අන්තර් ජාතික ක්‍රිකට් සම්මාන උළෙලේ “ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ ජීව ගුණය” නම් වූ සුවිශේෂී සම්මානයෙන් පිදුම් ලැබුවේ,

- | | |
|-------------------|--------------------|
| I. සනත් ජයසූරිය | II. කුමාර සංගක්කාර |
| III. මහේල ජයවර්ධන | IV. උපුල් තරංග |

04.සාධාරණව ක්‍රීඩා තරඟ පැවැත්වීමෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ.

- I. ක්‍රීඩාවේ වටිනා ආකල්ප සුරැකීමටයි.
- II. ආචාරධර්ම වර්ධනයයි.
- III. අන් අයට ශාරීරික හා මානසික පීඩා ඇති නොකිරීම
- IV. ඉහත සියල්ලම

05.ක්‍රීඩාවේ උද්‍යෝගය පවත්වා ගැනීම සඳහා අප කටයුතු කළ යුතු පුද්ගල කාණ්ඩය වන්නේ,

- | | |
|--------------------|------------------------|
| I. විනිසුරුවන් සමඟ | II. ප්‍රතිමල්ලවයන් සමඟ |
| III. නරඹන්නන් සමඟ | IV. ඉහත සියල්ලම සමඟ |

06.කිසියම් ක්‍රීඩාවක් වඩාත් සාධාරණව පැවැත්වීම සඳහා අන්තර් සංගම් වලින් සකස් කොට අනුමත සීමාවන් ලෙස හඳුන්වයි.

07.අතීතයේ ඔලිම්පික් තරඟ වලින් ජයගන්නා ලද ජයග්‍රහකයින්ට ත්‍යාග ලෙස පිරිනමා වීරයන් ලෙස සලකන ලදී.

08.පාසලේ ක්‍රියාත්මක වන ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනයන්හිදී දරුවන්ගේ උස සහ බර මැන බැලිය හැකිය.

09.2000 වර්ෂයේ ඕස්ට්‍රේලියාවේ සිඩ්නි නුවර පැවති ඔලිම්පික් තරඟාවලියේදී සුසන්නිකා ජයසිංහ ක්‍රීඩිකාව ඉසව්වෙන් ජයග්‍රහණය කරන ලදී.

10.සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක දක්ෂතා දියුණු කිරීම සඳහා සිදු කරන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් ලෙස හඳුන්වයි.

II කොටස

01. මලල ක්‍රීඩාවේ විවිධ ඉසව් වලට අදාල වන විශේෂ නීති රීති මෙන්ම සෑම ඉසව්වකටම අදාල වන පොදු නීති රීති ද පවතී.
- I. ක්‍රීඩාවට නීති රීති අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි දැයි කරුණු 3ක් සඳහන් කරන්න.
 - II. සාධාරණ තරඟයක් පැවැත්වීමෙන් ලැබෙන වාසි 2ක් ලියා දක්වන්න.
 - III. නීති රීති වලට අවනත වීමෙන් තමා තුළ ගොඩනැගෙන ගුණාංග 3ක් සඳහන් කරන්න.
02. ක්‍රීඩාවේ දී ඖෂධ භාවිතය වර්ථමානය වන විට ඉතාමත් සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වී ඇත.
- I. තහනම් උත්තේජ යන්න කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
 - II. ක්‍රීඩකයෙකු තහනම් උත්තේජ ලබා ගැනීමෙන් බලාපොරොත්තු වන ප්‍රතිඵල කරුණු 3ක් මගින් පැහැදිලි කරන්න.
 - III. තහනම් උත්තේජක ඖෂධ භාවිතයේ ආදීනවයන් 3ක් ලියා දක්වන්න.
03. පාසල තුළ ක්‍රීඩා හා සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් සැමටම නව ජීවයක් ලබා දිය හැකිය.
- I. පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක ක්‍රීඩා හා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් 4ක් සහන් කරන්න.
 - II. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ පැවැත්වීමෙන් අපේක්ෂා කරන කරුණු 4ක් ලියා දක්වන්න.
 - III. පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක වන සෞඛ්‍යය සතිය තුළ කළ හැකි වැඩසටහන් 4ක් සඳහන් කරන්න.
04. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම අතර නිරන්තර වූ අන්‍යෝන්‍ය සබැඳියාවක් පවතී.
- I. ක්‍රීඩාවේදී ආචාර ධර්ම දැකිය හැකි අවස්ථා 2ක් සඳහන් කරන්න
 - II. ආචාර ධර්ම දැකිය හැකි අවස්ථා 2ක් අන්‍යෝන්‍ය සබැඳියාවක් පවතී.
 - III. සමානුයෝජනය සඳහා සාරධර්ම වැදගත් වන්නේ කෙසේදැයි පැහැදිලි කරන්න.

ඒකකය - නිවැරදි පෝෂණය ලබා ගනිමු.**ගුරුතවතාගේ නම :- නන්දනී රත්මුතුපුර - අම්/වැරැන්නැටගොඩ මහා විද්‍යාලය****නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න**

- පුද්ගලයෙකු සතුව දුර්වල පෝෂණයක් පැවතුණහොත් ඔහු තුළ දැකිය නොහැකි ලක්ෂණයක් වන්නේ
 (i) ශාරීරික සෞඛ්‍ය පිරිහීම. (ii) දීර්ඝකාලීනව රෝගාබාධ ඇතිවීම.
 (iii) ශාරීරිකව ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය වීම. (iv) මානසිකව නිරෝගී නොවීම.
- ශරීරයට අවශ්‍ය ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයක් වන්නේ.
 (i) විටමින්. (ii) ප්‍රෝටීන්. (iii) පිෂ්ඨය. (iv) මේදය.
- මන්දපෝෂණයේ ප්‍රති විපාකයක් වන්නේ.
 (i) කාශික වර්ධනය ඇතිවීම. (ii) ආයු කාලය වැඩි වීම.
 (iii) විවිධ රෝගී තත්ත්වයන්ට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම. (iv) අධ්‍යාපන සාධන මට්ටම අඩුවීම.
- විටමින් A උණතාවය නිසා ඇතිවිය හැකි රෝගී තත්ත්වයකි.
 (i) ගලගණ්ඩය. (ii) තමස් අන්ධතාවය. (iii) ලේ හිඟකම. (iv) රක්තහීනතාවය.
- දරුවකු ඉපදී මුල් දින කිහිපය තුළ මව්කිරි වල ඇති විශේෂ රසායනික සංයෝගය කුමක්ද?
 (i) කොලෙස්ට්‍රෝල්. (ii) HCL අම්ලය. (iii) කොලෙස්ට්‍රෝල්.
 (iv) රෙනින්.
- නිරෝගී දරු උපතකදී දරුවාගේ උපත් බර විය යුත්තේ.
 (i) 1.5Kg. (ii) 2.5Kg. (iii) 3.5Kg. (iv) 4.5Kg.
- පෝෂණය හා බැඳුණු දුරු මතයක් වන්නේ.
 (i) සීතල කෑම හා ගිනියම් කෑම ශරීරයට අහිතකර වීම.
 (ii) කිරි සම්පූර්ණ ආහාරයක් නොවන බව.
 (iii) වඩා මිල අධික ආහාර වැඩි පෝෂණයක් නොවන බව.
 (iv) පිපාසයකදී ජලයට වඩා අනෙකුත් පැණි බීම වර්ගය පානය කිරීම සුදුසු බව.
- පහත පෝෂණ අංග අතුරින් ශක්තිය ලබා දෙන පෝෂකය.
 (i) ප්‍රෝටීන්. (ii) විටමින්. (iii) ලිපිඩ. (iv) ඛනිජ ලවණ.
- ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලවම පවතින කොළ පාට කොළ වර්ග වල ඇති පෝෂක වන්නේ.
 (i) පෝලික් අම්ලය. (ii) අයඩින්. (iii) විටමින් B. (iv) කැල්සියම්.
- යකඩ උරා ගැනීම පහසු කරන විටමින් වර්ගය කුමක්ද?
 (i) විටමින් A (ii) විටමින් D (iii) විටමින් B₁ (iv) විටමින් C

ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01. (i) අප ගන්නා ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වලින් කෙරෙන කාර්යයන් මොනවාද?
 (ii) ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ කොටස් කීයකට බෙදිය හැකිද? ඒ මොනවාද?
 (iii) ආහාරයකින් ලැබිය යුතු මහා පෝෂක සිරුරට නොලැබීම නිසා කුපෝෂණ තත්ත්වය ඇතිවේ. කුපෝෂණයේ අවස්ථා මොනවාද?
 (iv) ඒවා හඳුන්වන්න.
02. (i) අධිපෝෂණය නිසා පුද්ගලයෙකුට ඇති විය හැකි අහිතකර තත්ත්ව 04 ක් ලියන්න.
 (ii) ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උණකාවන් 05 ක් ලියන්න.
 (iii) එම එක් එක් උණකාවන් ඇතිවීමට හේතු සහ පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි බලපෑමෙන් ඇතිවිය හැකි තත්ත්වයන් ලියන්න.
 (iv) එම එක් එක් උණකාවයන් අවම කර ගැනීමට ගත හැකි ආහාර වර්ග 05 බැගින් ලියන්න.
03. එම උණකාවයන් වල බලපෑම් අවම කිරීමට අපට කළ හැකි දේවල් 2 බැගින් ලියන්න.
04. (i) පෝෂණ ගැටළු වලක්වා ගැනීමට අපට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග 04 ලියන්න.
 (ii) පෝෂණ උණකාවයේ විශම වක්‍රය හඳුන්වන්න?
 (iii) පෝෂණ උණකාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක 05ක් ලියන්න.
05. විවිධ පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර සකස් කර ගැනීමට අවශ්‍ය වේ. එවැනි විවිධ පුද්ගල අවශ්‍යතාවන්ට අදාළ වන පුද්ගල කාණ්ඩයන් මොනවාදැයි ලියන්න.

ඒකකය - සිරුරේ නිරෝගීබව රැක ගනිමු.

ගුරුතවතාගේ නම :- තන්දනි රත්මුතුපුර - අම්/වැරැන්නැටගොඩ මහා විද්‍යාලය

නිවැරදි පිළිතුරු තෝරා ලියන්න.

1. ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය පළමුවෙන්ම ආරම්භ වන්නේ.
 (i)ග්‍රසණිකාව. (ii)ආමාශය. (iii)මුඛය. (iv)ග්‍රහනිය.
2. ඔබගේ මුඛයේ ඇති කිරි දත් හැලී ඉන් පසු එන දත් වර්ගය හඳුන්වන නම කුමක්ද?
 (i)කෘන්තක දත්. (ii)ස්ථීර දත්. (iii)රදනක දත්. (iv)පුරස්චාර්ථක දත්.
3. පිත ශ්‍රාවය කරන ඉන්ද්‍රිය වන්නේ.
 (i)ආමාශය. (ii)අග්නාශය. (iii)අක්මාව. (iv)පිත්තාශය.

4. අප ශරීරයේ ඇති රුධිරය පෙරා අනවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය බහිෂ්ථවීය ද්‍රව්‍ය ලෙස වෙන් කරන ඉන්ද්‍රිය වන්නේ.
 - (i) හෘදය. (ii) පෙනහළු. (iii) වකුගඩු. (iv) සම.
5. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියට හා ස්වසන පද්ධතියට පොදු ව්‍යුහය වන්නේ.
 - (i) මුඛය. (ii) ග්‍රසණිකාව. (iii) ස්වරාලය. (iv) ස්වාසනාලය.
6. ස්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගයක් වන්නේ.
 - (i) අංශභාගය. (ii) ක්ෂය රෝගය. (iii) ඒඩ්ස්. (iv) ඇපෙන්ඩිසයිටිස්.
7. දකුණු කර්ණිකාව හා දකුණු කෝෂිකාව අතර ඇති කපාටය වන්නේ.
 - (i) ද්විතුන්ඩ. (ii) මයිට්ල්. (iii) ත්‍රිතුන්ඩ. (iv) අඩසඳ.
8. ඩිම්බ සෛලයක් හා ශුක්‍රාණු සෛලයක් සංසේචනය සිදුවන ව්‍යුහය වන්නේ.
 - (i) යෝනි මාර්ගය. (ii) ගර්භාෂය. (iii) පැලෝපිය නාලය. (iv) ඩිම්බකෝෂය.
9. පිරිසුදු රුධිරය ඇති රුධිර වාහිනිය වන්නේ.
 - (i) පූර්ව මහා ශිරාව. (ii) අපර මහා ශිරාව. (iii) පුප්පුශීය ධමනිය. (iv) සංස්ථානික මහා ධමනිය.
10. ශුක්‍රාණු තාවකාලිකව තැන්පත් කරන ව්‍යුහය වන්නේ.
 - (i) ශුක්‍ර ආශයිකාව. (ii) අපි වෘෂණය තුළ. (iii) ගුක්‍ර නාලය තුළ. (iv) ශිෂ්ණය තුළ.

ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01. සිරුරේ නිරෝගී බව රැක ගැනීම සඳහා අප ශරීරයේ විවිධ පද්ධතීන් නොයෙකුත් කාර්යයන් සඳහා හැඩගැසී ඇත.
 - (i) එසේ හැඩගැසී ඇති පද්ධතීන් නම් කර එම පද්ධතියෙන් කෙරෙන කාර්යයන් මොනවාදැයි ලියන්න.
 - (ii) ආහාර ජීර්ණය යනු කුමක්ද?
 - (iii) මුඛයේ දී ආහාර වලට සිදුවන ක්‍රියාවලිය හඳුන්වන්න?
 - (iv) මුඛයේ ඇති දත් වර්ග හා ඒවායින් කෙරෙන කාර්යයන් ලියන්න.
02. (i) මුඛයේ තිබෙන බේටයේ ඇති එන්සයිම කුමක්ද?
 - (ii) ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රයෙන් ස්‍රාවය වන එන්සයිම මගින් ජීර්ණය කරනු ලබන පෝෂණය කොටස් මොනවාද?
 - (iii) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ඇති විය හැකි රෝගාබාධ 04ක් ලියන්න?
 - (iv) ඉහත පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග වළක්වා ගැනීම සඳහා කල හැකි දේවල් 05ක් ලියන්න?
03. (i) වකුගඩුවලින් සිදු කරනු ලබන ප්‍රධාන කාර්යය කුමක්ද?
 - (ii) ස්වසන පද්ධතිය තුළ වායු හුවමාරුව සිදුවන ව්‍යුහය කුමක්ද?
 - (iii) වායු හුවමාරුව කාර්යක්ෂමව සිදු කිරීම සඳහා එම ව්‍යුහය තුළ දැකිය හැකි අනුවර්තන 02ක් ලියන්න.

04.(i)හෘදයේ ඇති කුටීර ගණන කීයද? ඒවා නම් කරන්න.

(ii)පිරිසිදු රුධිරය හා අපිරිසිදු රුධිරය අඩංගු කුටීර හා රුධිරවාහිනී වෙන වෙනම ලියන්න.

(iii)රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග නම් කර, ඒවා වළක්වා ගැනීමට කළ යුතු දේවල් ලියන්න.

05.(i)ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය ප්‍රධාන කොටස් නම් කර ඒවායේ කාර්යයන් ලියන්න.

(ii)ස්ත්‍රී හා පුරුෂ පද්ධතිය ආශ්‍රිත හෝමෝන නම් කර ඒවායේ කාර්යයන්

(iii)පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය ප්‍රධාන කොටස් නම් කර ඒවායේ කාර්යයන් ලියන්න.

ඵකකය - සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා ශෝග්‍යතාව පවත්වා ගනිමු.

ගුරුතවතාගේ නම :- නන්දනී රත්මුතුපුර - අම්/වැරැන්නකටගොඩ මහා විද්‍යාලය

නිවැරදි පිළිතුර තෝරා ලියන්න.

01.සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාවක් නොවන්නේ

(i)හෘද්වාහිනී ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව.

(ii)පේශිමය දැරීමේ හැකියාව

(iii)යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ.

(iv)ශාරීරික සංයුතිය

02.හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනයකි.

(i)මානසික යහ පැවැත්ම ඇති වීම.

(ii)ඔක්සිජන් පරිවහනය

(iii)මේද දහනය මගින් බර අඩු වීම.

(iv)ඉහත සියල්ලම.

03.ඕනෑම පුද්ගලයෙකුගේ ඵදිනෙදා සෞභ්‍යය තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට සෘජුවම දායක වන සාධකය හඳුන්වන්න.

(i)ශාරීරික යෝග්‍යතාවය.

(ii)චිත්තවේග කළමනාකරණය.

(iii)සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාවය.

(iv)පූර්ණ සෞඛ්‍යයයි.

04. “පේශිමය ශක්තිය වර්ධනය” සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකමක් නොවන්නේ

(i)පුෂ් අප් ක්‍රියාකාරකම.

(ii)පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම.

(iii)ඩිප්ස් ක්‍රියාකාරකම.

(iv)දිගු දුර ධාවනය.

05. නිරෝගී පිරිමි පුද්ගලයකු තුල තිබිය යුතු මේද ප්‍රමාණය ශරීර බරින්

(i)10% - 15%

(ii)20% - 25%

(iii)25% - 30%

(iv)35% - 45%

06.ප්‍රසන්න චිත්තවේග වලට උදාහරණයකි.

(i)සතුට,රසවින්දනය,හය.

(ii)දුක,හය,රසවින්දනය.

(iii)උද්දාමය,හය,දුක.

(iv)රසවින්දනය,සතුට,උද්දාමය.

07.යම් අභියෝගයක් හෝ අවධානමක් නිසා මනසේ ඇතිවන ප්‍රතිචාරය

(i)මානසික සෞඛ්‍යයයි .

(ii)මානසික ආතතියයි.

(iii)ක්ලාන්තයයි.

(iv)චිත්තවේග සමබරතාවයයි.

08..දීර්ඝකාලීනව මානසික ආතතියට ලක් වීම නිසා ඇති විය හැකි රෝග තත්ත්වයකි.

(i)විශාදය.

(ii)පාවනය.

(iii)ක්ෂය රෝගය.

(iv)බැරිබැරියාව.

09.ආතතිය ඇති වීම නිසා පුද්ගලයින්ගේ හැසිරීම් රටාවල ඇති වෙනස්කමකි.

(i)අධික ලෙස ආහාර ගැනීම.

(ii)කුපෝෂණය.

(iii)මන්දපෝෂණය.

(iv)මේ කිසිවක් නොවේ.

10. ආතතිය අඩු කිරීම සඳහා අපට එදිනෙදා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්.

(i) ක්‍රීඩාවක නිරත වීම.

(ii) පිහිනීම.

(iii) භාවනා කිරීම.

(iv) ඉහත සියල්ලම.

පහත සඳහන් ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01. (i) ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු කුමක්ද?

(ii) සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක මොනවාදැයි ලියන්න.

(iii) ඉහත සාධක දියුණු කර ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාවන් මොනවාද?

(iv) හෘද වාහිනී ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව හඳුන්වන්න.

(v) ශරීරයේ මාංශපේශිවලට අවශ්‍ය ශක්තිය ස්වායු ස්වසනයෙන් ලබා ගන්නේ කුමන ද්‍රව්‍යයක් උපයෝගී කරගෙනද?

(vi) හෘද වාහිනී ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය සඳහා නිරතවිය හැකි ක්‍රියාකාරකම් 4ක් ලියන්න.

02. (i) පේශිමය දැරීමේ හැකියාව යනු කුමක්ද?

(ii) පේශිමය දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන මොනවාද?

(iii) පේශිමය ශක්තිය යනු කුමක්ද?

(iv) පේශිමය ශක්තිය වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් මොනවාද?

(v) පේශිමය ශක්තිය වර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 4ක් ලියන්න.

03. (i) නම්‍යතාව යනු කුමක්ද?

(ii) නම්‍යතාව වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් ලියන්න.

(iii) ශාරීරික සංයුතිය යන්නෙන් අදහස් වන්නේ කුමක්ද?

(iv) ශාරීරික සංයුතියේ ප්‍රධාන කොටස් 2 ලියා ඒවා හඳුන්වන්න.

(v) ශාරීරික සංයුතිය පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් හා නිවැරදි ශාරීරික සංයුතියක් පවත්වා ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන ලියන්න.

04. (i) මනෝ සමාජීය යහ පැවැත්ම යන්න හඳුන්වන්න.

(ii) චිත්ත වේගයක් යනු කුමක්ද? එහි ප්‍රසන්න චිත්තවේග හා අප්‍රසන්න චිත්තවේග වලට උදාහරණ 04 බැගින් ලියන්න.

(iii) චිත්තවේග ඇති වීම නිසා ශාරීරිකව ඇතිවිය හැකි වෙනස්කම් 04 ක් ලියන්න.

(iv) මානසික ආතතිය යනු කුමක්ද?

(v) පාසල් දරුවන්ට ආතතිය ඇති විය හැකි අවස්ථා මොනවාද?

05. (i) මානසික ආතතියේ ලක්ෂණ 04 ක් ලියන්න.

(ii) දීර්ඝකාලීනව මානසික ආතතියට ලක්වීම නිසා සෞඛ්‍යයට බලපාන අවදානම් තත්ත්වයන් මොනවාද?

(iii) මානසික ආතතිය අඩු කිරීම සඳහා අපට එදිනෙදා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 06 ක් ලියන්න.

(iv) එදිනෙදා ඔබට මුහුණ දීමට සිදුවන පීඩාකාරී අවස්ථාවලදී අප යොමු විය යුතු අංශයන් මොනවාද?

ඵකකය - පිවිතයේ මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග ජය ගනිමු.**ගුරුභවතාගේ නම :- නන්දනී රත්මුතුපුර - අම්/වැරැන්නැටගොඩ මහා විද්‍යාලය**

නිවැරදි පිළිතුර තෝරා ලියන්න.

1. ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවන බාහිර අනතුරක් නොවන්නේ.

- (i)කැපීම්. (ii)ස්නායු අනතුරු. (iii)දියපට්ටා දැමීම. (iv)ඉරියැම්.

2. සමෙහි සම්පූර්ණ ගණකමෙහි සිදුවන පළවීමක් මෙම අනතුර.

- (i) සිරිමකි. (ii)කැපීමකි. (iii)සිදුරුවීමකි. (iv)ඉරියාමකි.

3. අවසන්ධිවීම මෙහිදී සිදුවන භයානකම අවස්තාවයි. එය සිදුවිය හැකි අනතුරක් වන්නේ.

- (i)බන්ධනී සම්බන්ධ අනතුරුවලදී. (ii)අස්ථිවලට සිදුවන අනතුරු වලදී.
(iii)මාංශ පේශීවලට සිදුවන අනතුරුවලදී. (iv)සන්ධිවලට සිදුවන අනතුරුවලදී

4. ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවන අනතුරුවලදී පුද්ගල සාධකයක් මත රඳා නොපවතින්නේ.

- (i)ප්‍රමාණය ඉක්මවා පුහුණු වීම. (ii)නිසි පුහුණුව ලබා නොතිබීම
(iii) වැරදි පුහුණු ක්‍රම. (iv) නොගැලපෙන ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතය.

5. අභ්‍යන්තර අනතුරු අතරට අයත් නොවන්නේ.

- (i)බන්ධනී සම්බන්ධ අනතුරුවලදී. (ii)කැපීම් වල දී සිදුවන අනතුරු.
(iii)අස්ථි සම්බන්ධ අනතුරු. (iv)මාංශ පේශීවලට සිදුවන අනතුරු.

6. මාර්ග අනතුරු වලදී පදිකයන් ගෙන් සිදුවන වැරද්දක් වන්නේ.

- (i)බීමත්ව රිය පැදවීම. (ii)අධික වේගයෙන් රිය පැදවීම.
(iii)ආරක්ෂක භිස්ට්‍රසුම් නොපැලදීම. (iv)පාරේ වම් පසින් ගමන් කිරීම.

7. සුළි සුළං වලින් සිදුවන හානි අවම කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ගයකි.

- (i)පස සෝදා යාම පාලනය කිරීම. (ii)ශක්තිමත් වහල සහිත නිවෙස් ඉදිකිරීම.
(iii) ජලය ගලාගෙන යන කාණු පද්ධති ඇති කිරීම. (iv)පිහිනීමෙන් බෝට්ටු පැදීමෙන් වැළකීම.

8. සුනාමි තත්ත්වයක් ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධාන හේතුව වන්නේ.

- (i)පොළොවේ පිහිටීම අණුව ගොඩනැගිලි ඉදිකිරීම. (ii) මුහුදු පතුලේ භූ කම්පනයක්.
(iii)මුහුදු රළ වේගවත්වීම. (iv) ගැඹුරු මුහුදේ අයිස් තට්ටුවක් බැඳීම.

9. ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු සතු ගුණාංගයක් නොවන්නේ.

(i) පිළිකුල් කිරීම.

(ii) කලබල නොවීම.

(iii) සානුකම්පිත බව.

(iv) ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව.

10. ජීවිතාධාර ලබා දීමේ (Basic Life Support) A, B, C, D, E ක්‍රමයේ “B” ලෙස හඳුන්වා ඇත්තේ,

(i) ස්වසන මාර්ගය.

(ii) ආබාධ.

(iii) රුධිර සංසරණය.

(iv) ස්වසන.

සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ලියන්න.

01. (i) ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවිය හැකි අභ්‍යන්තර අනතුරු 05 නම් කරන්න.

(ii) ක්‍රීඩාවේ සිදුවන බාහිර අනතුරු 04 නම් කර 02 පැහැදිලි කරන්න

(iii) R.I.C.E ප්‍රතිකාරය බොහෝ අභ්‍යන්තර අනතුරුවලට සුලභ ප්‍රථමාධාර ක්‍රමයකි. මෙය PRICES ලෙස දියුණු වී ඇත. මෙම ක්‍රමය හඳුන්වා දෙන්න.

02. (i) සන්ධිවලට සිදුවන අනතුරකදී සිදුවිය හැකි දේ කෙටියෙන් පහදා දෙන්න.

(ii) නිවසේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරු වලක්වා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 04 නම් කරන්න.

03. (i) මාර්ග අනතුරු වලක්වා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග 04 නම් කරන්න.

(ii) සායනික ද්‍රව්‍ය ආරක්ෂිතව භාවිතා කිරීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග හතරක් නම් කරන්න.

(iii) ලිංගික අතවර හෝ අපයෝජන වලක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා 04 නම් කරන්න.

04. (i) එදිනෙදා ජීවිතයේදී අප මුහුණදෙන ස්වභාවික ආපදා 04 නම් කරන්න.

(ii) නායයෑම් වලින් සිදුවන අනතුරු අවම කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 02 නම් කර ඉන් එකක් නිදසුන් සහිතව පැහැදිලි කරන්න.

05. (i) ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක අඩංගු විය යුතු ද්‍රව්‍ය 05 නම් කරන්න.

(ii) මූලික ජීවිත ආධාර ලබාදීමේ ක්‍රියාවලිය (A, B, C, D, E) හඳුන්වා දෙන්න.

(iii) ස්වභාවික අනතුරු අවම කරගැනීම සඳහා ඔබ විසින් කළ යුතු දෑ මොනවාද ලියන්න.
