සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2020

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. හුදෙක්, ලෙඩරෝග හා දුබලතාවලින් තොරවීම පමණක් නොව කායික, මානසික, සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පරිපූර්ණත්වයට පැමිණීම
(1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයයි. (2) පූර්ණ සෞඛ්‍යයයි.
(3) පූර්ණ පෞරුෂයයි. (4) සමාජයීය යහපැවැත්මයි.

02. ඵලදායි ඉගෙනීම යහපත් සෞඛ්‍යයකට ද, යහපත් සෞඛ්‍යය ඵලදායී ඉගෙනුමකට ද දායක වෙයි. මෙම ප්‍රකාශය
(1) සත්‍යයකි. (2) අසත්‍යයකි.
(3) තරමක් දුරට සත්‍යයකි. (4) සත්‍ය හෝ අසත්‍ය බව කිව නොහැක.

03. පාසලේ ශිෂ්‍යනායක මණ්ඩලය නියෝජනය කරන චරිත් කාර්යක්ෂම, ජනප්‍රිය මෙන්ම විනීත ශිෂ්‍යයෙකි. නමුත් සාමූහික ක්‍රියාකාරකම්වලදී ඔහු නිතර කිපෙන සුළු ස්වභාවයක් පෙන්නුම් කරයි. ඔහු,
(1) පූර්ණ පෞරුෂයකින් යුතු පුද්ගලයෙකි.
(2) කායික සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රය තවදුරටත් වර්ධනය කරගත යුතු පුද්ගලයෙකි.
(3) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සඳහා කටයුතු කරන පුද්ගලයෙකි.
(4) මානසික සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රය තවදුරටත් වර්ධනය කරගත යුතු පුද්ගලයෙකි.

04. අප අවට සිටින අය සමග යහපත් ලෙස සම්බන්ධතා පවත්වමින් කටයුතු කිරීම
(1) කායික යහපැවැත්මයි. (2) මානසික යහපැවැත්මයි.
(3) සමාජයීය යහපැවැත්මයි. (4) අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි.

05. පුද්ගලයෙකුගේ නිසි ඉන මිම්ම ප්‍රශස්ථ මට්ටමින් පවත්වා ගැනීම.
(1) යහපැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය සාධකයකි.
(2) කායික යහපැවැත්ම හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණයකි.
(3) නිසි පෝෂණ මට්ටම හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණයකි.
(4) වර්තමාන සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට ඇති අභියෝගයකි.

06. ලේ ඥාති සම්බන්ධතා පිළිබඳ හා තම පවුලේ පරිසරය පිළිබඳ දැනුවත් වීම තැලසීමියා, පිලිකා වැනි රෝග අවම කිරීමට හේතුවේ. ඉහත ප්‍රකාශය,
(1) සත්‍යයකි (2) අසත්‍යයකි
(3) තරමක් දුරට සත්‍යයකි (4) සත්‍ය, අසත්‍ය බව කිව නොහැකිය

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

පසුගියදා පාසලේදී පවත්වනු ලැබූ වෛද්‍ය පරීක්ෂණයේදී නිසල්, අමල්, කමල් හා රුවන්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගයයන් පහත සඳහන් පරිදි විය.

සිසුන්	ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (B.M.I.)
නිසල්	31.0
අමල්	26.5
කමල්	20.0
රුවන්	16.5

07. ඉහත සටහනට අනුව උසට සරිලන බරක් ඇති සිසුවා විය හැක්කේ,

(1) නිසල් (2) අමල් (3) කමල් (4) රුවන්

08. ශක්තිජනක ආහාර ප්‍රමාණවත් ලෙස නොගැනීම නිසා පෝෂණ ගැටලුවට මුහුණ දී ඇති සිසුවා වන්නේ,

(1) කමල් (2) රුවන් (3) නිසල් (4) අමල්

09. බෝනොවන රෝග වැළඳීම සඳහා වැඩි අවධානමට පත්ව ඇත්තේ

(1) කමල් හා රුවන් (2) අමල් හා කමල් (3) නිසල් හා අමල් (4) නිසල් හා රුවන්

10. ආරම්භක යුගයේ සිට මේ දක්වාම ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධානතම අපේක්ෂාව වූයේ,

(1) ශක්තිජනක ආහාර වැඩිපුර ගැනීමට ජනයා පෙළඹවීමයි.

(2) රට රටවල් අතර තරගකාරීත්වයක් ඇති කිරීමයි.

(3) පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් හෙබි ක්‍රීඩකයින් බිහි කිරීමයි.

(4) නිරෝගී සිරුරක් හා සුවදායී මනසක් ඇති කිරීමයි.

11. තහනම් ඖෂධ හා උත්තේජක භාවිතය තුළින් ඇතිවිය හැකි ප්‍රතිඵලයකි

(1) ස්නායු ආබාධ ඇතිවීම. (2) දක්ෂතා අහිමි වීම.

(3) සමාජයීය පිරිහීමට ලක්වීම (4) ඉහත සියල්ලම.

12. * දරුවාගේ අවශ්‍යතා ඉටු කිරීම

* වඩාගැනීම, සුරතල් කිරීම

* දරුවා සමග කථා කිරීම හා සිනාසීම

ඉහත සඳහන් අවශ්‍යතා ඉටුවිය යුතු අවධිය වන්නේ,

(1) නවජ අවධිය (2) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය (3) පෙර ළමා අවධිය (4) පසු ළමා අවධිය

13. පෙර ළමාවිය සඳහා අදාල වන වයස් කාණ්ඩය

(1) අවුරුදු 1 සිට 2 දක්වා (2) අවුරුදු 1 සිට 3 දක්වා

(3) අවුරුදු 1 සිට 4 දක්වා (4) අවුරුදු 1 සිට 5 දක්වා

14. ළමාවියේ පසුවන දරුවන්ගේ කායික හා මනෝ සමාජයීය අවශ්‍යතා නිවැරදි ලෙස සපුරාලීම මගින් බලාපොරොත්තු වන්නේ,

(1) නිරෝගී, බුද්ධිමත් දරු පරපුරක් රටට දායාද කිරීම.

(2) ආත්ම අභිමානයක් හා ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති දරුවන් බිහි කිරීම.

(3) නිර්මාණශීලී දරු පරපුරක් රටට දායාද කිරීම.

(4) ඉහත සියල්ලම.

15. පෙනහලු තුළ කෙරෙන වායු හුවමාරුව පිළිබඳ සැලකීමේ දී, නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,

(1) ගර්තවල බිත්ති ඝන සෛල ස්ථරයකින් සමන්විත වීම නිසා වායු හුවමාරුව පාලනය කිරීම සිදුකරයි.

(2) ගර්තවල ඇති වාතයේ ඔක්සිජන් සාන්ද්‍රණය කේෂනාලිකාවලට වඩා වැඩි නිසා ඔක්සිජන් ගර්තවල සිට කේෂනාලිකා තුළට ඇතුළු වේ.

(3) ගර්තවල ඇති වාතයේ කාබන්ඩයොක්සයිඩ් සාන්ද්‍රණය කේෂනාලිකාවලට වඩා වැඩි නිසා කාබන්ඩයොක්සයිඩ් ගර්තවල සිට කේෂනාලිකා තුළට ඇතුළු වේ.

(4) බාහිර වායු ගෝලීය වායුව උණුසුම් කිරීම සඳහා පෙනහලු තුළ පිහිටි ගර්ත උපකාරී වේ.

16. ආශ්වාසයේ දී හා ප්‍රාශ්වාසයේ දී ඇතිවන ඝර්ෂණය වළක්වාලීමට පෙනහලු වටා ඇති අසිරිමත් පිහිටීම වන්නේ,

(1) රුධිර තරලය (2) ශ්ලේෂ්මල තරලය (3) ප්ලූරා තරලය (4) අපිජිහ්විකාව

17. අංශභාගය රෝගය ඇතිවීමට බලපෑ හැකි කරුණක් වන්නේ,

(1) හෘදයට රුධිරය සපයන රුධිර නාලය තුළ මේදය තැන්පත් වීම නිසා රුධිර සැපයුම අඩාල වීම.

(2) කිරීටක ධමනිය හෝ එහි ශාඛාවක් තුළ මේදය තැන්පත් වීම.

(3) මොළයේ රුධිර නාල අවහිර වී මොළයේ ප්‍රදේශයකට රුධිර සැපයුම අඩාල වීම.

(4) හෘදයේ පේශි කොටසකට රුධිර සැපයුම සම්පූර්ණයෙන් අඩාල වීම.

18. A - X කිරණ භාවිතා කර ශරීර අභ්‍යන්තරය පරීක්ෂා කිරීම.

B - දුම්පානයෙහි යෙදීම.

C - ජලය ප්‍රමාණවත් ලෙස පානය නොකිරීම.

D - මුඛ හා නාස් ආවරණ භාවිතා නොකිරීම.

ඉහත කරුණු ඇසුරින් රුධිර සංසරණ පද්ධතියෙහි අසිරියට බාධා පමුණුවන ක්‍රියාකාරකම් අයත් වරණය වන්නේ,

(1) ABC (2) BCD (3) ACD (4) ඉහත සියල්ලම

19. වකුගඩුවේ ක්‍රියාකාරී ඒකකය වනුයේ,

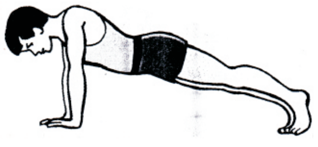
(1) වෘක්කානුව (2) ශුක්‍රාණුව (3) ඩිම්බය (4) නියුරෝනය

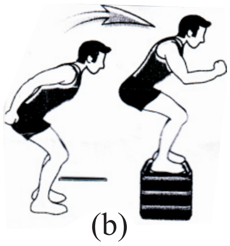
20. පුරුෂ ලිංගික ලක්ෂණ ඇතිකරන හා පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය ලිංගික හෝමෝනය වන ටෙස්ටොස්ටෙරොන් ශ්‍රාවය වන්නේ,

(1) ශුක්‍ර නාලය තුළය (2) වෘෂණ කෝෂ තුළය

(3) මුත්‍රාශය තුළය (4) ශුක්‍ර ආශයිකාව තුළය

21. 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන සිසුන්ගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාවය මැන බැලීම සඳහා පවත්වන ලද යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ කිහිපයක රූප සටහන් පහතින් දැක්වේ.


(a)


(b)

(c)

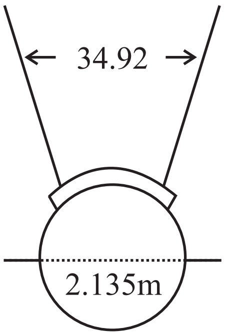
ඉහත සඳහන් පරීක්ෂණ අතුරින් පේශිමය ශක්තිය මැන බැලීම සඳහා යොදාගත් පරීක්ෂණය / පරීක්ෂණ වනුයේ,

(1) *a* පමණි. (2) *a* හා b ය. (3) b පමණි. (4) b හා c ය.

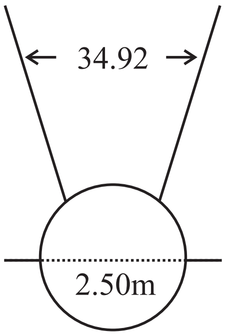
22. නිරෝගී පිරිමි පුද්ගලයෙකු තුළ තිබිය යුතු මේද ප්‍රමාණය ශරීර බරෙන් ප්‍රතිශතයක් ලෙස නිවැරදිව දැක්වෙන පිළිතුර වනුයේ,

(1) 20% - 25% අතර (2) 30% - 35% අතර (3) 25% - 35% අතර (4) 40% - 45% අතර

- ප්‍රධාන විසිකිරීමේ ඉසව් දෙකක් සඳහා භාවිතා කරනු ලබන ක්‍රීඩා පිටිවල රූප සටහන් පහතින් දැක්වේ. මෙම රූප සටහන් ඇසුරින් 23, 24 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



(*a*)



(b)

23. ඉහත (*a*) ක්‍රීඩා පිටියේ පවත්වනු ලබන තරග ඉසව්ව වනුයේ,

(1) යගුලිය දැමීම (2) කවපෙත්ත විසිකිරීම

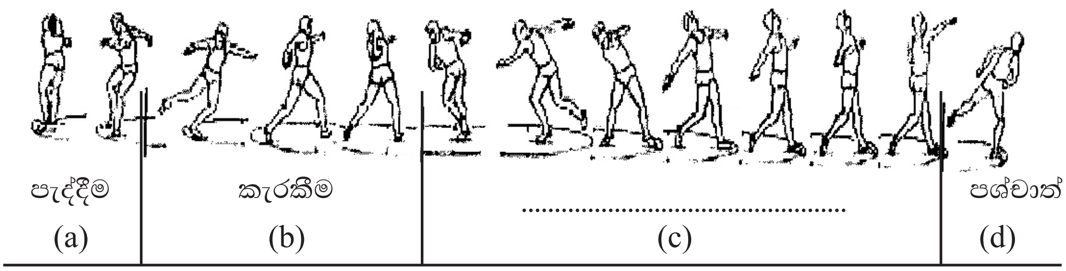
(3) මිටිය විසිකිරීම (4) හෙල්ල විසිකිරීම

24. (b) රූප සටහන මගින් දැක්වෙන ක්‍රීඩා පිටියේ පැවැත්වෙන ඉසව්වට සහභාගී වන ක්‍රීඩකයෙකු / ක්‍රීඩිකාවක හට භාවිතා කළ හැකි ශිල්පීය ක්‍රමයක් වනුයේ,

(1) කතුරු පිම්මයි. (2) රේඛීය ක්‍රමයයි.

(3) භ්‍රමණාකාර ශිල්පීය ක්‍රමයයි. (4) පෙරී බ්‍රයන් ක්‍රමයයි.

25. කවපෙත්ත විසිකිරීමේ දී භාවිතා වන ශිල්පීය ක්‍රමයෙහි ප්‍රධාන අවධීන් දැක්වෙන රූප සටහනක් පහතින් දැක්වේ.



ඉහත රූප සටහනේ 'c' අක්ෂරයෙන් පෙන්නුම් කරන අවධිය දැක්වෙන පිළිතුර වනුයේ,

(1) මුදාහැරීමේ අවධිය (2) කැරකීමේ අවධිය

(3) පශ්චාත් ඉරියව් අවධිය (4) පැද්දීමේ අවධිය

26. පාදය පිටුපසට නමා විලුඹ පසුපස වද්දමින් ඉදිරියට දිවීම

(1) රනින් A (Running A) ය. (2) රනින් B (Running B) ය.

(3) රනින් C (Running C) ය. (4) ජොගින් (Jogging) ය.

27. මීටර් 400 ධාවන පථයක මීටර් 100 x 4 සහාය දිවීමේ තරගවල යෙදෙන ධාවකයින් හට වඩාත් යෝග්‍ය යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රමය වන්නේ,

(1) ඇතුලත මාරු ක්‍රමයයි. (2) පිටත මාරු ක්‍රමයයි.

(3) දෘශ්‍ය මාරු ක්‍රමයයි. (4) මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමයයි.

28. අවතීර්ණ ධාවනය ප්‍රධාන වශයෙන් රේඛීය හා වක්‍ර ධාවනය යනුවෙන් කොටස් දෙකකින් සමන්විත තරග ඉසව්ව වනුයේ,

(1) දුර පැනීම (2) උස පැනීම (3) තුන්පිම්ම (4) රිටි පැනීම

- පහතින් දක්වෙන්නේ ක්‍රීඩකයින් කීපදෙනෙකු සහභාගී වූ තරග ඉසව් පිළිබඳ විස්තරයකි. මෙම විස්තර ඇසුරින් 29 - 31 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

තරගකරුගේ නම	ඉසව්ව
චාමික	මීටර් 200
නුවන්	මීටර් 400
ප්‍රමෝද්	මීටර් 1500
භානුක	මැරතන් ධාවනය
රවී	මීටර් 80

29. ඉහත තරග ඉසව් අතරින් හිටි ඇරඹුම් ක්‍රමය භාවිතා කරමින් තම ඉසව්ව සඳහා සහභාගි වනුයේ,

(1) ප්‍රමෝද් හා භානුක ය. (2) චාමික හා නුවන් ය.

(3) ප්‍රමෝද් හා නුවන් ය. (4) රවී හා ප්‍රමෝද් ය.

30. තරග ආරම්භයේ දී ආරම්භක නිලධාරියා විසින් ''සැරසෙන්'' ''වෙන්'' ''යා'' (වෙඩි ශබ්දය) යනුවෙන් විධානය ලබාදෙනු ලබන ඉසව් කාණ්ඩය දක්වෙන පිළිතුර වනුයේ,

(1) මීටර් 80, මීටර් 200, මීටර් 400 (2) මීටර් 80, මීටර් 400, මීටර් 1500

(3) මීටර් 80, මීටර් 200, මැරතන් ධාවනය (4) මීටර් 400, මීටර් 1500, මැරතන් ධාවනය

31. භානුක හට තම තරග ඉසව්වට සහභාගී විමේදී ධාවනයේ යෙදිය යුතු සම්මත දුර ප්‍රමාණය වනුයේ,

(1) කි.මී. 40 කි. (2) කි.මී. 41.20 කි. (3) කි.මී. 42.195 කි. (4) කි.මී. 50 කි.

32. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේදී සිදුකරන නිවැරදි ක්‍රියාකාරකමකි

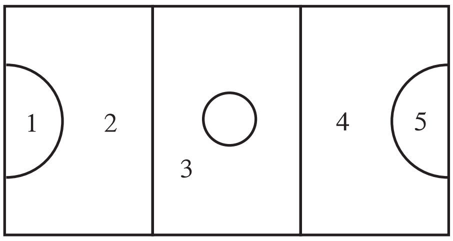
(1) පන්දුව අතේ තබාගෙන පිරිනැමීම.

(2) ප්‍රහාරය එල්ල කිරීමේ දී දැල ස්පර්ශ කිරීම.

(3) පසුපස කලාපයේ ක්‍රීඩකයෙකු වැළැක්වීම සිදු කිරීම.

(4) ශරීරයේ ඕනෑම ස්ථානයකින් පන්දුවට පහරදිය හැකි වීම.

33.



මෙම නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාපිටියේ 2, 3 ප්‍රදේශවල ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩිකාවන් වනුයේ,

(1) GA, WA, C

(2) GS, GK, C

(3) WA, GD, GK

(4) C, GD, WA

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

34. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී සිදුවන වැරැද්දක් නොවන්නේ,

(1) ආක්‍රමණිකව පහර දීම.
(2) ගෝල් පහරක් ගැසීම.
(3) ප්‍රතිවාදියෙකු වෙත පැනීම.
(4) හිතාමතා පන්දුව අතින් ඇල්ලීම.

35. * ඔක්සිජන් පරිවහනය දියුණු වීම.

* අවම මහන්සියකින් වැඩි කටයුතු ප්‍රමාණයක් සිදු කිරීමට හැකිවීම.

* මේදය දහනය මගින් ශරීරයේ බර අඩුවීම

සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත එක් යෝග්‍යතා සාධකයක් දියුණු කිරීම තුළින් අපට ලැබෙන ප්‍රතිලාභ කිහිපයක් ඉහතින් දැක්වේ. එම යෝග්‍යතා සාධකය වනුයේ,

(1) පේශිමය ශක්තිය
(2) හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව
(3) නම්‍යතාවය
(4) පේශිමය දැරීමේ හැකියාව

36. A ගතික හා ස්ථිතික ඇදීමේ ව්‍යායාම

B ඩිප්ස් හා සිට් අප්ස් ක්‍රියාකාරකම්

C පිහිනීම

D හැල්මේ දිවීම

ඉහත ක්‍රියාකාරකම් අතුරින් නම්‍යතාව වර්ධනය කර ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් අයත් වරණය වන්නේ,

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

37. ඇක්රිලිමයිඩ් නම් විෂ රසායන ද්‍රව්‍ය වැඩිපුරම අඩංගුව ඇති ආහාරයකට උදාහරණයකි

(1) අච්චාරු
(2) බදින ලද අල පෙති
(3) පුස් බැඳුණු ආහාර
(4) තක්කාලි සෝස්

38. * පෙර තිබූ ජල උල්පත් සිඳීයාම

* ගස් ක්‍රමයෙන් ඇලවී යෑම.

* පොළොව ගිලා බැසීම.

වැනි තත්ත්වයන් අයත් ආපදා වර්ගය හැඳින්විය හැක්කේ,

(1) භූමිකම්පා තත්ත්වයක් ලෙසය.
(2) නායයෑම් තත්ත්වයක් ලෙසය.
(3) සුනාමි තත්ත්වයක් ලෙසය.
(4) ගංවතුර තත්ත්වයක් ලෙසය.

39. බාහිරව නොපෙනෙන ලෙස අස්ථි බිඳීමක් හෝ පිපිරීමක් ලෙස හඳුන්වනු ලබන්නේ,

(1) සංවෘත භග්නයි
(2) විවෘත භග්නයි
(3) සංකීර්ණ භග්නයි
(4) ජර්ජරිත භග්නයි

40. ශ්‍රී ලාංකික මලල ක්‍රීඩකයෙකු / ක්‍රීඩිකාවක අවසන් වරට ඔලිම්පික් පදක්කමක් දිනා දී 2020 වර්ෂයට වසර 20 ක් සම්පූර්ණ විය. එම දක්ෂතාවය අවසන් වරට පෙන්වූ ක්‍රිඩකයා / ක්‍රීඩිකාව වනුයේ

(1) සුගත් තිලකරත්න
(2) දමයන්ති දර්ශා
(3) සුසන්තිකා ජයසිංහ
(4) ඩන්කන් වයිට්

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2020

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 (02) ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට (05) පිළිතුරු සපයන්න.

(01) සුන්දරපුර ගම්මානය ගොවිතැන ජීවිකාව කරගත් ගැමියන් වෙසෙන කුඩා ගම්මානයකි. එහි වැසියන් වර්තමානයේ පෝෂණ ගැටලු රාශියකින් හා උග්‍ර පානීය ජල ගැටලුවකින් පීඩා විඳිමින් සිටී. සුන්දරපුර මහා විද්‍යාලයේ ඉගෙනුම ලබන දීප්තිමත් ශිෂ්‍යාවක් වන අචලා කෙටිදුර ධාවන ශූරියක් මෙන්ම දක්ෂ වොලිබෝල් ක්‍රීඩිකාවකි. 5 වසරේ ඉගෙනුම ලබන අචලාගේ බාල සොයුරු වන අමිල ශිෂ්‍යත්ව විභාගයෙන් සමත් වුවද පවුලේ ආර්ථික අපහසුතා නිසා නගරයේ පාසලකට යාමට නොහැකි වී තිබේ. ඇගේ මව හෘද රෝගියෙක් වන අතර මෙම හේතු නිසා අචලා තුළ දැඩි මානසික ආතති තත්වයක් පෙන්නුම් කරයි.

පසුගියදා විද්‍යාලයීය ප්‍රධාන ශාලාවේදී පවත්වනු ලැබූ ළමා දින වැඩසටහනෙහි ප්‍රධාන මාතෘකාව වූයේ ''පූර්ණ සෞඛ්‍යයි ළමා මනසයි'' යන්නයි. වැඩසටහන අවසානයේ පැවැත් වූ ආරාධිත වොලිබෝල් තරගයේ දී විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාවක් විසින් එල්ල කරන ලද ප්‍රහාරය වැළැක්වීමට යමේ දී පාදයේ තැලීමකට ලක්වීම නිසා ක්‍රීඩා කිරීම අතර මැද නතර කිරීමට අචලාට සිදුවිය.

(1) ඉහත තොරතුරුවලට අනුව පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් හෙබි පුද්ගලයෙකු තුළ සංවර්ධනය විය යුතු ක්ෂේත්‍ර මොනවා ද? (ලකුණු $\frac{1}{2} \times 4 = 02$)

(2) පානීය ජල ගැටලුව නිසා සුන්දරපුර ගම්මානයේ වැසියන් ගොදුරුවිය හැකි රෝගී තත්ත්වයන් 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(3) ළමාවියේ පසුවන අචලාගේ කායික අවශ්‍යතා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(4) ගැටලු රාශියකට මුහුණදීම හේතුවෙන් මානසික ආතතියෙන් පෙළෙන අචලාගේ චර්යාමය ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(5) කෙටිදුර ධාවන ශූරියක් වන අචලාට සිදුවිය හැකි ක්‍රීඩා අනතුරු වර්ග 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(6) අචලාට සහභාගි විය හැකි කෙටිදුර ධාවන ඉසව් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(7) අචලාගේ පාදයේ ඇතිවූ ආබාධය සඳහා දෙනු ලබන ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය කුමක් ද? (ලකුණු 02)

(8) අචලාගේ මවට වැළඳී ඇති රෝගී තත්වය වළක්වා ගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(9) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරක පහරේදී සිදුවිය හැකි වැරදි 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(10) දරුවන්ගේ පූර්ණ සෞඛ්‍යය වර්ධනය සඳහා පාසල තුළ පැවැත්විය හැකි සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් 2 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

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

I කොටස

(02) සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් ගතකිරීම සඳහා අවශ්‍ය පෝෂකාංග අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් නොගැනීම නිසා පෝෂණ ගැටලුවලට මුහුණ දීමට සිදුවේ.

(1) ඒ අනුව පහත වගුවේ 1 සිට 4 දක්වා හිස්තැන් සම්පූර්ණ කරන්න. (ලකුණු 04)

පෝෂක කාණ්ඩය	අඩු / වැඩි වීම	තත්වය
(1)	අඩුවීම	මන්ද පෝෂණය
	(2)	අධි පෝෂණය
ක්ෂුද්‍ර පෝෂක	අඩුවීම	(3) .... (4) ....

(2) ඉහත වගුවේ සඳහන් පෝෂක කාණ්ඩයන්ට අයත් වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 2 බැගින් ලියන්න. (ලකුණු ½ x 2 = 02)

(3) යකඩ ඌනතාවය වළක්වා ගැනීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 2 ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2 x 2 = 04)

(03) මම ඔබේ සිරුරේ අසිරිය පවත්වාගෙන යාමට බොහෝ සෙයින් දායක වන පද්ධතියකි. ඔබ ගන්නා ආහාර ජීර්ණය කරන්නේ මා විසිනි.

(1) ආහාර ජීර්ණයට අමතරව එම පද්ධතිය මගින් ඉටුකරන තවත් කාර්යයන් 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(2) පෙප්සිනෝජන් හා හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලය ආහාර ජීර්ණය සඳහා ශ්‍රාවය කරනු ලබන්නේ පද්ධතියේ කුමන කොටසේදී ද? (ලකුණු 02)

(3) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියට අයත් පහත කොටස් තුලදී ආහාරයේ ඇතිවන වෙනස්කම බැගින් ලියන්න.

* දත්
* කුඩා අන්ත්‍රය
* මහා අන්ත්‍රය

(ලකුණු 03)

(4) මෙම පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගයක් ලෙස පිළිකා දැක්විය හැකිය. පිළිකා ඇතිවීමට බලපාන හේතු 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(04) පහත සඳහන් අභියෝගවලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය සැකෙවින් දක්වන්න.

(1) වෙසක් පොහොය නිමිත්තෙන් පාසලේ බෞද්ධ ශිෂ්‍ය සමිතිය මගින් සංවිධානය කරන සීල සමාධි වැඩසටහනට සහභාගි නොවී සිටීමට තම මිතුරා යෝජනා කරයි.

(2) ඔබේ මිතුරා පලතුරු කඩයකින් මිලදී ගත් කෙසෙල් ගෙඩියක් කෑමෙන් පසු කෙසෙල් ලෙල්ල නොසැලිකිලිමත් ලෙස පාරට විසිකරනු ඔබ දකියි.

(3) කැළෑ ගවේෂණයක නිරත වන ඔබ ඇතුළු පරිසර නියමු භට කණ්ඩායමට හදිසියේ ඇතිවන මීදුම තත්ත්වයක් හේතුවෙන් පරිසරය නොපෙනෙන තත්වයට පත්වෙයි.

(4) පාසල නිමවීමෙන් පසු නිවෙස් බලා යාමට සැරසෙන තම මිතුරන් මුව ආවරණ පැළඳීම අත්‍යවශ්‍ය නොවන බව පවසයි.

(5) පාසලේ උදෑසන රැස්වීමේ දී කොවිඩ් වසංගත තත්ත්වය පිළිබඳව කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමට ඔබට සිදුවේ.

II කොටස

(05) ජාත්‍යන්තර මලල ක්‍රීඩා සංගමයේ වර්ගීකරණයට අනුව දිවීම, පැනීම් හා විසිකිරීම් මලල ක්‍රීඩා ලෙස අර්ථ දැක්වේ.

(i) පැනීම් ඉසව් වර්ගීකරණය නිවැරදිව උදාහරණ සහිතව දක්වන්න. (ලකුණු $\frac{1}{2} \times 6 = 03$)

(ii) ප්ලොප් ක්‍රමය භාවිතාකරමින් සිය ඉසව්ව සඳහා සහභාගී වන ක්‍රීඩකයෙකු / ක්‍රීඩිකාවක එම ශිල්පීය ක්‍රමයෙහි අවධානය යොමුකළ යුතු ප්‍රධාන අවධීන් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iii) ඉහත සඳහන් කළ ශිල්පීය ක්‍රමයට අමතරව ක්‍රීඩකයෙකු / ක්‍රීඩිකාවක හට එම ඉසව්ව සඳහා භාවිතා කළ හැකි වෙනත් ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(iv) ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකු සඳහා ප්ලොප් ක්‍රමය පුහුණු කිරීමේ දී අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහන් සහිතව කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03)

(මුළු ලකුණු $3 + 2 + 2 + 3 = 10$)

(06) පසුගිය වර්ෂයෙහි පැවති ජාතික මහා ක්‍රීඩා උළෙලේදී තරග අංක 20 යටතේ මැදි දුර ධාවන ඉසව්වක් සඳහා සහභාගී වූ කමල් ද, තරග අංක 80 යටතේ විසිකිරීමේ ඉසව්වකට සහභාගී වූ දිමුතු ද සිය ඉසව් වලින් ප්‍රථම ස්ථානයන් දිනා ගැනීමට සමත් විය.

(i) ඉහත තරග අංක 20 හා 80 සහභාගී වන්නට ඇතැයි නිගමනය කළ හැකි තරග ඉසව් දෙක බැගින් වෙන් වෙන්ව දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(ii) ඉහත ක්‍රීඩා උළෙලේ තරග ඇවිදීමේ ඉසව්වට සහභාගී වූ ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු විසින් තරගයට අදාළ නීති උල්ලංඝනය කරනු ලැබූ අවස්ථා දෙකක් පහතින් දැක්වේ. එහිදී උල්ලංඝනය කරන ලද තරග නීති කවරේදැයි කෙටියෙන් දක්වන්න. (ලකුණු 04)

(a)

(b)

(iii) සහාය දිවීමේ තරගය සඳහා සහභාගී වන ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන් තරගයට සහභාගි වීමේදී පිළිපැදිය යුතු තරග නීති 4 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු $2 + 4 + 4 = 10$)

(07) මෙම ප්‍රශ්නයේ A, B සහ C යන කොටස් වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A - කොටස

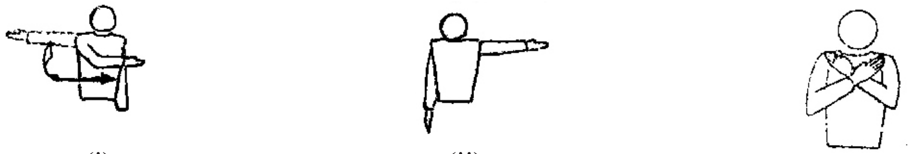
පාසල්වල අනිවාර්ය ක්‍රීඩාවක් වන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව අවම පහසුකම් යටතේ ක්‍රීඩා කළ හැකි නිසා වඩාත් ජනප්‍රිය වී ඇත.

(1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ සුවිශේෂී දක්ෂතාවයක් පහත රූප සටහනේ දැක්වේ. එම දක්ෂතාවය නම් කරන්න. (ලකුණු 01)

(2) (අ) ඉහත දක්ෂතාවය හැර වෙනත් දක්ෂතා දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ආ) එම දක්ෂතාවයන් ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට පුහුණු කිරීම සඳහා කළහැකි ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් විස්තර කරන්න. (අවශ්‍ය තැන්වල රූප සටහන් භාවිතා කරන්න.) (ලකුණු 04)

(3) පහත රූපවල දැක්වෙන විනිසුරු හස්ත සංඥා කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03)

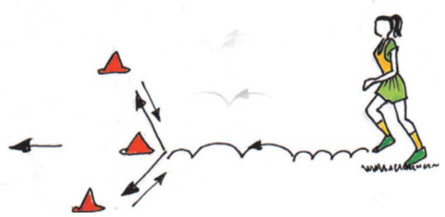


(i) (ii) (iii)

B - කොටස

එංගලන්ත ජාතික ජෙනී ග්‍රීන් මහත්මිය විසින් ලංකාවට හඳුන්වා දුන් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව වර්තමානයේ බාලිකාවන් අතර වඩාත් ජනප්‍රිය වී ඇත.

(1) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් ප්‍රගුණ කිරීමට යොදාගන්නා ක්‍රියාකාරකමක් පහත දැක්වේ. එම දක්ෂතාවය නම් කරන්න. (ලකුණු 01)



(2) ඉහත සඳහන් දක්ෂතාවය ආධුනික ක්‍රීඩිකාවකට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් විස්තර කරන්න. (අවශ්‍ය තැන්වල රූප සටහන් භාවිතා කරන්න.) (ලකුණු 04)

(3) ඉහත දක්ෂතාවයට අමතරව නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ වෙනත් දක්ෂතා 2 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(4) පහත රූපවල දැක්වෙන විනිසුරු හස්ත සංඥා කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03)

(i) (ii) (iii)

C - කොටස

ලොව වැඩිම පිරිසක් නරඹන ලොව ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාවක් ලෙස පාපන්දු ක්‍රීඩාව හැඳින්විය හැක.

(1) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ භාවිතා වන පන්දුව නැවැත්වීමේ ක්‍රමයක් පහත රූප සටහනේ දැක්වේ. එම ක්‍රමය නම් කරන්න. (ලකුණු 01)

(2) ඉහත ක්‍රමය හැර පන්දුව නැවැත්වීමට යොදාගන්නා වෙනත් ක්‍රම 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(3) ඉහත සඳහන් දක්ෂතාවය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් විස්තර කරන්න. (අවශ්‍ය තැන්වල රූප සටහන් භාවිතා කරන්න.) (ලකුණු 04)

(4) පහත රූපවල දැක්වෙන විනිසුරු හස්ත සංඥා කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03)

(i) (ii) (iii)

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව **තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2020**

10 ශ්‍රේණිය **සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය**

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

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

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින්)

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

(2) වකුගඩු රෝග / මුත්‍රාශයේ ගල් ඇතිවීම / දත් අවර්ණ වීම .... ආදී

(3)
* ශීඝ්‍ර වර්ධනයක් සිදුවන බැවින් නිසි පෝෂණයන් ලබාදිය යුතුය.
* අධික ලෙස ක්‍රියාකාරී බැවින් නිසි විවේකයක් ලබාදිය යුතුය.
* නිතර ක්‍රියාකාරීව සිටීමට අවස්ථාව ලබාදිය යුතුය.

(4) අසහනකාරී බව / කලහකාරී බව / කථා නොකර සිටීම / නොසන්සුන් බව / කලබලකාරී බව / වැඩිපුර කථා කිරීම

(5) බාහිරව සිදුවන - කැපීම්, සීරීම්, තැලීම්, දියපට්ටා ඒම
අභ්‍යන්තරව සිදුවන - පේශි, බන්ධය, සන්ධි, අස්ථි සම්බන්ධ අනතුරු

(6) මී. 100 / මී. 200 / මී. 400 / 100 x 4 / 400 x 4 / 100_H / 110_H / 400_H

(7) PRICE

(8)
* පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ලබාගැනීම
* දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම
* මානසික ආතතියෙන් තොරවීම ... ආදී

(9)
* ප්‍රතිවාදී පිලේ බෝලයකට පහර දීම
* බෝලය පිටත යන පරිදි පහර දීම

(10)
* නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග
* ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්
* සෞඛ්‍ය සතිය
* ශාරීරික අධ්‍යාපන දින
* ක්‍රීඩා කඳවුරු

I කොටස

(02) (1)
1. මහා පෝෂක
2. වැඩි වීම

3. - 4. යකඩ ඌණතාවය, විටමින් A ඌණතාවය, අයඩින් ඌණතාවය, කැල්සියම් ඌණතාවය (ලකුණු 04)

(2) මහා පෝෂක - කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය
ක්ෂුද්‍ර පෝෂක - යකඩ, කැල්සියම්, අයඩින්, විටමින් (ලකුණු 02)

(3)
* හිම් යකඩ සහිත ආහාර වැඩිපුර ගැනීම
* යකඩ අවශෝෂණයට බාධා කරන සාධක අවම කිරීම
* වෛද්‍ය උපදෙස් මත පමණක් යකඩ පෙති ලබාගැනීම
* ආහාර වේලෙන් පසුව පලතුරු ආහාරයට ගැනීම
* ගොටුකොල වැනි පලා වර්ග සඳහා දෙහි, උම්බලකඩ එක්කර ගැනීම (ලකුණු 04)

(03) (1)
* ජීර්ණය වූ ආහාර උරාගැනීම / අවශෝෂණය
* නොදිර වූ ආහාර බැහැර කිරීම
* ආහාර කැබලි කිරීම .... ආදී (ලකුණු 02)

(2) ආමාශයේදී (ලකුණු 02)

(3) දත් - ආහාර කුඩා කැබලිවලට කැඩීම / ආහාර ඇඹරීම
කුඩා අන්ත්‍රය - ජීර්ණවල අවශෝෂණය
මහා අන්ත්‍රය - කුඩා අන්ත්‍රයේ ජීර්ණය නොවූ ජලය හා ලවන අවශෝෂණය / ආහාර අවශෝෂණයෙන් පසු ඉතිරිවන මල ද්‍රව්‍ය තැන්පත් වීම (ලකුණු 03)

(4) * බුලත් කෑම සහ මත්පැන් පානය
* ආහාරවල ඇති අනුමත නොකළ රසකාරක
* ආහාරවලට ඉසින ලද කෘෂි හා පළිබෝධ නාශක
* කෙඳි සහිත ආහාර නොගැනීම
* නිසි ලෙස මලපහ නොකිරීම (ලකුණු 03)

(04) ධනාත්මක පිළිතුරු සපයා ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න.

II කොටස

(05) (1) පැනීම්
- සිරස් පැනීම්
  - උස පැනීම
  - රිටි පැනීම
- තිරස් පැනීම්
  - දුර පැනීම
  - තුන්පිම්ම

(ලකුණු ½ x 6 = 03)

(2) අවතීර්ණ ධාවනය / නික්මීම (ඉපිලීම) / හරස් දණ්ඩ තරණය / පතිත වීම (ලකුණු ½ x 4 = 02)

(3) කතුරු පිම්ම / බටහිර පිම්ම / ස්ට්‍රැඩල් පිම්ම / පෙරදිග පිම්ම (ලකුණු 02)

(4) ක්‍රියාකාරකම නිවැරදිව (රූප සටහන් සහිතව) විස්තර කර ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 03)

(06) (1) තරග අංක 20 - 800m, 1500m
තරග අංක 80 - යගුලිය දැමීම / කවපෙත්ත විසිකිරීම / හෙල්ල විසිකිරීම (ලකුණු ½ x 4 = 02)

(2) (a) පොළොව හා සම්බන්ධතාවය නොමැති වීම
(b) දණහිස නැමීම (ලකුණු 04)

(3) * යෂ්ටිය තරගය පුරාම අතින් ගෙන යා යුතුය.
* යෂ්ටිය අත හැරුණහොත් අත් හළ තරගකරුම ඇහිද ගත යුතු වේ.
* යෂ්ටි මාරුව සිදුකළ යුත්තේ හුවමාරු කලාපය අතරතුරදීය.
* යෂ්ටිය අතින් අත මාරුවි යුතුය.
* යෂ්ටිය ඇතුළත කුහරයක් සහිත සුමුදු නාලයක් විය යුතුය .... ආදීය (ලකුණු 04)

(07) **A කොටස**

(1) ප්‍රහාරය (ලකුණු 01)

(2) (අ) දුව පිරිනැමීම / පන්දුව ලබාගැනීම / පන්දුව එසවීම / වැළැක්වීම / පිටිය රැකීම (ලකුණු 02)
(ආ) අදාළ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 04)

(3) i. පිරිනැමීමට අවසර දීම
ii. පිරිනැමීම හිමි පැත්ත දැක්වීම
iii. තරග වටය හෝ තරගය අවසන් කිරීම (ලකුණු 03)

B කොටස

(1) ආක්‍රමණය (ලකුණු 01)

(2) අදාළ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 04)

(3) පාද හුරුව / පන්දුව පාලනය / වැළැක්වීම / රැකීම / විදීම (ලකුණු 02)

(4) i. ශාරීරික සට්ටන
ii. යැවුම යැවිය යුතු දිශාව
iii. කෙටි විරාමයක් ලබාගැනීම (ලකුණු 03)

C කොටස

(1) පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම (ලකුණු 01)

(2) * පාදය ඇතුලතින් නැවැත්වීම
* පපුවෙන් නැවැත්වීම
* උදරයෙන් නැවැත්වීම (ලකුණු 02)

(3) අදාළ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න. (ල. 04)

(4) i. ඍජු නිදහස් පහර ii. අනියම් නිදහස් පහර iii. ක්‍රීඩක ආදේශනය (ලකුණු 03)