023

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2018
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade	10	විෂයය / பாடம் / Subject	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper	I	කාලය / காலம் / Time	පැය 01

සැලකිය යුතුයි.

(i) සියළු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

(ii) අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1) , (2) , (3) , (4) පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

(iii) ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කවය තුළ (×) ලකුණ යොදන්න.

(iv) I ප්‍රශ්න පත්‍රයේ පිළිතුරු II පත්‍රයේ පිළිතුරු සමඟ අමුණා භාර දෙන්න.

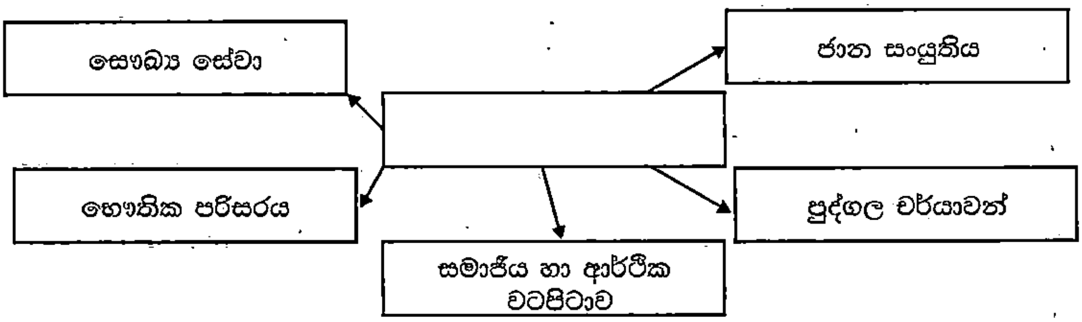
---

(01) වයසට සරිලන ලෙසට තම ශරීරයේ උස හා බර මනාව පවත්වා ගැනීම ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කිරීම මගින් දැන ගත හැකිය. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කරන සූත්‍රය වන්නේ,

(1) $\dfrac{\text{ශරීර බර (kg)}}{\text{උස (m)}}$ (2) $\dfrac{\text{ශරීර බර (kg)}}{\text{උස (m) x උස (m)}}$

(3) $\dfrac{\text{උස (m)}}{\text{ශරීර බර (kg) xශරීර බර (kg)}}$ (4) $\dfrac{\text{උස (m) x උස (m)}}{\text{ශරීර බර (kg)}}$

(02)



ඉහත සඳහන් ජාලයට අනුව හිස්තැනට සුදුසු මාතෘකාව වන්නේ,

(1) පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය (2) සුදුසු ජීවන රටාවක්

(3) යහපත් සෞඛ්‍යයන්ට බලපාන සාධක (4) ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්ම

(03) ළමයෙකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාසය වයස සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව වෙනස් වේ. විවිධ පෝෂණ තත්ව නිර්ණය වන ශරීර ස්කන්ධ පරාසයන්හි කොළපාට තීරුවෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ,

(1) නිසිබර (2) කෘෂ බව

(3) ස්ථූල තාවය (3) අධිබර

(04) වැඩිහිටියකුගේ ශරීර ස්කන්ධ පරාස අගය වයස සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව වෙනස් නොවේ. වැඩිහිටියෙකුගේ පෝෂණතත්වය නිර්ණය කිරීම සඳහා ආසියාතික හා ජාත්‍යන්තර වශයෙන් මිනුම් යොදා ගැනේ. ඒ අනුව පුද්ගලයෙකුගේ සුදුසු බර නිර්ණය කරන ජාත්‍යන්තර මිනුම වන්නේ, (Kgm^{-2}) අනුව

(1) 25.0 -29.9 (2) 18.5 අඩු (3) 18.5 - 24.9 (4) 30ට වැඩි

(05) දරුවෙකු මව්කුස පිළිසිඳගත් දා සිට මරණයට පත්වීම දක්වා කාලය සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ විද්වතුන් හා පොෂණ විශේෂඥයින් විවිධ අදහස් දක්වයි. ඔබ ඉගෙන ගත් අවධි අනුව වැඩි වශයෙන් පිරිපුන් යහපත් පුරවැසියෙකු තැනීමේ අඩි කාලම වැටෙන්නේ කුමන අවධියේ ද?

(1) නවජ අවධිය (2) ළඳරු අවධිය

(3) යොවුන් අවධිය (4) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය

(06) වයස අවුරුදු 15 සම්පූර්ණ වූ ගැහැණු දරුවන් MMR එන්නත අනිවාර්යයෙන් ලබාගත යුතුය. MMR එන්නත එසේ ලබා නොමැති නම් ගැබ් ගැනීමට මාස තුනකට පෙරවත් ලබා ගත යුතුය. එසේ MMR එන්නත ලබා දීමෙන් වළක්වා ගත හැකි රෝගාබාධ තත්වය වන්නේ,

(1) රුබෙල්ලා (2) පිටගැස්ම

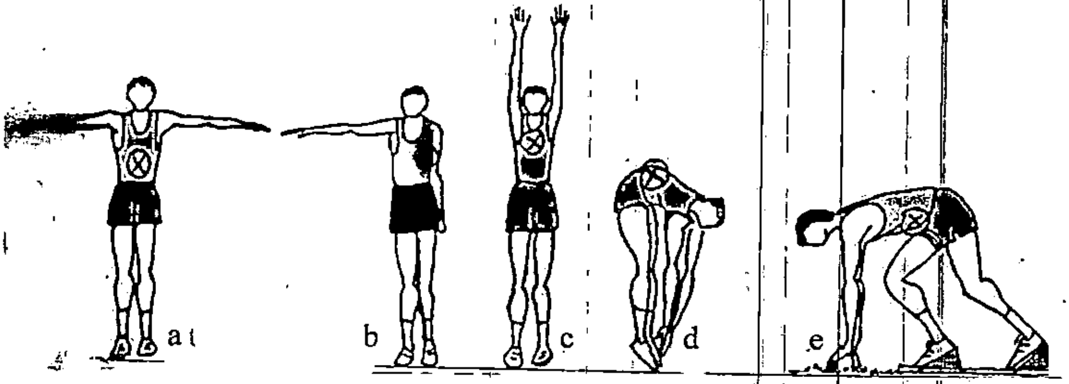
(3) කක්කල් කැස්ස (4) ක්ෂය රෝගය

(07) පෙර ළමාවිය හඳුන්වන වයස් කාණ්ඩය වන්නේ,

(1) අවුරුදු 06 සිට අවුරුදු 10 දක්වා (2) අවුරුදු 01 සිට අවුරුදු 05 දක්වා

(3) මාස 01 සිට මාස 12 දක්වා (4) උපතේ සිට මාස 01 දක්වා

- අංක 08 සඳහා පහත රූපසටහන උපයෝගී කරගෙන පිළිතුරු සපයන්න.

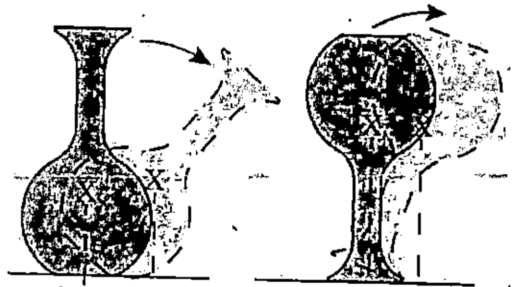


(08) ඕනෑම වස්තුවක හෝ මිනිස් සිරුරේ බර ක්‍රියා කරන ලක්ෂයේ එහි ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය වේ. නිවරදි ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය සඳහන් වන්නේ,

(1) b,c,d (2) a,c,e (3) a,b,c (4) c,d,e

(09) පුද්ගලයෙකුගේ ශරීරයේ අත් සිරුර දෙපසින් පහළට හෙලා ඍජුව සිටින විට ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටා ඇති ප්‍රතිශතය ඔහුගේ සිරුරෙන් පාදවල සිට,

(1) 82%කින් (2) 64%කින් (3) 46%කින් (4) 56% කින්



ඉහත සඳහන් රූපය කෙරෙහි සිසුන් 4 දෙනෙකු ප්‍රකාශ 4ක් ඉදිරිපත් කර ඇත.

දසුන් - B සමබරතාවය A ට සාපේක්ෂව වැඩිය

කමනී - සමබරතාවය බිඳීම සඳහා B ට වැඩි බලයක් යෙදිය යුතුය

කවීන් - B ට වඩා A හි ආධාරක පෘෂ්ඨයේ වර්ගඵලය වැඩිය

ආදිත්‍ය - B ට සුළු චලනයකින් ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පෘෂ්ඨයෙන් ඉවර කළ හැකිය.

(10) මෙහි සාවද්‍ය ප්‍රකාශය සිදු කර ඇත්තේ කවුරුද?
(1) දසුන් හා කවීන්ය
(2) කමනී හා ආදිත්‍යය
(3) දසුන් හා කමනීය
(4) කවීන් හා ආදිත්‍යය

(11) ඉහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතරින් "සමබරතාවය" සම්බන්ධයෙන් පිළිගත නොහැකි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) සමබරතාවය සඳහා ආධාරක පෘෂ්ඨයේ වර්ගඵලය බලපාන බව
(2) යොදන බලය අසමතුලිත වූ විටක සමබරතාවය බිඳී යන බව
(3) ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පෘෂ්ඨයෙන් ඉවරකල විට සමබරතාවය අස්ථාවර වන බවයි
(4) චලනයක් මගින් සමබරතාවයට බලපෑමක් ඇතිකල නොහැක.

- සාමාන්‍ය උසට වඩා අඟලක් පමණ උස අසුනක් භාවිත කරන්න.
- කොන්ද සෘජුව තබා ගන්න.
- හිස ඉදිරියට හෝ පිටු පසට උවමනාවට වඩා බර නොකරන්න.
- පාද දෙපතුල් පොලවේ හොඳින් ස්පර්ශ වනසේ වාඩිවන්න.
- උරහිස් උකුල් ඇටයට සමාන්තරව තබා ගන්න.
- සෑම පැය 1/2 කට වරක්ම ඉරියව් වෙනස් කරන්න.

(12) ඉහත සඳහන් කර ඇති උපදෙස් අනුව ක්‍රියාකරන්නේ මින් කවරෙක්ද?
(1) ඉදගෙන මේසයක් මත වැඩ කිරීම
(2) රථයක් පදවාගෙන යන විට
(3) පරිඝණකයක් භාවිතා කරන විට
(4) නිවරදිව ඉදගෙන සිට කථා කරන විට

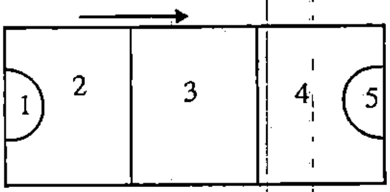
(13) ක්‍රීඩකයෙකු ඉහත සඳහන් රූපයේ සඳහන් ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිතා වන්නේ,
(1) දුරපැනීමේදී පතිත වන අවස්ථාවේදීය
(2) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය සඳහා ළඟා වීම
(3) බාස්කට් බෝල් ක්‍රීඩාවේ විදීම ලබා දීම සඳහාය
(4) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ උඩ පැන හිසින් පහර දීම අවස්ථාව සඳහා ය.

(14) වොලිබෝල් අපේ ජාතික ක්‍රීඩාවයි. එය වර්ථමානය වන විට ලංකාවේ සෑම ප්‍රදේශයකම පාහේ ව්‍යාප්තව පවතී. එම ක්‍රීඩාව ලංකාවට හඳුන්වාදීමේ ගෞරවය හිමි පුද්ගලයා හා වසර වනුයේ,

(1) රොබට් වෝල්ටර් කමැක් මහතා 1916
(2) ජේම්ස් නයිස්ම්ත් මහත්මිය 1912
(3) විලියම් ජිමෝගන් මහතා 1916
(4) රොබට් මෝගන් මහතා 1961

(15) ජාතික හා ජාත්‍යන්තර නෙට්බෝල් තරගයක් පවත්වන කාල සීමාව වන්නේ,

(1) විනාඩි 15 බැගින් කාර්තු හතරකි
(2) විනාඩි 15 බැගින් කාර්තු තුනකි
(3) විනාඩි 25 බැගින් කාර්තු දෙකකි
(4) විනාඩි 20 බැගින් කාර්තු දෙකකි



නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටිය ඉහත සඳහන් පරිදි 1,2,3,4,5 අංකනය කර ඇත.

(16) 3 හා 4 ප්‍රදේශ වලදී ක්‍රීඩා කල හැකි ක්‍රීඩිකාව වනුයේ,

(1) GA (2) WD (3) C (4) GD

(17) පාසලේ නෙට්බෝල් කණ්ඩායමේ අංශ ආක්‍රමණය (WA) කරන්නිය ලෙස ක්‍රීඩා කරන්නේ නම් ක්‍රීඩා පිටියේ ගමන් කළ හැකි ප්‍රදේශ වන්නේ,

(1) 1, 2, 3 (2) 3, 4, 5 (3) 2, 3, 4 (4) 2, 3

කප්රුක් ගම විද්‍යාලයේ සිසුන් පිරිසක් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ඉහත සඳහන් කරුණු කිහිපයක් පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන ලදී.

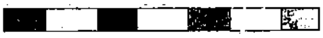
1. ගමන පිටත්වීමට අපේක්ෂිත දිනය / වේලාව
2. යා යුතු ගමන් මාර්ගය
3. උපකරණ හා මාර්ග සිතියම සකස් කිරීම
4. මාලිමාව භාවිතා කරන ආකාරය

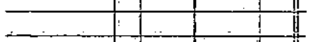
(18) ඉහත කරුණු අනුව සිසුන් සැලසුම් කර ඇත්තේ,

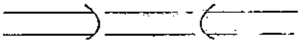
(1) පා ගමනකි
(2) කඳු තරණයකි
(3) වන ගවේෂණයකි
(4) කඳවුරු බැඳීමකි

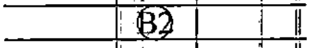
(19) එළිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජනයකි,

(1) ආත්ම ධෛර්ය්‍යය වර්ධනය වීම
(2) ආදේශන භාවිතයට හුරු වීම
(3) ආත්මාර්ථකාමී බව ඇතිවීම
(4) සතුට විනෝදය නැතිවීම

A 

B 

C 

D 

සිතියම් සඳහා යොදන සම්මත ලකුණු කිහිපයක් ඉහත රූප සටහනින් දැක්වේ.

(20) බිම් ගෙය හා අඩිපාර දක්වෙනුයේ,

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

ජවන හා පිටිය තරඟ වලදී ප්‍රයාම තරඟ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් කරනු ලබන ඉසව් සංඛ්‍යාව අනුව ප්‍රධාන කොටස් 3කට බෙදේ. පංච ප්‍රයාම/ සප්ත ප්‍රයාම / දස ප්‍රයාම වශයෙනි.

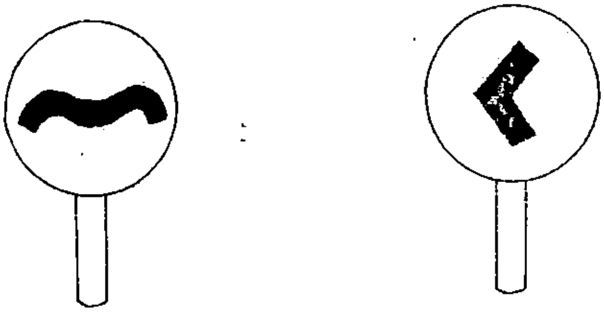
(21) පංච ප්‍රයාම ඉසව් කාණ්ඩයට අයත් ඉසව් වන්නේ,

(1) දුර පැනීම, හෙල්ල විසිකිරීම, මීටර් 200, කවපෙත්ත විසිකිරීම, මීටර් 1500

(2) මීටර් 100, දුර පැනීම, යගුලිය දැමීම, මීටර් 400, රිටි පැනීම

(3) මීටර් 100 කඩුළු, මීටර් 200, හෙල්ල විසිකිරීම, යගුලිය දැමීම, මීටර් 400

(4) මීටර් 800, මීටර් 200, හෙල්ල විසිකිරීම, දුර පැනීම, යගුලිය දැමීම



(22) ඉහතින් දක්වා ඇති රූප සටහන් දෙක කිසියම් ක්‍රීඩාවක නීතිරීති අනුගමනය නොකලහොත් ක්‍රීඩකයන්ට පෙන්වීමට දක්වෙන සංකේතයකි මෙම සංකේත අදාල තරඟ ඉසව්ව වන්නේ,

(1) කඩුළු මතින් දිවීමේ තරගයයි (2) කඳු දිවීමේ තරගයයි

(3) රට හරහා දිවීමේ තරගයයි. (4) තරඟ ඇවිදීමයි

වර්තමානයේ මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වලදී, සහය දිවීමේ තරඟ ජයග්‍රහණය සඳහා යෂ්ඨි හුවමාරුව ඉතා හොඳින් හා නිසිපරිදි සිදු කල යුතුවේ. බොහෝ ක්‍රීඩා කණ්ඩායම් භාවිතා කරන්නේ මිශ්‍ර මාරු ශිල්පීය ක්‍රමයයි.

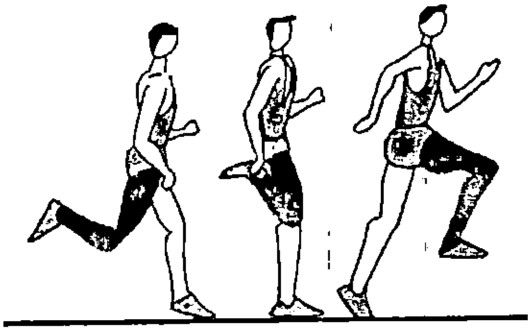
(23) නිවැරදි මිශ්‍ර මාරු ශිල්පීය ක්‍රමය වන්නේ,

(1) පළමු ධාවකයා වමතින් රැගෙන යයි. දෙවැන්නාට දකුණතින් ලබා දෙයි.
දෙවැන්නා වමතින් රැගෙන යයි තුන්වැන්නාට දකුණතින් ලබා දෙයි
තුන්වැන්නා දකුණතින් රැගෙන යයි සිව්වන ක්‍රීඩකයාට වමතින් ලබා දෙයි

(2) පළමු ධාවකයා දකුණු අතින් රැගෙන යයි දෙවැන්නාට වමතට ලබා දෙයි
දෙවන ධාවකයා වම් අතින් රැගෙන යයි තුන්වැන්නාට දකුණට ලබා දෙයි
තුන්වන ධාවකයා අකුණු අතින් රැගෙන යයි සිව්වැන්නාට වම් අතට ලබා දෙයි

(3) පළමු ධාවකයා දකුණු අතින් රැගෙන යයි දෙවැන්නාට දකුණුට ලබා දෙයි
දෙවන ධාවකයා වමතින් රැගෙන යයි තුන්වැන්නාට වමතින් ලබා දෙයි
තුන්වැනි ධාවකයා දකුණතින් රැගෙන යයි සිව්වැන්නාට දකුණතින් ලබා දෙයි

(4) පළමු ධාවකයා වමතින් රැගෙන යයි දෙවැන්නාට දකුණතින් ලබා දෙයි
දෙවන ධාවකයා වම් අතින් රැගෙන යයි තුන්වැන්නාට වම් අතින් ලබා දෙයි
තුන්වන ධාවකයා දකුණතින් රැගෙන යයි සිව්වැන්නාට දකුණු අතින් ලබා දෙයි



ඉහත රූප සටහනින් දැක්වෙන්නේ දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය එක් අවස්ථාවක. එම රූපය වන්නේ,

(1) අවතීර්ණ ධාවනයේ අවස්ථාවකි.
(2) නික්මීමේ අවස්ථාවකි.
(3) පියාසර අවස්ථාවකි.
(4) පතිත වීමේ අවස්ථාවකි.

- අංක 25 හා 26 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු පහත දැක්වෙන සටහන උපයෝගී කර ගන්න.

ක්‍රීඩක අංක	තරඟ ඉසව්
201	මැරතන් දිවීම මීටර් 5000 දිවීම
1025	මීටර් 800, මීටර් 1500
985	මීටර් 400x4 මීටර් 400
678	මීටර් 100, 200, 400

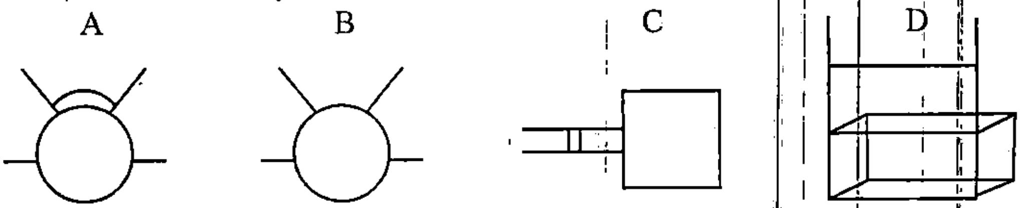
(25) තම ඉසව්ව ආරම්භ කිරීම සඳහා ආරම්භක පුවරුවක් අවශ්‍ය බව පවසන ක්‍රීඩකයා හෝ ක්‍රීඩකයින් වන්නේ,

(1) අංක 201
(2) අංක 201 හා 985
(3) අංක 985
(4) අංක 985 හා 678

(26) තම ඉසව්ව හිටි ඇරඹුමෙන් ආරම්භ කරන ක්‍රීඩක අංක වනුයේ,

(1) අංක 985 හා 678
(2) අංක 985 හා 1025
(3) අංක 1025 හා 201
(4) අංක 201 හා 678

- ප්‍රශ්න අංක 27 හා 28 සඳහා පහත රූප සටහන් හා වගුව උපයෝගී කරගන්න.



x	y	z	w
kg 4	kg 1	ටේප් පටිය 30m	සුදු හා රතු කොඩි

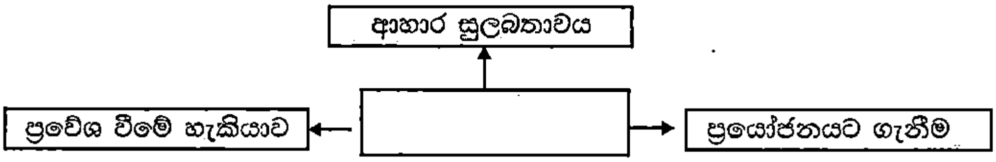
(27) 17 න් පහළ බාලිකා යගුලිය දැමීම ඉසව්ව සඳහා තරඟ විනිශ්චය කරුවකු වශයෙන් ඔබ කටයුතු කරයි නම් රැගෙන යා යුතු උපකරණ හා ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,

(1) x,z,w හා A
(2) y,w,z හා B
(3) x z හා B
(4) w,y,z හා D

(28) ඉමාලි - කවපෙත්ත විසිකිරීම තනුජා - යගුලිය දැමීම
සරෝජි - උස පැනීම නිශානි - දුර පැනීම
ඉමාලි තම ඉසව්ව සඳහා සහභාගිවිය යුතු ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,
(1) A (2) B (3) C (4) D

(29) 2014 වසරේදී අන්තර් ජාතික ක්‍රිකට් සම්මාන උලෙළේ දී "ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ ජීව ගුණය" නම් වූ සුවිශේෂී සම්මානයෙන් පිදුම් ලැබූ ජාත්‍යන්තර ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයා වන්නේ,
(1) බ්‍රයන් ලාරා (2) සුනිල් ගවස්කාර්
(3) මහේල ජයවර්ධන (4) කුමාර සංගක්කාර

(30) දෛනිකව ගනු ලබන ආහාරයේ ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂක ප්‍රමාණයට වඩා අඩුවෙන් ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයන් පැවතීම නිසා ඇතිවන තත්වයන් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌණතාවයක් ලෙස හඳුන්වයි. වර්තමානයේ බහලව දැකිය හැකි ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌණතාවයන් අඩංගු කාණ්ඩය වන්නේ,
(1) යකඩ ඌනතාවය, අයඩීන් ඌනතවය, විටමින් A ඌනතාවය, කැල්සියම් ඌනතාවය
(2) අයඩීන් ඌනතාවය, ප්‍රෝටීන ඌනතාවය, විටමින් C ඌනතාවය, සින්ක් ඌනතාවය
(3) කාබෝහයිඩ්‍රේට් ඌනතාවය, ප්‍රෝටීන ඌනතාවය, සින්ක් ඌනතාවය, විටමින් D ඌනතාවය
(4) යකඩ ඌනතාවය, මේද ඌනතාවය, විටමින් A ඌනතාවය, කැල්සියම් ඌනතාවය



(31) හිස් තැනට වඩාත්ම සුදුසු මාතෘකාව වන්නේ,
(1) ආහාරවල, සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත බව
(2) ආහාර සුරක්ෂිත තාවයට බලපාන සාධක
(3) ආහාර පරිභෝජනයට නුසුදුසු වීම
(4) ගුණාත්මක භාවයට බලපාන සාධක

(32) අඩු බර උපත් දරුවන් ලෙස සැලකෙන්නේ දරුවා උපදින විට බර,
(1) 3.00 kg අඩු බර දරුවන්ය. (2) 1.5 kg අඩු බර දරුවන්ය
(3) 2.0 kg අඩු බර දරුවන්ටය (4) 2.5 kg අඩු බර දරුවන්ය

(33) මිනිසාගේ ජීවය පවත්වාගෙන යාම සඳහා සකස් වී ඇති පද්ධති ඉතා වැදගත් වේ. ඒ අතුරින් ලිංගික පද්ධති ඉතා වැදගත් කාර්ය භාරයක් ඉටු කරයි. ලිංගික පද්ධති වලට අයත් ඉන්ද්‍රිය කාණ්ඩය වනුයේ,
(1) පැලෝපීය නාලය, පුරස්ථි ග්‍රන්ථිය, විසර්ජක නලය, ඩිම්බ කෝෂ
(2) ගර්භාෂය, ද්විතුන්ඩ කපාටය, ශුක්‍ර නාලය, ප්ලූරාව
(3) ප්‍රාචීරය, පුප්ඵුසීය ධමනිය, පැලෝපීය නාලය, අපි වෘෂණය
(4) වෘෂණ, විසර්ජක නලය, ග්‍රසනිකාව, බේට ග්‍රන්ථි

- දිගු වේලාවන් රූපවාහිනිය නැරඹීම සීමා කරන්න.
- සතියකට දෙවරක් හෝ තුන්වරක් එල්ලේ, ක්‍රිකට්, බැට්මින්ටන් ක්‍රීඩා වල යෙදෙන්න.
- සතියට වාර 2 සිට 5 දක්වා දුවන්න, බයිසිකල් පදින්න, පිහිනන්න
- දිනපතා ක්‍රියාශීලි වන්න, විදුලි සෝපාන වෙනුවට පඩිපෙළ භාවිත කරන්න.

(34) ඉහත සඳහන් වූ ක්‍රියාකාරකම් ඔබ විසින් ඇතුලත් කරනුයේ,
(1) ශාරීරික යෝග්‍යතා පිරමීඩයටය
(2) සතියේ වැඩ බෙදා හැරීමේ පිරමීඩයටය
(3) ක්‍රියාකාරකම් පිරමීඩයටය
(4) සෞඛ්‍ය සහිත ක්‍රියාකාරකම් පිරමීඩටය

(35) ක්‍රීඩාවේදී විවිධාකාර වූ අභ්‍යන්තර හා බාහිර අනතුරු රාශියක් සිදුවේ. ඒවාට ප්‍රතිකාර ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේදී විවිධ ක්‍රම අනුගමනය කරනු ලබයි. වර්තමානයේ අභ්‍යන්තර අනතුරුවලදී ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන විධි ක්‍රමය වන්නේ,
(1) RICE ක්‍රමයයි (2) PRICES ප්‍රතිකාර ක්‍රමයයි
(3) PRICE ක්‍රමයයි (4) SMART ක්‍රමයයි

(36) හදිසි අනතුරකදී ප්‍රථමාධාර දීමේදී රෝගියා පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගෙන මූලික ජීවිතාධාර ලබා දීම සිදු කළ යුතුය. එනම් A,B,C,D,E ක්‍රමය ලබා දීම ආරම්භ කල යුතු. A හා C අක්ෂර වලින් දැක්වෙන්නේ,
(1) රුධිර සංසරණය සොයා බැලීම, ශ්වසන මාර්ග පරීක්ෂාව
(2) ආබාධ සොයා බැලීම, පරිසර තත්වය සොයා බැලීම
(3) ආබාධ සොයා බැලීම, ශ්වසන ක්‍රියාවලිය පරීක්ෂාව
(4) ශ්වසන මාර්ගය පරීක්ෂාව, රුධිර සංසරණ පරීක්ෂාව

(37) 2018 වසරේ ලොව අසිරිමත් පාපන්දු සැණකෙලිය ඉතා උත්කර්ෂවත් අන්දමින් සියළු දෙනා නොසිතු ප්‍රතිපල අත්කර දෙමින් අවසානයට ලගා විය. එහිදී ශූරතාවය දිනාගත් රට වනුයේ,
(1) ප්‍රංශය (2) එංගලන්තය (3) කෙරොේෂියාව (4) රුසියාව

(38) ක්‍රීඩාව පවත්වාගෙන යාම සඳහා ක්‍රීඩා නීතිරීති ඉතාම අත්‍යවශ්‍ය වී ඇත. ඒවා ජාතික හා ජාත්‍යයන්තර වශයෙන් සකස් කොට එක් එක් ක්‍රීඩාවන් සඳහා අනුමත කොට ඇත. ක්‍රීඩා සඳහා නීති රීති අවශ්‍ය වන්නේ,
(1) සාධාරණ ලෙස තරඟ පැවැත්වීමට ය. (2) අනතුරු හා ආපදා අවම කර ගැනීමටය
(3) ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කර ගැනීමට ය. (4) ඉහත කරුණු සියල්ල ඉටු කිරීමට ය.

(39) 2020 වර්ෂය සඳහා ඔලිම්පික් තරඟය පැවැත්වීමට යෝජිත රට වශයෙන් නම් කර ඇත්තේ,
(1) එංගලන්තය (2) ජපානය (3) බ්‍රසීලය (4) චීනය

(40) ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වොලිබෝල්ය. 2018 වර්ෂයේ ශ්‍රී ලංකාවේ වොලිබෝල් ක්ෂේත්‍රයට ඉතා ස්වර්ණමය කාල වකවානුවක් උදා විය. ඒ ආසියාතු වොලිබෝල් තරගාවලිය රටවල් අටක් නියෝජනය කරමින් ශ්‍රී ලංකාවේ පැවැත්වීමයි. 2018 වර්ෂයේ ශ්‍රී ලංකාවේ පැවැත්වූ ආසියාතු වොලිබෝල් තරඟ පැවැත්වුයේ කීවැනි වරටද?
(1) 1 වරටය (2) 7 වන වරටය (3) 14 වන වරටය (4) 5 වන වරටය

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

014

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2018
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade	10	
විෂයය / பாடம் / Subject	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	
පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper	II	
කාලය / காலம் / Time	පැය 02	

පළමු ප්‍රශ්ණය අනිවාර්ය වේ. I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක්ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(01) අප පාසලේ සෞඛ්‍ය හා ක්‍රීඩා සංගම් ප්‍රජාව හා එක්ව 10 ශ්‍රේණියේ සිසුන්ගේ නිපුණතා වර්ධනය සඳහා වැඩ මුළුවක් සංවිධානය කරන ලදී. එයට ප්‍රධානත්වය ගෙන කටයුතු කළේ පාසලට අළුතින් පැමිණි සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරු මහතායි.

උදය වරුවේ වෛද්‍ය වරුන්ගේ සහය ඇතිව බෝවන සහ බෝ නොවන රෝග පිළිබඳව සහ විවිධ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගලයින් පිළිබඳවයි.

ඉන් අනතුරුව ක්‍රීඩා විෂය පිළිබඳව ප්‍රවීන්යන් රැස්කර වෙන් වෙන්ව මලල ක්‍රීඩා හා සහ කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා පිළිබඳව උපදෙස් ලබා දෙන ලදී.

සවස් වරුවේ ගිණිමැල සංදර්ශණයක් පවත්වා වින්දනාත්මක වැඩසටහනකින් වැඩ සටහන නිමා විය.

(1) ඔබ දන්නා බෝ නොවන රෝග 2ක් සඳහන් කරන්න.

(2) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගාබාධ තත්ත්වයන් 2ක් සඳහන් කරන්න.

(3) බෝ නොවන රෝග වැඩි වශයෙන් ඇති වීමට බලපාන කරුණු 02ක් සඳහන් කරන්න.

(4) මලල ක්‍රීඩා ධාවන තරග වලදී ලබා දෙන ආරම්භක විධි ක්‍රම 02 ක් සඳහන් කරන්න. ඒ සඳහා ලබා දෙන විධානයක් ද දක්වන්න.

(5) දරුවන්ගේ උදෑසන ආහාරය වැදගත් වීමට හේතු 02ක් සඳහන් කරන්න.

(6) දුර පැනීම සඳහා භාවිතා කරන ශිල්පීය ක්‍රම 2ක් සඳහන් කරන්න.

(7) යගුලිය දැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් වශයෙන් රේඛීය ක්‍රමය භාවිතා කරන බව ක්‍රීඩා විෂයේ ප්‍රවීනයන් දැනුම්දුන්නේය. එම රේඛීය ක්‍රමය අවධි වලට බෙදා දක්වන්න.

(8) එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස ගිණිමැල සංදර්ශණය ඉදිරිපත් කිරිම තුළින් වර්ධනය වන ගුණාංග දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(9) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී ප්‍රහාරක පහරක් පහුණු කිරිමේදී අනුගමනය කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02ක් සඳහන් කරන්න.

(10) ක්‍රීඩාවන් කරගෙන යාමේදී හා ක්‍රීඩකයන් වන සියළු දෙනාම ක්‍රීඩා නීති රීති ඉතාමත් අවශ්‍ය වන බව පෙන්වා දෙන ලදී. ඒ අතරින් තහනම් උත්තේජක භාවිතය නිසා විවිධ ගැටළු වලට මුහුණු දීමට සිදුවේ. තහනම් උත්තේජක භාවිතය නිසා සිදුවන ආදීනව 02ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02 x 10 = 20)

I කොටස

(02) පසුගිය දා සිදුවූ ගංවතුර හේතුවෙන් ජන ජීවිත විශාල අභියෝග වලට මුහුණ දීමට සිදුවිය. ගංවතුර තත්වය බැහැර වීමෙන් පසුව බෝ නොවන රෝග සීඝ්‍රයෙන් පැතිර යාමේ අවධානමක් ඇති බව සෞඛ්‍ය අංශ පෙන්වා දෙයි. ඒ අතුරින් මදුරු වසංගතය ප්‍රධාන වෙයි.

(1) වර්ථමානයේ බහුලව පවතින මදුරුවන් මගින් බෝවන රෝගයක් සඳහන් කර එම රෝගය බෝ කරනා රෝග කාරකය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(2) මෙම රෝගයේ අසාද්‍ය රෝග තත්වය සඳහන් කර එම රෝග ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

(3) එම රෝග තත්වය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග 04ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(03) පාසලක ඉගෙනුම ලබන සිසුන්ගේ පෞරුෂ වර්ධනය සඳහා නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීම ඉතාම වැදගත් වේ. සියළු ළමුන්ගේ කුසලතා සංවර්ධනය සඳහා පමණක් නොව පාසලේ අභිමානය නංවාලීමට අවස්ථාවක් ද ඉන් සැලසේ. සදාචාරාත්මක බව හා නීතිගරුක බව ගොඩනැගීම සඳහා ක්‍රීඩාව උපයෝගීකර ගත් බව ආදී කාලීන ඔලිම්පික් තරගවලින් ද පැහැදිලි වේ.

(1) නූතන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව නැවත ආරම්භ කරන ලද වර්ෂය හා එය ආරම්භ කිරීමට පූරෝගාමී වූ පුද්ගලයා සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(2) යහපත් ක්‍රීඩකයෙක් සතුව අයෙකුගේ ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(3) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා සංවිධානයේ දී පත්කරගන්නා අනු කමිටු 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(4) පාසල් ක්‍රීඩා සංගමය මගින් ක්‍රියාත්මක කල හැකි වැඩ සටහන් 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(5) ඔලිම්පික් තරග සඳහා සහභාගීවී ජයග්‍රහණය කර පදක්කම් ලබා දුන් ශ්‍රී ලාංකික ක්‍රීඩකයකු සහ ක්‍රීඩිකාවක නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(04) නිවරදි ඉරියව්වක් යනු චලනයේදී හෝ නිශ්චල අවස්ථාවේ දී සිරුරේ මාංශ පේශි වලට හා අස්ථි වලට අවම පීඩනයක් දනෙන ආකාරයෙන් පවත්වාගෙන යන්න වූ ඉරියව්වක් නිවරදි ඉරියව්වක් යනුවෙන් අදහස් කෙරේ. අප විසින් එදිනෙදා කරනු ලබන සිට ගැනීම, ඉඳ ගැනීම, වැතිරීම, දිවීම පැනීම ඉරියව් ක්‍රියාවට නංවනු ලබයි. ශරීරය එල්දායි ලෙස ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට නම් ඒවා ජීවයාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක නියමයන්ට අනුව පවත්වා ගත යුතුවේ.

(1) ස්ථිතික ඉරියව් සඳහා උදාහරණ 2ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(2) ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර මූල ධර්ම 2ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(3) විවිධ ශාරීරික ඉරියව් වලදී සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන සාධක 03ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(4) ඉදගැනීමේ ඉරියව්ව එදිනෙදා පවත්වා ගැනීමේදී අවධානයට ලක්විය යුතු කරුණු 03ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

II කොටස

(05) සෞඛ්‍ය වත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ශාරීරික මානසික සමාජීය යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගැනීම ඉතා හොඳින් කල යුතුවේ. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යනු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් නියමිත අන්දමින් සහ උපරිම මට්ටමින් වෙහෙසකින් තොරව සිදු කිරීම සඳහා පුද්ගලයා සතු වැඩි දියුණු කරගත හැකි හැකියාවන් කිහිපයකි එකතුවකි,

(1) සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක නම් කරන්න. (ලකුණු 05)

(2) ශාරීරික සංයුතිය යහපත්ව වත්වා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාකාරකම් 03ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(3) හෘදය ආශ්‍රිත දරිමේ හැකියාව වර්ධනය සඳහා කලහැකි ක්‍රියාකාරකම් 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(06) පලාත් මලල ක්‍රීඩා තරඟ වලට සහභාගි වූ වරුණ කවපෙත්ත විසිකිරීම ඉසව්ව ඉතා හොඳින් සිදුකර පළාතේ ප්‍රථමයා විය. එහෙත් ඔහුගේ පාසලේ මී. 100X4 අවසන් ධාවන තරඟයට සහභාගි වූ පාසලක කණ්ඩායම් ඉතා දක්ෂ වූවත් තරඟයෙන් පරාජය විය. එයට හේතුව වූයේ යෂ්ඨී හුවමාරුවේදී සිදුවූ නීති උල්ලංඝණය කිරීම බව දැනුම් දෙන ලදී.

(1) වරුණගේ ජයග්‍රහණය සඳහා භාවිතා කරන ලද ඉසව්වේ පියවර ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)

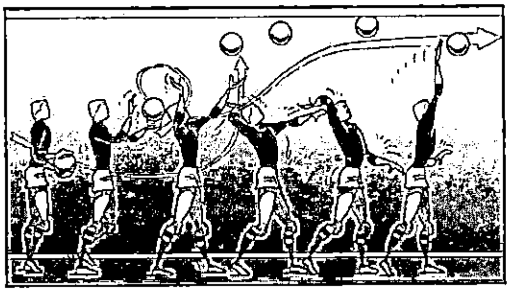
(2) සහය දිවීම් සඳහා භාවිතා කරනු ලබන යෂ්ඨීයේ බර , දිග හා වටප්‍රමාණය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(3) ධාවන තරඟ ආරම්භයේදී සිදුවන වැරදි 03ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(4) ඔබ පාසලේදී ඉගෙන ගත් ධාවන අභ්‍යාස 03ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(07) ABC කොටස් තුනෙන් එක් කොටසකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A



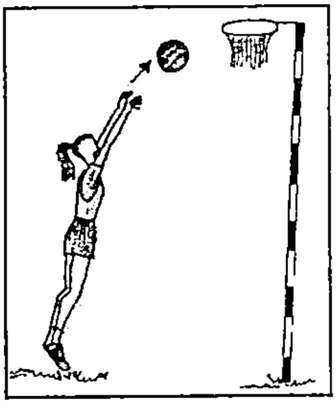
(1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 02ක් ඉහත රූප වලින් දක්වා ඇත. එම දක්ෂතා දෙක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු02)

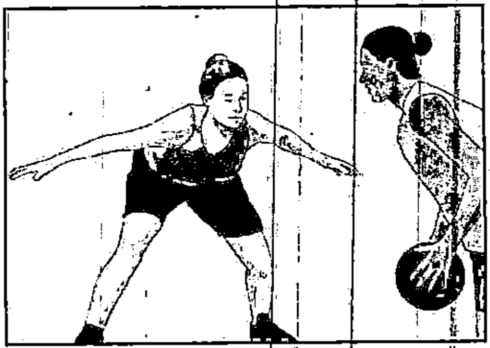
(2) ඔබ ඉහතින් සඳහන් කල එක් දක්ෂතාවයක් ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා නිරත වූ ක්‍රියාකාරකම් 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(3) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් කණ්ඩායමක් පිරිනැමීම සඳහා සූදානම් වී ඇති ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ ක්‍රීඩකයින් ස්ථාන ගත කරන්න. (ලකුණු 03)

(4) පන්දුව ප්‍රහාරයේදී වැරදි සිදුවන අවස්ථා කිහිපයක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

B





(1) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 02ක් ඉහත රූප වලින් දක්වා ඇත. එම දක්ෂතා දෙක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු02)

(2) ඔබ ඉහතින් සඳහන් කල එක් දක්ෂතාවයක් ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා නිරත වූ ක්‍රියාකාරකම් 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(3) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් කණ්ඩායමක් තරඟ අරඹන කිරීම සූදානම් වන අවස්ථාවේදී ක්‍රීඩා පිටිය ඇද ක්‍රීඩිකාවන් ස්ථාන ගතවන ආකාරය ඇද දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(4) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව කරගෙන යාමේදී සිදුවන වැරදි 03ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

C

(1) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 02ක් ඉහත රූප වලින් දක්වා ඇත. එම දක්ෂතා දෙක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු02)

(2) ඔබ ඉහතින් සඳහන් කල එක් දක්ෂතාවයක් ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා නිරත වූ ක්‍රියාකාරකම් 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(3) පාපන්දු ක්‍රීඩා තරඟයක් ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථම ක්‍රීඩා පිටිය ඇද ක්‍රීඩකයින් ස්ථාන ගත වන ආකාරය ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(4) පා පන්දු ක්‍රීඩා තරඟයක් අතර තුර සිදුවන නොසරුප් ක්‍රියා 03ක් සඳහන් කරන්න.(ලකුණු 03)