

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2022
 Second Term Test

Nº 000389

10 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

පැය එකයි

නම/ විභාග අංකය -

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
- 1 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1,2,3,4, පිළිතුරුවලින් 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) ලකුණු යොදන්න.
- මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රයට හිමි ලකුණු ගණන 40 කි.

- රටක ජනතාව තුළ යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ඇති කිරීමට බලපාන සාධක කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
 ඒ ඇසුරෙන් 1 සිට 3 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

P. සෞඛ්‍ය සේවා

Q. පුද්ගල වර්ගය

R. සමාජ හා ආර්ථික වටපිටාව

S. භෞතික පරිසරය

01. ඉහත සාධක අතුරින් නින්ද, විවේකය, හා ව්‍යායාම නිසි පරිදි ලැබීම අයත් වන්නේ කවර සාධකය යටතේ ද?
 1). P. 2). Q. 3). R. 4). S.

02. පිරිසිදු පානීය ජලය සහ වාතය අයත් වන්නේ ඉහත සාධක අතුරින් කවරකට ද?
 1). P. 2). Q. 3). R. 4). S.

03. ජනතාව තුළ යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ඇති කිරීමේදී රජයේ වගකීම වන්නේ පහත සඳහන් කවර සාධක ඉටු කිරීමටද?
 1). P සහ R. 2). P, Q, R සහ S. 3). P, Q. සහ S. 4). P සහ Q.

04. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) පිළිබඳව කියවෙන සත්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ
 1) ළමයින්ගේ BMI අගය වයස ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය අනුව වෙනස් වේ.
 2) BMI අගය අඩු අගයක් ගන්නේ ස්පූල පුද්ගලයන් ය.
 3) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය වැදගත් වන්නේ ළදරුවන් සඳහා පමණි.
 4) වැඩිහිටියන්ගේ BMI අගය ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය අනුව වෙනස් වේ.

05. වයස අවුරුදු 14 ක් වූ සංඛගේ උස 150 cm කි. බර 50 kg කි. ඒ අනුව සංඛගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සොයාගත හැකි සමීකරණය වන්නේ
 1) $\frac{\text{බර kg}}{\text{උස m} \times \text{උස m}}$ 2) $\frac{\text{උස m} \times \text{උස m}}{\text{බර kg}}$ 3) $\frac{\text{බර kg} \times \text{බර kg}}{\text{උස m}}$ 4) $\frac{\text{බර kg}}{\text{උස cm} \times \text{උස cm}}$

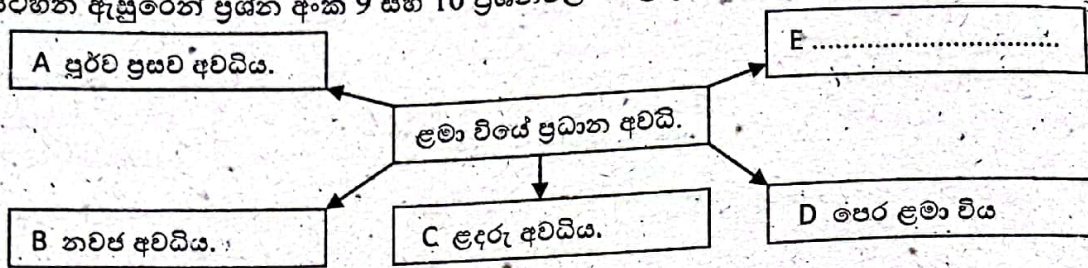
06. ඉහත ප්‍රශ්නයට පිළිතුර ලෙස තෝරාගත් නිවැරදි සමීකරණයට අනුව ගණනය කළ විට සංඛගේ BMI අගය වනුයේ,
 1) 26.6 කි. 2) 19.2 කි. 3) 22.2 කි. 4) 24.2 කි.

07. "සරල දිවිපැවැත්ම" යන්නෙන් අදහස් වන්නේ,
 1) දුප්පත්කමින් සැහීමකට පත්වී ජීවත්වීම.
 2) අත්‍යාවශ්‍ය දෙයින් පමණක් සැහීමකට පත්වී සතුටින් ජීවත්වීම.
 3) දුකසේ දිවිපෙවෙන පවත්වාගෙන යාම.
 4) ජීවන අවශ්‍යතා සඳහා අඩුවෙන් විය පැහැදීම කිරීම.

08. යහපත් ශරීර සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා විවේකය හා නින්ද අවශ්‍ය වේ. නින්දෙහි වැදගත්කම පිළිබඳව කියවෙන නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

- 1) කැමෙන් පසු නිදා ගැනීම හොඳ පුරුද්දකි.
- 2) වැඩිහිටියෙකුට දිනකට අවම පැය 10 ක නින්දක් අවශ්‍යය.
- 3) වැඩිහිටියෙකුට වඩා අඩු කාලයක නින්දක් ළමයෙකුට අවශ්‍යය.
- 4) වැඩිහිටියෙකුට දිනකට පැය 8 ක පමණ නින්දක් අවශ්‍යය.

❖ පහත සටහන ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 9 සහ 10 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



09. ඉහත සටහනෙහි හිස්තැනට ලිවිය හැකි පිළිතුර වනුයේ,

- 1) නව යොවුන් අවධිය.
- 2) යෞවන අවධිය
- 3) පසු ළමාවිය
- 4) තරුණ අවධිය

10. සටහනෙහි " B " අවධිය අයත් වන්නේ,

- 1) මව් කුස තුළ සිටින කාලය.
- 2) උපතේ සිට දින 28 දක්වා අවධිය.
- 3) උපතේ සිට මුල් මාස 6 ක කාලය.
- 4) උපතේ සිට මුල් වසරක කාලය.

11. නවජ හා ළදරු අවධීන්හි සිදුවන අවස්ථා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ළයාන්විතව කතා කිරීම
- මිහිරි ශබ්ද ඇසෙන්නට සැලැස්වීම.
- හි සිංදු කීම.
- වර්ණ සෙල්ලම්බඩු ලබාදීම... මෙම අවස්ථා

- 1) මනෝ සමාජයීය අවස්ථාවන් ය.
- 2) චාලක ක්‍රියාවන්හි අවස්ථාවන් ය.
- 3) සමාජයීය අවස්ථාවන් ය
- 4) මානසික අවස්ථාවන් ය

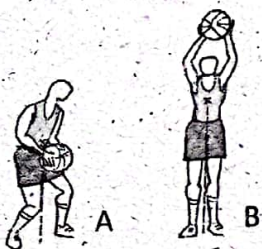
12. උපන් විකෘතිතාවන් වළක්වා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ,

- 1) විටමින් A
- 2) යකඩ
- 3) අයඩින්
- 4) ෆෝලික් අම්ලය

13. ස්වාභාවික ස්ථිතික ඉරියව්වක් වන්නේ මින් කුමක්ද?

- 1) වැතිරීම
- 2) විසිකිරීම
- 3) පැනීම
- 4) ඇවිදීම.

14. පහත දැක්වෙන ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනාගේ සමබරතාවය පිළිබඳව නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ ,



- 1) B ගේ සමබරතාවය A ට වඩා වැඩිය.
- 2) A ගේ සමබරතාවය B ට වඩා වැඩිය.
- 3) දෙදෙනාගේම සමබරතාව නොමැත.
- 4) දෙදෙනාගේම සමබරතාව සමානය.

15. දී ඇති රූපයට අනුව වැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.



- 1) මෙය ගතික ඉරියව්වකි.
- 2) සමබරතාවය රැකගෙන ඇත.
- 3) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය සිරුරෙන් පිටුපසට ගමන් කරයි.
- 4) අත් හා පාද ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවලට චලනය වේ.

16. නිවැරදි ලෙස සැකසූ ප්‍රවෘත්ති

P. වාඩිවන කොටස වඩා මෘදු හෝ සනකම නොවන පෘෂ්ටයක් විය යුතුය.

Q. ප්‍රවෘත්ති උස පතුලේ සිට දණහිස් දක්වා උසට අඩුවිය යුතුය.

R. කොන්ද හේන්තු කළ හැකි ප්‍රවෘත්ති ඇන්දක් සහිත විය යුතුය. මින් වඩාත් නිවැරදි වන්නේ,

- 1) P. සහ R. ය. 2) P සහ Q. ය. 3) P, Q. සහ R ය 4) Q. සහ R ය.

17. පරිගණකයක් භාවිතා කරන විට නොකළ යුත්තේ මින් කුමක්ද?

- 1) සාමාන්‍ය උසට වඩා අඟලක් පමණ උස අසුනක් භාවිතා කරන්න.
- 2) කොන්ද සෘජුව තබාගන්න.
- 3) පාද දෙපතුල පොළොවේ ස්පර්ශ වන සේ වාඩිවන්න.
- 4) හිස ඉදිරියට හෝ පිටුපසට වුවමනාවට වඩා බර කරන්න.

18. රූපයේ දැක්වෙන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව වැළැක්වීම සඳහා පන්දුව කරා ලගාවෙන ක්‍රමය වන්නේ

- 1) දැලට සමාන්තර ක්‍රමයයි. 2) කතිර ක්‍රමයයි
- 3) දිවීමේ ක්‍රමයයි. 4) ඉහත කිසිවක් නොවේ

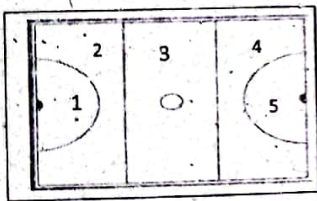


19. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ තීරකවරුන් විසින් ලබා දෙන හස්ථ සංඥාවක් රූපයේ දැක්වේ. එය කුමක් ද?

- 1) පිරිනැමීමට අවසර දීම 2) ක්‍රීඩක ආදේශන
- 3) කෙටි විවේකය 4) පිරිනැමීම ප්‍රමාද වීම



20.

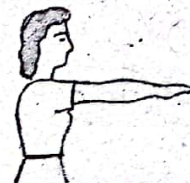


ඉහත රූප සටහනට අනුව මැද සිටින්නියට ක්‍රීඩා කළ හැකි ප්‍රදේශ වන්නේ

- 1) 1, 2. 2) 2,3,4 3) 4, 5. 4) 3,4,5

21. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ මෙම හස්ත සංඥාවෙන් කියවෙන්නේ,

- 1) බාධා කිරීම 2) වාසිදායක නීතිය.
- 3) පාද චලනය 4) කෙටි දුර දැක්වීම



22. රූපයේ දැක්වෙන පාපන්දු තරඟයකදී පන්දුවට පහරදීමේ ආකාරය වන්නේ.



- 1) ඇගිලි තුඩු පහර
- 2) පිටිපතුල් පා පහර
- 3) විලුඹ පහර
- 4) ඇතුළු පා පහර

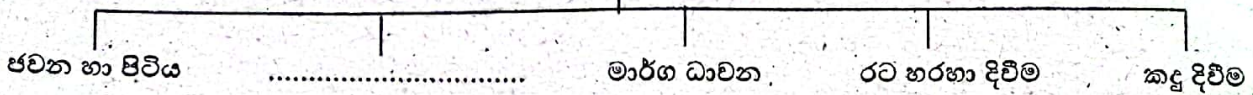
23 මෙම පාපන්දු විනිසුරු සංඥාව වන්නේ,

- 1) සෘජු නිදහස් පහරක් දැක්වීම
- 2) අනියම් සෘජු නිදහස් පහර
- 3) ගෝල් පහර දැක්වීම
- 4) කුළුට වයිකිරීම



24.

මලල ත්‍රිඩා



ඉහත හිස්තැනට යෙදිය යුතු වරණය වන්නේ,

- 1) බයිසිකල් ධාවන තරග 2) මැරතන් 3) තරග ඇවිදීම 4) පැනීම හා විසිකිරීම

25. පහත ඉසව් අතුරින් කුණු ඇරඹුමෙන් ආරම්භවන ඉසව් කාණ්ඩය වන්නේ,

- 1) 800 m, 400 m, 200 m 2) 100 m, 400 m, 800 m
3) 100 m x 4, 100 m, 100 m කඩුලු 4) 400 m x 4, 110 කඩුලු, 800 m

26. පහත සඳහන් ඉසව් අතුරින් මිශ්‍ර තරග ගණයට අයත් නොවන්නේ,

- 1) ජවන හා පිටිය 2) පංච ප්‍රයාම 3) සජ්ත ප්‍රයාම 4) දස ප්‍රයාම

27. පහත දැක්වෙන්නේ තරගයකදී භාවිතා කරන පුවරු දෙකකි. එම තරගය විය හැක්කේ,

- 1) පිහිනීම
2) තරග ඇවිදීම
3) දුර පැනීම
4) මෝටර් රථ තරග



28. පහත වගන්ති අතුරෙන් නිවැරදි වන්නේ,

- A. කුණු ආරම්භයට විධාන තුනක් ලබා දෙයි.
B. හිටි ආරම්භය සඳහා විධාන දෙකක් ලබා දෙයි.
C. තරග ආරම්භයට පාද අතර දුර ප්‍රමාණය මත කුණු ආරම්භය කොටස් තුනකට බෙදේ.

- 1) A සහ B 2) A සහ C 3) B සහ C 4) A, B සහ C

29. එක්තරා සහාය දිවීමේ තරගයකදී පහත සඳහන් ආකාරයට යෂ්ටි හුවමාරුව සිදුවිය.

පළමු ධාවකයා දකුණින් යෂ්ටිය ගෙන එය දෙවැන්නාගේ වමට ලබාදුන් අතර දෙවැන්නා එය එසේම දගෙන ගොස් තෙවැන්නාගේ දකුණටත්, තෙවැන්නා එය දගෙන ගොස් සිව්වැන්නාගේ වමටත් යෂ්ටිය ලබාදුනි. මෙම ධාවකයින් සිදුකළ යෂ්ටි හුවමාරුව

- 1) ඇතුළත මාරුව 2) පිටත මාරුව 3) මිශ්‍ර මාරුව 4) දෘඪ මාරුව

30. දුර පැනීම සඳහා යොදාගනු ලබන ශිල්පීය ක්‍රමයක් නොවන්නේ, පහත සඳහන් කවර ක්‍රමය ද?

- 1) එල්ලෙන ක්‍රමය 2) ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය 3) පාවෙන ක්‍රමය 4) ගුවනක පියවර මාරු කිරීමේ ක්‍රමය

31. ආහාරයේ ඇති යකඩ බණ්ඞාපය සිරුරට උරා ගැනීම පහසු කරවන්නේ, ආහාරයෙන් පසු පහත සඳහන් කවරක් ආහාර පාන ලෙස ගැනීමෙන් ද?

- 1) තේ පැන් 2) කෝපි 3) අයිස් ක්‍රීම් 4) පලතුරු

32. ආහාරයේ ඇති කැල්සියම් ප්‍රමාණය අඩුවීම නිසා ඇතිවිය හැකි ආබාධිත තත්ත්වය වන්නේ,

- 1) අස්ථි හා දත් දුරුවල වීම 2) රක්තහීනතාවය
3) ශරීරයේ ලේ හිඟකම 4) ඇස් පෙනීමේ ආබාධ

33. අයඩින් උනතාවය වළක්වා ගැනීම සඳහා ආහාරයට එක්කරගත යුතු ආහාර වර්ගයක් නොවන්නේ,

- 1) මුහුදු පැලෑටි 2) මුහුදු මාළු 3) අයඩින් මිශ්‍ර ලුණු 4) මස්

34. පහත සඳහන් වගන්ති කියවා නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

311

- A. කොළ පැහැති පොත්ත සහිත අර්තාපල් ආහාරයට නොගත යුතු ය.
B. එකම තෙලෙන් ආහාර නැවත නැවත බැදීම නොකළ යුතු ය.
C. විනාකිරි යෙදූ ආහාර ඇලුම් ණියම් හා අන්තර් ක්‍රියා කරයි.

- 1) A සහ B නිවැරදිය. 2) A සහ C නිවැරදිය. 3) A, B සහ C නිවැරදිය. 4) B සහ C නිවැරදිය.

35. ගෘහණියක් මඤ්ඤොක්කා අල තම්බන විට භාජනය වැසීමක් සිදු නොකරන අතර, අල වැසෙන සේ ජලය දමා තැම්බීමෙන් පසු වැඩිපුර ජලය පෙරා හරිනු ලබයි. මෙසේ කරනු ලබන්නේ,

- 1) ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය වැඩිකර ගැනීමට ය. 2) ආහාර විෂවීම වළක්වා ගැනීමට ය.
3) මඤ්ඤොක්කාවල රසවත්බව වැඩිකර ගැනීමට ය. 4) ආහාරයේ නැවුම්බව සුරකීමට ය.

36. ක්‍රීඩාවේ ජයග්‍රහණය සඳහා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම බිඳ හෙලීම ක්‍රීඩාව තුළ දැකිය හැකි හානිකර ලක්ෂණයකි. මෙයින් වඩාත් බරපතල කරුණක් වන්නේ

- 1) ව්‍යාජ ලිපි ලේඛන සකස් කිරීම. 2) විනිසුරුවන් දැඩි පීඩාවට ලක් කිරීම.
3) මත් ද්‍රව්‍ය හා තහනම් උත්තේජක භාවිතය. 4) ව්‍යාජ ලෙස ක්‍රීඩකයින් ඉදිරිපත් කිරීම.

37. අකුණු සහිත අවස්ථාවක නොකළ යුතු වන්නේ,

- A. නිවසක් තුළ සිටීම B. විදුලි හා දුරකථන කුළුණු අසල රැඳී සිටීම. C. පිට්ටනියක සිටීම.

ඉහත ප්‍රකාශවලින් නිවැරදි වන්නේ,

- 1) A සහ B ය. 2) B සහ C ය. 3) A සහ C ය. 4) A, B සහ C ය.

38. ගැටළුවක් පැන නැගුන විට නොකළ යුතු කිසිවක්.

- 1) ක්ෂණික තීරණ ගෙන ක්‍රියාත්මක කිරීම. 2) විවිධ විසදුම් පිළිබඳව සිතීම.
2) ගැටළුව විසඳාගත හැකිදැයි ධනාත්මකව සිතීම. 4) වඩාත් සුදුසු විසදුමක් ක්‍රියාත්මක කිරීම.

39. ඔලිම්පික් ධජයේ ඇතුළත් වර්ණ සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

- 1) සියළුම රටවල් නියෝජනය නොවන බවයි. 2) වර්ණ එකිනෙකට නොගැළපෙන බවයි.
3) එම වර්ණ ඕනෑම රටක ජාතික කොඩියේ ඇතුළත් බවයි. 4) වර්ණ මගින් මහද්වීප කිහිපයක් නියෝජනය කරන බවයි.

40. නූතන ඔලිම්පික් උළෙල ආරම්භ කරන ලද්දේ

- 1) පිලෝපස් ය. 2) රොබට් වෝල්ටර් ය. 3) විලියම් පී මෝගන් ය. 4) පියර් ද කුබෙටින් ය.

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
 Department of Education, Southern Province Department of Education, Southern Province Department of Education, Southern Province Department of Education, Southern Province Department of Education, Southern Province
 දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
 Department of Education, Southern Province Department of Education, Southern Province Department of Education, Southern Province Department of Education, Southern Province Department of Education, Southern Province

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2022
Second Term Test

10 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය - II

පැය දෙකයි

❖ පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර, 1 කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද, 11 කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන පියල් ඉගෙනීමට මෙන්ම ක්‍රීඩාවට ද එකසේ ලැදියාවක් දක්වයි. ඉගෙනීමේදී හා ක්‍රීඩාවේ දී ඔහු තුළින් තම දක්ෂතා මනාව පිළිඹිබු වේ. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී යම්යම් උපක්‍රම භාවිතා කරමින් තම කණ්ඩායම මනාව හැසිරවීම කාලේන් ප්‍රසාදයට හේතු විය. බොහෝ වේලාවක් ක්‍රීඩා කළ හැකි වීම ඔහුගේ යහපත් ලක්ෂණයකි. එහෙත් සමහර අවස්ථාවල තම මතයම ක්‍රියාවට නැංවීමට කටයුතු කරනු දක්නට ලැබේ. ආගමික කටයුතුවලට යොමු කිරීම තුළින් එම දුර්වලතා මගහැරිය හැකි බව ඔහුගේ පුහුණුකරුගේ අදහසයි.

- i. පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් යුතු පුද්ගලයෙකුවීම සඳහා පියල් තුළ වර්ධනය විය යුතු සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍ර දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - ii. යහපත් සබඳතා වර්ධනය කරගැනීම සඳහා ඔබ පියල්ට දෙන උපදෙස් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - iii. පියල් තුළ වර්ධනය වී ඇති යෝග්‍යතා සාධක දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
 - iv. ඔහු වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන විට භාවිතා කළ හැකි දක්ෂතා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
 - v. පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම ක්‍රීඩාවේදී දක්ෂතා දැක්වීමට හේතුවිය. එය සනාථ කිරීමට හේතු දෙකක් ඡේදයෙන් උපුටා ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - vi. පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීමට අමතරව තම දක්ෂතා වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා පියල් විසින් අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍ය පුරුදු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - vii. පියල්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සුදුසු මට්ටමක පවතින බව එය මැන බැලූ ඔහුගේ පුහුණුකරු පවසයි. ඔහු සිටිය යුතු දර්ශක මට්ටම සඳහන් කරන්න. (පාත්‍යන්තර මිණුම්) (ලකුණු 2)
 - viii. පියල්ට මුහුණදීමට සිදුවිය හැකි ක්‍රීඩා හා අධ්‍යාපන අභියෝග දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 2)
 - ix. යෞවනයෙකු වන පියල්ගේ කායික වෙනස්කම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - x. පියල් ඉගෙනුම ලබන පාසල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් කිරීමට ඔහුට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- (ලකුණු 2×10 = 20)

1 කොටස

02. 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ගීතා අධික උනෙන් පෙළේ, හිසරදය, ඇඟපත වේදනාව, ඇස් රතු වීම, වමනය හා සම මතුපිට කුඩා රතු පැහැති ලප මතු වීම, නාසය හා විදුර මගින් ලේ ගැලීම, මළ සහ මුත්‍රා සමග ලේ පිටවීම, ඇයගේ රෝග ලක්ෂණ වේ.

- i. ඉහත විස්තරයට අනුව ඇයට වැළඳී ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි රෝගය නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
- ii. මෙම රෝගය වැළඳෙන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 3)
- iii. (අ) මෙම රෝගය බෝවීම වැළැක්වීම සඳහා ඔබ ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 3)
- (ආ) ඉහත රෝගය වැළඳුන අයෙකු රෝගය සුව වීමෙන් පසු අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)

03..ශරීරයේ නිරෝගී පෙනුමටත්, බාහිර අලංකරණයටත්, නිරතවන කාර්යයෙහි කාර්යක්ෂමතාවය වැඩි වීමටත් නිවැරදි ඉරියව් බෙහෙවින් උපකාරී වේ.

- i. නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක් ද? (ලකුණු 2)
- ii. (අ) ගතික ඉරියව් සඳහා උදාහරණයක් ලියන්න. (ලකුණු 1)
(ආ) ස්ථිතික ඉරියව් සඳහා උදාහරණයක් ලියන්න. (ලකුණු 1)
- iii. කිසියම් ඉරියව්වක් නිවැරදිව භාවිතා කිරීම නිසා ලැබෙන වාසි තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
- iv. විවිධ ශාරීරික ඉරියව්වලදී සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉවහල්වන සාධක තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 3)

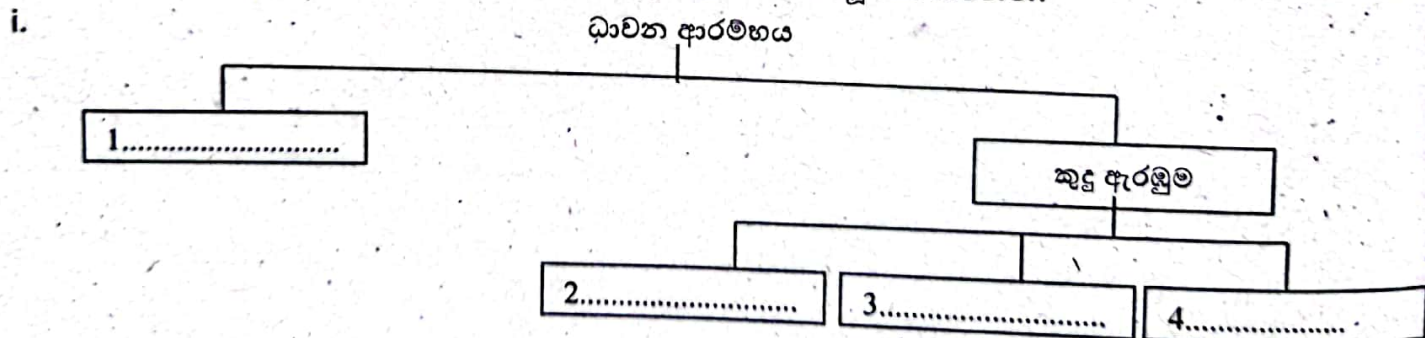
04. පහත සඳහන් අභියෝග පිය ගැනීමට ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- i. ඔබ පාසල අවසන්ව නිවසට යමින් සිටිය දී අනතුරකට ලක්වූ වයස්ගත පුද්ගලයෙකු තුවාල සහිතව පාර අසින් වැටී සිටිනු දුටුවිට
- ii. තමාගේ යහලුවා /යෙහෙළිය ලස්සන නැතැයි, තරබාරුයි, කියමින් කෑම පාලනය කරමින් කනස්සල්ලෙන් සිටීම
- iii. පාසලේ මිතුරියකගේ ඡායාරූප කිහිපයක් මුහුණු පොතේ (FB) පලකර ඇයට අපහාසවන අයුරින් සටහන් තබන ලෙස ඔබට මිතුරෙකු විසින් දැනුම්දීම.
- iv. හදිසියේ ඇතිවන මිදුම හේතුවෙන් කැලෑ ගවේෂණයක නිරතවන ඔබ කණ්ඩායමට පරිසරය නොපෙනෙන තත්ත්වයට මුහුණපෑමට සිදුවෙයි.
- v. පාසල අසල කුඩා කඩයක අලුත් ටොපි වර්ගයක් විකුණන බවත් එම ටොපි කෑමෙන් පසු ශරීරයට අමුතු වෙනසක් දැනෙන බව යහළුවා මා හට පවසයි.

(ලකුණු $2 \times 5 = 10$)

11 කොටස

05. කෙටිදුර ධාවනය සඳහා ආරම්භය ඉතා වැදගත් වේ. ආරම්භයේ සුළු ප්‍රමාදය තරගය පරාජය වීමට හේතුවක් වේ. ධාවන තරග ආරම්භය හා සම්බන්ධ පහත ගැලීම් සටහන සම්පූර්ණ කරන්න.



- ii. මීටර් 400 ඉසව්ව සඳහා භාවිතා කිරීමට සුදුසු ඇරඹුම් ක්‍රමය නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
- iii. එම ඇරඹුම් ක්‍රමයේ විධාන ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 1)
- iv. ධාවන තරග ආරම්භයේදී ක්‍රීඩකයෙකු තරගයෙන් ඉවත් කිරීමට හේතුවන කරුණු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- v. දුර පැනීමේදී භාවිතාවන ශිල්පීය ක්‍රම තුන නම් කරන්න. (ලකුණු 2)

(ලකුණු 3)

06. නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අප ගන්නා ආහාර වැදගත් වේ. අවශ්‍ය පරිදි ආහාර නොලැබී යාමෙන් පෝෂණ ගැටලු ඇතිවේ.

- i. කුපෝෂණය යනු කුමක්දැයි හඳුන්වන්න.
- ii. මන්දපෝෂණයේ ප්‍රතිවිපාක 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- iii. පෝෂණ ගැටලු වළක්වා ගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 3)
- iv. පෝෂණය හා බැඳුනු දුර්වල දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 3)

(ලකුණු 2)

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

A වොලිබෝල්

- i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි පන්දුව වැළැක්වීම. එයට අමතරව වෙනත් දක්ෂතා හතරක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
- ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවධි හතර ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 4)
- iii. වැළැක්වීමේදී අනුගමනය කළයුතු නීති දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- iv. ආධුනිකයෙකුට වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු කිරීමට අභ්‍යාසයක් රූප සටහන් සහිතව දක්වන්න. (ලකුණු 2)

B නෙට්බෝල්

- i. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි, පන්දු පාලනය. වෙනත් දක්ෂතා හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- ii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ උඩ දැමීමක් (Toss up) සිදුකර නැවත තරගය ආරම්භ කරන අවස්ථා තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
- iii. වැළැක්වීමේදී (රැකීම) අනුගමනය කළ යුතු නීති දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
- iv. ආධුනිකයෙකුට විදීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු කිරීමට අභ්‍යාසයක් රූප සටහන් සහිතව දක්වන්න. (ලකුණු 3)

C පාපන්දු

- i. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි, පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීම. වෙනත් දක්ෂතා හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- ii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පා පහරවල් තුනක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 3)
- iii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ බරපතල වැරදි තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
- iv. ආධුනිකයෙකුට පාදයේ ඇතුළතින් පහරදීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු කිරීමට අභ්‍යාසයක් රූප සටහන් සහිතව දක්වන්න. (ලකුණු 3)





LOL.Lk
Learn Ordinary Level

විභාග ඉලක්ක පහසුවෙන් ජයගන්න පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර



- Past Papers
 - Model Papers
 - Resource Books
- for G.C.E O/L and A/L Exams



විභාග ඉලක්ක ජයගන්න
Knowledge Bank



Master Guide

WWW.LOL.LK



**CASH
ON**

DELIVERY



Whatsapp contact
+94 71 777 4440

Website
www.lol.lk



**Order via
WhatsApp**

071 777 4440