

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2020

10 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය පිළිතුරු

I කොටස

(01)	1	(11)	2	(21)	3	(31)	1
(02)	4	(12)	4	(22)	2	(32)	4
(03)	2	(13)	4	(23)	1	(33)	3
(04)	4	(14)	3	(24)	4	(34)	2
(05)	1	(15)	1	(25)	2	(35)	1
(06)	3	(16)	3	(26)	3	(36)	3
(07)	2	(17)	2	(27)	1	(37)	3
(08)	3	(18)	1	(28)	4	(38)	1
(09)	2	(19)	3	(29)	4	(39)	4
(10)	1	(20)	2	(30)	2	(40)	1

(ලකුණු 1 × 40 = 40)

II කොටස

- (01) (1) මානසික, සමාජයීය, අධ්‍යාත්මික
 (2) පිරිසිදු වාතය, ජලය, සනීපාරක්‍ෂාව, සෞඛ්‍යවත් ආහාර ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම, විවේකය හා නින්ද... ආදිය
 (3) නෙට්බෝල්, එල්ලෙ, ක්‍රිකට්, පාපන්දු... ආදිය
 (4) උස, දුර, යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල... ආදිය
 (5) ඔත්, මුංඇට, කවුපි, කඩල... ආදී ආහාර වර්ග සෞඛ්‍යවත් බවට හානි අවම
 (6) මානසික සෞඛ්‍යය සංවර්ධනය, ඩොග් වැනි රෝග පෙන්වීම, වැලැක්වීම... ආදිය
 (7) නිවැරදි ආහාර පුරුදු නැතිවීම, ව්‍යායාම නොමැතිවීම නිසා බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරුවීම, සෞඛ්‍ය පිරිසිදු මට්ටමක නොමැතිවීම.... ආදිය
 (8) නියමිත වේලාවට ආහාර ගැනීම
 උදේ ආහාර මග නොහැරීම
 පැය 10කට වඩා වැඩි වේලාවක් නිරාහාරව සිටීමෙන් වැලකීම... ආදිය
 (9) සතුන්ගෙන් සිදුවිය හැකි අනතුරු වැඩිවීම
 කටු ඇනීම.... ආදිය
 (10) අනවබෝධය, නොසැලකිල්ල, නීති රීති පිළි නොපැදීම, අනාරක්‍ෂිත පරිසරය
- (02) (1) නවජ, ළදරු, ළමා

- (2) යහපත් මානසික තත්වයන් පවත්වා ගැනීම
සතුටින් සිටීම, සැහැල්ලුවෙන් සිටීම
එලදායි සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම
- (3) ක්‍රියාකාරී වීමට අවස්ථාව සැලසිය යුතුය.
නිසි පෝෂණයක් ලබාදිය යුතුයි.
විවේකය හා නින්ද ලැබිය යුතුයි.

- (03) (1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම. ආධාරක පතුල විශාල වීම, පොළොවේ සිට ඇති උස අඩුවීම.... ආදිය
- (2) ධාවන ආරම්භයේ වෙන් අවස්ථාව
ජම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ අත් සිටුම
යගුලිය දැමීමේ පශ්චාත් ඉරියව්ව
බර ඉසිලීමේ අවස්ථාවක්... ආදිය
- (3) කිසියම් වස්තුවක හෝ විසින් සිරුරේ හෝ බර ක්‍රියා කරන ලක්‍ෂ්‍ය වේ.
- (4) ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම.... ආදිය

(04) අදහස ගම‍්‍ය වන පරිදි ධනාත්මකව පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු දෙන්න. (එක් කොටසකට ලකුණු 02 බැගින්)

- (05) (1) ජවන හා පිටිය, මාර්ග ධාවන, තරග ඇවිදීම, රට හරහා දිවීම, කඳු දිවීම
- (2) 100m, 200m, 100H, 110H, 100 x 4
- (3) 1. සැමවිටම එක් පාදයක් පොලොව හා සම්බන්ධව පවතින ආකරයට ඉදිරි පියවර ක්‍රියාත්මක විය යුතුය.
2. ඉදිරි ආධාරක පාදය සිරස් අවස්ථාවට පැමිණෙන තෙක් එම පාදයේ දණහිස සෘජුව තබාගත යුතු ය.



(ලකුණු 02)

- (06) (1) ගේ දොර අනතුරු, මාර්ග අනතුරු, ස්වභාවික ආපදා, ලිංගික අතවර... ආදිය (ලකුණු 03)
- (2) අනවබෝධය, මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, නොසැලකිල්ල, නීති රීති නොපිළිපැදීම... ආදිය (ලකුණු 03)
- (3) ස්වභාවික ආපදා (ලකුණු 02)
දැනුවත්වීම ආරක්‍ෂිත උපක්‍රම භාවිතය, ශක්තිමත් ගොඩනැගිලි ඉදිකිරීම, ජලය පහසුවෙන් බැස යාමට මාර්ග සැකසීම... ආදිය (ලකුණු 02)

- (07) A (1) අඩු වියදමකින් කළ හැකි වීම, අඩු උපකරණ ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වීම, අඩු ඉඩ ප්‍රමාණයක් යාම....ආදිය
- (2) පිරිනැමීම ලබාගැනීම, එසවීම ප්‍රහාරය, වැළැක්වීම, පිටිය රැකීම
(එක් කරුණකට 1/2 බැගින් 1/2 x 6 = 03)
- (3) ප්‍රහාරයට ලගාවීම, ඉපිලීම, පන්දුවට පහර දීම, පතිත වීම
- B (1) පන්දු පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, වැළැක්වීම, විදීම (කරුණු 3කට වැඩිනම් ලකුණු 03)
- (2) GS, GK, WA, WD, GD, GA, C (5ක් නම් ලකුණු 02, 7ක් නම් ලකුණු 03)
- (3) ගෝල් කවයේ එක් එක් ස්ථාන වල සිට විදීම
වලක්වන ක්‍රීඩිකාවගේ බාධා කිරීම් සමඟ විදීම
- C (1) පාදයෙන් රැගෙන යාම, පාදයෙන් පහර දීම, නැවැත්වීම, හිසින් පහරදීම, තුළට විසිකිරීම, ගෝල් රැකීම... ආදිය (කරුණු තුනකට වැඩිනම් ලකුණු 04)
- (2) පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම / පපුවෙන් පන්දුව නැවැත්වීම / උදරයෙන් පන්දුව නැවැත්වීම.. ආදිය