සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2020

09 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

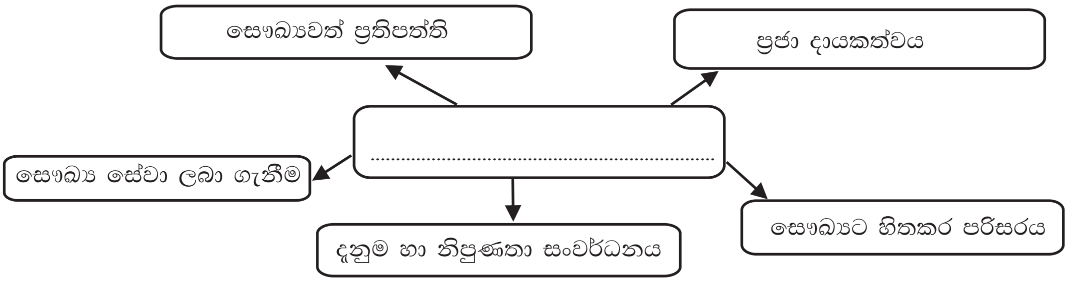
නම/විභාග අංකය :- .... **කාලය: පැය 02 යි.**

I කොටස

සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

(01)



ඉහත හිස්තැනට සුදුසු ම පිළිතුර වන්නේ,

(1) මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය කර ගත හැකි උපායන්ය.

(2) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිතා කළ හැකි උපාය මාර්ගයන් ය.

(3) පූර්ණ සෞඛ්‍ය යන්න හැඳින්වීමයි.

(4) ජීවිතයේ ගුණාත්මක තත්ත්වයට අදාල ප්‍රතිපත්ති ය.

(02) සෞඛ්‍යමය වියදම් වැඩිවීම, ආර්ථික පරිහානිය, රටේ සංවර්ධනය අඩපන වීම සඳහා විවිධ රෝග විශාල බලපෑමක් ඇති කරයි.මෙම තත්ත්වය වළක්වා ගැනීමට කළ යුතු වන්නේ,

(1) පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව වර්ධනය කර ගැනීමට හ සෞඛ්‍යවත් ජීවන රටාවකට හුරු වීම.

(2) තෙල් බහුල ආහාර ගැනීම හා ව්‍යායාම වල නොයෙදීම.

(3) මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හා අවශ්‍ය ප්‍රතිශක්තිකරණ ලබා නොගැනීම.

(4) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නිසි ලෙස පවත්වා නොගැනීම හා පරිසර දූෂණයට දායකවීම.

(03) ඔබ සතු හැකියාවන් දියුණු කිරීමෙන් එහි ප්‍රවීණයෙකු වී ඒ මගින් සමාජයට රටට ගෞරවයක් කීර්තියක් ලබා දිය හැක. එවිට ඔබ තුළ කිසියම් සතුටක් අභිමානයක් තෘප්තියක් ඇති වේ. මෙය,

(1) ආත්ම අභිමානයයි. (2) ආත්ම තෘප්තියයි.

(3) ආත්ම සාක්ෂරතාවයයි. (4) ඉහත කිසිවක් නොවේ.

(04) නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීම ඔබේ පෙනුම වඩාත් සිත්ගන්නා සුළු බවක් ඇති කරයි.නිවැරදි ඉරියව් වලට හානි වන පාරිසරික තත්ත්වයන් නිසා ඇති වන ආබාධයන් වන්නේ,

(1) ඔස්ටියෝපොරෝසිස් (2) පාචනය (3) මැලේරියාව (4) සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව

(05) වොලිබෝල් සෑම පාසලකට ජනප්‍රිය අනිවාර්ය ක්‍රීඩාවකි. මෙම ක්‍රීඩාවේ පහර දීම හා වැළැක්වීම යන දක්ෂතා නිවැරදිව සිදු වුවහොත් තම පිලට ජය ගැනීමට හැකි වනු ඇත.වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ නිවැරදි අනුපිළිවෙල වන්නේ,

(1) පන්දුව කරා ළඟා වීම, සූදානම් වීම, ඉපිලීම හා පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම, පතිත වීම.

(2) පතිත වීම, පන්දුව කරා ළඟා වීම, ඉපිලීම හා පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම,

(3) සූදානම් වීම, පන්දුව කරා ළඟා වීම, ඉපිලීම හා පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම, පතිත වීම.

(4) ඉහත සියල්ල නිවැරදිය.

(06) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. මෙම ක්‍රීඩාවේ ජය පරාජය තීරණය වන්නේ කණ්ඩායමක් විසින් ලබාගන්නා ලකුණු මතය.මෙම ලකුණු හිමි වන්නේ,

(1) නිවැරදි පන්දු රැකීමකදිය. (2) නිවැරදි මැද යැවීමකදිය.

(3) ක්‍රීඩිකාවන් වැරැද්දක් කළ විටදීය. (4) නිවැරදි විදීමක් කළ විටදී ය.

(07) සහාය දිවීමේ තරගයකදී සිදුවන නිවැරදි යෂ්ටි හුවමාරුව මත කණ්ඩායම් දක්ෂතා පෙන්විය හැක.දුර ප්‍රමාණ අනුව යෂ්ටිය ලබා දිය ක්‍රම දෙක වන දෘශ්‍ය හා අදෘශ්‍ය මාරුව යොදාගන්නා ඉසව් පිළිවලින් වන්නේ,

(1) මීටර් 100× 4 හා මීටර් 400×4 (2) මීටර් 400× 4 හා මීටර් 100×4

(3) මීටර් 100× 4 හා මීටර් 800×4 (4) මීටර් 1500× 4 හා මීටර් 800×4

(08) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව දුර පැනීම් පිටියේ ඉසව්වලට අයත් තිරස් පැනීමකි.දුර පැනීමේ තරගයකදී අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සැලකෙන අවස්ථාවක් වන්නේ,

(1) ඉපිලීමේ (නික්මෘමේ) පුවරුව මත පතුල තබා නික්මීම.

(2) නික්මීමේ පුවරුව ඉදිරිපස භූමිය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම.

(3) පතිත වීමෙන් පසු පතිත වීමේ ප්‍රදේශයෙන් නිවැරදිව පිටවීම.

(4) ක්‍රීඩක අංකය නිවේදනය කර විනාඩියක් ඇතුලත තම ප්‍රයන්තය ආරම්භ කිරීම.

(09) යොවුන්වියේ දී සීඝ්‍රයෙන් ශරීරයේ උස හා බර වැඩිවේ. මේ නිසා ලබා ගත යුතු පෝෂක ප්‍රමාණය ද වැඩිවිය යුතු ය. මෙම අවධියේ දී අයහපත් බලපෑම් ඇති කරන වැරදි පෝෂණ පිළිවෙතක් වන්නේ,

(1) පළා වර්ග වැඩිපුර ආහාරයට ගැනීම.

(2) එළවළු හා පළතුරු ආහාරය ගැනීම.

(3) නිසරු හා ක්ෂණික ආහාර වැඩිපුර ගැනීමට නැඹුරු වීම.

(4) ප්‍රධාන ආහාර වේල් නියමිත වේලාවට ගැනීම.

(10) සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුට වඩා ක්‍රීඩකයකු පෝෂණය පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු ය.ක්‍රීඩකයෙකු අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා ගැනීමට වැදගත් වන පෝෂක වන්නේ,

(1) මේදය හා කාබෝහයිඩ්‍රේට් (2) ප්‍රෝටීන් හා විටමින්

(3) ඛනිජ ලවණ හා විටමින් (4) ඛනිජ ලවණ හා ජලය

(11) ආහාර රස බලමින් භුක්ති විදීමට, මුහුණේ සාමාන්‍ය පෙනුමට, නිවැරදි ශබ්ද උච්චාරණයට දත් වැදගත් වේ.මිනිසාගේ සුවිශේෂී ලක්ෂණයක් වන ද්විවාර දන්ති ලක්ෂණය ලෙස හඳුන්වන්නේ,

(1) මාස 6 - 9 දී කිරි දත් මතු වීම. (2) අවුරුදු 6 - 12 දී ස්ථිර දත් මතු වීම.

(3) වාර දෙකකදී දත් මතු වීම. (4) දත් දිරා යාම.

(12) ඇස හා සම්බන්ධ රෝගයක දී වෛද්‍ය උපදෙස් නොමැති බෙහෙත් වර්ග දැමීම නොකළ යුතුය.පෝෂණ ඌනතාවයක් නිසා ඇති විය හැකි අක්ෂි රෝගයක් වන්නේ,

(1) බිටෝ ලප (2) ගලගණ්ඩය (3) රක්තහීනතාවය (4) වර්ණ අන්ධතාවය

(13) ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු ශාරීරක ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථක සිදු කිරීමට අප සතු හැකියාවයි. ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ පැවැත් වීමේදී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණක් වන්නේ,

(1) පරීක්ෂණ පැවැත්වීමට පෙර ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ (Warming up) ව්‍යායාම කළ යුතුය.

(2) පෙර සූදානමක් අවශ්‍ය නොවේ.

(3) ක්‍රීඩා පිටිය සකස් කිරීම අවශ්‍ය නොවේ.

(4) ඇඟ ඉහිල් කිරීමේ(Warming Down) ව්‍යායාම අවශ්‍ය නොවේ .

(14) සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධකයක් වන පේශියමය ශක්තිය යනු යම් කාර්යයක් ඉටු කිරීම සඳහා ශරීරයේ මාංශ පේශී වලින් නිපදවිය හැකි බලයයි. මේ සඳහා කළ හැකි පරීක්ෂණයක් වන්නේ,

(1) හිටි දුර පැනීම (2) පුෂ් අප්ස් පරීක්ෂණය

(3) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මැනීම. (4) අඛණ්ඩ ධාවන පරීක්ෂණය

(15) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල විශේෂ අංගයක් ලෙස ගිණිමැළ සංදර්ශන හැඳින්විය හැක. ගිණිමැල සංදර්ශන සුලබව දක ගත හැකි වන්නේ,

(1) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සව වලදී ය. (2) බාල දක්ෂ කඳවුරු වලදී ය.

(3) මුහුදු වෙරළ ගවේෂණ වලදී ය. (4) කඳුකරනය කරන අවස්ථා වලදී ය.

(16) එළිමහන් ආහාර පිසීමේ දී භාවිතා කළ හැකි ලිප් වර්ග අතරින්, භාජන කීපයක් එකවර තබා ආහාර පිසගත හැකි ලිප් වර්ගය වන්නේ,

(1) ඒකක ලිප (2) ගල් තුනේ ලිප (3) ටින් පෝරණුව (4) අගල් ලිප

(17) විසිකිරීම් යනු මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ පිටියේ තරඟ වලට අයත් වන ඉසව්වකි. විසිකිරීම් ඉසව්වලට අයත් නීතියක් වන්නේ,

(1) අත් ආවරණ පැළඳිය යුතුය.

(2) උපකරණය පිටියේ ලකුණු කර ඇති සීමා රේඛා අතුලත නියමිත ප්‍රදේශයේ පතිත විය යුතුය.

(3) තරඟය අරම්භ කළ පසු පිටිය තුළ පුහුණු කටයුතු කළ හැකිය.

(4) විසි කිරීමේ උපකරණය බිම පතිත වීමට පෙර අදාල පිටියෙන් ඉවත් විය යුතුය.

(18) දරුවෙකු සමාජයට වැඩදායක යහපත් පුරවැසියෙකු කිරීමේ කාර්යභාරය පැවරෙන්නේ දෙමාපියන්ට.දරුවන් සම්බන්ධ දෙමාපියන්ට ඇති වගකීමක් වන්නේ,

(1) නිසි අධ්‍යාපනයක් ලබා දීම හා ඊට දිරිමත් කිරීම. (2) ගැටුම් වලින් පිරි නිවෙස් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීම.

(3) අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට ඉඩ ලබා නොදීම. (4) ආරක්ෂාව ගැන සැලකිලිමත් නොවීම.

(19) දීර්ඝ කාලීන බෝනොවන රෝග වලින් පෙලෙන පුද්ගලයන්ට වසංගතයක් ලෙස ලොව පුරා පැතිර යන බෝවන රෝගයක් වැළඳීමෙන් ඇති වන සංකූලතා හේතුවෙන් මරණයට පවා පත්විය හැක.එම රෝගය වන්නේ,

(1) ඩෙංගු රෝගය (2) දියවැඩියාව (3) කොවිඩ් 19(කොරෝනා) (4) මී උණ

(20) අභියෝගාත්මක අවස්ථා වලදී මානසිකව හා ශාරීරිකව අප තුළ හටගන්නා ප්‍රතිචාරය ආතතියයි.ආතතියට සාර්ථකව මුහුණදීමට කළ යුතු වන්නේ,

(1) ගැටලු හඳුනාගෙන නිසි පිළියම් යෙදීම. (2) දිනපතා ව්‍යායාම නොකිරීම

(3) විනෝදාංශ වල නොයෙදීම. (4) නිසි විවේකයක් හා නින්දක් නොලැබීම.

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2020

09 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

II කොටස

පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුලු තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) විජිත පුර විද්‍යාලය සෞඛ්‍ය සතිය නිමිත්තෙන් සතිය පුරා විශේෂ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කර තිබුණි.ආගමික වතාවත් සිදු කිරීමෙන් වැඩකටයුතු ආරම්භ විය. ප්‍රධාන ගේට්ටුව අභියස සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිබඳ දැන්වීම් පුවරුවකි.දෙමාපිය සිසු සහභාගිත්වයෙන් එළවළු, පලතුරු හා දේශීය බෙහෙත් පැළෑටි ආදියෙන් යුතු ගෙවත්ත වැඩිදියුණු කර තිබුණි.විවිධ ආහාර වලින් යුත් පෝෂණ වැඩසටහනක්, දන්ත සායනයක්, විවිධ රෝග පිළිබඳ දේශනයක් සහ පාසල් වත්ත පිරිසිදු කිරීමේ ශ්‍රමදානයක්ද පැවැත්වුණි. ක්‍රීඩා පුහුණු වැඩසටහනක් පාසල තුළ අඛණ්ඩව ක්‍රියාත්මක වන අතර එක් දිනක් ඔවුන් අතර සුහද ක්‍රීඩා තරග සඳහා වෙන්කර තිබුණි.සියලු කටයුතු විදුහල්පතිතුමා ගුරු මණ්ඩලය සහ ප්‍රජාව එක්ව සංවිධානය කර තිබුණි.

- (i) මෙම වැඩසටහන තුළින් සිසුන් තුළ දියුණු කරගත හැකි සෞඛ්‍ය කරුණු 2ක් නම් කරන්න.
- (ii) මෙහි සඳහන් ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබා ගත් වැඩසටහන් 2ක් ලියන්න.
- (iii) පෝෂණ වැඩසටහන සඳහා ලබා දිය හැකි ආහාර වර්ග 2ක් නම් කරන්න.
- (iv) පාසල තුළ පුහුණු වීම් කරන ලදැයි ඔබ සිතන මලල ක්‍රීඩා ඉසව් 2ක් නම් කරන්න.
- (v) ඡේදයේ සඳහන් නොවන මානසික ආතතියෙන් මිදීමට සුදුසු වැඩසටහන් 2 ක් ලියන්න.
- (vi) සුහද තරග පැවැත්වූ කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා 2ක් නම් කරන්න.
- (vii) ඔබට වැළඳෙන දත් රෝග 2ක් සඳහන් කරන්න.
- (viii) පාසල් ගෙවත්තේ වැට සකස් කිරීමේ දී ගැට ගැසීම සඳහා යොදා ගත් ගැට වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.
- (ix) ක්‍රීඩා පුහුණු වන සිසුන්ගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව මැනීම සඳහා කළ හැකි පරීක්ෂණ 2ක් ලියන්න.
- (x) ක්‍රීඩා කටයුතු සඳහා සහභාගී නොවන සිසුන්ට අනාගතයේදී ඇතිවිය හැකි රෝගී තත්ත්ව 2ක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 × 10 = 20)

(02) ආහාර වල අඩංගු පෝෂකාංග නියමිත ප්‍රමාණ වලින් නොලැබෙන විට අප විවිධ රෝගී තත්ත්ව වලට ගොදුරු වන අතර ශරීරයත් දුර්වල වේ..

- (i) අපගේ ශරීරයට අවශ්‍ය මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක මොනවාදැයි වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) නව යොවුන් වියේ ශරීරය සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වේ. මේ සඳහා අවශ්‍ය වන පෝෂක පදාර්ථ 2ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) ක්‍රීඩකයෙකු නිසි පෝෂණයක් ලබා ගැනීමෙන් ඇතිවන වාසියක් ලියන්න. (ලකුණු 01)
- (iv) ටින් හෝ බෝතල් සහ පැකට් කරන ආහාර මිල දී ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3ක් ලියන්න (ලකුණු 03)
- (v) ආහාර වල පෝෂණ ගුණය වැඩිකරන ක්‍රම භාවිතා කරමින් ආහාර පිළිපෙල කරන ආකාර 2ක් ලියන්න.

(03) මලල ක්‍රීඩා ඉසව් අතරින් සහාය දිවීම කණ්ඩායමක් වශයෙන් ඉදිරිපත් වන ඉසව්වකි.

(i) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා වලදී ඔබ සහභාගී වූ හෝ දුටු සහාය දිවීමේ ඉසව් 2ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ii) යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා එය ලබා ගන්නේ ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන් ද යන්න මත යෂ්ටි හුවමාරු බෙදෙන ක්‍රම තුන ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(iii) සහාය දිවීමේ තරගයක් සඳහා සහභාගි වන ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව කීය ද? (ලකුණු 01)

(iv) යෂ්ටි හුවමාරු කලාපයේ දුර කොපමණ ද? (ලකුණු 02)

(v) යෂ්ටි හුවමාරුව හා සම්බන්ධ නීති දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(04) නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

(i) ඉක්මනින් හිර කර ගැනීමට හා බුරුල් කර ගැනීමට හැකි පැතලි ස්වභාවයේ ගැටයකි.

(කොස් පට්ටා ගැටය / පිරිමි ගැටය)

(ii) කුඩා ගල් මත තරමක් ලොකු පැතලි ගලක් තැබීමෙන් මෙම ලිප සාදා ගනී.

(අඟල් ලිප / පැතලි ගල් ලිප)

(iii) උස පැනීමේ දී එක් උසක් තරණය කිරීමට දෙනු ලබන අවස්ථා ගණන වන්නේ, (තුනකි/ දෙකකි)

(iv) යගුලිය දැමීම, කවපෙත්ත හා හෙල්ල විසි කිරීම යන ඉසව් තුනටම පොදු අවධිය මෙසේ හඳුන්වයි.

(අවතීර්න ධාවනය / ජව ඉරියව්ව)

(v) ක්‍රීඩා තරඟ නරඹන්නන් තුළ තිබිය යුතු ගුණාංගයකි.

(ක්‍රීඩකයන් ධෛර්මත් කිරීම / ක්‍රීඩකයන්ට සමච්චල් කිරීම)

(vi) පාසල් ශිෂ්‍යයෙකු වන මම තුල ආතතිය ඇති විය හැකි අවස්ථාවක් වන්නේ,

(යහළුවන් සමඟ ක්‍රීඩා කිරීම / විභාගයකට මුහුන දීමට සිදුවීම.

(vii) වගකීම් රහිත ලිංගික චර්යා නිසා ඇති විය හැකි අවස්ථාවක් වන්නේ,

(අනපේක්ෂිත ගැබ් ගැනීම/ අනාගත බලාපොරොත්තු ඉටු වීම)

(viii) කාලගුණික වෙනස් වීම් හා ආපදා හේතුවෙන් ඇති වන හානි දායක තත්ත්වයකි.

(රෝග පැතිරීම / ජීවිත හානි සිදු නොවීම)

(ix) නව තාක්ෂණයවැරදි ලෙස යොදා ගැනීමෙන් ඇති වන අයහපත් බලපෑමකි.

(රසායන හා න්‍යෂ්ටික අවි නිෂ්පාදනය/ දරුවන් යහමගට යොමු වීම)

(x) තම අදහස් හා රුචි අරුචිකම් නොගැලපීම් නිසා ඒවාට විරුද්ධ වීමේ දී ගැටුම් ඇති වේ. ගැටුම් නිසා සිදුවිය හැකි අහිත කර තත්ත්වයකි. (අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල් වීම / යහපත් ආකල්ප දියුණු වීම)

(ලකුණු 1 × 10 = 03)

(05) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව බාලිකාවන් අතර බෙහෙවින් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් වන අතර බාලක බාලිකා දෙපිරිසම වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙති.

- වොලිබෝලය ගන්න.
- නුහුර අතින් බෝලය උඩ දමන්න.
- උඩ දැමූ බෝලයේ ඉහළ කොටසට හුරු අතින් වේගයෙන් පහර දෙන්න.

(i) ඉහත ක්‍රියාකාරකම වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ කුමන දක්ෂතාවයන් පුහුණු විට සඳහා ද? (ලකුණු 02)

(ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීමේ දක්ෂතාව පුහුණු ව සඳහා ක්‍රීඩා පිටියේ දී කළ ක්‍රියාකාරකමක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාවට පන්දුව ලබා ගැනීමට ඉඩ නොදීම එනම් ක්‍රීඩිකාව රැකීම මෙය ක්‍රම 4 කට සිදු කළ හැක.ඉන් ක්‍රම 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(iv) ගෝල් කවය තුල සිටින ක්‍රීඩිකාව විදීමේ දී විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාව අතින් සිදු විය හැකි වැරදි 2ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02)

(v) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී වෙනස් වර්ණයකින් යුතු ක්‍රීඩක ඇඳුමකින් සැරසී සිටින ක්‍රීඩකයා නම් කරන්න.

(ලකුණු 01)

(06) අපගේ යහ පැවැත්මබට බාධා ඇති කරවන අභියෝග රාශියකි. මේවාට සාර්ථකව මුහුණ දීමෙන් කායික, මානසික හා සමාජීයව සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකි වනු ඇත.

(i) බෝවන රෝග පැතිරෙන ක්‍රම 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(ii) කොරෝනා වෛරස හේතුවෙන් පැතිරී යන කොවිඩ් 19 රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(iii) එම රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා පිළිපැදිය යුතු සෞඛ්‍ය උපදෙස් 3ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(iv) බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර 2ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(07) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ පිටිය ඉසව් විසි කිරීම් හා පැනීම් ලෙස කොටස් දෙකකට බෙදේ.පැනීම් ඉසව් සිරස් හා කිරස් ලෙස කොටස් දෙකකි.

(i) විසි කිරීමේ ඉසව් දෙකක් හා තිරස් පැනීමේ ඉසව්වක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)

(ii) වර්තමානයේ වැඩි දක්ෂතා දක්විය හැකි උසපැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iii) කවපෙත්ත විසි කිරීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකමක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(iv) කවයක් තුළ සිට හා අවතීර්ණ ධාවනයක යෙදෙමින් විසි කරන ඉසව් එක බැගින් වෙන්ව සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(v) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් නම් කරන්න. (ලකුණු 01)