

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2020

10 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

I පත්‍රය

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

(ලකුණු 01 x 40 = 40)

II පත්‍රය

- (01) (i) ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව, පූර්ණ සෞඛ්‍ය යනු රෝග හෝ දුබලතා නැති වීම පමණක් නොව කායික , මානසික සමාජීය සහ අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ව ඇති බවයි.
- (ii)
- නිවැරදි ආහාර පුරුදු
 - සරල දිවි පැවැත්ම
 - ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය
 - මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටිවලින් වැලකීම.... ආදිය.
 - ක්‍රියාකාරී පැවැත්ම හා ව්‍යායාම
- (iii)
- යහපත් ආර්ථික තත්ත්වය
 - යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා
 - බෝ නොවන රෝග වැලඳීම අඩුවීම.
 - අධ්‍යාපන මට්ටම ඉහළ වීම.. ආදී
- (iv)
- ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම පවත්වා ගැනීමට
 - ක්‍රීඩාවේ උද්යෝගය ගෞරවය ආරක්ෂා කිරීම.
 - පෞද්ගලික ගුණාංග වර්ධනයට
 - සහයෝගිතාව, එකමුතු බව දියුණු කිරීමට ... ආදිය
- (v)
- පූර්වාදර්ශි බව
 - සැමදෙනාගෙම එකසේ සැලකීම
 - සහයෝගිතාව, පරිණත බව
 - සුදුස්සාට සුදුසු තැන ලබා දීම.
 - ස්ථානෝචිත ප්‍රජව තිබීම.
 - ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව
- (vi)
- i) කඳු තරණය, පා පැදි සවාරි
 - ii) වන ගවේෂණය, ගිනි මැල සංදර්ශණ
- (vii)
- ආහාර සුරක්ෂිතව සහ ආහාරවල සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත බව
 - වයස, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය, පරිසරය
 - ආහාර පිළිබඳ දුර්මත සහ පෝෂණ ගැටලු පිළිබඳ දැනුවත් නොවීම.

- (viii) හදිසි අවස්ථාවක දී පොලිසිය, රෝහල, ගිලන් ආපදා කලමාණකාරණය ඒකකය ගිනි නිවීමේ හමුදාව, හදිසි බිඳ වැටීම් ඒකකය, අසල් වැසි නිවෙස් කිහිපයක අංක ආදී
- (ix) නෙට්බෝල්, පාපන්දු, රගර්, ක්‍රිකට්, වෙස්, බැඩ්මින්ටන් ...ආදී
- (x) ප්ලාස්ටර්, සබන්, ජීවානුහරණය කල දෑල් රෙදි, විෂබීජ නාශක, වතුර, ජීවනි, පෑනක්, අත් වැසුම්... ආදී

(ලකුණු 2 x 5 = 10)

(02) (i) පසු ළමා විය (අවු 6 සිට අවු 10) (ලකුණු 01)

- (ii)
 - සමබල ආහාර වේලක් ලබාදීම.
 - වර්ධනය (නිසි බර මැනීම)
 - ආරක්ෂාව (හදිසි අනතුරු හඳුනා ගැනීම)
 (ලකුණු 02)

(iii) නිරෝගි, බුද්ධිමත්, ආත්ම අභිමානය
ආත්ම විශ්වාසය ඇතිවීම....ආදිය (ලකුණු 02)

(iv) • ඇගයීම • ප්‍රශංසාව • ත්‍යාග ලබාදීම ...ආදී (ලකුණු 02)

- (v) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය - මවකුස තුළ සිටින අවධිය
- නවජ අවධිය - උපතේ සිට දින 28 දක්වා
- ළදරු අවධිය - උපතේ සිට වයස අවු 1 දක්වා අවධිය
- පෙර ළමා විය - වයස අවු 01 - 05 අතර
- පසු ළමා විය - වයස 06 - 10 ත් අතර (ලකුණු 03)

(02) (i) i) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය - (Center of gravity)
ii) සමබරතාව - (Balance) (ලකුණු 01)

(ii) දිවීම, පැනීම, ඇවීම, විසිකිරීම (ලකුණු 02)

- (iii) i) ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පතුල සීමාවේ පිහිටීම.
- ii) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පැවතීම.
- iii) ආධාරක පතුල විශාල වීම.
- iv) ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීම.
- v) බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම. (ලකුණු 02)

- (iv) i) ශාරීරික ආබාධවලට ගොදුරු නොවීම
- ii) නිවැරදි පෞරුෂයක් ගොඩ නැගීම
- iii) අනතුරුවලට ලක් නොවීම.. ආදී (ලකුණු 02)

- (v) i) කොන්ද සෘජුව තබාගැනීම.
- ii) උකුල, දණහිස් හා වලලුකර 90° ක් පමණ නවා සිටීම
- iii) පාද පතුල් සම්පූර්ණයෙන් පොලවේ ස්පර්ශ වීම.
- iv) නිවැරදි ලෙස සැකසූ පුටු භාවිතා කිරීම. (ලකුණු 03)

- (06) (i)
- දිනකට දෙවරක් (ආහාර ගැනීමෙන් පසු) දත් මැදීම.
 - දුම්බීම, බුලත් කෑම මත්පැන් පානය ආදියෙන් වැලකීම
 - හැම විටම කෙදි සහිත ආහාර ගැනීම.
 - නියමිත වේලාවට ආහාර ගැනීම හා මානසික ආතතිය පාලනය කිරීම.
 - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම.
 - ආහාර පිළියෙල කිරීමේ සිට අනුභවය දක්වාම පිරිසිදුකම ගැන සැලකිලිමත් වීම...ආදී (ලකුණු 02)

(ii)

ස්වසන පද්ධතිය	රුධිර සංසරණ පද්ධතිය
සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව ශ්වාසනාලිකා ප්‍රදාහය ක්ෂය රෝගය ඇදුම රෝගය පීනස පෙණහලු පිළිකා	හෘදයේ රුධිර සැපයුම සීමාවීම හෘදයේ බාධා අංශ භාගය අධික රුධිර පීඩනය ...ආදිය

(ලකුණු 02)

- (iii)
- කායික ශක්තියෙන් දුර්වල වීම.
 - මානසිකව නිරෝගී නොවීම.
 - ශාරීරික ප්‍රතිශක්තිකරණය
 - දීර්ඝ කාලීන රෝගාබාධ ඇතිවීම.
 - ශාරීරික සෞඛ්‍ය පිරිහීම
- (ලකුණු 02)

- (iv)
- තමාගේ දෛනික කැලර් අවශ්‍යතා ඉටුවන ලෙස ආහාර ගැනීම.
 - දිනපතා ව්‍යායාමවල නිරත වීම හා ක්‍රියාශීලීව දවස ගෙවීම.
 - දිනපතා ප්‍රමාණවත් තරම් ආහාර ගැනීම සහ පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් වැඩි සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම.
 - නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම, ප්‍රධාන ආහාර වෙල් කුන ගැනීම සහ උදෑසන ආහාරය මග නොහැරීම.
- (ලකුණු 02)

- (v)
- ප්‍රමාණවත් සමබල ආහාර ගැනීම.
 - අධික සීනි, ලුණු තෙල් අඩංගු ආහාර අවම කිරීම.
 - මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා නොකිරීම.
 - නිසි ප්‍රමාණයට විවේකය හා නින්ද ලබා ගැනීම.
 - එදිනෙදා කටයුතු කඩිසරව ඉටු කිරීම.
 - පඩිපෙළ භාවිතය පයින් ගමන් කිරීම.
 - දිනකට විනාඩි 30 ක් වත් ස්වායු ව්‍යායාම කිරීම හෝ ක්‍රීඩා කිරීම
- (ලකුණු 02)

(07) (A)

i) ගංඉම පිළට ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීම ලබාදීම. (ලකුණු 01)

ii) • කණ්ඩායම් සංයුතිය
• කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩකයින් 12 දෙනෙක්, පුහුණුකරුවෙක් සහ සහාය පුහුණු කරුවන් දෙදෙනෙකු, වෛද්‍යවරයෙක් හා සම්භාහකයකු ඇතුලත් වේ. (ලකුණු 02)

- (iii)
- විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයාට පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර විරුද්ධ පිලේ පන්දු අව පිටතට යාම.
 - පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යාම.
 - සුනම්‍ය දණ්ඩට පිටතින් පන්දුව වැලැක්වීම.
 - දූලේ උඩ සුදු පටිය ස්පර්ශ කිරීම.
- (ලකුණු 02)

- (iv) ● දූල දෙපස දෙදෙනෙකු ඉහලට යොමු වෙමින් දෙඅත් ස්පර්ශ කිරීම.
- දූල අසල ඉහලට පැන අත් ඔසවමින් ගමන් කිරීම.
- දූල අසල සිට දෙන පන්දුව ඉහලට පැන ස්පර්ශ කිරීම. රූප සටහන් තිබිය යුතු ය. (ලකුණු 05)

(B)(i) (a) පුබුදු පිලට ලකුණක් හිමි වේ. (ලකුණු 01)

(b) පුබුදු ගෝල කවය තුළ දී සමගි කණ්ඩායම් අයෙකුගේ අතේ වැදී බෝලය විදුම් කවය තුළින් යාම වරදක් නොවේ. (ලකුණු 02)

- (ii) ● ක්‍රීඩකාව බියගැන්වීම ● ඇගේ හැප්පීම.
- අතේ ඇති පන්දුවට පහර දීම. ● අඩි 3ක් නොමැතිව බාධා කිරීම
- අත් දෙපසට දමා රැකීම ● ක්‍රීඩකාව යන මග වැලැක්වීම (ලකුණු 02)

- (iii) ● පන්දුව රහිතව ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු කිරීම
- පන්දුව සමග ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු කිරීම
- ගෝල් කවයේ ඉදිරිපස තබා විදීම.
- ගෝල් කවයේ තැනින් තැන සිට විදීම.
- රකින්නිය බාධා කරන විට පන්දුව විදීම.
- පාස් කරමින් පැමිණ පන්දුව විදීම. (ලකුණු 05)

(B) (i) (අ) විජය පිලට ලකුණක් ලබාදීම. (ලකුණු 01)

(ආ) පන්දුව ගෝල් රකින්නාගේ ඇතේ ස්පර්ශ වී ගෝලය තුළට ගමන් කිරීම. (ලකුණු 02)

- (ii) ● තල්ලු කිරීම ● පාද පටලවා බිඳ දැමීම.
- අතින් ඇදීම ● පන්දුව අතින් ඇල්ලීම.
- ක්‍රීඩකයා වෙත කඩා පැනීම ● පාදයෙන් ගැසීම
- පහර දීම ● කෙළ ගැසීම. (ලකුණු 02)

- (iii) ● බිත්තියෙන් ඉදිරියේ සිට පන්දුවෙන් බිත්තියට පහර දී එන පන්දුව රැකීම.
- එක් අයෙක් පන්දුව ඉහළින් පහලින් පැතිවලින් එවන විට අනෙකා පන්දුව රැකීම.
- ඉහලින් එන පන්දුවම දෙපසට හරවා යැවීම.
- ගෝල් රේඛාවේ දෙපසට ක්‍රීඩකයා දුවන විට ඒ ඒ දිශාවලට පන්දුව යැවීම. (ලකුණු 05)

රූප සටහන් මගින්ද පෙන්වා දිය හැකිය.....