සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2020

10 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

නම/විභාග අංකය :- .... කාලය: පැය 03 යි.

සැලකිය යුතුයි:

(i) සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

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

(iii) ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරින් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (×) ලකුණ යොදන්න.

---

(01)
- යහපත් ආහාර පුරුදු
- මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම.
- නින්ද

" යහපත් සෞඛ්‍ය කෙරෙහි බලපාන සාධක සඳහා උදාහරණ සපයන්න" යන ප්‍රශ්නයට කසුන් මෙසේ පිළිතුරු ලබා දී තිබුණි. ඒ අනුව ඔහු ලියූ පිළිතුර අයත් වන්නේ,

(1) සෞඛ්‍ය සේවා යටතට ය. (2) පුද්ගල චර්යාවන් යටතට ය.
(3) භෞතික පරිසරය යටතට ය. (4) සාමාජීය හා ආර්ථික වටපිටාව යටතට ය.

(02) පුද්ගලයන්ගේ විවිධ පෝෂක තත්ව නිර්නාය කිරීමට ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරිසරයක් භාවිතා වේ. ඒ අනුව කෘෂ බවෙන් පෙළෙන පුද්ගලයෙකුට ලබා දෙන්නේ යැයි සැළකිය හැකි වර්ණය කුමක් ද?

(1) කොළ පැහැය (2) ලා දම් පැහැය
(3) තැඹිලි පැහැය (4) තද දම් පැහැය

(03)

වයස	නම
දින 20	පංකජ
අවුරුදු 08	ශශිනි
අවුරුදු 04	නඳුනි
මාස 07	සිතිජ

ඉහත සටහනට අනුව පෙර ළමාවිය ගත කරන්නේ යැයි සැලකිය හැකි පුද්ගලයා කවරෙක් ද?

(1) සිතිජ ය . (2) ශශිනි ය. (3) නඳුනි ය. (4) පංකජ ය.

(04) යෙහෙලි පෙර පාසලක ඉගෙනුම ලබයි.ඇගේ පියා මිතුරන් හා නෑදෑයන් හමු වීමට යාමේදී හා උත්සවවලට සහභාගී වීමේදී යෙහෙළි කැටුව යාමට අමතක නොකරයි. සමවයස් දරුවන් සමඟ ක්‍රීඩා කිරීමටද ඇයට අවස්ථාව ලබා දෙයි.පියාට අවශ්‍ය වන්නේ යෙහෙලිට,

(1) සමාජ සංවර්ධනයට අවශ්‍ය අත්දැකීම් ලබාදීමට ය.
(2) කායික සංවර්ධනයට අවශ්‍ය අත්දැකීම් ලබාදීමට ය.
(3) මානසික සංවර්ධනයට අවශ්‍ය අත්දැකීම් ලබාදීමට ය.
(4) ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයට අවශ්‍ය අත්දැකීම් ලබාදීමට ය.

(05) කුසල් ශීඝ්‍ර ශාරීරික වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරයි.ඔහුගේ රැවුල වැවී ඇති අතර, ඔහු ස්වාධීනත්වයට, කැපී පෙනීමට හා විරුද්ධ ලිංගිකයන්ගේ අවධානය ලබාගැනීමට ද යොමුවන බවත් දිස්වෙයි.කුසල් පසුවන්නේ,

(1) වැඩිහිටි වියෙහි ය. (2) මැදි වියෙහි ය.

(3) තරුණ වියෙහි ය. (4) නව යොවුන් වියෙහි ය.

(06) 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනු ම ලබන නිපුන් ශිෂය නායකයකු වන අතර පාසලේ වැඩි දෙනෙකුගේ හොඳ හිත දිනාගත් දීප්තිමත් ශිෂ්‍යයෙකි. ඔහු තුලින් වඩාත් ආදර්ශනය වනුයේ,

(1) සමාජීය සුවතාවය යි. (2) මානසික සුවතාවය යි.

(3) කායික සුවතාවය යි. (4) ආධ්‍යාත්මික සුවතාවය යි.

(07) රූපයේ දැක්වෙන පුද්ගලයා,

(1) නිවැරදි ගතික (Dynamic) ඉරියව්වක් දක්වයි.

(2) වැරදි ස්ථිතික (Stattic) ඉරියව්වක් දක්වයි.

(3) වැරදි ගතික ඉරියව්වක් දක්වයි.

(4) නිවැරදි ස්ථිතික ඉරියව්වක් දක්වයි.

(08) විවිධ ශාරීරික ඉරියව්වලදී සමබරතාවය පවත්වා ගැනීමට ඉවහල් වන සාධකයක් වන්නේ,

(1) ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පතුල සීමාව් නොපිහිටීම.

(2) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පැවතීම.

(3) ශාරීරික අවයව විදරුද්ධ දිශාවලට චලනය නොවීම.

(4) ආධාරක පතුල කුඩාවීම.

(09) රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩකයා යගුලිය මුදාහැරිය පසු තම ශරීරයේ සමබරතාව රැකගැනීම සඳහා උපයෝගී කරගෙන ඇති ජීවයාන්ත්‍ර මූලධර්මය වන්නේ,

(1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පොළොව දෙසට යොමු කිරීමය.

(2) ආධාරක පතුලට ඉහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටුවා ගැනීම ය.

(3) ආධාරක පතුල විශාල කර ගැනීමය.

(4) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පොළොවෙන් ඉහළට යොමු කිරීමය.

(10) පාසල් පන්තිකාමරයේ ප්‍රදර්ශනය කිරීම සඳහා සඳුනි විසින් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවට අයත් මූලික අවශ්‍යතා සටහන් කරන ලදී. ඇය සටහන් කළ දක්ෂතා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ඒ අතුරින් සාවද්‍ය වන්නේ,

(1) ආක්‍රමණය (2) පාද හුරුව (3) ප්‍රහාරය (4) පන්දුව පාලනය.

(11) ගමනක් යාම සඳහා සූදානම් වූ සිසුන් කණ්ඩායමක් නිවැරදි ලෙස ගැට යෙදීමට හා කඹ මගින් එල්ලී ගමන් කිරීමට පුහුණු වූහ. ඔවුහු තමන්ට අවශ්‍ය උපකරණ පිටේ එල්ලාගෙන යාමට හැකිවන පරිදි සකසා ගත්හ. එමෙවන්ම ආධාරකයක් ලෙස යෂ්ටියක් ද සූදානම් කරගත්හ. ඔවුහු සූදානම් වූයේ,

(1) ගිණිමැල සංදර්ශනයකට ය. (2) පා ගමනකට ය.

(3) කඳු තරනයට ය. (4) විනෝද චාරිකාවට ය.

(12) ● එකතැන සිට කෝටුවක් ඉදිරියට විසිකිරීම.

● පියවර කිහිපයක් දුවගෙන විත් වේගයෙන් කෝටුවක් ඈතට විසිකිරීම.

1) යගුලිය දැමීමට ය. 2) කවපෙත්ත විසිකිරීමට ය.

3) හෙල්ල විසිකිරීමට ය. 4) මිටිය විසිකිරීමට ය.

(13) පන්තියේ සියළුම සිසුන් රවුමක සෙමෙන් දුවයි.එවිට කණ්ඩායමේ නායකයා ඉලක්කමක් කියයි.එවිට සිසුහු ඉලක්කම් සංඛ්‍යාවට අනුව අත් අල්ලාගෙන කණ්ඩායම් වෙති.එසේ කණ්ඩායම් වීමට නොහැකි වූ සිසුහු තරඟයෙන් ඉවත්වෙති.අවසානයේ ජයග්‍රාහී සිසුහු ඉතුරුවෙති.මෙම ක්‍රියාකාරකම තුළින් වඩාත් හොඳින් වර්ධනය වන්නේ සිසුන්ගේ,

(1) මානසික යෝග්‍යතාවය යි. (2) මනා පෞරුෂය යි.
(3) කායික යෝග්‍යතාවය යි. (4) සමාජීය යෝග්‍යතාවය යි.

(14) ක්‍රියාකාරකම් පිරමීඩය මගින් නීරෝගී සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක් පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා ඒ සඳහා යෙදවිය යුතු කාලය පිළිබඳව අදහසක් සපයා ඇත.
මෙම පිරමීඩය පරීක්ෂණය කළ සඳුනි හා නඳුනි පහත පරිදි ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වේ.

- දිගු වේලාවක් රූපවාහිනය නැරඹීම.
- පරිගණක ක්‍රීඩාවල යෙදීම.
- පරිගණක ආශ්‍රිත වැඩවල යෙදීම.

} නඳුනි

- විදුලි සෝපානය වෙනුවට පඩිපෙල භාවිතා කිරීම.
- ගෙවත්ත හා නිවස පිරිසිදු කිරීම.
- ගෙවතු වගාවේ යෙදීම
- පයින් ඇවිදීම.

} සඳුනි

(1) නඳුනි නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන අතර සඳුනි වැරදි ය.
(2) සඳුනි නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන අතර නඳුනි වැරදි ය.
(3) සඳුනි හා නඳුනි දෙදෙනාම නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.
(4) සඳුනි හා නඳුනි දෙදෙනාම වැරදි ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.

(15)
- රසුල යගුලිය දමයි.
- ඉසුරු පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව තුලට විසි කිරීමක් කරයි.
- රවීන් ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ දී වේගයෙන් පන්දුව යවයි.
- සීතා නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී පපුව ඉදිරියට ගෙන පන්දුව යවයි.

ඉහත ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමේදි උරහිසෙහි ගෝල කුහර සන්ධිය.(Bull and Socket) වඩාත් හොඳින් ක්‍රියාකාරන්නේ,

(1) රසුලගේ ය. (2) රවීන්ගේ ය. (3) නීතාගේ ය. (4) ඉසුරුගේ ය.

(16) සිතිජ විසින් සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ප්‍රශ්න පත්‍රයේ කිසියම් පිටියක ස්වභාවය දැක්වීම සඳහා වූ ප්‍රශ්නයකට ලියන ලද පිළිතුරක් පහත දැක්වේ.
" දිග මීටර් 400කති . ඍජු සමාන්තර පැති දෙකකින් හා ඒවා යා කෙරෙන අරය සාමාන අර්ධ වෘත්ත දෙකකින් එය සමන්විත වේ."
සිතිජ මෙහි ලියා ඇත්තේ,

(1) හෙල්ල විසිකිරීමේ පිටිය පිළිබඳව ය. (2) සම්මත ධාවන පථය පිළිබඳව ය.
(3) දුර පැනීමේ පිටිය පිළිබඳව ය. (4) කඩුළු පැනීමේ පිටිය පිළිබඳව ය.

- **පහත දැක්වෙන තොරතුරු උපයෝගී කරගනිමින් ප්‍රශ්න අංක 17 හා 18 පිළිතුරු පසයන්න.**

  - ආහාර ජීර්ණය වූ පසු සිරුරට අවශෝෂනය සඳහා මා ඇමයිනෝ අම්ල බවට පත්වන අතර, ඔහු මේද අම්ල හා ග්ලිසරෝල් බවට පත්වේ.

(17) මෙහි සඳහන් මා හා ඔහු පිළිවෙලින්,

(1) ප්‍රෝටීන් හා මේදය වේ. (2) විටමින් හා ප්‍රෝටීන් වේ.
(3) කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා මේදය වේ. (4) විටමින් හා ඛණිජ ලවන වේ.

(18) මාගේ හා ඔහුගේ කාර්යය පිළිවෙලින් සඳහන් කරඇති පිළිතුර තෝරන්න.

(1) මා සිරුරට ආරක්ෂාව සපයන අතර, ඔහු සිරුර වර්ධනයට දායක වේ.

(2) මා ශක්තිය සැපයීමට දායක වන අතර ඔහු සිරුර වර්ධනයට හා සෛල අළුත්වැඩියා කිරීමට දායක වේ.

(3) මා හා ඔහු සිරුරට ශක්තිය සැපයීමට පමණක් දායක වේ.

(4) මා සිරුරේ වර්ධනයට හා සෛල අළුත්වැඩියාවට උපකාරී වන අතර , ඔහු ශක්තිය සැපයීමට දායක වේ.

(19) අසල්වාසීන් හා එක්ව නීලා සැමදා උදේ මිනිත්තු 30 ක් පමණ ව්‍යායාමවල නිරත වන්නීය.සමබල ආහාර පරිභෝජනය කරන්නීය. තම නිවාස මෙන්ම පරිසරය පිරිසිදු කිරීමෙන් අනතුරුව පැයක් පමණ විවේක සුවයෙන් සිටින අතර අවම වශයෙන් දිනකට පැය 06ක් පමණ නිදන්නීය.

මෙම විස්තරයට අනුව නීලා පිළිබඳ නිගමනය කළ හැක්කේ?

(1) ඇයගේ සමාජීය සෞඛ්‍යය (Social Health) යහපත් බව ය.

(2) ඇයගේ පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය (Personal Health) යහපත් බව ය.

(3) ඇය සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය (Health promotion) පිළිබඳව සවිමත් බවකින් කටයුතු කරන බවය.

(4) ඇයගේ මානසික සෞඛ්‍යය (Mental Health) යහපත් බව ය.

(20) තරඟකරුවන් සිව්දෙනෙකු විසින් මීටර් 100 ධාවන තරගයක් අවසානයේදී, අවසන් රේඛාව ස්පර්ශ කරන ලද ශාරීරික අවයව පහත සටහනේ දක්වා ඇත.

තරඟකරුගේ අංක	අවසන් රේඛාව ස්පර්ශයට කරන ලද ශාරීරික අවයවය
15	කවන්ධය
18	හිස
10	ගෙල
02	අත

මෙම ඉසව්වේ විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ක්‍රියා කරන්නේ නම්,ප්‍රතිඵල ලේඛනයේ ප්‍රථම ස්ථානය ලෙස සටහන් කරන තරඟ අංකය වන්නේ,

(1) 15 කි. (2) 18 කි. (3) 10 කි. (4) 12 කි.

(21) පාසලේ විවේක කාලයේදී, සඳුන් ඇද වැටීම නිසා අනතුරකට පත්ව ඔහුගේ අස්ථිවලට අනතුරක් සිදු වී ඇති බව ඔබට පෙනේ.එහිදි ඔබ විසින් සිදුකළ යුතු ප්‍රථමාධාරය වන්නේ,

(1) RICE ක්‍රමයයි. (2) RICS ක්‍රමයයි.

(3) PRIC ක්‍රමයයි. (4) PRICES ක්‍රමයයි.

(22) පුද්ගලයෙකුගේ එදිනෙදා සෞඛ්‍යය තත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට ඍජුවම දායක වන්නේ සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාය.

ඒවා නම්,

(1) වේගය, ශක්තිය, උලැගිතාවය, නම්‍යතාවය, පේශීමය දරීමේ හැකියාව.

(2) හෘදයාශ්‍රිත දරීමේ හැකියාව,පේශීමය දරීමේ හැකියාව,පේශීමය ශක්තිය, නම්‍යතාවය, ශාරීරික සංයුතිය,

(3) ශක්තිය, වේගය, නම්‍යතාවය, ශාරීරික සංයුතිය, පේශීමය ශක්තිය.

(4) හෘදයාශ්‍රිත දරීමේ හැකියාව, වේගය, නම්‍යතාවය, ශාරීරික සංයුතිය, උලැගිතාවය.

• **පහත දක්වා ඇති පද්ධති පිළිබඳ විස්තර උපයෝගී කර ගනිමින් ප්‍රශ්න අංක 23 හා 24 ට පිළිතුරු සපයන්න.**

A - හෝර්මෝන නිපදවීම සහ පරිණත ජන්මාණු නිපදවීම.

B - ශරීරයේ අවයව වලට රුධිරය ගෙනයාම සහ ගෙන ඒම.

C - ශරීරයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් ලබාගැනීම හා කාබන්ඩයොක්සයිඩ් පිට කිරීම.

D - ශරීරයේ සෛලවලින් නිපදවන විවිධ අපද්‍රව්‍ය ශරීරයෙන් බැහැර කිරීම.

(23) ඉහත දක්වා ඇති පද්ධතීන් පිළිවෙලින් නම් කරන්න.

(1) ප්‍රජනක පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය, ශ්වසන පද්ධතිය, බහිස්‍රාවී පද්ධතිය.

(2) බහිස්‍රාවී පද්ධතිය,ශ්වසන පද්ධතිය,රුධිර සංසරණ පද්ධතිය,ප්‍රජනක පද්ධතිය.

(3) ශ්වසන පද්ධතිය,රුධිර සංසරණ පද්ධතිය,බහිස්‍රාවී පද්ධතිය,ප්‍රජනක පද්ධතිය.

(4) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය,ප්‍රජනක පද්ධතිය,ශ්වසන පද්ධතිය,බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය.

(24) පෙනහළු පිළිකා (Lung Cancers) සහ හෘදයාබාධ (Myocardial) යන රෝග ප්‍රධාන වශයෙන් බලපෑම් ඇති කරන පද්ධතී පිළිවෙලින් දැක්වෙන ඉංග්‍රීසි අක්ෂර වනුයේ,

(1) A හා D ය. (2) C හා B ය.

(3) B හා A ය. (4) D හා C ය.

• **පහත දැක්වෙන සිද්ධි යුගල් අධ්‍යනය කොට 25 හා 26 ප්‍රශ්න 2ට පිළිතුරු සපයන්න.**

A { තහනම් උත්තේජක භාවිතා කිරීම.
සිරුරට දිගු කාලීනව දැඩි හානි පැමිණීම.

B { යකඩ ඌනතාවය
යකඩ අඩංගු ආහාර ලබා ගැනීම.

C { දුම්පානය
පෙනහළු පිළිකා තත්ත්වයන් හට ගැනීම

D { අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා නොපැවැත්වීම.
ලිංගාශ්‍රිත රෝග ආසාදනය වීම

(25) පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,

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

(26) පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,

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

(27) පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාවක් සායනයට පැමිණි කාන්තාවකට පහත උපදෙස් දෙනු ලැබීය.

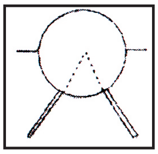
" වයස අවුරුදු 15 සම්පූර්ණ සියළුම ගැහැණු දරුවන් රුබෙල්ලා (ජර්මන් සරම්ප) රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා රුබෙල්ලා එන්නත ලබාගත යුතුය."

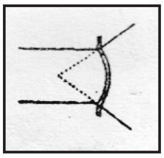
මෙම කාන්තාව වන්නේ,

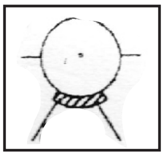
(1) කිරිදෙන මවකි. (2) ළදරුවෙකුගේ මවකි.

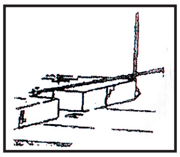
(3) නවජ අවධියේ (Neonate stage) දරුවකුගේ මවකි. (4) මවක වීමට බලාපොරොත්තු වන කාන්තාවකි.

,● පහත දැක්වෙන පිටිය ඉසව් කාණ්ඩයට අයත් උපකරණ කිහිපයක හා එම ඉසව් සඳහා යොදාගන්නා ක්‍රීඩා පිටි කිහිපයක රූප සටහන් අංක 32 සිට 34 තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා උපයෝගී කර ගන්න.


(1)

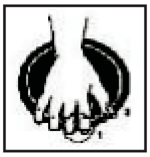

(2)


(3)


(4)

P

Q


S

R

(28) Q උපකරණය භාවිතා කරන ක්‍රීඩකයින් වාර්තා කළයුතු ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,
(1) අංක 1 ය. (2) අංක 2 ය. (3) අංක 3 ය. (4) අංක 4 ය.

(29) අංක 2 ක්‍රීඩාපිටියෙහි ක්‍රීඩකයින් විසින් භාවිතා කරනු ලබන උපකරණය.
(1) P ය. (2) R ය. (3) Q ය. (4) S ය.

(30) අංක 1 ක්‍රීඩිපිටියෙහි පැවැත්වෙන ඉසව්ව සඳහා භාවිතා කළයුතු උපකරණය වන්නේ,
(1) R ය. (2) S ය. (3) P ය. (4) Q ය.

(31) කාර්යාලයේ සේවය කරන විනිතා නිතර නිතර පහත සඳහන් ලක්ෂණ පිළිඹිබු කරන්නට වූවා ය. ඒවා නම්,
- හෘද ස්පන්දන වේගය වැඩි වීම.
- රුධිර පීඩනය වැඩිවීම.
- හුස්ම ගැනීමේ වේගය වැඩි වීම.
- දහඩිය දැමීම. ●තොලකට වේලීම. ආදිය වෙයි. ඇය,

(1) මානසික ආතතියේ ලක්ෂණ පිළිඹිබු කරයි.
(2) අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවල ලක්ෂණ පිළිඹිමු කරයි.
(3) චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීමේ ලක්ෂණ පිළිඹිබු කරයි.
(4) ශරීර උෂ්ණත්වය ඉහළ යාම පිළිඹිබු කරයි.

● ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා උළෙලට සහභාගී වීම සඳහා සැරසෙන පහත සඳහන් අංක හිමි තරඟකරුවන්, පුහුණුවන ශිල්පීය ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ. අංක 32 ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා එම තොරතුරු උපයෝගී කරන්න.

තරඟකරුවන්ගේ අංක	ශිල්පීය ක්‍රමය
20	පෙරිඹ බ්‍රයන් ක්‍රමය (රේඛීය ක්‍රමය) (Linear Technique)
23	ෆ්ලොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය (Fosbury Flop)
24	එල්ලෙන ක්‍රමය (Hang Technique)

(32) මෙම තරඟකරුවන්ගෙන්, උස පැනීමේ ඉසව්වට සහභාගී වීමට බලාපොරොත්තු වන තරඟකරු/ තරඟකරුවන්ගේ අංකය / අංක වන්නේ,
(1) 20 (2) 24 හා 20 ය. (3) 23 (4) 23 හා 24 ය.

(33) ක්‍රීඩා උත්සවය සඳහා චාරු, තම ඉසව්ව පුහුණුවීමේ දී පිවිසීම (Approach), නික්මීම (Take off), පියාසරිය (Flight) හා පතිත වීම (Landing) වශයෙන් අවධි 4ක් සඳහා පුහුණු වෙයි. චාරු පුහුණුවන ඉසව්ව වන්නේ,
(1) උස පැනීම ය. (2) රිටි පැනීම ය.
(3) කඩුලු පැනීම ය. (4) දුර පැනීම ය.

- **මිතුරන් සිව්දෙනෙකු දහවල් ආහාරය පිළිබඳ තොරතුරු පහත සටහනෙහි දක්වා ඇත. එම තොරතුරු ඇතුළත් අංක 34 හා 35 තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**

නම	දහවල් ආහාරය සඳහා ලබා ගත් දේ.
සීතා	එළවළු බත්, (Fried rice) , මාළු, සාම්බාර්, රසම්, අඹ ගෙඩියක්, වතුර වීදුරුවක්
රවී	ක්ෂණික නූඩ්ල්ස් (Instant nodles) සොසේජස්, තක්කාලි සොස්, පැණි බීම බෝතලයක්
ගීතා	රතු හාල් බත්, කලවම් පලා මැල්ලු ම, කිරි කොස් මාළුව, කෙසෙල් ගෙඩියක්, වතුර වීදුරුවක්
රාජු	ප්‍රේස්ට් දෙකක්, චයිනීස් රෝල් දෙකක්, අල චිප්ස් (Potato chips) කෝලා බීම බෝතලයක්, අයිස් ක්‍රීම් එකක්.

(34) මෙම යහළුවන් අතරින් මිල අධික, කැලරි ගහන,නිශ්ඵල ආහාර (Junk food) භාවිතා කර ඇත්තේ,
(1) රවී ය. (2) සීතා ය. (3) ගීතා ය. (4) රාජු ය.

(35) ඉහත සටහනේ දක්වා ඇති පරිදි දිගුකලක් එම ආහාර පරිභෝජනය කිරීම හේතුවෙන්, සෞඛ්‍යයට තර්ජනයක් එල්ල විය හැකි, පෝෂණ ගැටලුවලට මුහුණ පෑමේ වැඩි ප්‍රමණතාවයක් ඇත්තේ,
(1) සීතාට හා ගීතාට ය. (2) රාජු හා සීතාට ය. (3) රවීට හා රාජුටය (4) රවීට හා ගීතාට ය.

- **අංක 36 හා 37 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීමට පහත තොරතුරු උපයෝගී කර ගන්න.**
- ප්‍රභාගේ උගුර පිටතට නෙරා ඇති අතර (වායු ගෙඩිය) කටහඬ ද වෙනස් වී ඇත. ජෙසීමා සුදුමැලිය. හතිය ඇත.ඇගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) 18. 5 අඩු ය.

(36) ප්‍රභා තම ආහාර වේල් සකස් කර ගැනීමේ දී වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුත්තේ,
(1) රම්පා, කරපිංචා, කුරුඳු වැනි ස්වභාවික රසකාරක එක් කර ගැනීමට ය.
(2) දෙහි යුෂ සහ යකඩ අඩංගු ආහාර එක් කර ගැනීමට ය.
(3) විටමින් C සහ ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර එක්කර ගැනීමට ය.
(4) අයඩීන් සහිත ලුණු එක්කර ගැනීමට ය.

(37) ජෙසීමාගේ රෝග තත්ත්මයට හේතු වී ඇත්තේ,
(1) අධික ලෙස කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර (2) යකඩ ඌනතාව වේ.
(3) විටමින් A ඌනතාව වේ. (4) අයඩීන් ඌනතාව වේ.

(38) ක්‍රීඩා කටයුතු ප්‍රවර්ධනය, නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ ශරීර සුවතා වැඩසටහන්, ක්‍රීඩා දිනය හා අන්තර් පාසල් සුහද ක්‍රීඩා ආදී පාසල් ක්‍රිඩා වැඩසටහන් සංවිධානය හා ක්‍රියාත්මක කිරීම පැවරෙන්නේ,
(1) ක්‍රීඩා නායක / නායිකාවට ය. (2) ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවර / ගුරුවරියන්ට ය.
(3) විදුහල්පති තුමා / තුමියට ය. (4) පාසල් ක්‍රීඩා සංගමයට ය.

(39) පහත සඳහන් ප්‍රකාශ වලින් සාවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) නීරෝගී සිරුරක් පවත්වා ගැනීම තුළින් නීරෝගී මනසක් සංවර්ධනය කර ගත හැකිය.
(2) චෙස් හා කැරම් ඇදීමේ ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් මානසික සෞඛ්‍ය වර්ධනය කර ගත හැකිය.
(3) සිරුරට ඇතුළුවන රෝග බීජ විනාශ කරමින් සිරුර රෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීම, ශ්වසන පද්ධතිය මඟින් සිදු කරයි.
(4) ක්‍රීඩා උත්සවය පවත්වන අවස්ථාවේ දි සහතික පත්‍ර හා ත්‍යාග පිරිනැමීම වඩාත් ඵලදායී වෙයි.

(40) වර්තමානයේ ලොව පුරා ශීඝ්‍රයෙන් ව්‍යාප්ත වන කොරෝනා වසංගය (කොවිඩ් 19 රෝගය) ව්‍යාප්ත වීම ආරම්භ වූවා යැයි සැලකෙන්නේ,
(1) චීනයේ බීජිං (2) චීනයේ වූහාන්
(3) චීනයේ ෂැන්හයි (4) චීනයේ තයිජින්

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2020

10 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

නම/විභාග අංකය :- ....

පළමුවන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද, බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(01) විද්‍යාලීයය ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායකයා වන ප්‍රමුදිත පාසලේ වොලිබෝල් කණ්ඩායම් සමාජිකයෙක් ද වන අතර, පූර්ණ සෞඛ්‍ය ගුණාංගයන්ගෙන් යුත්, නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ද පවත්වා ගන්නා ශිෂ්‍යයෙකි. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර පැවැත් වූ ශ්‍රමදානයේ දී, දෙමාපියන් ඇතුළු සියලු දෙනාගේම පැසසුමට ලක්වූයේ ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායකයා විසින් ශ්‍රමදානය පැවැත්වීමට සැලසුම් කර තිබූ ආකාරයයි. පැමිණ සිටි දෙමාපියන්ට උදෑසන ආහාරය සඳහා කිරිබත්, කෙසෙල් ගෙඩි, මෙන්ම හතුරු සමඟ තේ පැන් සංග්‍රහයක් ලබා දීම සිදුවිය.

පාසලේ ශිෂ්‍ය නායක කාමරයෙහි අත්‍යවශ්‍ය දුරකථන අංක ඇතුළත් කාඩ්පතක් සකස් කර ප්‍රදර්ශනය කොට ඇති අතර ඊට යාබදව ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක් ද පවත්වා ගෙන යෑම සිදු වෙයි.

(i) ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව, පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනු කුමක් ද?
(ii) පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා 2ක් ලියා දක්වන්න.
(iii) නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වා ගැනීමෙන් ඇති වන වාසි 2ක් සඳහන් කරන්න.
(iv) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟාවලියක් පැවැත්වීමෙන් අපේක්ෂා කරනු ලබන අරමුණු 2ක් ලියන්න.
(v) නායකයෙකු සතු ගුණාංග 2ක් නම් කරන්න.
(vi) ප්‍රමුදිත සංවිධානය කරන ලද ක්‍රියාකාරකමට අමතරව පාසලේ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියන්න.
(vii) ශ්‍රමදානයේ දී උදෑසන ආහාරය සඳහා සමබල ආහාර වේලක් ලැබී ඇතැයි පෙනී යන අතර, පෝෂණ ඌනතාවයන් කෙරෙහි බලපාන සාධක 2ක් ලියන්න.
(viii) පාසලේ අත්‍යවශ්‍ය දුරකථන අංක නාමාවලියෙහි ඇතුලත් විය යුතු ස්ථාන 2ක් නම් කරන්න.
(ix) ඡේදයේ සඳහන් ක්‍රීඩාව හැර වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 2ක් ලියන්න.
(x) ප්‍රථමාධාර කට්ටලය තුළ අඩංගු විය යුතු ද්‍රව්‍ය 4ක් ලියන්න. (ලකුණු $2 \times 10 = 20$)

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(02) දරුවෙකු විධිමත් අධ්‍යාන කටයුතු ආරම්භ කිරීම.සෑම දෙයක් දෙසම ඉතා කුතුහලයෙන් පිරි දෙනෙතින් බලන දරුවාට තමා අවට පරිසරය ගවේෂණය සඳහා අවස්ථාව සලසා දීම ද, එමගින් දරුවාගේ ආත්ම විශ්වාසය වර්ධනය වීම ද සිදුවන එක් අවධියක අංගයක් වෙයි.

(i) ඉහත සඳහන් වනුයේ දරුවගේ කුමන අවධියක් පිළිබඳව දැයි ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 01)
(ii) එම අවධියේ දී දරුවකුගේ කායික අවශ්‍යතා 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
(iii) දරුවෙකුට තම අවශ්‍යතා ඉටුවීම තුළින් ඇතිවන ප්‍රයෝජන 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
(iv) දරුවෙකුගේ චරිත සංවර්ධනයට පාසලේ දී සිදු කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
(v) ළමා වියේ ප්‍රධාන අවධීන් මොනවාදැයි සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(03) අප එදිනෙදා ජීවිතයේ විවිධ කාර්යයන් වල නිරත වීමේ දී, ස්ථිතික මෙන්ම ගතික ඉරියව්ද පවත්වාගනුලබයි.මෙම ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම වැදගත් වෙයි.

(i) එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් වලදී මෙන් ම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වලදී ද වැදගත් වන ප්‍රධාන ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 01)

(ii) ඔබ පාසලේ දී සිදු කරනු ලබන ගතික ඉරියව් 2ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iii) සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන සාධක 2ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iv) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් පුද්ගලයෙකුට ඇතිවන වාසි 2ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(v) නිවැරදි වාඩි වීමකදී අවධානයට ලක්විය යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(04) පහත සඳහන් අභියෝග ජයගැනීමට ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(i) නිරෝධායන කාලසීමාව අවසන් වූ යහළුවෙකු ඔබේ පන්ති කාමරයට පැමිණි විට පන්තිය නොසන්සුන්තාවයට පත් වීම.

(ii) අසල්වැසි නිවසක නැගණියක්, ඇගේ අධික තරබාරු තත්ත්වය මඟ හරවා ගැනීම සඳහා, දින කිහිපයක් ජලය පමණක් පානය කරමින් නිරාහාරව සිටින බව ඔබට අසන්නට ලැබේ.

(iii) අසල නිවැසියන් විනෝද චාරිකාවක් ගිය අවස්ථවක දී, ඔවුනගේ නිවසෙහි පිටුපස දොර විවෘතව පවතින බව මා හට දර්ශනය වීම.

(iv) මුඛ ආවරණයක් නොමැතිව බස් රථයේ කොන්දොස්තර මහතා කටයුතු කරනු ඔබට පෙනේ.

(v) අ.පො.ස (ස / පෙළ) විභාගයට සූදානම් වන ඔබගේ, නිවසට යාබද අසල්වැසි නිවසක පුද්ගලයෙකු දිනපතා ම බී මතින් පැමිණ අසභ්‍ය වචන පවසමින් නිවස තුළ රණ්ඩු ඇති කර ගැනීම.

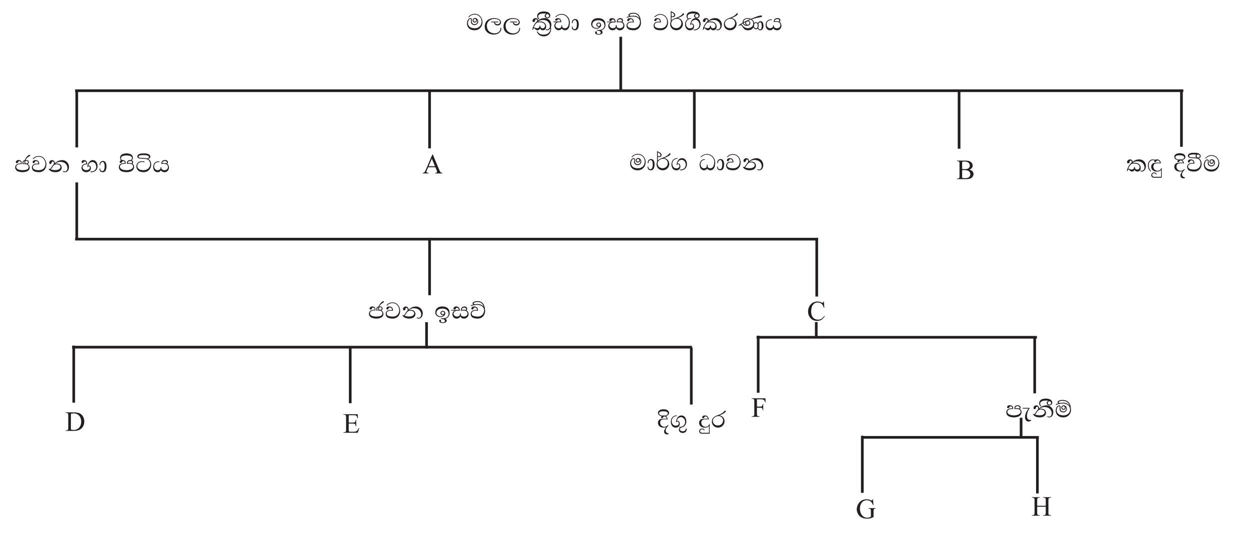
(ලකුණු 02 × 5)

II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න

(05) ඇවිදීමේ හා දිවීමේ ඉසව්, දුර ප්‍රමාණය අනුවද, පැනීමේ ඉසව් ඉපිලෙන ආකාරය අනුව ද, විසි කිරීමේ ඉසව් විසිකරනු ලබන ආකාරය හා උපකරණ අනුවද වර්ගීකරණය කර ඇත.

(i) පහත සටහනේ A සිට H දක්වා නම් කරන්න.



(ලකුණු 04)

(ii) ධාවන තරඟ ආරම්භය සඳහා යොදාගනු ලබන ඇරඹුම් ක්‍රම 02 නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iii) සහාය දිවීමේ තරඟයක දී, අදාළ නීතිරීති 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(iv) යගුලිය දැමීම හා කවපෙත්ත විසිකිරීම සඳහා අදාළ නීතිරීති 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(06) අප ශරීරයේ විවිධ පද්ධතීන් නොයෙකුත් කාර්යයන් සඳහා හැඩ ගැසී ඇත.සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා එක් එක් පද්ධතිය විවිධ ආකාරයෙන් ක්‍රියා කරන බව අප උගෙන ඇත.

(i) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය ආශ්‍රිතව රෝග වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 04 ක් ලියන්න.

(ii) ශ්වසන පද්ධතියේ හා රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ අසිරිමත් භාවයට බාධා කරනු ලබන රෝග 02 බැගින් ලියන්න.

(iii) දුර්වල පෝෂණ තත්ත්වයක් සහිත පුද්ගලයෙකු තුල පැවතිය හැකි ලක්ෂණ 2ක් ලියා දක්වන්න.

(iv) පාසල් දරුවන්ට වන ඔබට ඇතිවන පෝෂණ ගැටලු අවම කරගැනීමට දායක විය හැකි ආකාර 2ක් ලියා දක්වන්න.

(v) ශාරීරික සංයුතිය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට ඔබ අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 × 5 = 10)

(07) පහත සඳහන් A,B,C යන ප්‍රශ්න වලින් එකක් තෝරාගෙන පිළිතුරු සපයන්න.

A) ⋆ සිංහජය හා ගංඉම කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවති වොලිබෝල් තරගයේ එක් අවස්ථාවක දී, සිංහජය පිලේ අංක 03 දරන ක්‍රීඩනයා එල්ල කළ ප්‍රහාරය , ගංඉම පිලේ අංක 08 ක්‍රීඩකයා වැලැක්වීමට (Blocking) ගත්, උත්සාහයේ දී ඔහුගේ අතෙහි ස්පර්ශ වී පන්දුව බිම පතිත වීමට පෙර ඔහු විසින් ම පහර දී විරුද්ධ පිලට යැවූ අතර පන්දුව විරුද්ධ පිලේ දැල අසල පතිත විය.

(i) ඉහත අවස්ථාවේ දී විනිසුරුවරයා ලෙස ඔබ කටයුතු කළේ නම් , ඔබ ලබාදෙන තීරණය කුමක් ද? (ලකුණු 01)

(ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ කණ්ඩායම් සංයුතිය ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(iii) ඉහත තරගයේ සිංහජය පිලේ ක්‍රීඩකයා වැලැක්වීම සිදු කිරීමේ දී සිදුවිය හැකි වැරදි 02ක් ලියා දක්වන්න.

(ලකුණු 02)

(iv) ඉහත දක් වූ වැලැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය, එම ක්‍රීඩකයන්ට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2ක් රූප සටහන් භාවිතා කරමින් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05)

B) පුබුදු හා සමගි කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවති නෙට්බෝල් තරගයේ දී පුබුදු පිලේ ආක්‍රමණය කරන්නීය. (Goal attack - GA) විදුම් සීමාව (Goal area) තුල දී පන්දුව විදින විට (Shooting) සමගි පිලේ රකින්නිය (Goal Defence - GD) අඩි 3ක් දුර සිට රැකීමට ගත් උත්සහායේ දී පන්දුව ඇයගේ අතේ ස්පර්ශ වී විදුම් කවය (Shooting ring) තුලින් යන ලදී.

(i) (අ) ඉහත අවස්ථාවේ දී විනිසුරුවරයා ලෙස ඔබ ලබාදෙන තීරණය කුමක් ද? (ලකුණු 01)
(ආ) ඔබේ තීරණයට හේතු දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(ii) සමගි පිලේ රකින්නිය(Goal Defence - GD) රැකීම සිදුකිරීමේ දී සිදුවිය හැකි වැරදි දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02)

(iii) මෙම ක්‍රීඩිකාවන්ට විදීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න.

(ලකුණු 03)

(C) විජය සහ ලංකා කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවති පාපන්දු තරගයේ දී විජය පිලේ අංක 10 දරණ ක්‍රීඩකයා ගෝල් සීමාව (Goal Area) තුල දී ගෝලය තුළට එල්ල කළ පා පහර ලංකා පිලේ අංක 20 දරණ ක්‍රීඩකයා ආරක්ෂා කිරීමට (Defence) ගත් උත්සාහයේ දී ඔහුගේ පාදයේ වැදීමෙන් පසු එම පිලේ ම ගෝල් රකින්නාගේ (Goal keeper) දෑතෙහි ස්පර්ශ වී ගෝල් රේඛාව පසු කර ගෝලය තුළ පතිත විය.

(i) (අ) ඉහත අවස්ථාවේ දී විනිසුරුවා ලෙස ඔබ ලබාදෙන තීරණය කුමක් ද? (ලකුණු 01)

(ආ) ඔබේ තීරණයට හේතු දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(ii) ලංකා පිලේ අංක 20 දරණ ක්‍රීඩකයා පන්දු ව ආරක්ෂා කිරීමේ දී(Defence) සිදුවිය හැකි වැරදි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iii) මෙම ක්‍රී ඩකයන්ට ගෝල් රැකීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05)