

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 Department of Education, Southern Province
Department of Education, Southern Province

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2021
Second Term Test

10 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 1 සහ 11

පිළිතුරු පත්‍රය
1 පත්‍රය

1- iv	11 - iv	21 - i	31 - ii
2 - ii	12 - ii	22 - iii	32 - iii
3 - iii	13 - i	23 - iv	33 - ii
4 - i	14 - iv	24 - iv	34 - i
5 - iii	15 - ii	25 - iv	35 - iv
6 - iii	16 - ii	26 - ii	36 - iv
7 - i	17 - i	27 - ii	37 - iv
8 - ii	18 - iv	28 - iii	38 - iii
9 - iv	19 - iv	29 - ii	39 - i
10 - iii	20 - iii	30 - iii	40 - ii

11 පත්‍රය

01. i. හුදෙක් ලෙඩ රෝග හා දුබලතාවලින් තොරවීම පමණක් නොව කායික, මානසික, සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික පැවැත්මේ පුර්ණත්වයට පැමිණීමයි.

ii. කායික ක්ෂේත්‍රය

iii. * නිවසට සීමා වී කටයුතු කිරීමට සිදුවීම * විනෝදාංශ අහිමිවීම
 * යහලු යෙහෙලියන්ගේ ඇසුර නොලැබීම. * මාර්ගගත අධ්‍යාපනයට නැඹුරුවීමට සිදුවීම.... ආදිය

iv. * හසිත - නව යොවුන්විය * නැගණිය - පසුළමාවිය.

v. ඩෙංගු රෝගය , බරවා රෝගය

vi. එළිමහනේ ආහාර පිසීම , පරිසරය නිරීක්ෂණය , පා ගමන් ආදිය

vii. ස්වාභාවික සමබල ආහාරයක් සහ පානයක්

viii. * රෝගය පැතිරීම වැළැක්වීමට අවශ්‍ය දැනුවත් කිරීම්
 * රාජකාරී කටයුතු නිවෙස් තුළ සිට සිදුකිරීම.
 * ආයතන තුළ එක්රැස්වීම් අවම කිරීම.
 * අධ්‍යාපන කටයුතු මාර්ගගතව සිදු කිරීම, පාසල් සිසුන් නිවෙස්වල රඳවා ගැනීම..... ආදිය

ix. හැංගි මුත්තන් , කොටු පැනීම, අත් හැංගීම, ආදිය. (දෙදෙනෙකුට කළ හැකි නිර්මාණය කරගත් ක්‍රීඩා)

x. * පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම * යහපත් ආහාර පුරුදු පවත්වා ගැනීම
 * ව්‍යායාමවල නිරතවීම * ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය..... ආදිය.

(ලකුණු 2 X 10 = 20)

02. i. වයස හා ස්ත්‍රී පුරුෂභාවයට ගැලපෙන ප්‍රස්ථාරයේ එම අගය සටහන්කර ගැනීම. ප්‍රස්ථාරයට අනුව තමන්ගේ පෝෂණ මට්ටම වර්ණ තීරු අනුව හඳුනා ගැනීම. (ලකුණු 02)

ii. * විෂ රසායනවලින් තොර පිරිසිදු ආහාර පරිභෝජනයට ගත හැකි බව
 * නැවුම් එලවලු පළතුරු ලබා ගැනීම. * ආර්ථිකමය වශයෙන් වාසි ලැබීම.
 * කායික ව්‍යායාමයක් මෙන්ම සිතට සතුටක් දැනීම * විවේකය එලදායි ලෙස ගත කිරීම.....ආදිය.

(ලකුණු 1X3=03)

- iii. * ජීව විද්‍යාත්මක සාධක - (ගරිරයට අහිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්)
- * රසායනික සාධක - (විවිධ රසායනික ශේෂ ද්‍රව්‍ය)
- * භෞතික සාධක - (ගල් වැලි ද්‍රව්‍ය) (ලකුණු 1X3 = 03)
- iv. කරපිංචා, රම්පෙ, කුරුඳු, ඉගුරු, ගොරකා, සුදුසු ආදිය (ලකුණු 02)

03. i. නවජ අවධිය , ළදරු අවධිය , පෙර ළමාවිය, පසු ළමාවිය. (ලකුණු 02)

ii. (a.) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය (ලකුණු 01)

- (b.) * පවුල් සෞඛ්‍යය සේවා නිලධාරීන්ට ඒ බව දැනුම්දීම.
- * මාතෘ සායනවලට ක්‍රමවත්ව සහභාගීවීම,
- * සමබල පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම,
- * සතුටු හා සැහැල්ලු මනසකින් සිටීම.
- * ලෙඩ රෝගවලින් වැළකී සිටීම. ආදිය (ලකුණු 1X2 = 02)

iii. ළදරු අවධිය (ලකුණු 02)

- iv. * දරුවාට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හා ජලය මාස 6 ක් යනතුරු මව්කිරිවලින් ලබා ගැනීම.
- * දරුවා ඉපදී පළමුදින කිහිපය තුළ ශ්‍රාවයවන මව්කිරිවල අඩංගු කොලොස්ටම් දියරය දරුවන්ගේ ප්‍රතිශක්තිකරණය හා ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයට උපකාරීවීම.
- * මව්කිරි පිරිසිදුව දරුවාට ලබාදිය හැකිවීම.
- * එය ප්‍රශස්ථ උෂ්ණත්වයේ පැවතීම
- * දරුවාගේ බුද්ධිය හා මානසික වර්ධනය වැඩිවීම.
- * මව්කිරි දීම මගින් දරුවා සහ මව අතර බැඳීම වැඩිදියුණු වීම..... ආදිය (ලකුණු 1X3 = 03)

04. i.ii.iii.iv.v. කොටස් සඳහා ධනාත්මකව පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 2X5 = 10)

- 05. i. * ශරීරයෙන් වැයවන ශක්තිය අවමවීම * කඩවසම් පෙනුමක් ලැබීම.
- * ශරීරයට සැහැල්ලුවක් දැනීම. * විවිධ ආබාධ සහ ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම
- * ශරීරයේ ජේශී , සන්ධි හා අනෙකුත් අවයවවලට දැනෙන පීඩනය අවමවීම.
- * ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා නොවීම..... ආදිය (ලකුණු 1X2 = 02)

ii. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය , සමබරතාවය (ලකුණු 1X2 = 02)

- iii. * ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ආධාරක පතුළ සීමාවේ පිහිටීම. * ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පැවතීම
- * ආධාරක පතුළ විශාලවීම. * ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීම.
- * බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම. (ලකුණු 1X3 = 03)

- iv. * කොන්ද සෘජුව තබා ගැනීම. * උකුල, දණහිස හා වලලුකර 90⁰ ක් පමණ නවා සිටීම.
- * පාද පතුල් සම්පූර්ණයෙන්ම පොළොව ස්පර්ශවීම. (ලකුණු 1X3 = 03)

06.i. * මැදිදුර ධාවනය - (මි.800 , මි.1500 , මි.3000 , මි.5000 , ස්ටප් ලේ ටෙස්)

* දිගුදුර ධාවනය - (මි.10000) (ලකුණු 02)

ii. කෙටි ඇඹුම , මැදුම් ඇරඹුම , දිගු ඇඹුම (ලකුණු 02)

iii. එල්ලෙන ක්‍රමය , පාවෙන ක්‍රමය , ගුවනන පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය
අවතීර්ණ ධානය , නික්මීම, පියාසරිය , පතිතවීම. (ලකුණු 04)

- iv. * නික්මීමේදී නික්මීමේ රේඛාවට ඉදිරි හැමිය ගරීරයේ කුමන කොටසකින් හෝ ස්පර්ශ කිරීම.
- * නික්මීමේ පුවරුවේ පිටත දෙපසින් පතුළ තබා නික්මීම.
- * පැනීමේදී නික්මීමේ රේඛාව හා පතිතවීමේ පෙදෙස අතර භූමිය ස්පර්ශ කිරීම
- * ධාවනයේදී හෝ පැනීමේදී කරනම් භාවිතය.
- * පතිතවීමේදී ඇතිකළ ආසන්නම සලකුනට වඩා මෙහා පිටත භූමිය ගරීරයේ කොටසකින් ස්පර්ශවීම.
- * පතිතවීමේදී ඇතිකළ ආසන්නම සලකුනට වඩා මෙහා පිටත භූමිය ගරීරයේ කොටසකින් ස්පර්ශ කරමින් පතිතවීමේ පෙදෙසින් පිටවීම.
- * ක්‍රීඩක අංකය නිවේදනය කිරීමෙන් පසු ප්‍රයත්නය ආරම්භ කිරීමට විනාඩියකට වඩා කාලයක් ගතවීම..... ආදිය (ලකුණු 02)

07. A - වොලිබෝල්

- i. පන්දුව පිරිනැමීම, පන්දුව ලබාගැනීම, පන්දුව එසවීම, වැළැක්වීම, පිටිය රැකීම. (ලකුණු 02)
- ii. ප්‍රහාරය සඳහා ලගාවීම , ඉපිලීම. (ලකුණු 02)
- iii.* තනි අතින් පන්දුව අල්ලා උරහිසට ඉහළින් ගෙන වේගයෙන් පොළොවට පහරදීම.
 - * පන්දුව දැනින් අල්ලා සිරුර දුන්නක් සේ පිටුපසට නමා වේගයෙන් ඉදිරියට ඒමත් සමග පන්දුවෙන් පොළොවට පහරදීම.
 - * නුහුරු අත්ලමත තබාගත් පන්දුව අත හරිමින් හුරු අතින් පහරදීම.
 - * දැනින් උඩ දමන ලද පන්දුවට එකතැන සිට ඉපිලෙමින් පහරදීම.
 - * උසකින් එල්ලන ලද පන්දුවකට නිවැරදිව ලගාවී උඩපැන පහරදීම..... මීට අමතරව සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 03)
- iv. * විරුද්ධ පිලේ පන්දුවකට පහරදීම. * පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යන ලෙස පහරදීම.
 - * පසු පෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ඉදිරි කලාපයටවත් දැලට සම්පූර්ණයෙන් ඉහළ ඇති පන්දුවට පහරදීම
 - * ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා විසින් ඉදිරි කලාපයේ සිට ඇඟිලිවලින් ඔසවා දෙන ලද පන්දුවට දැලේ උඩ පටියට වඩා සම්පූර්ණයෙන් ඉහළින් ඇති විට එම පිලේ වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පහරදී විරුද්ධ පිලට යැවීම.... (ලකුණු 03)

7. B - නෙට්බෝල්

- i. පන්දු පාලනය , පාද හුරුව , ආක්‍රමණය , වැළැක්වීම. (ලකුණු 02)
- ii. තනි අතින් විදීම , දැනින් විදීම (ලකුණු 02)
- iii. සිරුර සෘජුව තබා ගනිමින්, ඉහළට එසවූ හුරු අතේ ඇඟිලි මත පන්දුව රඳවා තබා,අනෙක් අත ආධාරකයක් ලෙස පන්දුව මත තබා, හිසට ඉහළින් නළලට ඉදිරියෙන් පන්දුව තබා ගැනීම. (ලකුණු 03)
- iv. * විදුම් කවය තුළ ශාරීරික සටහන ඇති කළ විට.
 - * මී.0.9 (අඩි 3) ට වඩා අඩුවෙන් ඉදිරියෙන් සිට විදුමට අවහිරවන පරිදි අත් විහිදුවීම.
 - * ආසන්නයේ සිට පන්දුවට පහර දීම ,පන්දුව මත එක් අතක් හෝ අත් දෙකම තැබීම.
 - * විදුමට බාධා කරන අදහසින් රකින ක්‍රීඩිකාවන් විසින් කණුව සෙළවීම..... (ලකුණු 03)

7. C - පාපන්දු

- i. පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම, පන්දුව නැවැත්වීම,පන්දුවට හිසින් පහරදීම, පන්දුව තුළට විසිකිරීම, ගෝල් රැකීම. (ලකුණු 02)
- ii. ඇඟිලිතුඩු පා පහර ,ඇතුල් පා පහර ,පිටිපතුල් පා පහර සහ විච්ඡා පහර. (ලකුණු 02)
- iii. දක්ෂතාවය පුහුණුකරන ආකාරය ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න, (ලකුණු 03)
- iv. * ප්‍රතිවාදියෙකුට පාදයෙන් පහරදීම හෝ තැත් කිරීම.
 - * පාද පටලවා බිම දැමීමට තැත් කිරීම.
 - * ප්‍රතිවාදියෙකු වෙත පැනීම
 - * කෙළ ගැසීම.
 - * ආක්‍රමණිකව පහරදීම
 - * අතින් පහරදීම හෝ පහරදීමට තැත් කිරීම
 - * ප්‍රතිවාදියෙක් තල්ලු කිරීම, රඳවා ගැනීම ආදිය. (ලකුණු 03)