

සංගෝධන

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

11 ශ්‍රේණිය

I පත්‍රය

ප්‍රශ්න අංකය

06 – I. ගම්‍යතාවය = බලය \times වේගය

II. ගම්‍යතාවය = බලය \times ප්‍රවේගය

III. ගම්‍යතාවය = වේගය \times ප්‍රවේගය

IV. ගම්‍යතාවය = ස්කන්ධය \times ප්‍රවේගය

13 - 4. කම්පු පත්කර ගැනීම

14 - පැරදි පිළිමලුන් පිටත ලෑමේ ක්‍රමයට කණ්ඩායම් 06ක් සහභාගි වන තරඟ සටහන අයත් වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,

15 - සාකල්‍ය තරඟාවලි ක්‍රමයට අනුව තරඟ කිරීමේදී අපට ලැබෙන වාසියකි.

24 - පාසල් සිසුන් සඳහා වන දත්ත වෛද්‍ය සේවාව ලබා දිය යුතු වයස් කාණ්ඩය වන්නේ,

I. අවුරුදු 06ට අඩු

II. අවුරුදු 08ට අඩු

III. අවුරුදු 10ට අඩු

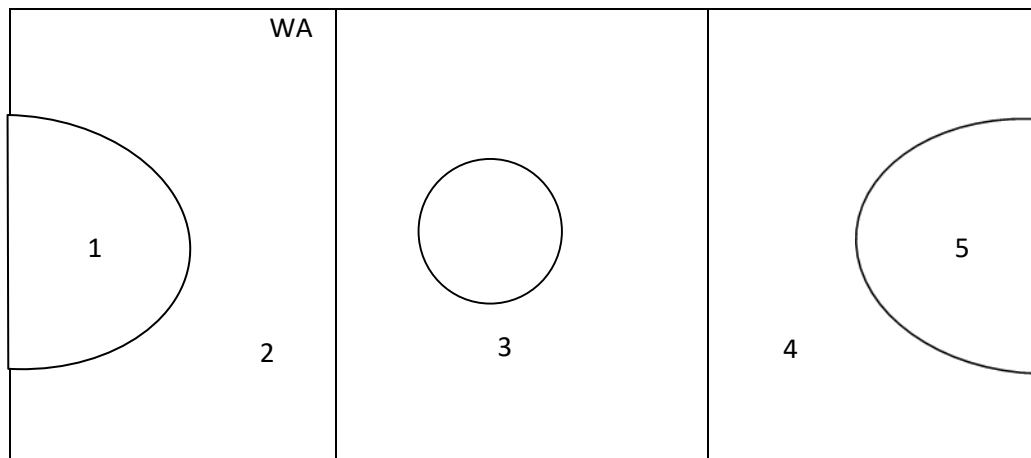
IV. අවුරුදු 12ට අඩු

II පත්‍රය

2 ප්‍රශ්නය - iv කොටස

වැඩිහිටි විශේෂ පසුවන අය සඳහා අවශ්‍යතා සැපයීමේ දී ඔබ ක්‍රියා කළ යුතු ආකාර 4ක් දක්වන්න.

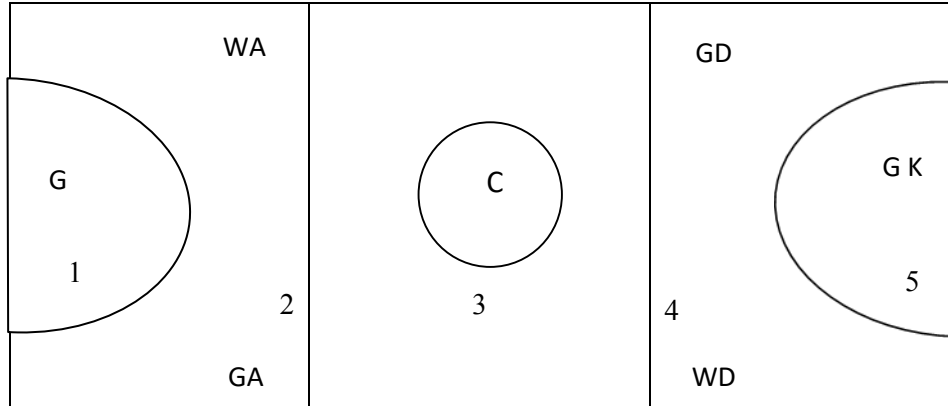
7 ප්‍රශ්නය - B



10 ශ්‍රේණිය

I - පත්‍රය

22 ප්‍රශ්නය



ඉහත ක්‍රීඩා පිටියේ G, A ක්‍රීඩකයාට යා හැකි ප්‍රදේශ පිළිබඳ නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ

- I. 1 හා 2 ප්‍රදේශ පමණි
- II. 2 හා 3 ප්‍රදේශ පමණි
- III. 1, 2, 3 ප්‍රදේශ පමණි
- IV. 2, 3, 4 ප්‍රදේශ පමණි

මතුගම් අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර ඇගයීම් වැඩසටහන - 2020

කාලය : පැය 01 යි

ශිෂ්‍යයාගේ නම :-

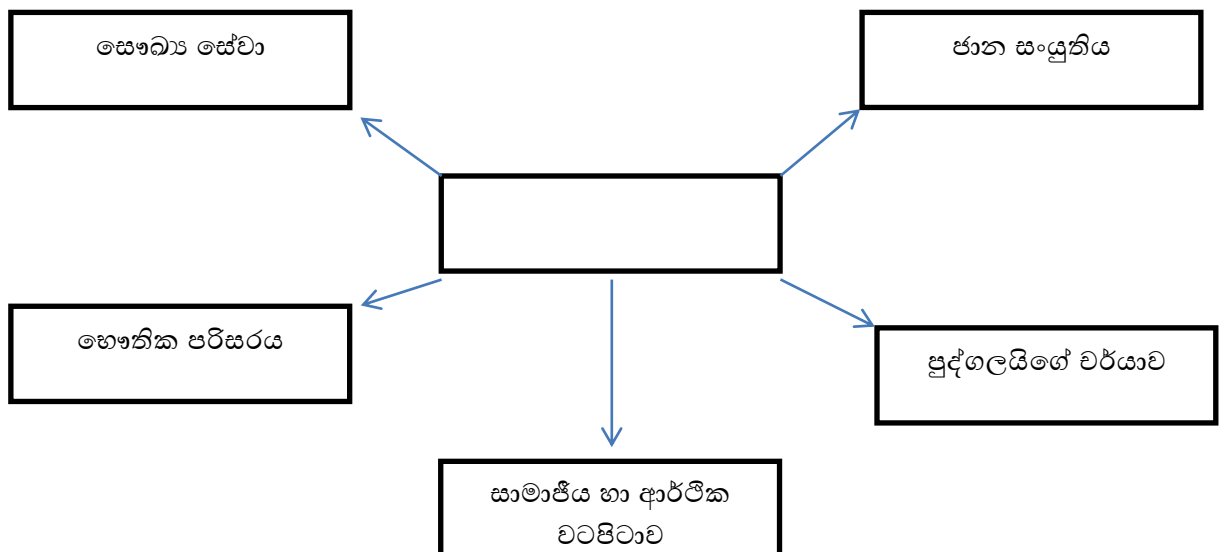
I පත්‍රය

❖ අංක 01 සිට 40 දක්වා සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න. දී ඇති පිළිතුරු අතරින් වඩාත්ම නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. සෞඛ්‍යමත් සමාජයක් ලෙස හඳුන්වන්නේ,

- රෝග හා දුබලතා අඩු සමාජයක්
- කායික, මානසික යහපැවැත්මෙන් යුත් සමාජයක්
- සාමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුත් සමාජයක්
- රෝග හා දුබලතා අඩු කායික, මානසික, සාමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුත් පුද්ගලයන් බහුල සමාජයක්

02.



ඉහත හිස් තැනට සුදුසු වචනය වන්නේ,

- යහපත් සෞඛ්‍යය
- පූර්ණ සෞඛ්‍යය
- සාමාජීය සෞඛ්‍යය
- මානසික සෞඛ්‍යය

03. සාමාජීය හා ආර්ථික වටපිටාවට උදාහරණයකි,

- යහපත් කාලගුණය
- යහපත් ආර්ථික තත්ත්වය
- යහපත් ආහාර පුරුදු
- පිරිසිදු ජලය

04. අපගේ හැසිරීම් හා ජීවන රටා සෞඛ්‍ය කෙරෙහි ඉමහත් බලපෑමක් ඇති කරයි. එසේ පූර්ණ සෞඛ්‍ය ඇති කර ගැනීම කෙරෙහි බලපාන වඩාත් යෝග්‍ය ජීවන රටාවකි.

- I. වැරදි ආහාර පුරුදු
- II. සංකීර්ණ දිවි පැවැත්ම
- III. සමාජ සම්මත හා නීතිරීති පිළිනොපැදීම
- IV. ආතතිය කළමනාකරණය

05. ළමයකුගේ සාමාන්‍ය බර සුදුසු තත්ත්වයේ ඇත්නම් ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක සටහනේ පෙන්වන පාට වන්නේ,

- I. තැඹිලි පාට
- II. කොළ පාට
- III. ලා දම් පාට
- IV. තද දම් පාට

06. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක සටහනේ ලා දම් පාටින් පෙන්වන්නේ,

- I. කෘෂ් බව
- II. නිසි බර
- III. අධි බර
- IV. ස්පූලතාව

07. මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටි භාවිතය වැළැක්වීමට ගතහැකි පියවරකි,

- I. මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටිවල මිල පහළ දැමීම.
- II. මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටි අලෙවි ස්ථාන සීමා නොකිරීම.
- III. මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි ප්‍රචාරය තහනම් නොකිරීම.
- IV. නීති විරෝධී මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ නීති කාර්යක්ෂමව ක්‍රියාත්මක කිරීම.

08. පසු ළමාවියේ දරුවකුගේ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතාවයන් ඉටු කිරීමේ දී කරනු ලබන්නකි.

- I. ආදරය හා සෙනෙහස ලබාදීම.
- II. සමබල ආහාර වේලක් ලබාදීම.
- III. මාස 4 කටවත් උස හා බර මැනීම.
- IV. හදිසි අනතුරු වළක්වා ගැනීමට අවශ්‍ය දැනුම ලබාදීම

09. දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීමෙන් පසු නවජයා බිහිවීම සඳහා ගතවන කාලය දින,

- I. 180 ක පමණ කාලයකි.
- II. 280 ක පමණ කාලයකි.
- III. 380 ක පමණ කාලයකි.
- IV. 480 ක පමණ කාලයකි.

10. අප එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ ඉරියව් වල යෙදෙමින් ක්‍රියා කරයි. එම ඉරියව් වර්ග,

- I. 2 කි.
- II. 3 කි.
- III. 4 කි.
- IV. 5 කි.

11. පහත ඉරියව් අතරින් ස්ථිතික ඉරියව්වක් වන්නේ

- | | |
|------------|-------------|
| I. ඇවිදීම | II. දිවීම |
| III. පැනීම | IV. වැනිරීම |

12. ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීවයන්ත්‍ර මූලධර්මය වන්නේ,

- | | |
|----------|--------------|
| I. වේගය | II. සමබරතාව |
| III. බලය | IV. ගම්‍යතාව |

13. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රභා‍රය ලෙස හඳුන්වන්නේ,

- I. දැලට ඉහළින් ප්‍රතිවාදී පිලට යන ලෙස පන්දුව පිරිනැමීමයි.
- II. ප්‍රතිවාදී පිලෙන් එන පන්දුවක් එසවීමයි.
- III. උඩපැන පන්දුව ප්‍රතිවාදී පිලට පිරිනැමීමයි.
- IV. දැලට ඉහළින් ඇති බෝලයට වේගයෙන් පහරදී ප්‍රතිවාදී පිල වෙත යැවීමයි.

14. විවිධ ශාරීරික ඉරියව් වලදී සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට ඉවහල් නොවන සාධකයකි,

- I. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ ආධාරකය පතුලේ සීමාවේ පිහිටීම.
- II. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පහල මට්ටමක පැවතීම.
- III. ආධාරක පතුල කුඩා වීම.
- IV. ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීම.

15. යකඩ බහුල ආහාරයක් නොවන ආහාර වර්ගය වන්නේ,

- | | |
|-------------|---------|
| I. ගොටුකොළ | II. මස් |
| III. මුං ඇට | IV. බතල |

16. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රභා‍රය සම්බන්ධයෙන් පහත වාක්‍ය අතුරින් වැරදි වාක්‍ය වන්නේ,

- I. ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයාට තම ක්‍රීඩා පිටිය තුළදී ඔනෑම උසක ඇති පන්දුවකට පහර දිය හැකිය.
- II. පසු පෙළ ක්‍රීඩකයාට පසුපස කලාපයේ සිට පමණක් ඔනෑම උසක ඇති පන්දුවකට පහර දිය හැකිය.
- III. පසු පෙළ ක්‍රීඩකයෙකුට ප්‍රභා‍රක රේඛාව ස්පර්ශ කරමින් පහර දීමට ඉපිලීම ගත හැකිය.
- IV. පසු පෙළ ක්‍රීඩකයෙකුට ප්‍රභා‍රයක් අවසන් කිරීමෙන් පසු ඉදිරි කලාපයට පතිත විය හැකිය.

17. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීම පිළිබඳ නිවැරදි කරුණක් වන්නේ,

- I. පසුපෙළ ක්‍රීඩකයන්ට ද වැළැක්වීම සිදුකළ හැකි වීම.
- II. වැළැක්වීම හැකි ක්‍රීඩකයෙකු පමණක් සිදුකළ යුතු වීම.
- III. වැළැක්වීමෙන් පසු පළමු පහර කණ්ඩායමේ ඔනෑම ක්‍රීඩකයෙකුට තළ හැකිවීම.
- IV. වැළැක්වීම කළ අයට පළමු පහර දීම කළ නොහැකි වීම.

18. ආහාර බාල කිරීම යනු,

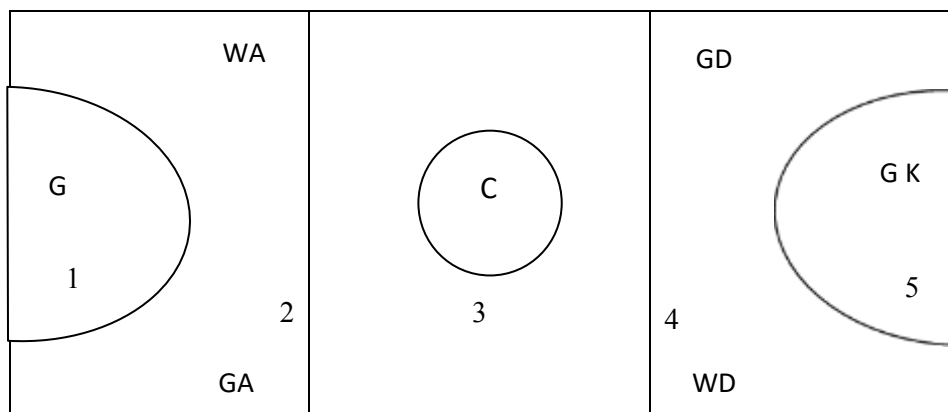
- I. ආහාරයේ පෝෂණ මට්ටම පවත්වාගෙන යාම.
- II. ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය වර්ධනය කිරීම
- III. ආහාරයේ පෝෂණය අඩු කිරීමට ක්‍රියා කිරීම.
- IV. ආහාරයේ පෝෂණය නොසලකා හැරීම.

19. ආහාරයක විෂ ධූලක විනාශ වීම සඳහා රත්කළ යුතු කාලය හා උෂ්ණත්වය වන්නේ,
 I. 80 C° හා විනාඩි 15 ක් පමණ. II. 60 C° හා විනාඩි 30 ක් පමණ
 III. 60 C° හා විනාඩි 15 ක් පමණ IV. 60 C° හා විනාඩි 20 ක් පමණ

20. ඇමයිනෝ අම්ල අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමට පහසු ක්‍රමයකි,
 I. ආහාරයට දෙහි එකතු කර පරිභෝජනය කිරීම
 II. මාෂ බෝග සහ ධාන්‍ය එකට පරිභෝජනය කිරීම.
 III. විවිධ ආහාර වර්ග පරිභෝජනය කිරීම.
 IV. කොළ වර්ගවලට මුල් තැන දී පරිභෝජනය කිරීම.

21. පහත ආහාර අතර කැල්සියම් බහුල ආහාරයක් වන්නේ,
 I. කුඩා මාළු II. කහ පැහැති ආහාර
 III. මුං ඇට IV. දෙල්

22.



ඉහත ක්‍රීඩා පිටියේ G, A ක්‍රීඩකයාට යා හැකි ප්‍රදේශ පරිදි පිළිබඳ නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,

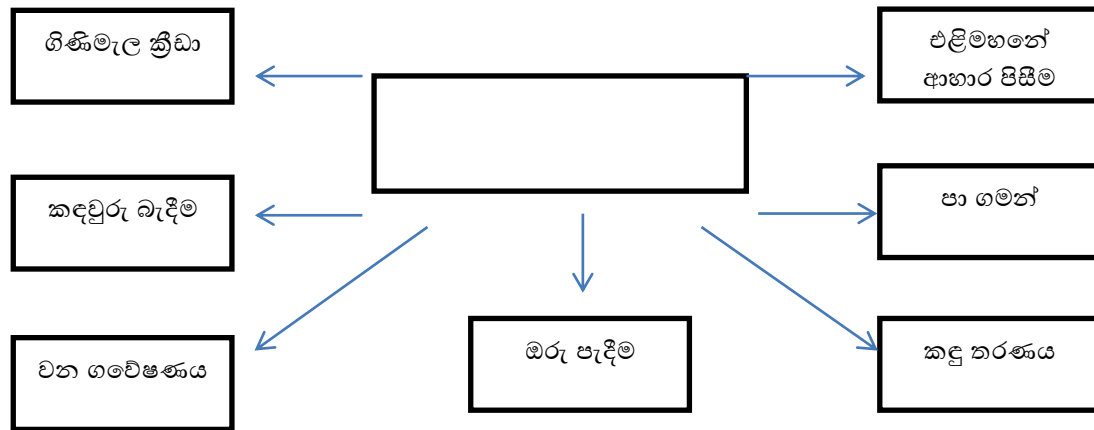
- I. 1 හා 2 ප්‍රදේශ පමණි.
 II. 2 හා 3 ප්‍රදේශ පමණි
 III. 1, 2, 3, ප්‍රදේශ පමණි
 IV. 2, 3, 4, ප්‍රදේශ පමණි
23. නොට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති අතර පහත ඒවායින් නිවැරදි වාක්‍ය වන්නේ,
 I. රැකීමේදී හා ආක්‍රමණයේ දී විරුද්ධ ක්‍රීඩිකාවගේ ඇගේ හැප්පීම හා තල්ලු කිරීම සිදු කළ හැක.
 II. රැකීමේදී දැන් දෙපසට විහිදුවා ගෙන රැකීම කළ නොහැකිය.
 III. පන්දුව ලබාගත් ක්‍රීඩිකාවකගේ සිට අඩි 3 ක පරතරයකට වඩා අඩුවෙන් සිට බාධා කළ හැකිය.
 IV. රැකීමේදී හා ආක්‍රමණයේදී පන්දුව උදුරා ගැනීම කළ හැකිය.
24. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ එක් පිලකට ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව වන්නේ,
 I. 7 කි. II. 9 කි. III. 11 කි. IV. 15 කි.

25. පන්දුව නැවැත්වීමේ දක්ෂතාවය,

- I. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.
- II. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.
- III. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.
- IV. බාස්කට් බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.

26. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන විනිසුරුගේ කාර්යයක් වන්නේ,

- I. පන්දුව පිටියෙන් පිටතට ගිය විට සංඥා කිරීම.
- II. අනතුරකදී තරඟය නැවැත්වීම හා නැවත ආරම්භය.
- III. ක්‍රීඩක ආදේශන පිළිබඳ දැනුම් දීම.
- IV. තරඟ කාලසීමාව දැනුම් දීම.



27. ඉහත හිස් කොටු තුළට වඩාත් සුදුසු මාතෘකාව වන්නේ,

- I. පරිසර ක්‍රියාකාරකම්
- II. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්
- III. ශාරීරික අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම්
- IV. එළිමහනේ ක්‍රියාකාරකම්

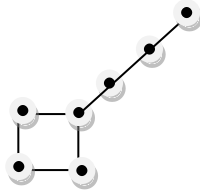
28.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

 මෙම රූප සටහනේ දක්වා ඇත්තේ සිතියම් වලට යොදන සම්මත සලකුණකි. එම සලකුණ වන්නේ,

- I. අඩිපාර
- II. බිම් ගෙය
- III. වගුරු බිම
- IV. වාරි මාර්ගය (වාරි ඇළ)

29. මෙම රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ ඔබ විසින් ඉගෙන ගෙන ඇති තරු පන්තියකි. එම තරු පන්තිය හඳුන්වන නම වන්නේ,



- I. ගෝනුස්සා
- II. මහ බල්ලා
- III. කුඩා වලසා හෙවත් කුඩා නහල
- IV. මහ වලසා හෙවත් නහල

30. මැදි දුර ධාවන ඉසව්වක් ලෙස හැඳින්විය හැක්කේ,

- I. මී. 200
- II. මී. 1500
- III. මී. 400
- IV. මී. 400 කඩුලු

31. ධාවන තරඟ ආරම්භයේදී කුඳු ඇරඹුම් ක්‍රමයක ධාවන ආරම්භය ගනු ලබන ඉසව් 2 ක් ඇතුළත් පිළිතුර වන්නේ,

- I. මී. 400 - මී. 400 කඩුලු
- II. මී 400 - මී. 1500
- III. මී. 400 - මී. 800
- IV. මී. 400 කඩුලු - මී- 1500

32. ධාවන තරඟයක් ආරම්භයේදී සිදුවන වරදක් සඳහා දෙනු ලබන දඩුවම වන්නේ,

- I. එක් වරක් අවවාද කිරීමයි.
- II. කහ කාඩ් පත පෙන්වීමය.
- III. පළමු අවස්ථාවේදීම ක්‍රීඩකයා තරඟයෙන් ඉවත් කිරීමයි.
- IV. දෙවරක් අවවාද කිරීමයි

33. ධාවන තරඟයක අවසානය තීරණය කරන්නේ ධාවකයාගේ සිරුරේ කුමන කොටසක් අවසන් රේඛාව ඇතුළත දාරය පසු කිරීමෙන්ද?

- I. හිස කොටස
- II. දෑත් කොටස
- III. දෙපා කොටස
- IV. කඳ කොටස (ක්වන්ටය)

34. යෂ්ටි හුවාරුවේ දී දකුණත් රැගෙන එහි යෂ්ටිය වමකින් ලබා ගැනීමේ අවස්ථාව හඳුන්වන්නේ,

- I. පිටත මාරුව
- II. ඇතුළත මාරුව
- III. මිශ්‍ර මාරුව
- IV. දෘශ්‍ය මාරුව

35. සහය දීවීමේදී භාවිතා කරන යන්ත්‍රයේ දිග විය යුත්තේ,

- I. 28 – 30 cm
- II. 18 – 20 cm
- III. 25 – 28 cm
- IV. 38 – 40 cm

36. පහත ඉසව් අතරින් පැනීමේ ඉසව්වක් නොවන්නේ,

- I. කඩුලු පැනීම
- II. උස පැනීම
- III. රිටි පැනීම
- IV. දුර පැනීම

37. පහත ශිල්ප ක්‍රම අතරින් දුර පැනීමේ ශිල්ප ක්‍රමයක් වන්නේ,

- I. ස්ටැඩල් ක්‍රමය
- II. පාවෙන ක්‍රමය
- III. පෙරදිග ක්‍රමය
- IV. බටහිර ක්‍රමය

38. තාක්ෂණයේ දියුණුවත් සමඟ වර්තමානයේ උස පැනීමේ උපරිම දක්ෂතා දැක්වීමට යොදා ගනු ලබන උස පැනීමේ ක්‍රමය වන්නේ,

- I. කතුරු පිම්ම
- II. පෙරදිග පිම්ම
- III. ස්ටැඩල් ක්‍රමය
- IV. පොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය

39. ක්‍රීඩා නීතිරීති මගින් ක්‍රීඩාවක් වඩාත් සාධාරණව පවත්වා ගත හැකි වේ. ක්‍රීඩා නීතිරීතිවල අවශ්‍යතාවය පිළිබඳ වැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,

- I. ක්‍රීඩාවේ ආචාරධර්ම පිළිපැදීම.
- II. ක්‍රීඩාවේ උද්යෝගය පවත්වා ගැනීම.
- III. ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැක ගැනීම.
- IV. ක්‍රීඩාවේ ගැටළු වැඩිවීම.

40. ක්‍රීඩා නීති රීති පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය කෙරෙහි ද බලපෑමක් ඇති කරයි. 2014 වසරේ අන්තර්ජාතික ක්‍රිකට් සම්මාන උළෙලේදී ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ ජීව ගුණය නම් වූ සුවිශේෂී සම්මානයෙන් පිදුම් ලැබූ ක්‍රීඩකයා වනුයේ,

- I මුත්තයිසා මුරලිදරන්
- II තුමාර් සංගත්කාර
- III ලසිත් මාලිංග
- IV මහේෂ් ජයවර්ධන

කාලය : පැය 02 යි

I කොටස

02. එදිනෙදා ජීවිතයේදී අපට නොයෙකුත් බාධක හමුවන අතර අප ඒවාට සාර්ථකව මුහුණ දිය යුතුය. අපට හමුවන අනතුරු හා ආපදා හඳුනා ගනිමින් ඒවාට කාර්යක්ෂමව මුහුණදී කටයුතු කිරීම අවශ්‍ය වේ.

I ක්‍රීඩාවේදී සිදුවන අනතුරු සඳහා බලපාන පුද්ගල සාධක 2ක් හා බාහිර සාධක 2ක් ලියන්න.

(උ.2)

II ක්‍රීඩා අනතුරක් ලෙස ශරීර උෂ්ණත්වය ඉහළ නැගීම නිසා සිදුවන අනතුරු ද හැඳින්විය හැක. එසේ වූ විට ඇතිවන තත්ත්වයන් 2ක් ලියන්න.

(උ.2)

III මැරතන් වැනි ධාවනයකදී අධික උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම සඳහා තරඟ සංවිධානයේදී කළහැකි කටයුතු 2ක් ලියන්න.

(උ.2)

IV එදිනෙදා මුහුණපෑමට සිදුවන වෙනත් අනතුරු 4ක් ලියා එම අනතුරු වළක්වා ගැනීමට ක්‍රියා කළ හැකි කරුණු 4ක් ලියන්න.

(උ.4)

(උ.10)

03. නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අප ගන්නා ආහාර වැදගත් තැනක් ගනී. ආහාරවල තිබෙන විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සිරුරේ බොහෝ කාර්යයන් සඳහා දායක වේ.

1. ආහාරවල තිබෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මගින් සිරුරට ඉටුවන ප්‍රධාන කාර්යයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(උ.2)

2. පුද්ගලයෙකු සතුව දුර්වල පෝෂණයක් පැවතුන හොත් ඔවුන් තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ 2ක් ලියන්න.

(උ.2)

3. කුපෝෂණය යනු කුමක්දැයි හඳුන්වා එහි අවස්ථා දෙක සඳහන් කරන්න

(උ.2)

4. දෛනිකව ගනු ලබන ආහාරයේ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා අඩුවෙන් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක පැවතීම හේතුවෙන් ඇතිවන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌණතා වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 4ක් ලියන්න.

(උ.4)

(උ.10)

04 පහත දැක්වෙන එක් එක් අභියෝග අවස්ථාවලදී ඔබ ක්‍රියාකරන ආකාරය දක්වන්න.

1. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟාවලියේදී ඔබේ මිතුරකු ධාවනයේ යෙදෙන අවස්ථාවේ ලිස්සා වැටී පාදයක ආබාධයක් ඇතිවීම.

2. අධික වර්ෂාව නිසා ඔබේ මිතුරකු ගංවතුරට කොටු වී සිටීම.

3. ඔබේ හොඳම යහළුවකු වාර විභාගය අවසාන දිනයේ මුහුදේ දිය නෑමට යෝජනා කිරීම.

4. ඔබ නිවසේ තනිව සිටින අවස්ථාවක අසල්වැසි පුද්ගලයෙකු පැමිණ ඔබට අනිසි යෝජනාවක් කිරීම.

5. වර්තමාන කොවිඩ් 19 වෛරසය හමුවේ ඔබ ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය.

(2 × 5)

(උ.10)

II කොටස

05 පන්ති කාමර ඉගෙනුම් වලට කොටු වී සිටින සිසුන් ඒකාකාරීත්වයෙන් මුදවා ගැනීම සඳහා එළිමහන් අධ්‍යාපනය විෂය මාලාවට ඇතුළත් කර ඇත.

1. එළිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 3ක් ලියන්න. (උ.3)
 2. වනාන්තර ගවේෂණයක් සැලසුම් කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 3ක් ලියන්න. (උ.3)
 3. විවිධ අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා සංවිධානය වන පාගමන් වර්ග 3ක් නම් කරන්න. (උ.3)
 4. පා ගමන් හා වනාන්තර ගවේෂණයට අමතර වෙනත් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න. (උ.1)
- (උ.10)

06. එදිනෙදා ජීවිතයේ සිදුකරන දිවීම - පැනීම - විසිකිරීම් ආදී ක්‍රියාකාරකම් තාක්ෂණික ශිල්පීය ක්‍රම යොදා ගනිමින් නීතිරීති පද්ධතියක් අනුව විකාශනය වීම මලල ක්‍රීඩා ලෙස හඳුන්වයි.

1. ප්‍රධාන ප්‍රයාම තරඟ 3 සඳහන් කරන්න. (උ.3)
 2. තරඟ ඇවිදීමට අදාළ නීති 2ක් ලියන්න. (උ.2)
 3. දුර පැනීමට අදාළ අවධි 2ක් නම් කරන්න. (උ.2)
 4. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 2ක් දක්වන්න. (උ.2)
 5. විසිකිරීම් වලට අදාළ ඔබ දන්නා එක් නීතියක් ලියන්න. (උ.1)
- (උ.10)

07. A,B,C කොටස් වලින් එක් කොටසකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව අපේ ජාතික ක්‍රීඩාවයි. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වලින් පාසල් තුළ මෙම ක්‍රීඩාව වඩා ප්‍රචලිත වී ඇත.

- A
1. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව පාසල් තුළ ප්‍රචලිත වීමට බලපාන කරුණු 3ක් දක්වන්න. (උ.3)
 2. වොලිබෝල් තරඟයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය විනිසුරුවන් තිදෙනෙකු නම් කරන්න. (උ.3)
 3. පිරිනැමීමේදී සිදුවිය හැකි වැරදි 2ක් දක්වා ඒ සඳහා විනිසුරුවන් දෙනු ලබන තීරණ පැහැදිලි කරන්න. (උ.4)
- (උ.10)

B නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.

1. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීමේ ක්‍රම 3ක් සඳහන් කරන්න. (උ.3)
 2. නෙට්බෝල් තරඟයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය නිලධාරීන් තිදෙනෙකු නම් කරන්න. (උ.3)
 3. පන්දු විදීමේදී ක්‍රීඩකාවන් විසින් සිදුවිය හැකි වැරදි 2ක් හඳුන්වා ඒ සඳහා විනිසුරුවන්ගේ තීරණ සඳහන් කරන්න. (උ.4)
- (උ.10)

C ලෝකයේ ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව පාපන්දු වේ.

1. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව නැවැත්විය හැකි ආකාර 4ක් දක්වන්න. (උ.4)
 2. පාපන්දු තරඟයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය විනිසුරුවන් නම් කරන්න. (උ.2)
 3. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී සිදුවන බරපතල වැරදි සඳහා විනිසුරුවන් දෙනු ලබන තීරණ 4ක් ලියන්න. (උ.4)
- (උ.10)

10 ශ්‍රේණියේ දෙවන වාර පරීක්ෂණය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පිළිතුරු පත්‍රය

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

මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය
දෙවන වාර ඇගයීම් වැඩසටහන 2020

10 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

II කොටස - පිළිතුරු

1.

- (i). වේගයෙන් ඇවිදීම/ බයිසිකල් පැදීම / පිහිනීම / ක්‍රීඩාවල නිරතවීම.
- (ii). මහා පෝෂක / ක්ෂුද්‍ර පෝෂක
- (iii). ආහාර සුරක්ෂිතතාව / වයස/ සෞඛ්‍ය තත්වය/ පරිසරය/ ආහාර දුර්මත
- (iv). 1. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙල පැවැත්වීම

2. ශරීර සුවතා ව්‍යායාම් කිරීම

(v). පෝෂණය, වර්ධනය, ආරක්ෂාව

(vi). 1. දෘශ්‍ය මාරුව

2. අදෘශ්‍ය මාරුව

(vii).

- විදුහල්පතිතුමා හා ගුරු හවතුන් රැස්වීම
- කමිටු පත් කර ගැනීම
- ඉසව් පවත්වන දින නියම කිරීම
- නිවාසවලට අවශ්‍ය තොරතුරු ලබා දීම
- නිවාස රැස්වීම් පැවැත්වීම
- නිවාස අනුව නායක/ නායිකාවන් සිසුන්ගෙන් පත් කර ගැනීම

(viii).

- එල්ලේ
- ක්‍රිකට්
- නෙට්බෝල්
- රග්බි
- පාපන්දු

(ix).

- උසින් හා බරින් වැඩිවීම.
- උකුල පළල් වීම.
- මුහුණේ කුරුලු ඇතිවීම.
- සම යට මේද තැන්පත් වීම.

(x).

- ඉවතලන ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය අවම කළ හැක.
- නැවත භාවිතය.
- ප්‍රතිචක්‍රීකරණ කළ හැකි වීම.
- පරිසරය අපවිත්‍ර නොවීම.

2. I.

පුද්ගල සාධක	බාහිර සාධක
<ul style="list-style-type: none"> නිසි ශාරීරික යෝග්‍යතාව නොතිබීම 	<ul style="list-style-type: none"> ක්‍රීඩා සඳහා ආරක්ෂිත උපකරණ නොපැළඳීම
<ul style="list-style-type: none"> ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම් නොකිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> නොගැලපෙන ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතය
<ul style="list-style-type: none"> නිසි පුහුණුව නොතිබීම 	<ul style="list-style-type: none"> ක්‍රීඩා පිටියේ ඇති ගැටලු
<ul style="list-style-type: none"> ප්‍රමාණය ඉක්මවා පුහුණුවීම 	<ul style="list-style-type: none"> ක්‍රීඩා නීති රීති පිළි නොපැදීම

II.

- කෙණ්ඩා පෙරළීම.
- තාප ප්‍රභාරය වැනි කම්පන තත්ව
- විචලනය

III.

- හිරු රස්නය අඩු උදෑසන තරඟ ආරම්භය
- පානය සඳහා ඇඟ සිසිල් කර ගැනීම සඳහා ජලය නියමිත ස්ථානවල තැබීම.

IV.

ගේ දොර අනතුරු/ මහා මාර්ග අනතුරු/ ස්වභාවික අනතුරු/ යුධමය අනතුරු/ වෘත්තීමය අනතුරු

3. I. සිරුරේ වර්ධනය/ ගෙවී ගිය කොටස් අළුත් වැඩියාව/ ශක්තිය ලබා දීම/ රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම.

II. කායික ශක්තියෙන් දුර්වල වීම/ මානසිකව ගැටලු ඇතිවීම/ ශාරීරික ප්‍රතිශක්තිය හීනවීම / දීර්ඝ කාලීන රෝගාබාධ ඇතිවීම/ ශාරීරික සෞඛ්‍ය පිරිහීම

III. ආහාරයකින් ලැබිය යුතු පෝෂක සිරුරට අවශ්‍ය ලෙසට නොලැබීම යනුවෙන් හඳුන්වයි.
මන්දපෝෂණය /අධිපෝෂණය

IV.

- යකඩ බහුල ආහාර භාවිතය.
- ගැබ්නි සමයේ යකඩ අඩංගු ආහාර හෝ යකඩ සහිත ඖෂධ භාවිතය.
- ප්‍රධාන ආහාර වේලවලින් පසුව පැය 1 – 2 අතර තේ/කෝපි පානය නොකිරීම.
- යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරන ආහාර ගැනීම.
- රජයෙන් පාසල් ළමුන්ට ලබාදෙන යකඩ පෙති ලබාදීම.

4. අදාළ අභියෝග සඳහා ධනාත්මකව ලියා ඇති පිළිතුරු දෙකකට ලකුණු ලබා දෙන්න.

5. I.

- සතුව හා විනෝදය.
- පරිසරය හඳුනා ගැනීම.
- ගවේෂණ හැකියාව.
- නායකත්ව වර්ධනය.
- තීරණ ගැනීම.
- අභියෝගවලට මුහුණදීම.

- II. අපේක්ෂිත දිනය/ වේලාව/ අරමුණු - ගමන් මාර්ගය - උපකරණ/ මූල්‍ය පහසුකම්/ අවසර ලබා ගත යුතු පුද්ගලයන් හා ස්ථාන / දැනුම් දිය යුතු අය
- III. ජනතාව දැනුවත් කිරීමේ පාඨමන් / අරමුදල එකතු කිරීමේ පාඨමන්/ විනෝදය සඳහා වූ පාඨමන්/ කැලෑ ගවේෂණ පාඨමන්/ දේශපාලන පාඨමන්/ විරෝධතා පාඨමන්
- IV. කඳු තරණය/ කඳවුරු බැඳීම/ ගිනි මැල/ එළිමහනේ ආහාර පිසීම

6. I. පංච ප්‍රයාම/ සජ්ත ප්‍රයාම/ දස ප්‍රයාම

II.

- සැම විටම එක පාදයක් පොළවේ ස්පර්ශ විය යුතු ය.
- ඉදිරි පාදය පොළව මත ලබන මොහොතේ සිට සිරස් පිහිටීමට පැමිණෙන තෙක් එම පාදයේ දණ හිස් නොනැගී සෘජුව තිබිය යුතු ය.

III. අවතීර්ණ ධාවනය/ නික්මීම/ පියාසරිය/ පතිතවීම

IV. කතුරු පිම්ම/ පෙරදිග පිම්ම/ බටහිර පිම්ම/ ස්ට්‍රැඩ්ල් පිම්ම/ පොස්බරි ජ්ලොස් ක්‍රමය

V.

- තරඟය ආරම්භ කළ පසු කවය/ උපකරණ පතිත වන පෙදෙස පුහුණු කටයුතු සඳහා යොදාගත නොහැක.
- තරඟකරුවන්ගේ සියලු විසි කිරීම් වාරවලදී හොඳම දක්ෂතාව අනුව ජයග්‍රාහක ස්ථාන ලබා දේ.
- කවය තුළ නිශ්චලව සිට තරඟ ආරම්භ කිරීම.
- උපකරණ බිම ස්පර්ශ වනතුරු කවය තුළම සිටිය යුතු ය.
- විසි කිරීමෙන් පසු පිටවිය යුත්තේ කවයේ පිටුපස භාගයෙනි.

7. A. I.

- අඩු වියදමකින් කළ හැකි විම/ අඩු උපකරණ ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය විම/ අඩු ඉඩ ප්‍රමාණයක කළ හැකි විම/ තරඟ සඳහා යන කාලය අඩු විම/ නීති රීති පැහැදිලිව තිබීම/ විනෝදය හොඳින් ලැබේ.

II. පළමු තීරක/ දෙවන තීරක/ ලකුණු සටහන්කරු/ සහාය ලකුණු සටහන්කරු/ රේඛා විනිසුරුවන්.

වැරදි

III.

- පිරිනැමීමේ රේඛාව ස්පර්ශ කිරීම.
- පන්දුව උඩ නොදමා තත්පර අටක් තුළ පිරිනැමීම සිදු නොකිරීම.

විනිසුරු තීරණ

- විරුද්ධ පිලට ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීම.
- විරුද්ධ පිලට ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීම.

7. B. I. පපුවට කෙළින් යැවුම/ හිසට ඉහළින් යැවුම/ පැති යැවුම/ හෙප්පා යැවුම/ උරහිස් යැවුම
- II. විනිසුරුවන් දෙදෙනෙක්/ කාලගණකවරුන් දෙදෙනෙක්/ ලකුණු සටහන්කරුවන් දෙදෙනෙක්
- III. වැරදි
1. තත්පර 3ට වැඩි කාලයක් අතේ රඳවා ගැනීම.
 2. පා පිළිබඳ නීතිය කඩ කිරීම.
 3. පන්දුවෙන් ක්‍රීඩිකාවක තල්ලු කිරීම.

විනිසුරු දෙන තීරණ

1. විරුද්ධ පිලට නිදහස් යැවුමක්
 2. විරුද්ධ පිලට නිදහස් යැවුමක්
 3. දඬුවම් යැවුමක්
7. C. I. 1. පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම.
2. පාදය ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීම.
3. පපුවෙන් පන්දුව නැවැත්වීම.
4. උදරයෙන් පන්දුව නැවැත්වීම.
- II. ප්‍රධාන විනිසුරු
- පැති විනිසුරු දෙදෙනෙක්
- III. 1. ප්‍රතිවාදියෙකුට පාදයෙන් පහරදීම - සෘජු නිදහස් පහරක් ලබා දීම.
2. සිතා මතා බරපතල වරදක් දඬුවම් ප්‍රදේශයේ සිදු කළ විට - දඬුවම් පහරක් ලබා දීම.