

පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Department of Education - Western Province	බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව මෙම මාකාණක කල්විත් තිணைக்களம் Department of Education - Western Province	පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Department of Education - Western Province
---	---	---

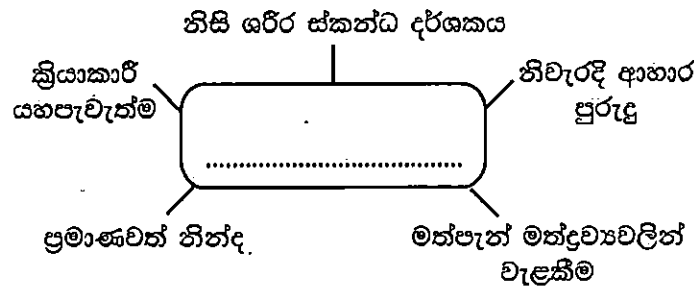
වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2017 Year End Evaluation			
ශ්‍රේණිය தரம் } 10 Grade	විෂයය பாடம் } සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය Subject	පත්‍රය வினாத்தாள் } I Paper	කාලය காலம் } පැය 01 Time

සැලකිය යුතුයි:

- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න. මෙම පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40කි.
- අංක 01 සිට 40 කෙස් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1, 2, 3, 4 යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරින් ඔබ තෝරාගත් උත්තරයෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (*) ලකුණ යොදන්න.
- I ප්‍රශ්න පත්‍රයේ පිළිතුරු II පත්‍රයේ පිළිතුරු සමග අමුණා භාර දෙන්න.

- (01) මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවයකින් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින්, යහපත් සබඳතා පවත්වමින්, අන් අයට ගරු කරමින් ජීවත්වන ලසන්
- පූර්ණ සෞඛ්‍යවත් ලෙස දිවි ගෙවයි.
 - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කරමින් දිවි ගෙවයි.
 - අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මට පමණක් මුල් තැන දී දිවි ගෙවයි.
 - සෞඛ්‍යවත් ජීවන රටා අනුගමනය කරමින් දිවි ගෙවයි.

(02)



ඉහත හිස්තැනට සුදුසු වචනය විය හැක්කේ,

- | | |
|------------------------|------------------|
| (1) පූර්ණ සෞඛ්‍යය | (2) කායික වර්ධනය |
| (3) සෞඛ්‍යවත් ජීවන රටා | (4) නිසි පෝෂණය |

- පහත සඳහන් වගන්ති ඇසුරින් 03, 04, 05 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
හිමාලිගේ දියණිය සම්බන්ධව සෞඛ්‍යය සායනයේ දී ලබා දුන් උපදෙස් කීපයක් පහත සඳහන් වේ.
- ප්‍රසූතියෙන් පැය 1/2ක් ඇතුළත මව්කිරි දීම ඇරඹිය යුතු ය.
- දිනකට පැය 18 - 20ක් අතර නින්දක් දරුවාට අවශ්‍ය ය.
- අධික සීතලෙන් හා අධික උණුසුමෙන් ආරක්‍ෂා කළ යුතු ය.

(03). හිමාලිගේ දියණිය පසුවන අවධිය කුමක් විය හැකි ද?

- | | | | |
|------------------|---------------|----------------|---------------|
| (1) පූර්ව ප්‍රසව | (2) නවජ අවධිය | (3) ළදරු අවධිය | (4) ළමා අවධිය |
|------------------|---------------|----------------|---------------|

(04) ප්‍රසූතියෙන් පැය 1/2ක් ඇතුළත මව්කිරි දීම තුළින් බලාපොරොත්තු වන්නේ,

- (1) දරුවාගේ හැඩිම නතර කිරීමට ය.
- (2) මුල් දින කීපය තුළ දී මව් කිරිවලින් දරුවාට අවශ්‍ය කොළස්ට්‍රම් ලබාදීමට ය.
- (3) පිටිකිරි වලට අධික මුදලක් වැයවීම වළක්වා ගැනීමට ය.
- (4) පැය 1/2ක් ඇතුළත මව්කිරි දීමෙන් දරුවා මව්කිරිවලට හුරු කිරීමට ය.

(05) සෞඛ්‍ය සායනයේ දී දෙනු ලබන ඉහත සඳහන් උපදෙස් වලින් දරුවාගේ,

- (1) කායික අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ වේ.
- (2) මානසික අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ වේ.
- (3) සාමාජීය අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ වේ.
- (4) ඉහත කිසිවක් සිදු නොවේ.

• සෞඛ්‍ය සතිය නිමිති කරගෙන විජයබා විද්‍යාලේ පැවැත් වූ ක්‍රියාකාරකම් අතර සිසුන්ගේ නිසි පෝෂණ තත්ත්වය මැනීමේ වැඩසටහනක්, බෝවන රෝග නිවාරණය පිළිබඳ වැඩසටහනක් ප්‍රධාන තැනක් ගන්නා ලදී.

(06) නිසි පෝෂණ මට්ටම මැනීම සඳහා 10 වසර සිසුන්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අමතරව ඉතා මිම්ම හා උස අතර අනුපාතය මැනීම සිදුකරන ලදී. එය මනිනු ලබන්නේ

- | | |
|--|---|
| (1) $\frac{\text{ඉතා වට ප්‍රමාණය (cm)}}{\text{උස (cm)}}$ | (2) $\frac{\text{උස (cm)}}{\text{ඉතා වට ප්‍රමාණය}}$ |
| (3) $\frac{\text{උස (cm)}}{\text{බර (kg)}}$ | (4) $\frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස (cm)}}$ |

(07) බෝවන රෝග නිවාරණය පිළිබඳ වැඩසටහනට ඉදිරිපත් වූ ප්‍රදේශයේ වෛද්‍යවරයා මේ දිනවල සිසුයෙන් පැතිර යන බොහෝ රෝගය පිළිබඳව කරුණු පැහැදිලි කළේය. ඔහු විසින් පැවසුවේ බොහෝ බෝකරන මදුරු වර්ග දෙකක් ඇති බව ය. එම මදුරු දෙවර්ගය විය හැක්කේ,

- | | |
|--|----------------------------------|
| (1) ඊඩ්ස් ඊඩ්ස්ටයිස්, ඊඩ්ස් ඇල්බොයික්ටස් | (2) කියුලෙක්ස්, ඊඩ්ස් ඊඩ්ස්ටයිස් |
| (3) ඇන්තෝෆිලික්ස්, ඇන්තෝෆිලියා | (4) කියුලෙක්ස්, කියුලෙයිටා |

(08) වෛද්‍යවරයා විසින් බොහෝ උණ සෑදුන විට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා පිළිවෙත් ද සඳහන් කිරීමට අමතක නොකළේ ය. ඔහු විසින් සඳහන් නොකළ ක්‍රියාවක් වනුයේ,

- (1) විවේකය ඉතාමත් හොඳින් ලබාගත යුතු ය.
- (2) සුදුසු දිග වර්ග අවශ්‍යතාව අනුව පානය කළ යුතු ය.
- (3) ඇස්ප්‍රීන් අඩංගු බෙහෙත් වර්ග භාවිතා කළ යුතු ය.
- (4) දෑතගත් වහාම රෝහලක් වෙත යොමු කළ යුතු ය.

(09) මිනිසා විසින් නිරන්තරයෙන් සිදුකරන වායු දූෂනය නිසා ඇතිවන අහිතකර බලපෑමක් ලෙස ශ්වසන රෝග පෙන්වා දිය හැකි ය. ශ්වසන පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගාබාධ ලෙස සැලකෙනුයේ,

- (1) ක්‍රෝනික, නිව්මෝනියාව, අධික රුධිර පීඩනය
- (2) ක්‍රෝනික, ගලපටලය, නිව්මෝනියාව
- (3) ගැස්ට්‍රයිටිස්, අනිසාරය, නිව්මෝනියාව
- (4) පෙනහළු පිළිකා, කොළරාව, හෘදයාබාධ

(10) ඉපදුන දවසේ සිට අවු. 18 - 20ක් පමණ වන තුරු මිනිසාගේ ශරීරයේ වර්ධනය වීම නිරන්තරයෙන් සිදුවේ. ශරීරයේ වර්ධනයට මෙන් ම අනිකුත් ඉන්ද්‍රියන්ගේ පාලනය සිදුකරන නිර්නාල ග්‍රන්ථිය වන්නේ,

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| (1) වෘෂණ කෝෂයි. | (2) හිමබ කෝෂයි. |
| (3) අධිවෘක්ක ග්‍රන්ථියයි. | (4) පිටිපුටරි ග්‍රන්ථියයි. |

(11) අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම, වැඩිපුර ජලය බැහැර කිරීම හා ජලය ශරීරයට අඩු අවස්ථාවල දී බැහැරවීම පාලනය කිරීම සඳහා විශේෂයෙන් සකස්වුණු පද්ධතියක් වන්නේ,

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| (1) බහිශ්‍රාවීය පද්ධතියයි. | (2) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියයි. |
| (3) රුධිර සංසරණ පද්ධතියයි. | (4) මුත්‍රාශයයි. |

(12) රතිඤ්ඤා නිෂ්පාදනය කරන කර්මාන්ත ශාලාවක සේවය කරන සමත්ට හදිසියේ ඇති වූ ක්ලාන්ත ගතිය නිසා රෝහලට ගිය විට වෛද්‍යවරයා පැවසුවේ විෂ ද්‍රව්‍යයක් ශරීරගත වී ඇති බවයි. තමන්ට විෂ ද්‍රව්‍ය ශරීරගත විය හැක්කේ,

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| (1) ආශ්වාසය මගිනි. | (2) මුඛය මගිනි. |
| (3) හම මගිනි. | (4) ඉහත කවර හෝ ආකාරයකිනි. |

(13) සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල ප්‍රධාන ගැටළුවක් ලෙස පෝෂණ ඌනතාවයේ විශම වක්‍රය පෙන්නුම් කළ හැකි ය. පෝෂණ ඌනතාවයේ විෂම වක්‍රයෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ,

- | |
|--|
| (1) නොමේරූ දරුවන් ඇතිවීම ය. |
| (2) අඩුබර සහිත දරුවන් ඇතිවීම ය. |
| (3) ඉපදීමෙන් පසු පහසුවෙන් ලෙඩ රෝග වලට ගොදුරු වීමය. |
| (4) ඉහත සියල්ලමය. |

(14) පහත ආහාර කාණ්ඩ වලින් හිමි යකඩ වලට අයත් ආහාර කාණ්ඩය විය හැක්කේ,

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| (1) එළුමස්, හරක්මස්, සත්ව අක්මා | (2) එළුමස්, නිවිනි, ගොටුකොළ |
| (3) කවුපි, කඩල, සෝයාමිටි | (4) කවුපි, සත්ව අක්මා, එළුමස් |

(15) ක්‍ෂුද්‍රාන්තයේ අවශෝෂන ක්‍රියාවලිය වැඩි කිරීම සඳහා සැකසී ඇති අසිරිමත් අංගයක් ලෙස දැක්විය හැක්කේ,

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| (1) අංගුලිකා පිහිටා තිබීම | (2) වාත කෝෂ පිහිටා තිබීම |
| (3) ගර්ථ පිහිටා තිබීම | (4) වෘක්කානු පිහිටා තිබීම |

පහත සඳහන් වගන්ති කියවා 16, 17, 18 යන ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

මම ඔබට ජීවත් කරවයි. පහතින් දක්වා ඇත්තේ මා අතින් සිදුවන කාර්යයන් කීපයකි.

- ♦ ශරීරයේ ජීව සෛල වල පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය ඔක්සිජන් වායුව රැගෙන යාම
- ♦ ජීව ක්‍රියා සිදුවීමේ දී නිපදවන අපද්‍රව්‍ය ආපසු රැගෙන යාම
- ♦ ක්‍ෂුද්‍රාන්තයෙන් උරා ගන්නා පෝෂ්‍ය කොටස් ජෛමි කරා රැගෙන යාම

(16) ඉහත වගන්තිවලට අනුව මම

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| (1) ශ්වසන පද්ධතිය වෙමි. | (2) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය වෙමි. |
| (3) බහිශ්‍රාවීය පද්ධතිය වෙමි. | (4) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය වෙමි. |

(17) මාගේ අසිරියට බාධා පැමිණිය හැකි ක්‍රියා කලාපයක් නොවන්නේ,

- (1) යකඩ බහුල ආහාර වැඩියෙන් ගැනීම
- (2) තෙල් සහිත ආහාර වැඩියෙන් ලබා ගැනීම
- (3) දුණු සහිත ආහාර අඩුවෙන් ලබා ගැනීම
- (4) ජලය ප්‍රමාණවත් පරිදි ලබා ගැනීම

(18) ජීව ක්‍රියා සිදුවීමේ දී නිපදවන අපද්‍රව්‍යයක් ලෙස නොසැලකෙන්නේ,

- (1) කාබන්ඩයොක්සයිඩ්
- (2) යූරියා
- (3) දහඩිය
- (4) මලපහ

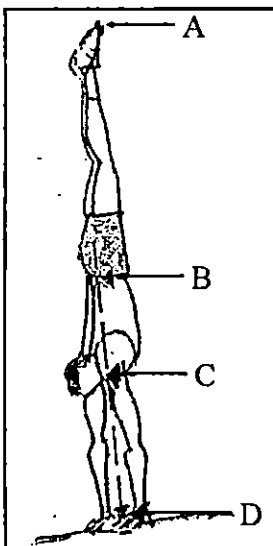
(19) සුච්චා තව යොවුන්වියේ පසුවෙයි. ඇයට ගැටළුවක්ව පවතින HIV වෛරසය සම්බන්ධ තම යෙහෙළියගෙන් විමසූ විට ඇය පැවසූ තොරතුරු කීපයක් පහත සඳහන් වේ. ඉන් අසත්‍ය තොරතුරු වන්නේ,

- (1) HIV වෛරසයට ආසාදිතයෙකුගේ සජීවී සෛල තුළ පමණක් ජීවත්විය හැකිය.
- (2) පිඟන් කෝප්ප ඇඳ ඇතිරිලි භාවිතය නිසා රෝගය පැතිරී යා හැකිය.
- (3) අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම් නිසා බෝවිය හැකිය.
- (4) ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගයකට HIV වෛරසය හේතුවක් විය හැකිය.

(20) නිවාසාන්තර රගර් කරගාවලිය ආරම්භ කිරීමට ඉතා ආසන්නව තිබිය දී ප්‍රමාද වී පැමිණි කමල් උෂ්ණ වෘද්ධි ව්‍යායාම්වල නොයෙදීම කරගයට අවතීර්ණ වුවද පාදයේ ඇති වූ පාබාධයක් නිසා ඉතා ඉක්මනින් පිටියෙන් ඉවත් වන්නට සිදුවිය. ඔහුට ඇති වූ අනතුර විය හැක්කේ,

- (1) මස් පිඩු පෙරළීම
- (2) අධික රුධිර පීඩනය
- (3) අස්ථි භාග්‍යයක් සිදුවීම
- (4) අවසන්ධිවීමක් සිදුවීම

(21)



මෙම රූපයෙන් දක්වෙන්නේ ජම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ අත් හිටුම ක්‍රියාකාරකම සිදුකරන ක්‍රීඩකයෙකුගේ රූප සටහනකි. එම ක්‍රියාකාරකමේ දී ක්‍රීඩකයාගේ ශරීරයේ ඉරට්ටු කේන්ද්‍රය පිහිටි ලක්ෂ්‍යය විය හැක්කේ,

- (1) A ලක්ෂ්‍යයයි.
- (2) B ලක්ෂ්‍යයයි.
- (3) C ලක්ෂ්‍යයයි.
- (4) D ලක්ෂ්‍යයයි.

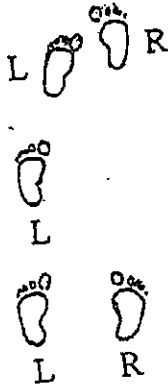
(22) පහත සඳහන් ඉසව්වලින් පංචප්‍රයාම වලට අයත්වන ඉසව් කාණ්ඩය වනුයේ,

- (1) දුර පැනීම, හෙල්ල, මී. 200, කවපෙත්ත, මී. 1500
- (2) මී. 100 කඩුළු, උස පැනීම, යගුලිය, මී. 100, මී. 200
- (3) හෙල්ල, මී. 100 කඩුළු, රිටි පැනීම, යගුලිය, මී. 100
- (4) යගුලිය, කවපෙත්ත, මිටිය විසි කිරීම, දුර පැනීම, හෙල්ල

(23) 'සැම විටම එක් පාදයක් පොළොව හා සම්බන්ධව පැවතිය යුතු අතර ඉදිරි ආධාරක පාදය සිරස් අවස්ථාවට පැමිණෙන තෙක් එම පාදයේ දණහිස සෘජුව තිබිය යුතු ය' ඉහත වගන්තිය අදාළ වනුයේ,

- (1) කුදු ඇරඹුමේ සැරසෙන් අවස්ථාවේ දී ය.
- (2) තරඟ ඇවිදීමේ ක්‍රියාවලියේ දී ය.
- (3) යගුලිය දැමීමේ රේඛීය ක්‍රමය භාවිතයේ දී ය.
- (4) ධාවන සරඹ වල දී ය.

(24) පහත රූපයෙන් පෙන්වුම් කරන්නේ,



- 1) ආවාර පෙළපාලියේ ගමනේ යාමේ අවස්ථාවයි.
- 2) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය සඳහා අවතීර්ණ ධාවනයේ පියවර 3 ක්‍රමයයි.
- 3) දෑල් පන්දු ක්‍රීඩාවේ විදීමේ දී පාද තබන ආකාරයයි.
- 4) පා වලන වල ජම්පින් ජැක් සිදුකරන අවස්ථාවයි.

(25) අත්කර් ජාතික මලල ක්‍රීඩා සංගමයේ නීතිරීති අනුව මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය දක්වා ඇත්තේ,

- (1) ජවන හා පිටිය, මාර්ග ධාවනය, තරඟ ඇවිදීම, රට හරහා දිවීම, කඳු දිවීම යන ඉසව් වල එකතුවකි.
- (2) ජවන හා පිටිය, මාර්ග ධාවනය, බයිසිකල් පැදීම, පිහිනීම යන ඉසව්වල එකතුවකි.
- (3) කඳු දිවීම, තරඟ ඇවිදීම, මැරතන් ධාවනය, රට හරහා දිවීම යන ඉසව් වල එකතුවකි.
- (4) වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, ක්‍රිකට්, පාපන්දු යන ක්‍රීඩාවල එකතුවකි.

(26) මී. 100 x 4 සහය දිවීමේ තරඟයක දී ධාවනය කරන තරඟකරුවන් සිවුදෙනාගෙන් දෙවන ධාවකයා සතුව වැඩි වශයෙන් පැවතිය යුතු දක්ෂතා ලෙස ඔබ හිතන්නේ,

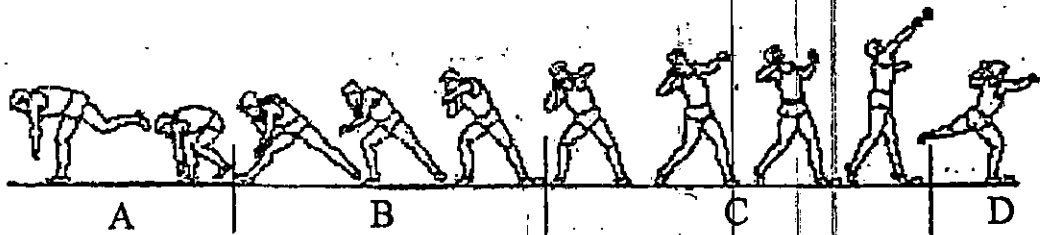
- (1) හොඳ ආරම්භයක් හා හොඳ අවසානයක් තිබීම
- (2) යම්දීය ලබා ගැනීමේ හා පිරිනැමීමේ හැකියාව තිබීම
- (3) හොඳ අවසානයක් හා තරඟකාරී බවක් තිබීම
- (4) වට මාර්ගයේ හා සෘජු මාර්ගයේ දිවීමේ හැකියාව තිබීම

(27) පසුගිය ජාතික පාසල් මලල ක්‍රීඩා උළෙලේ 16න් පහළ බාලක මී. 100 ධාවන තරඟය ඉතා තරඟකාරීව අවසන් විය. එහිදී ක්‍රීඩකයින් හතර දෙනෙකු අවසන් රේඛාව පසුකල ආකාරය පහත පරිදි වේ.

සහන්	-	පළමුව හිස ද දෙවනුව පාදය ද
ගැමුණු	-	පළමුව කවන්දය දෙවනුව පාදය ද
නිමල්	-	පළමුව පාදය ද දෙවනුව කවන්දය ද
සුනිල්	-	පළමුව අත ද දෙවනුව හිස ද

මෙහි දී පළමු ස්ථානය දිනා ගත්තේ,

- (1) සහන් ය.
- (2) ගැමුණු ය.
- (3) නිමල් ය.
- (4) සුනිල් ය.



ඉහත රූපයෙන් පෙන්වනු ලබන ක්‍රියාකාරීතා සහිත යහපත් ජීවිතයක් සඳහා වන A, B, C, D වලින් පිළිවෙලින් පෙන්වනු ලබන ක්‍රියාකාරීතා,

- (1) සුදානම් වීමේ අවධිය, පිටිපසට ලිස්සීමේ අවධිය, මුදාහැරීමේ අවධිය, පස්වත් ඉරියව්ව
- (2) අවතීර්ණ ධාවනය, ඉල්පීම, මුදාහැරීමේ අවධිය, පස්වත් ඉරියව්ව
- (3) සුදානම් වීමේ අවධිය, කැරකැවීම, මුදාහැරීමේ අවධිය, පස්වත් ඉරියව්ව
- (4) පැද්දීම, ඉල්පීම, පස්වත් ඉරියව්ව, මුදාහැරීම

(29) නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයේ දී ගම්‍ය ඉරියව්වක් ලෙස නිවැරදි ඇවිදීම හඳුන්වා දිය හැකි ය. නිවැරදි ඇවිදීමක දී පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය සිදුවිය යුත්තේ

- (1) පාදයේ ඇඟිලි → ගෝල කොටස → විදුලි
- (2) පාදයේ ගෝල කොටස → විදුලි → ඇඟිලි
- (3) විදුලි → පාදයේ යටිපතුල → ඇඟිලි
- (4) පාදයේ විදුලි → ගෝල කොටස → ඇඟිලි

සහති විස්තරය ඇසුරින් 30, 31, 32 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

පහත රූපයෙන් දක්වන්නේ ජාතික මලල ක්‍රීඩා තරගයට සහභාගි වූ ජාත්‍යන්තර ජවන ඉසව් සඳහා ගනු ලබන ආරම්භක අවස්ථාවකි. ඔහු ජවන ඉසව් දෙකකට ද උස පැනීමේ ඉසව්වට ද සහභාගි වී ජයග්‍රහණය කිරීමට කටයුතු කරයි.



(30) ජාත්‍යන්තර ඉසව්වකට සහභාගි වූ ජවන ඉසව්වකට සහභාගි විය හැකි ද?

- (1) මි. 200 , මි. 800
- (2) මි. 200 , මි. 400
- (3) මි. 100 , මි. 800
- (4) මි. 800 , මි. 1500

(31) ජාත්‍යන්තර ඉසව්වකට සහභාගි වූ ජවන ඉසව්වකට සහභාගි විය හැකි ද?

- (1) දිගු ඇරඹීම
- (2) කුඩු ඇරඹීම
- (3) හිටි ඇරඹීම
- (4) කෙටි ඇරඹීම

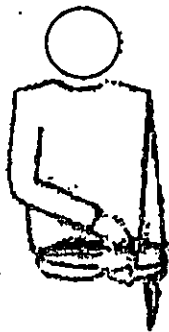
(32) පුහුණුකරු විසින් තාක්ෂණයේ දියුණුවත් සමඟ වර්තමානයේ උපරිම දක්වන දක්වීමට යොදාගනු ලබන උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට ජාත්‍යන්තර පුහුණුවීම් කටයුතු සිදු කිරීම නිසා ඉතා පහසුවෙන් ජාත්‍යන්තර ජයග්‍රහණය අත් කර ගත්තේ ය. ජාත්‍යන්තර අනුගමනය කළ ශිල්පීය ක්‍රමය කුමක් ද?

- (1) ස්ට්‍රැට් ක්‍රමය
- (2) පොස්ටර් ෆ්ලොප් ක්‍රමය
- (3) පෙරියෝ බ්‍රයන් ක්‍රමය
- (4) බටහිර ක්‍රමය

- (33) සිංහබාහු විදුහලේ විදුහල්පති විසින් පාසලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය උදෙසා දිනපතා විනාඩි 10ක කාලයක් ශරීරසුවතා වැඩසටහන කිරීම අනිවාර්ය කරන ලදී. දිනපතා පාසල් ශරීර සුවතා වැඩසටහනට සහභාගි වීම තුළින්,
- (1) කායික සංවර්ධනයක් ඇතිවේ.
 - (2) වින්දනයක් ලැබීමට හැකිවේ.
 - (3) රිද්මයට අනුව ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට හැකිවේ.
 - (4) ඉහත සියල්ලම සිදුවේ.

- (34) ලොව පිළිගත් ප්‍රධානම ක්‍රීඩා උළෙල ලෙස සලකනු ලබන්නේ ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලයි. පසුගිය ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල 2016 වර්ෂයේ දී බ්‍රසීලයේ රියෝදේ ජානයිරෝ වල පවත්වන ලද අතර ඊළඟ ඔලිම්පික් උළෙල පවත්වනු ලබන්නේ,
- (1) 2020 - ජපානයේ ටෝකියෝ වල ය.
 - (2) 2018 - එංගලන්තයේ ලන්ඩන් වල ය.
 - (3) 2019 - චීනයේ බීජිං වල ය.
 - (4) 2022 - ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් වල ය.

(35)



ඉහත රූපයෙන් දක්වෙන්නේ වොලිබෝල් විනිසුරුකරුවෙකු විසින් ක්‍රීඩා පිටියේ දී සිදුවන වරදක් සඳහා දෙනු ලබන හස්ථ සංඥාවකි. එම වරද විය හැක්කේ,

- (1) බෝලය ඇතුළත වැදීමක්
- (2) ක්‍රීඩක ආදේශනයක්
- (3) පෙළ ගැසීම හෝ ස්ථාන මාරුවීමේ වරදක්
- (4) පිරිනැමීමට අවසරදීමක්

- (36) කාන්තාවන් අතර වඩාත් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් ලෙස නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව හැඳින්විය හැකි ය. නෙට්බෝල් කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩිකාවන් දොළොස් දෙනෙකු ලියාපදිංචි කළ හැකි අතර ක්‍රීඩා තරඟයක් ආරම්භ කිරීමට සිටිය යුතු අවම ක්‍රීඩිකාවන් ගණන විය හැක්කේ,
- (1) 10කි.
 - (2) 07කි.
 - (3) 05කි.
 - (4) 06කි.

- (37) ජාත්‍යන්තර පාපන්දු තරඟයක දී අනුගමනය කළ යුතු නීතිරීති වලට අනුව තරඟ කාල සීමාව වනුයේ,
- (1) මිනිත්තු 25 බැගින් සමාන කාලච්ඡේද දෙකක් හා විවේක කාලය වී. 15 කි.
 - (2) මිනිත්තු 45 බැගින් සමාන කාලච්ඡේද දෙකක් හා විවේක කාලය මිනි. 15කි.
 - (3) මිනිත්තු 30 බැගින් සමාන කාලච්ඡේද දෙකක් හා විවේක කාලය තත්පර 30කි.
 - (4) මිනිත්තු 15 බැගින් සමාන කාලච්ඡේද දෙකක් හා විවේක කාලය තත්පර 30කි.

(38) ඒකාකාරී ජීවිතයෙන් මිදීම සඳහා පරිසරය සමඟ එකතුවෙමින් විවිධ විෂයන් රාශියක් ඒකරාශී කරගනිමින් සතුට හා විනෝදය ලබා ගැනීම සඳහා කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම්

- (1) පරිසර නිරීක්ෂණ ක්‍රියාකාරිත්වය
- (2) සාමූහික ක්‍රියාකාරකම ය.
- (3) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම ය.
- (4) කඳවුරු බැඳීමේ ක්‍රියාකාරකම ය.

(39) සේනානායක විදුහලේ ක්‍රිකට් පුහුණුකරු විසින් සෑම පුහුණුවාරයක් ම අවසන් කළේ අනු ක්‍රීඩාවක් කිරීමෙන් අනතුරුව ය. අනු ක්‍රීඩාවක් යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ,

- (1) ක්‍රීඩකයින්ගේ සතුට වැඩි කිරීමට කරනු ලබන ක්‍රීඩාවලට ය.
- (2) ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දියුණු කිරීමට කරනු ලබන ක්‍රීඩා වලට ය.
- (3) සංස්කෘතික අංශයන් පිළිබිඹු කිරීමට කරනු ලබන ක්‍රීඩා වලට ය.
- (4) ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අයත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවකට ය.

(40) ක්‍රීඩා නීතිරීති ලෙස හඳුන්වන්නේ අන්තර් ජාතික සංගම් හා ජාතික සංගම් වලින් සකස් කොට අනුමත කළ සම්මතයන්ට ය. ක්‍රීඩා සඳහා නීතිරීති අවශ්‍ය වන්නේ,

- (1) සාධාරණ තරඟ පැවැත්වීම ය.
- (2) අනතුරු හා ආපදා අවම කිරීමට ය.
- (3) ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කිරීමට ය.
- (4) ඉහත සියළු කාරණා ඉටු වීමට ය.

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province			
වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2017 Year End Evaluation			
ශ්‍රේණිය தரம் } 10 Grade	විෂයය பாடம் } සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය Subject	පත්‍රය வினாத்தாள் } II Paper	කාලය காலம் } පැය 02 Time

සැලකිය යුතුයි:

- පළමුවන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. I කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරා ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) යොවුන්වියේ පසුවන සමරසිංහ පවුලේ වැඩිමහල් දියණියන් වන හිමාලි සහ සුනිතා නිතර යහළු යෙහෙළියන් ඇසුරු කරමින් කෙළිලොල් ජීවිතයක් ගත කරයි. යහළුවන් අනුකරණය කරමින් එකිනෙකා පරදවා යෑමට උත්සාහ දරණ දියණියන් දෙදෙනාගේ විවිධ අවශ්‍යතාවයන් හා ආශාවන් නිරන්තරයෙන් පියා වෙත ඉදිරිපත් වෙයි.

එකම පුතුවන සුනිල් මැරතන් ධාවකයෙකු මෙන් ම දක්ෂ පාපන්දු ක්‍රීඩකයෙකු වන අතර අරමුදල් එකතු කිරීමේ අරමුණින් පාසලේ පැවැත්වෙන පාගමනට සහභාගි වීම සඳහා අවශ්‍ය පාවහන් යුවලක් ලබා දෙන ලෙස නිතර පියාට ඇවිවිලි කරයි.

දරුවන්ගේ ඉල්ලීම් ඉටුකිරීමට දැඩි වෙහෙසක් ගන්නා පියාට නිතර ඇතිවන තද හිසරදයට ප්‍රතිකාර ගැනීමට ගිය විට වෛද්‍යවරයා පැවසුවේ කලක සිට එන අසහනකාරී තත්වයන් නිතර කල්පතා කිරීමත් නිසා ඇතිවන රෝගී තත්වයක රෝග ලක්ෂණයක් ලෙස හිසරදය ඇතිවන බවයි.

- (1) සමරසිංහ පවුලේ වැඩිමහල් දියණියන් අනුගමනය කරනු ලබන ජීවන රටාව කුමක් විය හැකි ද?
- (2) පියා මුහුණ දී ඇති රෝගී තත්ත්වය කුමක් ද?
- (3) ඔබට හැඟෙන පරිදි වෛද්‍යවරයා ඔහුට ලබාදුන් උපදෙස් දෙකක් ලියන්න.
- (4) සුනිල් සහභාගිවන ක්‍රීඩාවලට අදාළව ඔහුට දියුණු කළ යුතු සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධකය කුමක් ද?
- (5) ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පාපන්දු ක්‍රීඩාව කුමන ක්‍රීඩා කාණ්ඩයට අයත් ද?
- (6) ඔබ සඳහන් කළ ක්‍රීඩා කාණ්ඩයට අදාළ පොදු ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
- (7) සුනිල් මැරතන් ධාවනය සඳහා භාවිතා කරනු ලබන ඇරමුම් ක්‍රමය කුමක් ද?
- (8) අරමුදල් එකතු කිරීම හැර පාගමන් සංවිධානය කරනු ලබන වෙනත් අරමුණු දෙකක් ලියන්න.
- (9) පාගමන් සංවිධානයේ දී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග දෙකක් ලියන්න.
- (10) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල සහභාගි වීමෙන් සුනිල්ට ප්‍රගුණ කළ හැකි ගුණාංග දෙකක් ලියන්න.

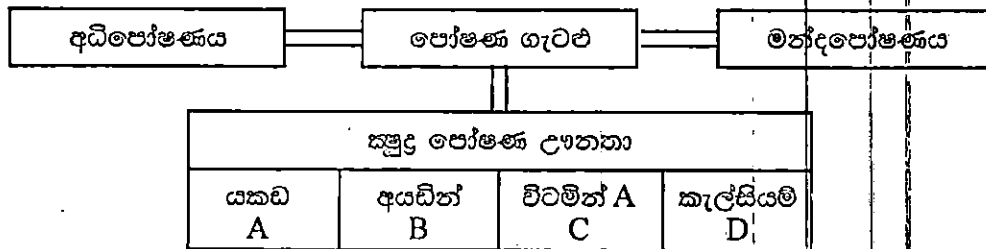
(ලකුණු 2 x 10 = 20යි)

I කොටස

(02) අප සිරුර සැදී ඇති කුඩා ම කොටස සෛලයයි. ක්‍රමයෙන් පටක ඉන්ද්‍රියන් හා පද්ධති ලෙස විකසනය වී පසුව මිනිස් සිරුර සෑදේ. උපතේ දී ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ලෙස වෙන් වුවද එක් පද්ධතියක් හැර අනෙකුත් සියලු ම පද්ධති ව්‍යුහය හා කාර්යය අතින් බොහෝ විට එක සමාන ය.

- (1) ස්ත්‍රී හා පුරුෂ වශයෙන් බොහෝ වෙනස්කම් දක්නට ඇති පද්ධතිය කුමක් විය හැකි ද? (ලකුණු 02)
 - (2) ඔබ සඳහන් කළ පද්ධතියට බාධා පමුණුවන රෝගාබාධ 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (3) එම පද්ධතිය ආරක්‍ෂා කර ගැනීමට ඔබ අනුගමනය කරනු ලබන පිළිවෙත් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (4) ඔබ සඳහන් කළ පද්ධතියේ අසිරියන් දෙක බැගින් ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ලෙස වෙන වෙන ම ලියන්න. (ලකුණු 04)
- (මුළු ලකුණු 10)

(03) පහත සටහන ආශ්‍රයෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



- (1) ඉහත සටහනට අනුව පෝෂණ ගැටළුවක්ව පවතින මන්දපෝෂණය ඇතිවීමට බලපාන සාධක දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (2) මන්දපෝෂණය නිසා ඇතිවන අහිතකර තත්ත්ව දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (3) අධිපෝෂණය පුද්ගල පැවැත්ම තෙරෙහි බලපාන ආකාර දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (4) ඉහත A, B, C, D යන ක්ෂුද්‍ර පෝෂණ උ්‍යනතාවයන් නිසා ඇතිවිය හැකි රෝගාබාධය බැගින් සටහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (මුළු ලකුණු 10)

(04) පහත දැක්වෙන අවස්ථාවල දී අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය සංක්ෂිප්තව පැහැදිලි කරන්න.

- (1) ඔබ ගමන්ගත් බස්රියට පැමිණි විකට් පරීක්ෂකවරුන් ඔබගේ විකට් පත ඉල්ලුවිට එය අස්ථාන ගත වී ඇති බව දැනගන්නට ලැබුණි. ඒ බව ඔවුන්ට පැවසුවත් එය පිළිනොගත් පරීක්ෂකවරු ඔබට චෝදනා කර දඩ නියම කිරීමට තැත් කිරීම
- (2) කිසිදිනක මත්පැන් පානය නොකළ ඔබගේ පියා මත්පැන් පානය කර නිවසට පැමිණ රණ්ඩු සරුවල් කිරීමට තැත්කිරීම
- (3) ඉතා ඉහළින් අ.පො.ස. (සා.පෙ.) විභාගය සමත් වුවත් ආර්ථික තත්ත්වය යහපත් නොවීම නිසා නගරයේ උසස් පාසලකට යාමට නොහැකි වීම
- (4) අ.පො.ස. (උ.පෙ.) විභාගයට ඉතා ආසන්නව තිබිය දී මව දරුණු අසනීපයෙන් පෙළෙන බව දැනගත් ඔබගේ යෙහෙළිය කනස්සල්ලයට පත්වීම
- (5) මල්වර වීම ප්‍රමාද වීම නිසා ඔබේ මිතුරිය බියෙන් පසුවන බව ඔබට පැවසූ විට

(ලකුණු $2 \times 5 = 10$)

II කොටස

(05) සුනිල් කෙටි දුර වේග ධාවකයෙකි. නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා තරගයේ දී මී. 100 , මී. 200 හා දුර පැනීම යන ඉසව් වලට අමතරව මී. 100 x 4 සහාය දිවීමේ තරගයට ද ඔහු සහභාගි විය. සහාය තරගයේ දී යෂ්ඨිය රැගෙන යාම දකුණතින් හුරුවී සිටි සුනිල් තම සහායක ක්‍රීඩකයාගේ වම් අතට උඩ සිට පහලට යොමුවන සේ ලබා දෙන ලදී.

- (1) සුනිල්ගේ වේගය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ඔහු විසින් ප්‍රගුණ කළ යුතු ධාවන අභ්‍යාස දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (2) සුනිල් සහාය දිවීමේ තරගයේ දී භාවිතා කරනු ඇතැයි ඔබ සිතන යෂ්ඨි හුවමාරු ක්‍රමය නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (3) යෂ්ඨි හුවමාරුව සිදුකරනු ලබන හුවමාරු කලාපය මිමි සහිතව ඇඳ දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - (4) සුනිල්ගේ දුර පැනීමේ ඉසව්වල දී ඔහුට ලැබූ අවස්ථා තුනෙන් දෙකක් ම අසාර්ථක පැනීම් ලෙස වාර්තා වුවද ඉතිරි පැනීමෙන් වැඩිම දුරක් පැන ජයග්‍රහණය හිමි කර ගත්තේ ය. අසාර්ථක පැනීම් ලෙස සැලකෙන අවස්ථා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (මුළු ලකුණු 10)

(06) පාසලේ සිසු සිසුවියන්ගේ ක්‍රීඩා කුසලතා මැනීම සඳහා වාර්ෂිකව පවත්වනු ලබන වැඩසටහනක් ලෙස නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා උත්සවය හැඳින්විය හැකි ය. මෙවර විජයබා විදුහලේ නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා උළෙල ශිෂ්‍යන්‍යක නායිකාවන් විසින් සංවිධානය කළ යුතු යැයි ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුභවතාගේ යෝජනාව විය.

ඒ අනුව ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායකයා විසින් සියළුම ශිෂ්‍ය නායක නායිකාවන් කමිටු කීපයකට බෙදා ඒ ඒ කමිටුවලට අයත් කාර්යය භාරය ඔවුන්ට පවරන ලදී.

- (1) ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායකයා විසින් බෙදනු ලබන කමිටු 04ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (2) ඔබ සඳහන් කරනු ලබන කමිටු වලට අයත් නායකයින්ට පැවරෙන වගකීම් එක බැගින් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (3) සිසුන්ගේ ක්‍රීඩා කුසලතා මැනීමට අමතරව නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා උත්සවයක් පැවැත්වීමේ වෙනත් අරමුණු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (4) නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා උත්සවය හැරුණු විට පාසලක ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වෙනත් ක්‍රීඩා, සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් 04ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- (මුළු ලකුණු 10)

(07) A, B, C යන ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

මෙවර වාර අවසානයේ විභාගයෙන් පසුව පැවති දින කීපය තුළ වොලිබෝල්, දල්පන්දු හා පාපන්දු යන ක්‍රීඩා වලින් පන්ති මට්ටමේ තරඟාවලි පැවැත්වීමට ක්‍රීඩාභාර ගුරුතුමා විසින් යෝජනා කරන ලදී.

ඒ අනුව වොලිබෝල් ක්‍රීඩා තරඟ දුල්හාන්ට ද, නෙවිබෝල් ක්‍රීඩා තරඟ සංජුව ද, පාපන්දු ක්‍රීඩා තරඟ ප්‍රදීප්ට ද සංවිධානය කිරීමටත් එම තරඟ විනිශ්චය කිරීමටත් පැවරුවේ ඔවුන් ඒ සඳහා දක්ෂතා දක්වන ක්‍රීඩකයින් බැවිනි.

තරඟ පැවැත්වීමට ප්‍රථම පසුගිය පාඩම්වලදී ඉගෙනගත් ක්‍රීඩාවල දක්ෂතාවයන් ද නීතිරීති මතක් කිරීම ක්‍රීඩා භාර ගුරු භවතා අමතක නොකළේ ය.

A

- (1) ගුරුභවතා විසින් මතක් කර දුන් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 04ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (2) වොලිබෝල් තරඟාවලිය සඳහා කණ්ඩායම් 06ක් සහභාගිවී සිටි බැවින් ඒ සඳහා ඉවතලෑමේ තරඟ සටහනක් සකස් කිරීමට දුල්හාන් ඔබට පැවරුවහොත් එය සකස් කරන ආකාරය ඇඳ පෙන්වන්න. (ලකුණු 04)
- (3) පහත සඳහන් අවස්ථා වල දී විනිසුරුවරයෙකු ලෙස දුල්හාන් ගනු ලබන තීරණය කුමක් විය හැකි ද?
 (අ) පසුපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ඉදිරි කලාපයට වීන් දෑලට සම්පූර්ණයෙන් ඉහළින් ඇති පන්දුවකට පහර දීම
 (ආ) පිරිනමන්නා විසින් පන්දුව එක් වරක් බිම ගසා නැවත අතට ගෙන පිරිනැමීම සිදුකිරීම
 (ඉ) විරුද්ධ පිලෙන් එන පිරිනැමීමට ඉදිරිපස ක්‍රීඩකයා විසින් වැළැක්වීම
 (ඊ) පිරිනැමීමට පහරදෙන අවස්ථාවේ හෝ උඩ පැන පිරිනැමීමට ඉපිලෙන අවස්ථාවේ පිරිනමන්නා ක්‍රීඩා පිටියේ මායිම් රේඛාව ස්පර්ශ කිරීම (ලකුණු 04)
 (මුළු ලකුණු 10)

B

- (1) ගුරු භවතා විසින් මතක් කර දුන් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 04ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (2) නෙට්බෝල් තරඟාවලිය සඳහා කණ්ඩායම් 06ක් සහභාගිවී සිටි බැවින් ඒ සඳහා ඉවතලෑමේ තරඟ සටහනක් සකස් කිරීමට සංජු ඔබට පැවරුවහොත් එය සකස් කරන ආකාරය ඇඳ දක්වන්න. (ලකුණු 04)
- (3) පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී විනිසුරුවරයෙක් ලෙස සංජු ගනු ලබන තීරණය කුමක් විය හැකි ද?
 (අ) දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු එකවර අහිමි පෙදෙසට ගිය ද කිසිවෙකු පන්දුව ස්පර්ශ නොකළේ ය.
 (ආ) පන්දුව ලබාගත් ක්‍රීඩිකාවට හත්පර 3ක් ඇතුලත එය ක්‍රීඩාවේ යෙදීමට නොහැකි වීම
 (ඉ) මැද යැවුම ලබාගන්නා, කිසිවෙකු විසින් මැද පෙදෙසෙහි ස්පර්ශ නොකරන ලද පන්දුවක් ගොල් පෙදෙසෙහි දී ලබා ගැනීම
 (ඊ) පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යාමට පෙර එය පිටතට යැවීමේ කවරුන් දැයි නිශ්චිත කර ගැනීමට විනිසුරුට අපහසු වූ විට (ලකුණු 04)
 (මුළු ලකුණු 10)

C

- (1) ගුරුභවතා විසින් මතක් කරදුන් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 04ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (2) කණ්ඩායම් 06ක් සහභාගි වී ඇති පාපන්දු තරඟාවලිය තරඟ සටහන් සැකසීමට ප්‍රදීප් විසින් ඔබට පැවරුවේ නම් එය සකස් කරන ආකාරය ඇඳ දක්වන්න. (ලකුණු 04)
- (3) විනිසුරුකරුවෙකු ලෙස ප්‍රදීප් පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී ගනු ලබන තීරණය කුමක් විය හැකි ද?
 (අ) දූල් රකින්නා විසින් මුදා හරින ලද පන්දුව වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු ස්පර්ශ කිරීම
 (ආ) ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයෙකු වෙත හෝ වෙනත් අයෙකුට කෙළ ගැසීම
 (ඉ) කොන් පහරක් එල්ල කරන අවස්ථාවක දී පන්දුව ගොල් රේඛාව පසුකොට පිටියෙන් පිටතට ගොස් භ්‍රමණය වෙමින් නැවත පිටිය තුළට පැමිණීම
 (ඊ) තරඟය ආරම්භ කිරීමට සංඥාව ලබාදුන් පසු පන්දුව හිමි ක්‍රීඩකයා පන්දුව නම් පිලේ පිටුපස දෙසට යොමු කිරීම (ලකුණු 04)
 (මුළු ලකුණු 10)