

මතුගම් අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2017

10 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික

කාලය : පැය 01

නම.....

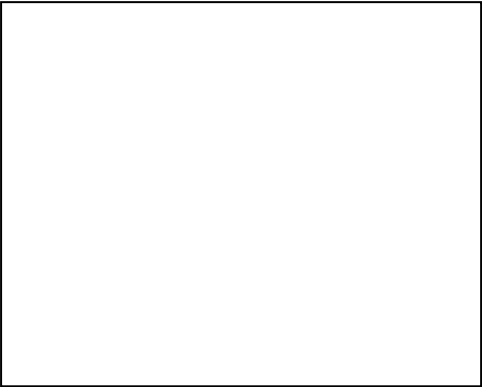
පාසල

පශ්චාත් පත්‍රය

සැලකිය යුතුයි

- ❖ සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- ❖ අංක 01 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්නවල දී ඇති පිළිතුරුවලින් වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

- (01) අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙන පුද්ගලයා තුළ වඩාත් දියුණුවී ඇත්තේ,
- (i) කායික සෞඛ්‍යය (ii) මානසික සෞඛ්‍යය (iii) සමාජීය සෞඛ්‍යය (iv) අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය
- (02) අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය දියුණු අයෙක් තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණයකි,
- (i) ආත්මාර්ථකාමී බව (ii) අනුන්ගේ දුකට සැපට පිහිටවීම
- (iii) ප්‍රසන්න පෙනුම (iv) නීතිගරුක බව
- (03) පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමේ දී ඇතිවන අභියෝගයකි,
- (i) සංචාරක ව්‍යාපාරය (ii) සමාජ අසාධාරණ (iii) අධික වාහන තදබදය (iv) භාණ්ඩ මිල ඉහළ යාම
- (04) පෙර ළමා විය ලෙස සැලකෙන්නේ කුමන වයස් සීමා ද?
- (i) මාස 04 දක්වා කාලය (ii) මාස 03 - අවුරුදු 01 දක්වා කාලය
- (iii) අවුරුදු 01 - අවුරුදු 05 දක්වා කාලය (iv) අවුරුදු 06 - අවුරුදු 10 දක්වා කාලය
- (05) එගව්ගසාග වන්නා මගින් වලක්වාගත හැකි රෝග 03 වන්නේ,
- (i) පැපොල් - සරම්ප - රුබෙල්ලා (ii) පැපොල් - කහ උණ - රුබෙල්ලා
- (iii) සරම්ප - කම්මුල් ගාය - රුබෙල්ලා (iv) සරම්ප - මොලේ උණ - කක්කල් කැස්ස
- (06) පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනු රෝග හෝ දුබලතා නැතිවීම පමණක් නොව කායික / මානසික / සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි. මෙසේ අර්ථ දක්වා ඇත්තේ,
- (i) ජාත්‍යන්තර පෝෂණ අරමුදල (ii) ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානය
- (iii) ලෝක ළමා සංවිධානය (iv) ජාත්‍යන්තර මූල්‍ය අරමුදල
- (07) දියැවැඩියාව, පිළිකා, අධික රුධිර පීඩනය වැනි රෝග අද සමාජයේ බහුලව දක්නට ලැබේ. මෙම රෝග සෑදීමේ ප්‍රචණතාවයේ වැඩිවීමට හේතු වූ සාධකය වන්නේ,
- (i) අධි බර/ ස්ට්‍රෙතාව (ii) කෘෂ් බව
- (iii) වයස (iv) ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය
- (08) ශ්‍රී ලංකාව මධ්‍යම මට්ටමේ ආදායම් ලබන රටක් වුවද ළදරු හා මාතෘ මරණ ප්‍රතිශතය, ආයු කාලය වැනි සෞඛ්‍යය දර්ශක ඉතා යහපත් මට්ටමක පැවතීමට හේතු වනුයේ,
- (i) ජනගහනය සීමිත වීම (ii) සෞඛ්‍යය සේවාවල කාර්යක්ෂම බව
- (iii) ජනතාවගේ ඉහළ අධ්‍යාපන මට්ටම (iv) පෝෂණ තත්ත්වයේ නිවැරදි බව
- (09) අවුරුදු 1 - 5 දක්වා කාලය සෙනෙහස, ආදරය, සුරක්ෂිතබව නොඅඩුව ලබාදිය යුතුය. එම කාලය හඳුන්වන්නේ,
- (i) පෙර ළමා අවධිය (ii) පසු ළමා අවධිය (iii) ළදරු අවධිය (iv) මුල් ළමාවිය

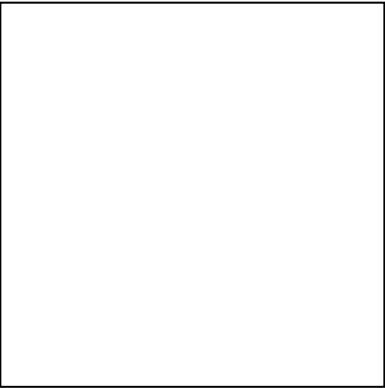
- (10) දරුවකු මෙලොවට බිහිවුවාට පසු මාස 06 ක් යනතුරු මව්කිරි ලබාදීම අනිවාර්යය වේ. මාස 06 න් පසු අමතර ආහාර ලබාදීම කෙරෙහි අවධානය යොමුවිය යුතු අතර එම අවධිය ළදරු අවධිය යනුවෙන් හඳුන්වයි. මෙයට අයත් කාල වකවානුව වන්නේ,
- (i) මුල් මාස 03 (ii) මුල් මාස 06 (iii) පළමු වසර (iv) මුල් මාස 08
- (11) සමවයස් කණ්ඩායම් සමඟ එක්වීම, සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය ගැන සැලකිලිමත් වීම, ගෙදරින් පිටත සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනඟා ගැනීම ආදී අවශ්‍යතා ඉටුවිය යුත්තේ පහත කුමන වයස් සීමාවේ දී ද?
- (i) අවුරුදු 1 - 5 (ii) අවුරුදු 1 - 2 (iii) අවුරුදු 6 - 7 (iv) අවුරුදු 4 - 5
- (12) කිසියම් වස්තුවක හෝ මිනිස් සිරුරේ බර ක්‍රියා කරන ලක්ෂ්‍යය හඳුන්වනු ලබන්නේ,
- (i) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ලෙස (ii) පීඩනය ලෙස (iii) බලය ලෙස (iv) ශක්තිය ලෙස
- (13) අඩු වියදමකින්, අඩු උපකරණ හා අඩු ඉඩ ප්‍රමාණයකින් කලහැකි අපේ රටේ විශේෂ තැනක් හිමිවී ඇති සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව ලෙස හඳුන්වන්නේ,
- (i) නෙට්බෝල් (ii) පාපන්දු (iii) වල්ලේ (iv) වොලිබෝල්
- (14) සිරුරට වැඩි පහසුවක් දැනීම - සිරුරට ප්‍රසන්න පෙනුමක් ලැබීම, පේශි විඩාව අවම වීම ආදී ලක්ෂණ දැකිය හැක්කේ කුමක් නිවැරදි ලෙස කල හැකි වූ විටදී ද?
- (i) නිවැරදි වාඩිවීම (ii) නිවැරදි පෝෂණය (iii) නිවැරදි ඉරියව් (iv) නිවැරදි ක්‍රීඩා කිරීම
- (15)  ඉහත රූප සටහනට අනුව වැලැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රම හෝ අවධි හතරෙන් කුමන අවධියට අයත්වේද?
- (i) පතිතවීම
(ii) ඉපිලීම හා පන්දු ස්පර්ශය
(iii) පන්දුව කරා ළඟාවීම
(iv) සුදානම්වීමේ අවස්ථාව
- (16) පරිසරය සමඟ එකතුවෙමින්, ගහකොළට ආදරය කරමින්, ස්වභාවික සෞන්දර්යය අගය කරමින් ක්‍රියාකාරීවීම සඳහා අපට උපකාරී වන්නේ,
- (i) සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය (ii) ශාරීරික අධ්‍යාපනය
(iii) චිලිමහන් අධ්‍යාපනය (iv) සෞන්දර්යය අධ්‍යාපනය
- (17) යම් ක්‍රියාකාරකමක් සංවිධානය කිරීමේ දී ගමන පිටත්වන දිනය / කාලය / ගමන් මාර්ගය / මූල්‍ය පහසුකම් / අවසර ලබා ගැනීම ආදී කාර්යයන් රාශිය අන්තර්ගතවී ඇත්තේ පහත කුමන අවස්ථාවේ දී ද?
- (i) වනාන්තර ගවේෂණය (ii) පා ගමන්
(iii) චිලිමහන් ආහාර පිසීම (iv) ගිනිමැල ක්‍රීඩා
- (18) චිලිමහනේ සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා තරු රටා පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා සිටීම වැදගත් වේ. ඒ අනුව මහ වලසා හෙවත් නගුල යන තරු රටාව දැකිය හැකි මාස වන්නේ,
- (i) පෙබරවාරි - මාර්තු (ii) අගෝස්තු - සැප්තැම්බර්
(iii) මැයි - ජූනි (iv) ජූනි - ජූලි
- (19) ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම හා විසිකිරීම මිනිසාගේ පරිණාමයත් සමඟ පැවත එන ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් සමූහයකි. පසුකාලීනව දියයුණුවීමත් සමඟ නූතන ලෝකයේ මෙම ක්‍රියාකාරකම් හඳුන්වනු ලබන්නේ,
- (i) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා (ii) අනු ක්‍රීඩා (iii) මලල ක්‍රීඩා (iv) ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා

(20) ජවන හා පිරිස ක්‍රීඩා තරඟ යටතට ගැනෙන ප්‍රයාම තරඟ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් කරනු ලබන ඉසව් ගණන අනුව ප්‍රධාන කොටස් 03 කට බෙදේ. එහිදී ඉන් එක් ප්‍රයාමයක් සඳහා ඉසව් 07 භාවිතා වේ. ඒ සඳහා ඉදිරිපත් විය හැක්කේ,

- (i) පිරිමි (ii) කාන්තා (iii) පිරිමි / කාන්තා (iv) වැඩිහිටි

(21) සැමවිටම එක් පාදයක් පොළව හා සම්බන්ධව තිබෙන පරිදි පියවර තැබිය යුතුය. පසු පාදය පොළවෙන් එසවීමට පෙර ඉදිරි පාදය පොළව හා ස්පර්ශ විය යුතුය. මෙසේ මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අයත් එම තරඟ ඉසව්ව වන්නේ,

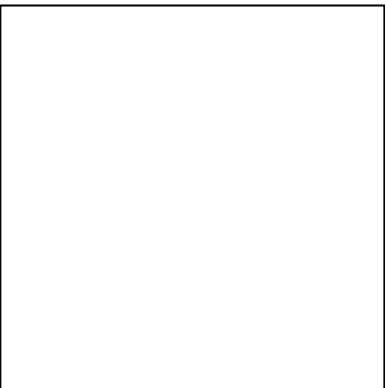
- (i) දිවීම (ii) පැනීම (iii) ඇවිදීම (iv) විසි කිරීම

(22)  ඉහත දක්වා ඇත්තේ මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පැනීම තරඟයක එක් අවස්ථාවකි. එම අවස්ථාව වන්නේ,

- (i) නික්මීම
(ii) අවතීර්ණ ධාවනය
(iii) පතිතවීම
(iv) පියාසරය

(23) ධාවන තරඟ ආරම්භ කරන ප්‍රධාන ඇරඹුම් ක්‍රම 02 කි. ඉන් පාද අතර අඩුම පරතරයක් ඇති ඇරඹුම් ක්‍රමය වන්නේ,

- (i) කෙටි ඇරඹුම (ii) මැදුම් ඇරඹුම (iii) දිගු ඇරඹුම (iv) හිටි ඇරඹුම

(24)  රූප සටහනින් දැක්වෙන ධාවන තරඟයක ප්‍රදර්ශනය වන එක් අවස්ථාවකි. එනම්,

- (i) සැරසෙත් අවස්ථාව
(ii) තරඟ අවසාන අවස්ථාව
(iii) වෙන් අවස්ථාව
(iv) ආරම්භක අවස්ථාව

(25) මලල ක්‍රීඩා තරඟවල දී විවිධ දුර ප්‍රමාණවලින් ධාවන ඉසව් පැවැත්වේ. ඉන් කෙටිදුර ධාවන ඉසව්වලට සහභාගිවීමේ දී අවධි දෙකක් පසු කරයි. එම අවධි අනුපිළිවෙලින්,

- (i) ආධාරක අවධිය - පියාසරක අවධිය (ii) පියාසරක අවධිය - ආධාරක අවධිය
(iii) අවතීර්ණවීමේ අවධිය - ආධාරක අවධිය (iv) නික්මීමේ අවධිය - පියාසරක අවධිය

(26) ධාවන වේගය වැඩි කිරීමට නිවැරදි ධාවන ශිල්පය මෙන්ම ධාවන අභ්‍යාස ද වැදගත්වේ. ධාවන අභ්‍යාස Running A - B - C යනුවෙන් අවස්ථා 03 කට බෙදේ. පාද පිටුපසට නවා විලුඹ පසුපසෙහි වද්දමින් ඇවිදීම පාද පිටුපසට නවා විලුඹ පසුපසෙහි වද්දමින් දිවීම දක්නට ලැබෙන්නේ,

- (i) Running A (ii) Running C (iii) Running B (iv) Running AB

(27) මලල ක්‍රීඩාවලට අදාළව සහාය ධාවන තරඟ පැවැත්වීමේ දී යෂ්ටි මාරුව වර්ග කෙරෙන්නේ කුමක් පසුබිම් කරගෙනද?

- (i) යෂ්ටිය ලබා ගන්නා වේගය අනුව (ii) යෂ්ටිය ලබාගන්නා ආකාරය අනුව
(iii) යෂ්ටිය ලබා ගන්නා කෝණය අනුව (iv) යෂ්ටියේ බර අනුව

- (28) සභාය ධාවන තරඟවල දී ක්‍රීඩා පිටිය තුළ 20 ප ක සභාය දිවීමේ කලාපයක් සලකුණු කොට ඇත. එසේ සලකුණු කොට ඇත්තේ,
- යම්පිය හුවමාරු කිරීම සඳහා
 - වේගය ලබා ගැනීම සඳහා
 - ක්‍රීඩක මාරුව සඳහා
 - ආරම්භය ගැනීම සඳහා
- (29) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පැහිම් ඉසව් යටතේ ඉසව් රාශියක් ඇත. එම ඉසව් යටතේ පැහිමට අදාළ අවධි පහත දක්වා ඇත. අවතීර්ණ ධාවනය - නික්මීම - පියාසරය - පතිතවීම
- ඉහත අවධිවලට අනුව අදාළ පැහිමේ ඉසව්ව වන්නේ,
- උස
 - දුර
 - තන්පිම්ම
 - රිට්
- (30) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කිරීමට භාවිතා කරන සූත්‍රය වන්නේ,
- $\frac{W_i (M)}{nr (kg)}$
 - $\frac{nr (kg)}{W_i (M)}$
 - $\frac{W_i (M)}{nr \times nr}$
 - $\frac{nr (kg)}{W_i \times W_i}$
- (31) අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට හින්දු නොලැබීමෙන්,
- වෙනසකාරී ගතිය අඩුවේ
 - උදාසීන බව හැකි වේ
 - මතක ශක්තිය යහපත් වේ
 - චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීමේ අපහසුතාව ඇති වේ
- (32) ක්‍රියාකාරී දිවිපැවැත්මකට අදාළ ක්‍රියාකාරකමක් නොවන කරුණු වන්නේ,
- ව්‍යායාමවල නිරතවීම
 - වාහනයක ගමන් කිරීම
 - බයිසිකල් පැදීම
 - වේගයෙන් ඇවිදීම
- (33) ළමුන්ගේ සහ වැඩිහිටියන්ගේ මානසික හා ශාරීරික සෞඛ්‍යයට මාධ්‍යයෙන් සිදුවන හිතකර බලපෑමකි,
- යහපත් ආහාර පුරුදු වලට යොමුවීම
 - ක්ෂණික ආහාරවලට හුරුවීම
 - කය වෙහෙසා ක්‍රියාකාරකම්වල නොයෙදීම
 - දවසේ වැඩි කාලයක් පරිගණකයට හා රූපවාහිනියට යොමු කිරීම
- (34) ක්‍රීඩාව පාලනය කිරීම හා තීරණ දීම සඳහා විනිශ්චයකරුවන් දෙදෙනෙක්, කාලගණකවරු දෙදෙනෙක් හා ලකුණු සටහන්කරුවන් දෙදෙනෙක් සහභාගිවන අපේ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව කුමක් ද?
- වොලිබෝල්
 - හෙට්බෝල්
 - පාපන්දු
 - චල්ලේ
- (35) පාපන්දු ක්‍රීඩාව ලෝකයේ අතිශයින් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. එම ක්‍රීඩා විනිශ්චයේ දී විනිසුරුවන් කහ පාට කාඩ්පත පෙන්වීම මගින් දෙනු ලබන තීරණය වන්නේ,
- තරඟයෙන් ඉවත් කිරීම
 - සෘජු නිදහස් පාර
 - ක්‍රීඩක ආදේශනය
 - අවවාද කිරීම
- (36) විනිශ්චයේ දී හිල හස්ත සංඥා ඉතා වැදගත් කොට සලකන සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් ඇත. ඒ මගින් දෙනු ලබන තීරණ පිළිබඳ වඩාත් පැහැදිලි වන ප්‍රකාශය තෝරන්න.
- තරඟ ක්‍රියාත්මක කිරීම / සිදුවන වැරදි පෙන්වීම / ප්‍රතිචල ලබාදීම
 - තරඟයෙන් ඉවත් කිරීම / අවවාද කිරීම / ප්‍රතිචල ලබාදීම
 - ප්‍රතිකාර කිරීම / දඩුවම් කිරීම / ආදේශනය කිරීම
 - විවේකය ලබාදීම / ස්ථාන මාරුවීම / ශාරීරික සට්ටන

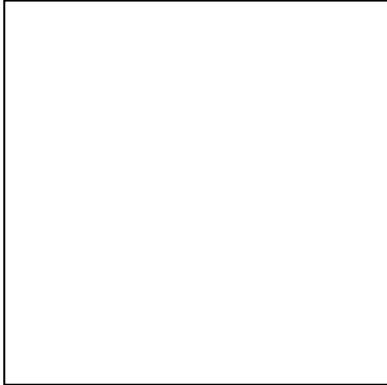
(37) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අනුව පෝෂක ප්‍රධාන කොටස් 02 කට බෙදේ. එනම් මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක යනුවෙනි. මහා පෝෂක වලට අයත් පෝෂකාංගයක් වන්නේ,

- (i) විටමින් (ii) බහිෂ් ලවන (iii) ජලය (iv) මේදය

(38) තමස් අන්ධතාව, ඇසේ බිටෝ ලප ඇතිවීම, පාචනයට පහසුවෙන් ගොදුරුවීම ආදී ලක්ෂණ දැකිය හැක්කේ කවර විටමින් වර්ගයක් උග්‍රතාවයට ලක්වීමෙන්ද?

- (i) විටමින් ඊ (ii) විටමින් ඝ (iii) විටමින් ෆ (iv) විටමින් a

(39) රූප සටහනෙන් දැක්වෙන්නේ පෝෂණ උග්‍රතාවයට ලක්වූ පිරිසකි.



මෙම රූප සටහන හැඳින්වීමට සුදුසු වගන්තිය වන්නේ,

- (i) පෝෂණයේ ගැටලු
(ii) පෝෂණ උග්‍රතාවයේ විෂම වක්‍රය
(iii) සෞඛ්‍යයට ඇති අහිමියෝග
(iv) පාරිසරික අහිමියෝග

(40) කැල්සියම් බහුල ආහාර පරිභෝජනයට අපි හුරුවිය යුතුය. කැල්සියම් බහුල ආහාරයක් වන්නේ,

- (i) කුඩා මාළු හා හාල්මැස්සන් (ii) මුං ඇට
(iii) බටර් (iv) වට්ටක්කා

මතුගම් අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2017

10 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික

කාලය : පැය 02

නම :

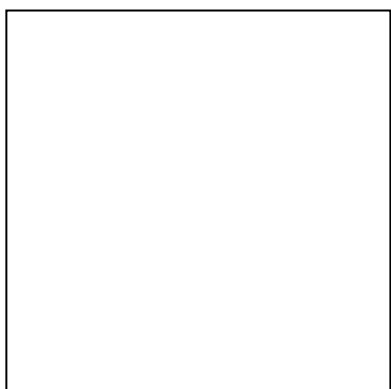
පාසල :

II පත්‍රය

❖ පළමුවන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය යි. තවත් ප්‍රශ්න 04 කට පිළිතුරු සපයන්න. ෂ හා ෂෂ කොටස්වලින් අවම වශයෙන් ප්‍රශ්න දෙක බැගින් තෝරා ගන්න.

(1) සිරි පැරකුම්බා මහා විද්‍යාලයේ 10 - 11 ශ්‍රේණිවල සිසුන් චිලිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් වන වනාන්තර ගවේෂණයක් සංවිධානය කළේය. මෙම ක්‍රියාවලියේ සම්පූර්ණ වගකීම ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායක වන රමේෂ්ට භාර කරන ලදී. ඔහු හොඳ පෞරුෂයක් ඇති, නිරෝගී - සැමදෙනා සමඟ සහයෝගයෙන් වැඩ කල හැකි හොඳ මලල ක්‍රීඩාවට දක්ෂ සිසුවෙකි. ඔහු පාසලේ ශිෂ්‍ය හට ඛණ්ඩයේ නායකයා වන අතර ප්‍රථමාධාර ඒකකයේ ද සාමාජිකයෙකි. ඔහුගේ නිවැරදි ඉරියව් සහිත ගමන් විලාශය නිසා අනෙක් සිසුන් අතර ඔහු කැපී පෙනේ. වන ගවේෂණයේ සියලු සංවිධාන ක්‍රියාවලිය සිදුකරන ලද්දේ ඔහුගේ ප්‍රධානත්වයෙනි. එහිදී සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය භාර ගැනුවතා විසින් මෙම ගවේෂණ ක්‍රියාවලියේ අරමුණු, ගමන් මාර්ගය, අවසර ගතයුතු ආයතන හා පුද්ගලයන්, රැගෙන යා යුතු ද්‍රව්‍යය, දැරිය යුතු වගකීම් පිළිබඳ සියලු සිසුන් හා එහි නායකත්වය දරන ප්‍රධාන ශිෂ්‍යය නායක වන රමේෂ්ට ද දැනුවත් කරන ලදී. එසේම මාලිමාව සිතියම ප්‍රයෝජනයට ගන්නා ආකාරය හා කාණ්ඩ වශයෙන් ඒවා පරිහරණය කලයුතු බව දැනුවත් කරන ලදී. ප්‍රථමාධාර සඳහා අවශ්‍ය සියලු දේ ගෙන යා යුතු බව ද දන්වා සිටියහ. එසේම තරු පන්ති රටා හා සිතියම් වල සම්බන්ධ සංකේත පිළිබඳ පැහැදිලි කරන ලදී. සියලු දේ හොඳින් සංවිධානය කර තිබූ අතර සැමදෙනා සතුටින් එම වනාන්තර ගවේෂණයේ යෙදුනි.

- (i) වනාන්තර ගවේෂණය අදාල වන්නේ කුමන ක්‍රියාකාරකම් ගොනුවටද? (ලකුණු 02)
- (ii) වනාන්තර ගවේෂණයක් සංවිධානය කිරීමේ දී පළමුවෙන්ම කලයුතු සිද්ධියක් සඳහන් නොවන කරුණු 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) වනාන්තර ගවේෂණය සඳහා සහභාගි වන සිසුන් රැගෙන යා යුතු අත්‍යවශ්‍ය ද්‍රව්‍යය 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) මෙම ක්‍රියාවලියේ දී පහත සම්මත සලකුණු කීපයක් දක්නට ලැබුණි. ඉන් හඳුන්වන්නේ කුමක්දැයි දක්වන්න. (ලකුණු 02)



(v) මෙය සංවිධානය කරන ලද ප්‍රධාන ශිෂ්‍යය නායක සිසුවාගේ වර්ධනය විය යුතු යහපැවැත්ම කුමක් ද? (ලකුණු 02)

(vi) ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායකයා තුළ දක්නට ඇතැයි ඔබට සිතිය හැකි නිවැරදි ඉරියව් 02 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(vii) වනාන්තර ගවේෂණයේ දී මාලිමා යන්ත්‍රයකින් ඇති ප්‍රයෝජන කුමක් ද? (ලකුණු 02)

(viii) මෙම ක්‍රියාවලියේ දී එක් සිසුවෙකුට ක්ලාන්තය සෑදුනි. එහිදී ඔබ දෙන ලද ප්‍රථමාධාර සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ix) මෙවැනි වනාන්තර ගවේෂණයේ දී පාර සොයා ගැනීමට නොහැකිව ඔබ අතරමං වුවහොත් සිසුන් වශයෙන් ඔබ කුමක් කරන්නේ ද? (ලකුණු 02)

(x) වනාන්තර ගවේෂණයෙන් පසු සිසුන්ට මෙම ක්‍රියාවලියේ සාර්ථකත්වය පෙන්වීම සඳහා කලහැකි ක්‍රියාමාර්ග 02 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(ලකුණු 2 ඇ. 10 =

20)

I කොටස

❖ ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුර සපයන්න.

(2) මිනිසා උපතින් පසුව ජීවිතයේ එක් එක් අවධි රාශියක් ගත කරයි. එම එක් එක් අවධියේ දී සිදුවන අවශ්‍යතාවයන් විකිහෙකට වෙනස් වේ.

- (i) නවජ අවධියේ දරුවෙකුගේ කායික අවශ්‍යතා 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) පළමු දවස් කීපයේ ලබාදෙන මව්කිරිවල ඇති කහපැහැති දියරය නම් කරන්න. (ලකුණු 01)
- (iii) මව්කිරිවල වැදගත්කම දැක්වෙන කරුණු 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iv) පසු ළමා වියේ සිටින දරුවෙකුගේ වර්ත සංවර්ධනයට පාසලේ දී සිදුකල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(3) විදිනෙදා ජීවිතය ගත කිරීමේ දී විවිධ ඉරියව් භාවිතා කිරීමට සිදුවේ. එනම් අප විදිනෙදා කරන කාර්යයන් ඉටු කිරීමට නිවැරදි ඉරියව් භාවිතා කිරීමට මතක තබා ගත යුතුය. එනම් ඉරියව් වැරදි අයුරින් භාවිතා කිරීම සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවේ.

- (i) ඔබ භාවිතා කරන ඉරියව් බෙදෙන ප්‍රධාන කොටස් 02 ක් නම් කර උදාහරණ 02 බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- (ii) එම ඉරියව් කෙරෙහි බලපාන ජීව යාන්ත්‍රික මූලධර්ම 02 දක්වන්න. (ලකුණු 02)

- (iii) නිවැරදි වාචිවීමේ දී ඔබ අවධානයට ලක්කල යුතු කරුණු 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) නිවැරදි ඉරියව්වක් යන්න නිර්වචනය කරන්න. (ලකුණු 02)

(4) නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මලල ක්‍රීඩා වල නිරතවීම වැදගත් වේ. එනම් ඇවිදීම - දිවීම - පැහීම - විසිකිරීම වැනි ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් තුළින් ශරීර සෞඛ්‍යය දියුණු කරයි. සිරුරේ මාංශ පේශි වල හොඳ ක්‍රියාකාරිත්වයක් ඇතිවන අතර රුධිර සංසරණය නිවැරදිව සිදුවේ. එමෙන්ම සිරුරට සැහැල්ලු ගතියක් ද ඇති වේ.

- (i) ජවන ඉසව්වල ප්‍රධාන කොටස් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) ධාවන තරඟ ආරම්භයේ දී ක්‍රීඩකයෙකු අතින් සිදුවන වැරදි 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) හිටි ඇරඹුම භාවිත කරන ධාවන ඉසව් 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) දුරපැහීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

II කොටස

❖ ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුර සපයන්න.

(5) මුල් අවධියේ දී ක්‍රීඩාව යොදා ගන්නේ කායික ශක්තිය හා විනෝදය සඳහාය. පසුකාලීනව ක්‍රීඩාවේ වෙනස්කම් සමඟම වඩාත් සංවිධානාත්මක ස්වරූපයක් ගන්නා ලදී. සරල නීතිරීති ඇසුරින් ආරම්භ වූව ද ක්‍රීඩාව සඳහා වඩාත් විධිමත් නීතිරීති මාලා සකස්විය.

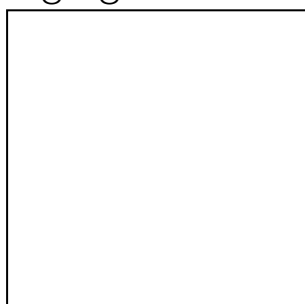
- (i) මෙම ක්‍රීඩා නීතිරීතිවල අවශ්‍යතාවය සඳහා බලපාන කරුණු 04 දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) ක්‍රීඩාවේ දී පිළිපදින වැදගත් ආචාර ධර්ම 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) ක්‍රීඩා කිරීමේ දී සාධාරණ තරඟයක් පැවැත්වීම තුළින් අපට ලැබෙන අධ්‍යාත්මික ගුණාංග 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(6) නිරෝගී ජීවිතයක් සඳහා අප ගන්නා ආහාර වැදගත් වේ. ආහාරවල අඩංගු විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මගින් සිරුරේ විවිධ කාර්යයන් සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය සපයාදෙයි. මෙම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නිසි ආකාරයෙන් නොලැබුණු විට පෝෂණ ගැටලු ඇති වේ. ඒවා අවම කර ගැනීමට අපි උත්සහ කළ යුතුය.

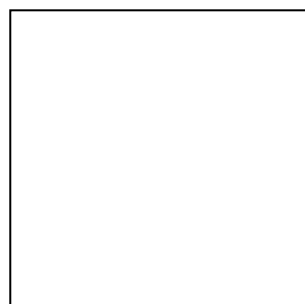
- (i) ශ්‍රී ලංකාවේ ඇති ප්‍රධාන පෝෂණ ගැටලු නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උෂ්ණතාවන් සඳහා උදාහරණ 04 ක් දෙන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට සිසුන් වශයෙන් ඔබට දායක විය හැකි ආකාර 04 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 04)

(7) ^෦, B, C යන ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(A) අපේ රටේ ජාතික ක්‍රීඩාව වොලිබෝල් වන අතර කුඩා ඉඩ ප්‍රමාණයකින් හා අවම උපකරණ සංඛ්‍යාවක් භාවිතා කරන ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.



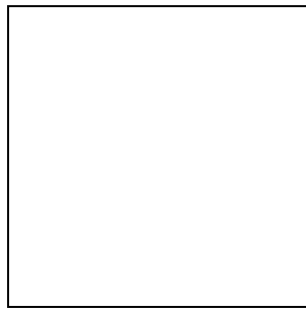
x



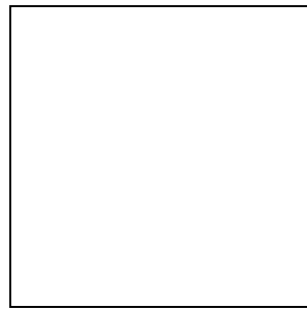
y

- (i) ඉහත රූප සටහනේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවට අදාළ දක්ෂතා දෙකක් ට සහ හ ලෙස දක්වා ඇත. එම දක්ෂතා දෙක වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුන්වන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) x නැමැති දක්ෂතාවය වොලිබෝල් තරඟයක ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී පිළිපැදිය යුතු නීති 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) වොලිබෝල් තරඟයක දී විනිසුරුවකු භාවිතා කරන හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මෙම සංඥා ලබාදීමට හේතුවන වැරදි හෝ අවස්ථා වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 05)

(B) පෙනී ග්‍රින් මහත්මිය විසින් ලංකාවට මෙම ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දෙන ලදී. හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා රාශියකි. පිරිමි හා කාන්තා දෙපිරිසම මෙම ක්‍රීඩාවේ නිරත වේ.



x

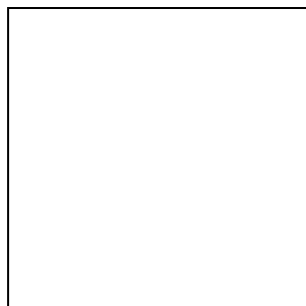


y

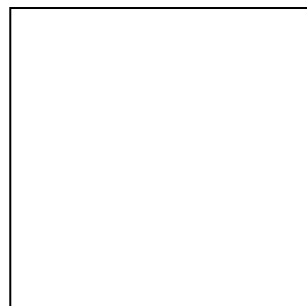
- (i) ඉහත රූපවලින් හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවට අදාළ පන්දු යැවීමේ ක්‍රම දෙකක් ට හා හ ලෙස දක්වා ඇත. එම පන්දු යැවීමේ ක්‍රම 02 වෙන් වෙන් වශයෙන් දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) y නැමැති දක්ෂතාවය හෙට්බෝල් තරඟයක ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී පිළිපැදිය යුතු නීති 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) හෙට්බෝල් තරඟයකදී විනිසුරුවන් භාවිතා කරන හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මෙම සංඥා ලබාදීමට හේතුවන වැරදි හෝ අවස්ථා වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු

05)

(C) ලෝකයේ අතිශයින් ජනප්‍රිය වන ක්‍රීඩාවකි පාපන්දු. ඉතා වේගවත් ක්‍රියාකාරී ක්‍රීඩාවක් වන අතර දක්ෂතා රාශියකි.



x



y

(i) ඉහත රූපවලින් පාපන්දු ක්‍රීඩාවට අදාළ පන්දු යැවීමේ දක්ෂතා දෙකක් 0 හා 5 ලෙස දක්වා ඇත.

එම දක්ෂතා දෙක වෙන් වෙන් වශයෙන් දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(ii) x නැමැති දක්ෂතාවය පාපන්දු තරඟයක ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී පිළිපැදිය යුතු නීති 03 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 02)

(iii) පාපන්දු තරඟයකදී විනිසුරු හා පැති විනිසුරුවන් භාවිතා කරන සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

මෙම සංඥා ලබාදීමට හේතුවන වැරදි හෝ අවස්ථා වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු

05)