

ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර අධ්‍යාපන කලාපය
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I
ප්‍රථමවාර පරීක්ෂණය - 2019
10 ශ්‍රේණිය

කාලය : පැය 01

සැලකිය යුතුයි.

- සියළුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවලදී දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් වඩාත් හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.

1. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් '.....' යනු ලෙඩ රෝග වලින් තුරන් වීම පමණක් නොව කායික, මානසික සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මක් ඇති වීමයි' මෙම නිස්තර්ගයට වඩාත් උචිත වැකිය වන්නේ,
 (1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය (2) සෞඛ්‍ය සංවිධානය
 (3) පූර්ණ සෞඛ්‍යය (4) ලෝක සෞඛ්‍යය

10 ශ්‍රේණියේ සිසුන් එකතු වී තම තමන්ගේ උස හා බර මැනීමෙන් ඒ දෙක අතර සබඳතාව සොයා ගන්නා ලදී. ඒ අනුව කුමාර් 18 ට අඩු, තමර 18.5-25 අතර තුෂාර් 25-30 අතර හා නිමල් 30 ට වැඩි ලෙස දත්ත සටහන් කර ගන්නා ලදී.

2. ඉහත ප්‍රකාශයට අනුව සිසුන් විසින් සොයා ගන්නා ලද්දේ,
 (1) BIV අගයයි (2) BMW අගයයි
 (3) BOC අගයයි (4) BMI අගයයි
3. ඉහත ප්‍රකාශයට අනුව ස්ට්‍රෙලතාවයෙන් (Over Weight) යුතු යැයි පෙන්වුම් කරන්නේ කුමන සිසුවාද?
 (1) කුමාර් (2) තමර (3) තුෂාර් (4) නිමල්
4. කායික සුවතාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ විට ප්‍රෝටීන් කැලරි උපායවේදය ඇතැයි අනුමාන කළ හැක්කේ,
 (1) කුමාර් (2) තමර (3) තුෂාර් (4) නිමල්
5. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අනුව හොඳ පෝෂණ තත්ත්වයක් ඇත්තේ,
 (1) කුමාර් (2) තමර (3) තුෂාර් (4) නිමල්
6. පවුල තුළ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා කළ හැකි දෙයකි.
 (1) සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීම (2) යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම
 (3) යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කිරීම (4) ඉහත සියල්ලම
7. BMI දර්ශකය යනු,
 (1) $\frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස}^2(\text{m})}$ (2) $\frac{\text{උස}^2(\text{m})}{\text{බර}^2(\text{kg})}$ (3) $\frac{\text{බර}^2(\text{kg})}{\text{උස}(\text{m})}$ (4) $\frac{\text{බර}^2(\text{kg})}{\text{උස}^2(\text{m})}$

8. මුල් ළමා වියට අදාළ වයස් සීමාව වනුයේ,

(1) මාස 1 - අවු. 1 දක්වා

(2) අවු. 6 සිට අවු. 10 දක්වා

(3) අවු. 1 දිට අවු. 5 දක්වා

(4) අවු. 1 සිට අවු. 10 දක්වා

9. වායු දූෂණය නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්වයකි.

(1) පිනය

(2) ඇදුම

(3) පාවනය

(4) වමනය

10. ශ්‍රී ලංකාවේ ළමුන් අතර ඉතා සුලභව දක්නට ලැබෙන රෝගයකි,

(1) යකඩ උග්‍රණතාව

(2) පෝලියෝ

(3) දියවැඩියාව

(4) ඊකටිඩියා

11. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමෙන්,

(1) ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය වේ

(2) මානසික සුවතාවක් ඇති වේ

(3) සමාජීය සබඳතා සංවර්ධනය වේ

(4) ඉහත සඳහන් සියලුම පිළිතුරු නිවැරදි වේ

12. පෙර 'ඕ' ඔයන් ක්‍රමය භාවිතා කරන තරග ඉසව්ව වන්නේ,

(1) උස පැනීමේ තරගයේදී

(2) යගුලිය දැමීමේ තරගයේදී

(3) තුන්පිම්ම තරගයේදී

(4) දුර පැනීමේ තරගයේදී

දැඩි තරගකාරී ජීවන රටාව, ජනගහන ඝනත්වය, සංචාරක ව්‍යාපාරයේ අතිතකර බලපෑම, අවතැන් වීම, මාධ්‍ය බලපෑම වැනි මාතෘකා නිරන්තරයෙන් අපේ සමාජයේ කටා බහට ලක් වේ.

13. මෙසේ කතා බහට ලක්වීමට හේතුව වන්නේ,

(1) ආර්ථිකයට බලපාන න්‍යාය

(2) සමාජයේ මාතෘකා න්‍යාය

(3) වර්තමාන සෞඛ්‍යයට ඇති අහියෝග න්‍යාය

(4) ඉහත කිසිවක් නොවේ

14. ඉහත කියමනට අනුව මන්දුවන භාවිතාව වැඩිවීම, ගණිතා වෘත්තිය ඉහළ යෑම, අපචාර වැඩිවීම, සමලිංගික සේවනය වැනි සෞඛ්‍ය තදින්ම බලපාන කරුණු වර්ධනය වේ. ඉහත හිස්තැනට සුදුසුම වැකිය වන්නේ,

(1) ජනගහන ඝනත්වය

(2) සංචාරක ව්‍යාපාරයේ අතිතකර බලපෑම

(3) අවතැන් වීම

(4) මාධ්‍ය බලපෑම

15. පහත රූපයෙන් දැක්වෙන ඉරියව් වලින් පෙන්නුම් කරන ඉසව්ව වන්නේ,



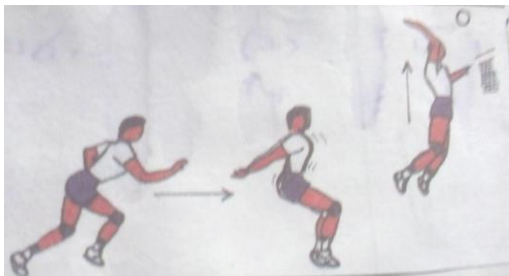
(1) මීටර් 100 ධාවන තරගයකි

(2) දුර පැනීමට ආරම්භයක් ගැනීමකි

(3) ඇවිදීමේ තරගයකි

(4) උස පැනීමේ ආරම්භයක් ගැනීමකි

16. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අනුව +150 හා +250 ටොන අතර පිහිටීම අයත් වන්නේ,
 (1) අධි බර (2) ස්වල්පතාවය (3) මිටි බව (4) කෘෂි බව
17. 2020 වසරේදී ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීමට යෝජිත රට වන්නේ,
 (1) බ්‍රසීලය (2) ඉන්දියාව (3) ජපානය (4) රුසියාව
18. ජන ක්‍රීඩා නිර්මාණය වීම සඳහා පදනම් වන්නේ,
 (1) ජාත්‍යන්තර පිළිගැනීමක් ලැබීමය (2) නීති රීති තිබීමය
 (3) දැඩි තරගකාරී බවක් තිබීමය (4) ආගමික හා සෞන්දර්යාත්මක අගයන්ය
19. තද උණ ගතියෙන් පසුවන ගයාන්ගේ හම යට රතු පැල්ලම් මතු වී තිබීම හා විදුරුමසින් ලේ ගැලීම යන රෝග ලක්ෂණ මතු වී ඇත. මෙම රෝගය විය හැක්කේ,
 (1) පාචනය (2) අසාත්මිකතාවක් (3) ඩෙංගු (4) මැලේරියාව
20. අඛණ්ඩතාව පවතින කැස්ස, සෙම සමග ලේ පිටවීම, උණ, පපුව රිදීම, අසාමාන්‍ය ලෙස ශරීරයේ බර අඩුවීම, රාත්‍රී කාලයේදී අධිකව දහඩිය දැමීම වැනි රෝග ලක්ෂණ තිබෙන බව රෝගියෙක් වෛද්‍යවරයෙකුට පවසයි නම්, එම රෝගියාට තිබෙන රෝගය විය හැක්කේ,
 (1) මී උණ රෝගයයි (2) උණ සන්නිපාත රෝගයයි
 (3) අනිසාර රෝගයයි (4) ක්ෂය රෝගයයි
21. මිනිසාගේ ජීවිතයේ අවධි කිහිපයක් ගත කරයි. ඒ අනුව පසු ළමා විය ලෙස හඳුන්වන්නේ වයස අවුරුදු,
 (1) 1 - 2 දක්වා (2) 6 - 10 දක්වා
 (3) 2 - 6 දක්වා (4) 7 - 12 දක්වා
22. පහත දැක්වෙන රූපයෙන් පෙන්වන්නේ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක දක්ෂතාවයකි. එම ක්‍රීඩාව හා දක්ෂතාව වන්නේ,



- (1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව - ප්‍රහාරය (2) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව - වැළැක්වීම
 (3) හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව - විදීම (4) ඉහත කිසිවක් නොවේ

23. ක්‍රීඩකයෙක් පිම්ම (.....) පියවර (Step) පැනීම (Jumb) ලෙස පාද තබමින් තරඟයකට සහභාගි විය. මෙම තරඟය විය හැක්කේ,

- | | |
|------------------|-----------------|
| (1) නූන් පිම්මය | (2) හිරි පිම්මය |
| (3) කතුරු පිම්මය | (4) බඩ පිම්මය |

24. ඔබ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය ඉගෙන ගැනීමේදී එළිමහන් අධ්‍යාපනයට අදාළ ලිපි වර්ග කිහිපයක් පිළිබඳව ඉගෙන ගෙන ඇත. පහත දැක්වෙන රූපය කුමන වර්ගයේ ලිපක්දැයි නිවැරදි පිළිතුරු වලින් තෝරා ඉරක් අඳින්න.

- | | |
|-----------------------|---------------|
| (1) කරන්තකරුවාගේ ලිපි | (2) ඒකක ලිපි |
| (3) අගල් ලිපි | (4) කාණු ලිපි |



25. ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරු මහතා සිසුන්ගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව මැනීම සඳහා පරීක්ෂණ කිහිපයක් සිදු කරන ලදී. ඉන් එකක් බාලකයින් මීටර් 800 ක් ද බාලිකාවන් මීටර් 600 ක්ද අඛණ්ඩව ධාවනයේ යොදවා කාලය මැනගන්නා ලදී. මෙහිදී ගුරුවරයා මැනගෙන ඇත්තේ සිසුන්ගේ කුමන යෝග්‍යතාවයද?

- | | |
|-------------------|--------------------------------|
| (1) පේශිමය ශක්තිය | (2) පේශිමය දැරීමේ හැකියාව |
| (3) පේශිමය ශක්තිය | (4) හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව |

26. ඇස්වල නිරෝගී බව ලැබෙන ආහාර වල අඩංගු විටමින් වර්ගයකි.

- | | | | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| (1) විටමින් A | (2) විටමින් B | (3) විටමින් C | (4) විටමින් E |
|---------------|---------------|---------------|---------------|

27. ආහාර ගැනීමට පැය 2 කට හා ආහාර ගැනීමෙන් පැය 2 ක් යාමට පෙර 'නේ' හෝ කෝපි බීම නිසා,

- | |
|--|
| (1) ආහාර උදරය තුළ බොහෝ වේලාවක් තිබේ |
| (2) ආහාර දිරවීම අපහසු වේ |
| (3) ආහාරයේ අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේට් විනාශ වේ |
| (4) ආහාරයේ අඩංගු යකඩ අවශෝෂණය අඩාල වේ |

28. මුං ඇට, කඩල, කවිපි වැනි ධාන්‍ය වල වැඩියෙන්ම ඇති පෝෂකය වන්නේ,

- | | | | |
|------------|----------------|--------------|---------------|
| (1) ලිපිඩය | (2) ප්‍රෝටීන්ය | (3) විටමින්ය | (4) ඛනිජ ලවණය |
|------------|----------------|--------------|---------------|

29. ඔබේ පාසලේ ජාතික නිදහස් දිනය සමරන දිනයේ පාසලේ සිසුන්ට බොහෝ වේලාවක් සිටගෙන සිටීමට සිදුවිය. සිසුන් පාද ඇත් කොට තබාගෙන දෑත් පිටුපසට තබා බැඳ බොහෝ වේලාවක් සිටගෙන සිටින අයුරු දැකගැනීමට හැකි විය. මොවුන්ගේ ඉරියව්ව පිළිබඳ හැඳින්වීමට යෙදිය හැකි ඉතාම නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,

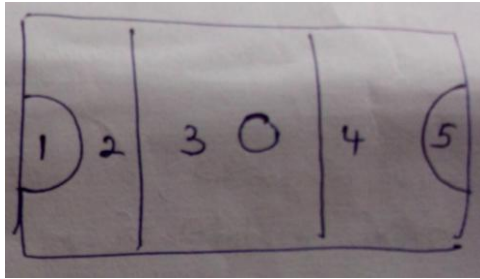
- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| (1) ස්ථිතික ඉරියව්වක් හා ජවයයි | (2) ස්ථිතික ඉරියව්වක් හා බලයයි |
| (3) ස්ථිතික ඉරියව්වක් හා සමබරතාවයයි | (4) ඉහත පිළිතුරු නිවැරදි නැත |

30. ධාවන තරඟ වර්ගීකරණයට අදාළව මීටර් 100, මීටර් 800, මීටර් 5000 අයත් වන කාණ්ඩය වන්නේ,

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| (1) දිග දුර, කෙටි දුර, මැදි දුර | (2) කෙටි දුර, දිග දුර, මැදි දුර |
| (3) කෙටි දුර, මැදි දුර, දිග දුර | (4) කෙටි දුර, මැදි දුර, මාර්ග ධාවනය |

31. එල්ලෙන ක්‍රමය, පාවෙන ක්‍රමය, ගුවන පා මාරු ක්‍රමය යන ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතා කරමින් ක්‍රීඩකයෙක් තරගයක යෙදුණි. එම ක්‍රීඩකයා තරග වැදී ඇති ක්‍රීඩාව විය හැක්කේ,
- (1) දුර පැනීමේ තරගයකි (2) උස පැනීමේ තරගයකි
(3) යගුලිය විසි කිරීමේ තරගයකි (4) ඊට් පැනීමේ තරගයකි
32. කිරි දත් හැලෙන කාලයේ මුලින්ම වැටී යාමට වැඩි ප්‍රවණතාවයක් දක්වන දත් වර්ගය කුමක්ද?
- (1) කෘන්තක දත්ය (2) රදනක දත්ය
(3) පුරස්ථවාර්ථක දත්ය (4) වාර්ථක දත්ය
33. කහට කුහුඹුවෙක් හෝ වෙනත් ආගන්තුක ද්‍රව්‍යයක් ඇතුළු වූ විට නොකළ යුත්තේ පහත ඒවායින් කවරක්ද?
- (1) කහට පිරිසිදු පලය ස්වල්පයක් ඇතුළු කොට හැවෙන එළියට ගැනීම
(2) කන් හැන්දකින් කුහුඹුවා එළියට ගැනීම
(3) වෛද්‍යවරයෙක් වෙත ගෙන යාම
(4) පහන් තිරයක් මගින් කුහුඹුවා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම
34. වැරදි ආහාර පුරුදු, ව්‍යායාම නොකිරීම, මානසික ආතතිය වැනි හේතු නිසා ඇති විය හැකි තත්ත්වයකි.
- (1) අසනීප වීම (2) බර අඩු වීම
(3) බෝනොවෙන රෝග ඇති වීම (4) රෝග බෝවීම ඇතිවීම
35. කාල කළමනාකරණය, ගැටළු හඳුනාගෙන නිසි පිළියම් යෙදීම, නිසි විවේකය හා නින්ද, අභියෝගවලට පෙර සූදානම මගින් හැකි වේ. නිස්තරහට සුදුසු වාක්‍ය කණ්ඩය වන්නේ,
- (1) විභාගයට සාර්ථකව මුහුණදීමට (2) ශරීර සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කිරීමට
(3) ආතතිය කළමනාකරණයට (4) පාසල් කළමනාකරණයට
36. රුකෙල්ලා එන්නත ලබා දෙනුයේ,
- (1) සරම්ප රෝගය වෙනුවෙනි (2) ජපනීස් එන්සෙපලයිමිස් වෙනුවෙනි
(3) පර්මන් සරම්ප වෙනුවෙනි (4) මැලේරියා රෝගය වෙනුවෙනි
37. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා උචිත ක්‍රියාකාරකමක් නොවන්නේ,
- (1) ඔරු පැනීම (2) ක්‍රිකට් ගැසීම (3) පා ගමන් (4) කඳු තරණය
38. ළදරු අවධියෙන් පසු මිනිසෙකුගේ ජීවිතයේ වේගවත්ම වර්ධනය සිදුවන්නේ,
- (1) යොවුන් අවධියේ (2) නවජ අවධියේ
(3) මහළු අවධියේ (4) ළමා අවධියේ

පහත රූපය ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 39-40 සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.



39. අංක 2, 3, 4 යන කොටස් තුනටම ගොස් ක්‍රීඩා කිරීමට අවසර ඇති ක්‍රීඩකාව වන්නේ,

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| (1) අංශය ආක්‍රමණය කරන්නී (WA) | (2) මැද සිටින්නී (C) |
| (3) ගෝල් රකින්නී (GA) | (4) කණුව රකින්නී (GK) |

40. අංක 3 කොටසට පැමිණ ක්‍රීඩා කිරීමට නොහැකි ක්‍රීඩකාවන් වන්නේ,

- (1) විදුම් රකින්නී (GK) හා විදින්නී (GS)
- (2) ආක්‍රමණය කරන්නී (GA) හා අංශ රකින්නී (WA)
- (3) විදින්නී (GS) හා අංශ රකින්නී (WD)
- (4) අංශ රකින්නී (WD) හා ආක්‍රමණය කරන්නී (GA)

ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර අධ්‍යාපන කලාපය
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II
ප්‍රථමවාර පරීක්ෂණය - 2019
10 ශ්‍රේණිය

කාලය : පැය 01

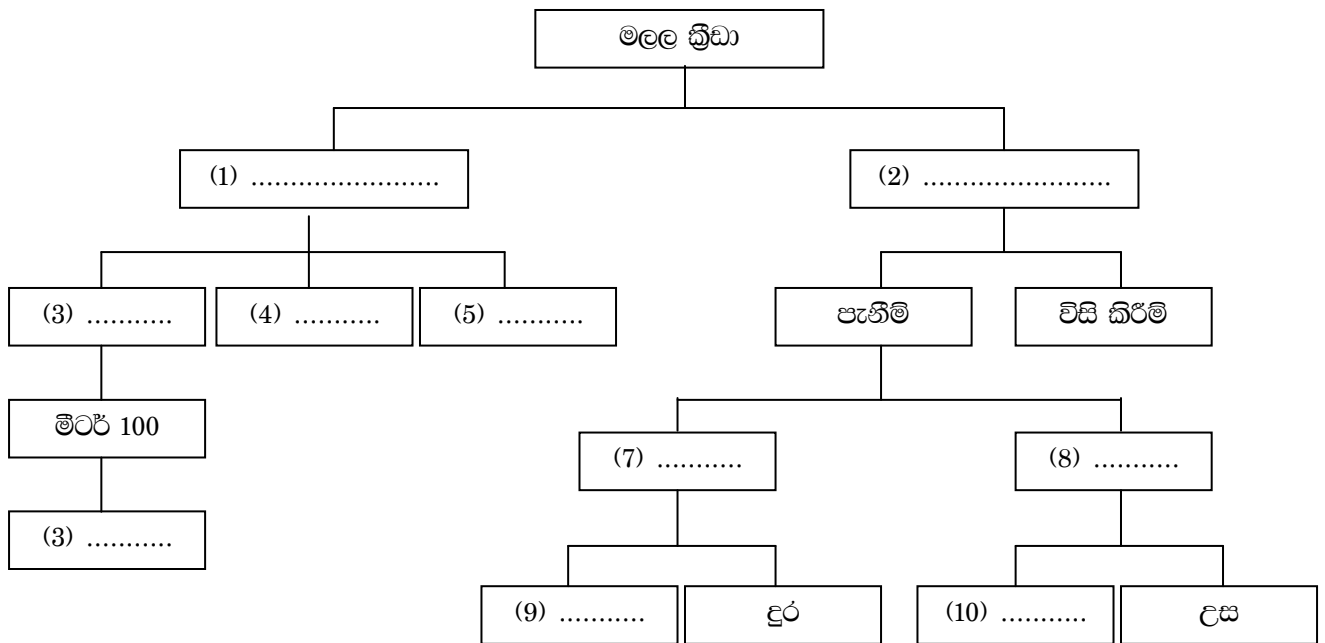
- පළමුවන ප්‍රශ්නයද, I කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක්ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක්ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
1. මිනිරිපුර විදුහලේ හදිසියේම පවත්වන්නට යෙදුණ පළාත් පාසල් අධීක්ෂණ ක්‍රියාවලියක දී නිරීක්ෂණය කරන ලද අංශ අයුරින් තහවුරු කරගත් කරුණු කිහිපයක් විදුහල්පති තුමාට දැනුම් දෙන ලදී. ඒ අතර පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳව විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතු බවද පෙන්වා දෙන ලදී.
- සිසු පෝෂණය කෙරෙහි සෘජුවම බලපාන ක්ෂණික ආහාර ආපනශාලාව තුළ විකිණීමට තබා ඇති බව.
 - පාසලේ පවිත්‍රතාව පිළිබඳව මීට වඩා සැලකිලිමත් විය යුතු බවත් ඒ සඳහා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් ආරම්භ කළ යුතු බව.
 - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව සාමාන්‍ය මට්ටමින් ක්‍රියාත්මක වුවත් මෙම පාසලේ තවත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ආරම්භ කළ යුතු බව.
 - මලල ක්‍රීඩාව තවදුරටත් දියුණු කළ යුතු බව.
 - ක්‍රීඩාපිටිය අපිරිසිදුව වල් වැව් ඇති අතර පාසලේ ප්‍රොට්‍රව අසල තාප්පය පෙරළීමට ඉඩ ඇති බව.
 - ශරීර සුවතා ක්‍රියාත්මක නොවන අතර එය හැකි ඉක්මනින් ආරම්භ කළ හැකි බව.
 - පාසල තුළ පිරියත අලංකරණය කළ යුතු බව.
- i) මිනිරිපුර විදුහලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (ල.2)
- ii) මෙම විදුහලේ ආපනශාලාවේ තිබිය යුතු යැයි ඔබ සිතන ආහාර වර්ග 4 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.2)
- iii) මෙම පාසලේ සිසුන්ට සහභාගි විය හැකි මලල ක්‍රීඩාපිටියේ ඉසව් 2 ක් නම් කරන්න.
- iv) අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ විසින් යෝජනා කරන්නට ඇතැයි සිතන සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න. (ල.2)
- v) පාසලේ අවට පිරියත අලංකරණය කිරීමට උපදෙස් ලබාදී ඇත. එසේ කිරීමට යැයි යෝජනා කිරීමෙන් සිසුන්ට අත්වන වාසි මොනවාද?
- vi) මෙම විදුහලේ සිසුන්ට මුහුණදීමට සිදුවිය හැකි අනතුරු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- vii) ශරීර සුවතා ක්‍රියාකාරකම් දෙකකව සිදු කිරීමෙන් ඔබට අත්වන වාසි දෙකක් ලියන්න.
- viii) පූර්ණ සෞඛ්‍යයක් සිසුන්ට ලබාදීම සඳහා යෝජනා කර ඇති යෝජනා 2 ක් සඳහන් කරන්න.
- ix) මෙම පාසලේ සිසුන් වෙත පවතිනවා යැයි සිතෙන සෞඛ්‍ය තර්ජන දෙකක් ලියන්න.
- x) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් සඳහා උපකාර හා උපදෙස් ලබාගත හැකි පුද්ගලයන් දෙදෙනෙක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 2 බැගින් ප්‍රශ්න 10 ලකුණු 20 යි)

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. i) පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍ර නම් කරන්න. (෧.2)
 - ii) එම එක් ක්ෂේත්‍රයක් ලියා ක්ෂේත්‍රයේ සෞඛ්‍යයට එල්ල විය හැකි තර්ජන තුනක් ලියන්න.
 - iii) පූර්ණ සෞඛ්‍යයට තර්ජනයක් විය හැකි හේතු වළක්වා ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග 5 ක් සඳහන් කරන්න.
3. පහත දැක්වෙන මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේ නිස්තැන් වලට සුදුසු වචන ලියා සම්පූර්ණ කරන්න.



(෧.10)

4. i) ඔබගේ මිතුරෙක් / මිතුරියක් මවගේ ජංගම දුරකථනය භාවිතා කරමින් අසහන වික්‍රමයට නරඹන බව ඔබට දැනගැනීමට හැකි වේ.
- ii) ඔබ පාසල තුළ සිංග් රෝගය පතුරුවන ක්‍රීඩාවක් වර්ධනය විය හැකි ස්ථාන ඇති බව නිරීක්ෂණය විය.
- iii) ඔබගේ හොඳම මිතුරා / මිතුරිය ඉතා තරබාරු අයෙකි.
- iv) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වළක්වා ගැනීම සඳහා උපදෙස් සහිත පත්‍රිකාවක් නිර්මාණය කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම්.
- v) ඔබේ නැගණිය පාසල් යෑමට අකමැති නිසා නිතරම අසනීප බව ප්‍රකාශ කරමි.

(ලකුණු 2x5=10)

II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. මෙලොව බිහිවූ ජාතීන් මිනිසාට විවිධ අවශ්‍යතා ඇතිවන අතර සියළුම අවධිවලදී මූලික අවශ්‍යතා ඉතාමත් වැදගත් වේ.
 - i) පෙර ළමා වියේ ඇතිවන මූලික අවශ්‍යතා 2 ක් ලියන්න. (ඉ.2)
 - ii) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය, නවජ අවධිය හා ළදරු අවධිය යන අවධිවලදී මවගේ හා නවජයාගේ කායික අවශ්‍යතා එක බැගින් වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න. (ඉ.3)
 - iii) වයස අවුරුදු 6-10 අතර අවධියේ පසුවන දරුවකුගේ අවශ්‍යතා ඉටු නොවීම නිසා ඇති විය හැකි අහිතකර තත්ත්වයන් 5 ක් නම් කරන්න. (ඉ.5) (ඉ. 2+3+5=10)

6. අප ගන්නා ආහාර ඉතා රසවත්ව, ගුණවත්ව, සකසා දීමට අපේ දෙමාපිය වැඩිහිටියන් නිතරම උත්සාහ ගනිති.
 - i) ආහාරයේ අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂක වර්ග නම් කරන්න. (ඉ.2)
 - ii) ඉහත පිළිතුරේ ඔබ සඳහන් කරන ලද පෝෂක වර්ග ලබා නොගැනීමෙන් ඇතිවිය හැකි තත්ත්වයන් 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ.3)
 - iii) නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබ වැනි දරුවකුගේ වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් නිසා ඇති විය හැකි අයහපත් ප්‍රතිඵල 5 ක් නම් කරන්න. (ඉ.5)

(මුළු ලකුණු 10)

7. A, B සහ C ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
 - A.
 - i) වොලබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 4 ක් නම් කරන්න. (ඉ.2)
 - ii) වොලබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට පහරදීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවධි (අවස්ථා) 4 ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ.2)
 - iii) පන්දුවට පහරදීමේ දක්ෂතාව වර්ධනය කරලීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3 ක් (තුනක්) විස්තර කරන්න. (ඉ. 6)

(ඉ. 2+2+6=10)

 - B.
 - i) හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 4 ක් ලියන්න. (ඉ.2)
 - ii) විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකාව රැකීම සිදු කළ හැකි ක්‍රම 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ.2)
 - iii) ආක්‍රමණය දක්ෂතාව වර්ධනය සඳහා සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් තුනක් (03) ක් විස්තර කරන්න. (ඉ.6)

(ඉ. 2+2+6=10)

 - C.
 - i) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 4 ක් නම් කරන්න. (ඉ.2)
 - ii) දැල වෙත පන්දුව ළඟාවන විවිධ ආකාර අනුව දැල රැකීම සිදු කළ හැකි ක්‍රම 2 ක් ලියන්න. (ඉ.2)
 - iii) දැල රැකීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් තුනක් (03) ක් විස්තර කරන්න. (ඉ. 2+2+6=10)

ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර අධ්‍යාපන කලාපය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

ප්‍රථමවාර් පරීක්ෂණය - 2019

10 ශ්‍රේණිය - පිළිතුරු පත්‍රය

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

(@. 1x40=40)

ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර අධ්‍යාපන කලාපය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

ප්‍රථමවාර පරීක්ෂණය - 2019

10 ශ්‍රේණිය - පිළිතුරු පත්‍රය

1. i) පාසලේ පවිත්‍රතාව, ආරක්ෂාව, පෝෂණය සහිත ආහාර ආපනශාලාව තුළ අලෙවිය, ව්‍යායාමවල සිසුන් යෙදවීම.
- ii) ඛන්, කිරිඛන්, පොල් සම්බෝල, එළවළු වංජන, මුං ඇට, කවිපි, කඩල
- iii) යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල, දුරපැනීම, උස පැනීම, තුන්පිම්ම
- iv) නෙට්බෝල්, එල්ලේ, ක්‍රිකට්, පාපන්දු
- v) මානසික සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය, සිංග්‍ර වැනි රෝග බෝවීම වැළැක්වීම.... ආදී පිළිතුරු
- vi) නාප්පය ඇගට පෙරළීම, සර්පයන් දෂ්ඨ කිරීම, කඩු ඇතිම
- vii) ශාරීරික යෝග්‍යතාව, ස්ප්‍ර්ශනාව අඩුවීම, නිරෝගි බව, ශරීරයේ පෙනුම වර්ධනය
- viii) පෝෂක ආහාර අලෙවිය, ව්‍යායාම කරවීම, ක්‍රීඩාවේ යෙදීම
- ix) නිවැරදි ආහාර පුරුදු නැතිවීම, ව්‍යායාම, ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් නොමැතිවීම
- x) සෞඛ්‍ය හෙදිය, සෞඛ්‍ය නිලධාරී (2x10=20)

II කොටස

2. i) කායික, මානසික, සමාජීය, අධ්‍යාත්මික
 - ii) කායික - බෝ නොවෙන රෝග ඇති වීම, නිවැරදි ඉරියව් නැති වීම නිසා ශරීරයේ අස්ථි ආබාධ ආදී පිළිතුරු
 - iii) ව්‍යායාම කිරීම, සමබල ආහාර වේලගැනීම, නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම, මානසික ව්‍යායාමය ආදිය (2x10=20)
3. (1) ජවය (2) පිටිය තරග (3) කෙටිදුර (4) මැදිදුර (5) දිග දුර (6) මි. 200,400, 400 ක .. (7) තිරස් (8) සිරස් (9) තුන් පිම්ම (10) ඊටි පැනීම
4. මෙම කොටසට ධනාත්මකව ලියා ඇති පිළිතුරු සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.
5. i) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය, නවජ අවධිය, ළදරු අවධිය
 - ii) මව - වෛද්‍ය පරීක්ෂණ සඳහා යොමු වීම, රෝගාබාධ වලින් වැළකීම, මත්පැන් දුම් පානයෙන් වැළකීම, විවේකය සහ නින්ද
 - නවජයා - පැය 18-20 අතර නින්ද, සිතල හා උණුසුමෙන් ආරක්ෂාව, අනතුරු වළක්වා ගැනීම, අන් අය සහාය වීම
 - ළදරු - ප්‍රමාණවත් පෝෂණය ලබාදීම, පිරිසිදු කම, ආරක්ෂාව, ප්‍රතිශක්තිය ලබාදීම, සායනික රැකවරණය

- iii) අයහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඇතිවීම, නිර්මාණාත්මක හා තර්කානුකූල සිතුවිලි අවම වීම, මුරණ්ඩු කම, මන්දව්‍ය වලට ඇබ්බැහි වීම, නායකත්ව කුසලතා වර්ධනය නොවීම.

(2x10=20)

6. i) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය, විටමින්, ඛනිජ ලවණ
 ii) බෝ නොවෙන රෝග ඇතිවීම, ස්ථූලතාවය, ඉක්මනින් රෝග බෝවීම, ආදී පිළිතුරු
 iii) තරබාරු බව, පෝෂක උග්‍රතා ඇතිවීම, ගැහැණු ළමුන් වැඩිවියට පැමිණීම ප්‍රමාද වීම

7.

- A) i) පිරිනැමීම, ලබාගැනීම, එසවීම (සකස් කිරීම), පහරදීම වැළැක්වීම, පිටිය ගොඩ ගැනීම
 ii) ප්‍රහාරය සඳහා ළඟා වීම, ඉපිළීම, පහරදීම, පහිත වීම
 iii) පිළිතුරු සඳහා 9 ශ්‍රේණියේ පෙළ පොතේ 39, 40, 41 පිටු බලන්න.

- B) i) පන්දු පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, පිටිය රැකීම, විදීම
 ii) * ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට ඉදිරියෙන් සිටීම
 * ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට පසු පසින් සිටීම
 * ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට පැත්තෙන් සිටීම
 * ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට මුහුණට මුහුණලා සිටීම

- iii) පිළිතුරු සඳහා 9 ශ්‍රේණියේ පෙළ පොතේ 50, 51, 52 පිටු බලන්න.

- C) i) පාදයෙන් පන්දුවට පහරදීම, හිසෙන් පන්දුවට පහරදීම, ගෝල් රැකීම, පන්දුව තුළට දැමීම
 ii) * බිම දිගේ එන පන්දුව රැකීම
 * බිම දිගේ පැත්තෙන් එන පන්දුව රැකීම
 * උදුරු මට්ටමෙන් එන පන්දුව රැකීම
 * හිසට ඉහළින් එන පන්දුව රැකීම වැනි පිළිතුරු සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න

- iii) පිළිතුරු සඳහා 9 ශ්‍රේණියේ පෙළ පොතේ 59, 60, 61, 62 පිටු බලන්න.