

පළමු ප්‍රශ්නය

පූර්ණ සෞඛ්‍යය තත්වයක් ලගා කර ගැනීමට අදාළ නිපුණතා

BM I අගයන් හා එහි වර්ණ පරාස

නිවැරදි ආහාර පුරුදු , වැරදි ආහාර පුරුදු

ආහාර හා පෝෂණය

ප්‍රථමාධාර ක්‍රම

තරගාවලි ක්‍රම

ගිණි මැල ගැසීම

මනෝ සමාජීය නිපුණතා

සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව

ව්‍යාන්තර ගවේශනය

1. අපි මෙවර පාසලේ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය සංවිධානය කිරීමේදී සිසුන්ගේ, සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව වර්ධනය වන ක්‍රියාකාරකම් සහ පෝෂණ තත්ත්වය නගා සිටුවීමට යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කළෙමු. එහි ප්‍රතිඵල අනුව පන්තිභාර ගුරුකුමියගේ අදහස වූයේ අපේ පන්තියේ ළමයින්ගේ BMI අගය හොඳ මට්ටමක පවතින බව ය. එදින, කොළ කැඳ, මුං කිරිබත් සහ කෙසෙල් ගෙඩි වලින් ප්‍රජාව අපට සංග්‍රහ කළහ. මෙම වැඩසටහනේදී සිසුන් විසින් පහත බැනරය ප්‍රදර්ශනය කරන ලදී.

නිශ්චල ආහාර වැඩිපුර ගැබ්බීම බෝ නොවන රෝගවලට මග පාදයි !

අප පාසලේ ඇති සීමිත සම්පත් උපයෝගී කර ගනිමින් සිසු කණ්ඩායම් හයක් අතර සුභද්‍ර වොලිබෝල් තරගාවලියක් සවස් යාමයේ පවත්වන ලදී. එහිදී ක්‍රීඩකයින් නීති රීතිවලට අනුකූලව තරග කළ අතර ප්‍රේක්ෂක සිසුන් සාමකාමීව තරග නැරඹූහ. එහිදී එක් සිසුවෙක් ක්ලාන්ත විය. අපි සැවොම එක්ව මහුව නිසි ප්‍රථමාධාර දුනිමු. වැඩසටහන අවසන් කරන ලද්දේ ගිණිමැල සංදර්ශනයකිනි. අපි ප්‍රීතියෙන් සංදර්ශනයට සහභාගී වීමු.

- (i) ගුරුකුමියගේ අදහස අනුව අප පන්තියේ ළමයින්ගේ BMI අගය නිශ්චය යුතු පරාසයෙහි වර්ණය සඳහන් කරන්න.
- (ii) බැනරයේ සඳහන් පුරුද්ද හැර වෙනත් වැරදි ආහාර පුරුදු දෙකක් ලියන්න.
- (iii) වැරදි ආහාර පුරුදු නිසා වැළඳිය හැකි, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය හා සෘජුවම සම්බන්ධ බෝ නොවන රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (iv) ප්‍රජාව විසින් සිසුන්ට සපයා දුන් ආහාරවල පෝෂ්‍යදායී ගුණය පිළිබඳ මට්ටම අදහස දක්වන්න.
- (v) ක්ලාන්ත වූ සිසුවාට අනෙක් සිසුන් විසින් දෙන ලද ප්‍රථමාධාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.
- (vi) ඉහත සඳහන් වැඩසටහන තුළ සිසුන්ගේ හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව (Cardio-Vascular Fitness) වර්ධනය වන පරිදි ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (vii) සවස් යාමයේ සිසු කණ්ඩායම් හය සහභාගිත්වයෙන් පවත්වන ලද වොලිබෝල් තරගාවලියේ තරග සටහන අඳින්න.
- (viii) මෙම තරගාවලිය සාධාරණ තරග සංකල්පය (Fair Play) අනුව සිදු වූ බව දැක්වීමට සිද්ධිය ඇසුරෙන් උදාහරණ දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.
- (ix) මෙවැනි වැඩසටහනක ගිණිමැලය සකස් කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.
- (x) මෙම වැඩසටහනේදී ධනාත්මක ලෙස, සිසුන්ගේ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය වූ අවස්ථා දෙකක් සඳහා උදාහරණ දෙන්න.

(ලකුණු 02 x 10 = 20 යි)

(i) කොළ පාට

ලකුණු 02 යි

- (ii)
- කෂණික ආහාර ලබා ගැනීම
 - ලුණු සහ සිනි අධික ආහාර ගැනීම
 - ප්‍රධාන ආහාරයෙන් පසු තේ කෝපි ලබාගැනීම
 - උදේ ආහාරය ඇතුළු ප්‍රධාන ආහාර වේල් ලබා ගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම/ප්‍රමාද කිරීම
 - ආහාර වේල් ගණන වැඩි කිරීම.
 -

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් $1 \times 2 =$ ලකුණු 02 යි

- (iii)
- අධික රුධිර පීඩනය. (Hypertension)
 - රුධිරනාලවල කොලෙස්ටරෝල් තැන්පත් වීම
 - හෘදයාබාධ (Myocardial Infarction)
 - ආඝාතය (Stroke)
 - හෘදයේ රුධිර සැපයුම සීමාවීම (Angina Pectoris)

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් $1 \times 2 =$ ලකුණු 02 යි

- (iv)
- එම ආහාර ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර ආහාර බැවින් බොහෝ පෝෂකාංග එක් වර සිරුරට ලබා ගත හැකිය.
 - පෝෂණ ගුණයෙන් අනුනය,
 - සමබල ආහාරයකි.

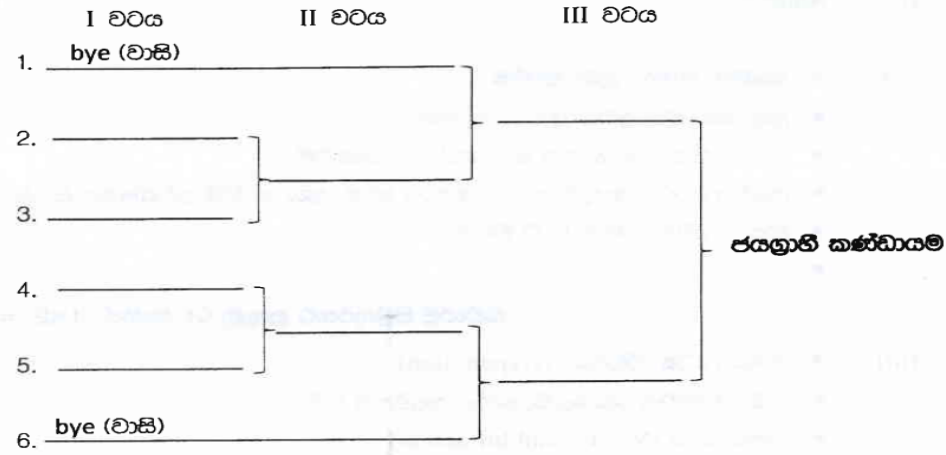
මෙම අදහස ගම්‍ය වන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 යි

- (v)
- ක්ලාන්තවූ සිසුවා හාන්සි කර දෙපා ඔසවා තැබීම
 - ගෙල පපුව ඉණවටා ඇති තද ඇඳුම් බුරුල් කිරීම
 - පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලැබීමට සැලැස්වීම
 - රුස්ව සිටින්නන් ඉවත් කිරීම
 - සුව වූ බව දැන්වූ පසු රෝගියාට වාඩි වීමට උදව් කිරීම

මෙම අදහස ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 යි

- (vi)
- කඩිසරව ඇවිදීම
 - හැල්මේ දිවීම (Jogging)
 - ස්වායු නර්තන ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම
 - ස්වායු ව්‍යායාමවල නිරත වීම
 - ස්කිප්ස් පැනීම
 - සුලු ක්‍රීඩාවක නිරතවීම
 -

(vii)



නිවැරදි තරග සටහන ඇඳීම සඳහා ලකුණු 02 යි

(viii)

- ක්‍රීඩකයන් සාර්ථක ලෙස නිති රීතිවලට අනුකූලව තරග කිරීම
- ප්‍රේක්ෂකයන් සාමකාමීව තරග නැරඹීම

මෙම අදහස ගම්පහ පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් එක් නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 01 බැගින්

1×2 = ලකුණු 02 යි

(ix)

- ගුරු/වැඩි හිටි අධීක්ෂණය යටතේ කටයුතු කිරීම (දැනුම ඇති අයෙකුගේ)
- ගිණිමැලය දල්වන ප්‍රදේශයේ ගොඩ නැගිලි ආදිය ඇත්නම් ඒවායේ සිටි අය දැනුවත් කිරීම
- ගිණි මැලය දල්වන දිනට පෙර දර එක්රැස් කරගැනීම
- වටිනා දෑව වර්ග දර ලෙස භාවිතයට නොගැනීම
- දරවල ඇති කුඩා කෘමි සතුන් සිටිනම් ඔවුන්ගේ පිවිතාරක්ෂාව සඳහා ඔවුන් ඉවත් කිරීම
- ගිණිමැලය දල්වන අවස්ථාවේ දී සුළගේ යන ආකාරයේ ඇඳුම් පැළඳුම් වලින් සැරසී නොසිටීම
- දැල්වීමට අවශ්‍ය සියලු දෑ (ගිණිපෙට්ටි/ලයිටරය/තෙල්) ප්‍රවේශම් සහිතව කල්තබා සුදානම් කොට තබා ගැනීම
- ගිණි මැලය භාරව කටයුතු කිරීමට වගකීමෙන් යුතුව ක්‍රියාකරන සිසුන් කිහිප දෙනෙකු තෝරා ගැනීම
- අවශ්‍ය වුවහොත් භාවිතයට ජලය, තෙතගෝනි, කොළ අතු සුදානම් කර ගැනීම
- ගිණි මැලය සම්පූර්ණයෙන් නිවුනු බව තහවුරු කිරීම

- (x)
- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය සංවිධානයේ දී
 - ප්‍රජාව සමග සංග්‍රහ කටයුතු වලදී
 - සුභද්‍ර වොලිබෝල් තරග සංවිධානයේ දී හා පැවැත්වීමේ දී
 - ක්ලාන්තවූ සිසුවාට ප්‍රථමාධාර දීමේදී
 - ගිනිමැල සංදර්ශනය සංවිධානය කිරීමේ දී
 - ගිනිමැල සංදර්ශනයට සහභාගි වීමේ දී

2 ප්‍රශ්නය

යහපත් පෝෂණ පුරුදු පිළිබඳව බොහෝ විට ලබා දී ඇත

10 පොතේ 07 වෙනි පාඨම නිවැරදි පෝෂණය ලබා ගනිමු හා

11 පොතේ සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය කරමු පාඨම් ආශ්‍රිතව

2. (i) සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා විසින් අපට දුන් අවවාද දෙකක් පහත දැක්වේ. පෝෂණය පිළිබඳව ඔබේ දැනුම භාවිත කර පහත සඳහන් ක්‍රියාවලට හේතු දක්වන්න.
- (අ) ප්‍රධාන ආහාර වේල් ගැනීමට ආසන්නව හා ආහාර ගත් විගස තේ, කෝපි පානය කිරීමෙන් වැළකීම
- (ආ) සීනි, ලුණු හා තෙල් අධික ආහාර හා පැණි බීම පරිභෝජනය සීමා කිරීම (ලකුණු 02 යි)
- (ii) උසට සරිලන බරක් පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න.

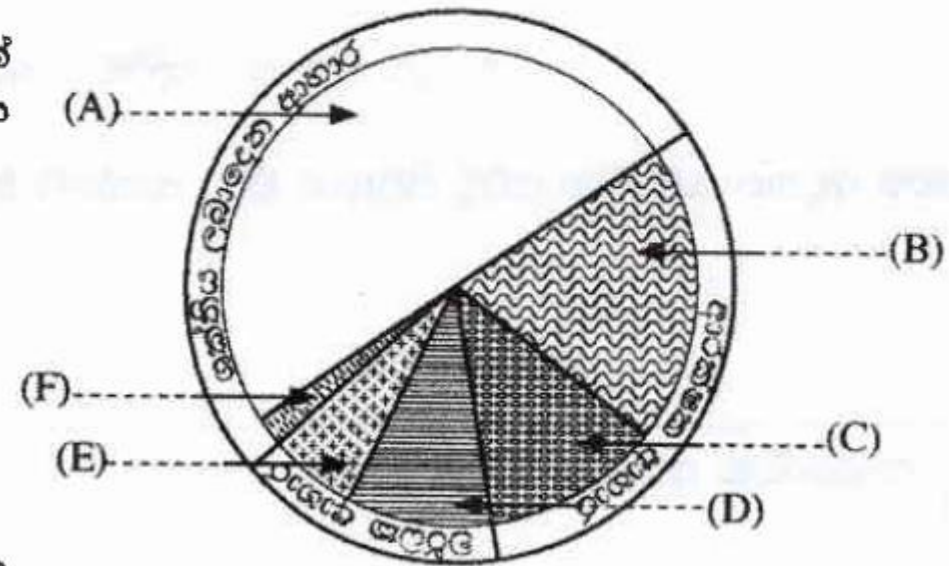
(ලකුණු 03 යි)

- (iii) පහත රූපයේ (A) සිට (F) තෙක් දැක්වෙන්නේ අපගේ දෛනික ආහාරවේල්වල අඩංගු විය යුතු ආහාර කාණ්ඩවල අනුපාතයයි.

- (අ) පහත දී ඇති ආහාර වර්ගවලින් (A) සිට (F) තෙක් අක්ෂරවලට අදාළ ආහාර කාණ්ඩවලට අයත් වන ආහාර වර්ග වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න.

- ධාන්‍ය සහ පිටි බහුල ආහාර
- එළවළු සහ පලා වර්ග
- සත්ත්ව හා ශාක ප්‍රෝටීන ආහාර
- කිරි සහ කිරි ආහාර
- පලතුරු
- තෙල් සහිත ඇට හා බීජ වර්ග

- (ආ) (B) සහ (E) යන ආහාර කාණ්ඩවල කාර්යය බැගින් වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න.



(ලකුණු 05 යි)

(i) (අ) ආහාරවල ඇති යකඩ සිරුරට උරා ගැනීමට අපහසු වන නිසාය

(ආ) හෘදයාබාධ, අධික රුධිරපීඩනය, දියවැඩියාව, පිළිකා ආදී බෝනොවන රෝග තත්ව වලට භාජනය වීමේ අවධානම අඩු කර ගැනීම සඳහා

(අ) සහ (ආ) කොටස් වලට අදාලව නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් $1 \times 2 =$ ලකුණු 02 යි

(ii) • සමබල/සමබර ආහාරවේල් පරිභෝජනය කිරීම

• නිතිපතා නිසි පරිදි ව්‍යායාමයේ යෙදීම

• අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට විවේකය හා නින්දා ලබා ගැනීම

• මානසික ආතතිය කළමනාකරණය කර ගැනීම

• ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්ම

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් $1 \times 3 =$ ලකුණු 03 යි

(iii) (අ) A - ධාන්‍ය සහ පිටි බහුල ආහාර

B - විලවළු සහ පළාචර්ග

C - පළතුරු

D - සත්ව හා ශාක ප්‍රෝටීන ආහාර

E - කිරි සහ කිරි ආහාර

F - තෙල් සහ ඇට හා බීජ වර්ග

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු $1/2$ බැගින් $1/2 \times 6 =$ ලකුණු 03 යි

(ආ) B - • ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කරයි.

• ඇස්වල පෙනීම, හිසකෙස් හා සමේ නිරෝගී බව රැකදේ

E - • ශරීරය නිසිලෙස වැඩීම

• ගෙවී ගිය කොටස් අලුත් වැඩියාවට උපකාරවේ.

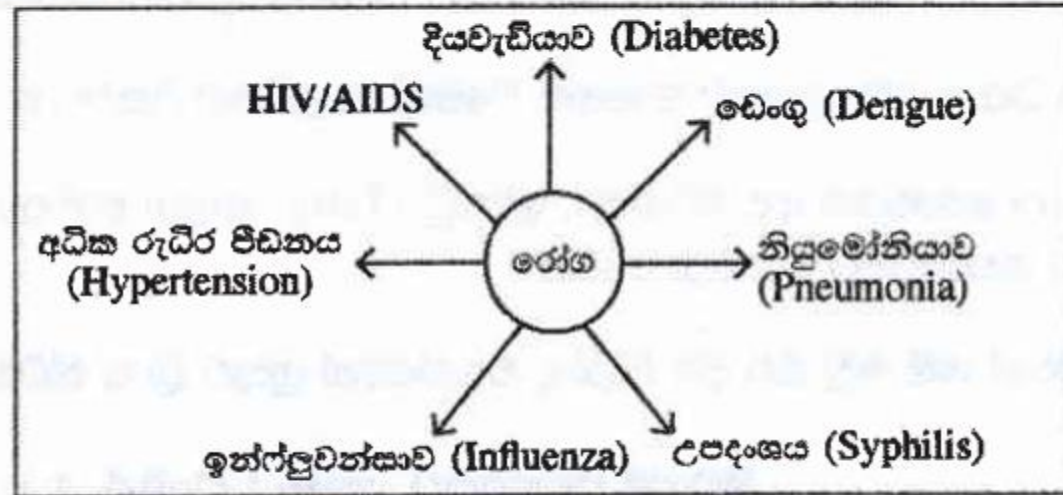
3 වැනි ප්‍රශ්නය
ඩෙංගු රෝගය පිළිබඳව

බෝ වන බෝ නොවන රෝග පිළිබඳව

සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය 11 1 පාඨම

අපේක්ෂණය : බෝවන හා බෝනොවන රෝගවලින් වැළකීමට කටයුතු කිරීමේ කුසලතා විමසා බැලීම

3. පහත දක්වා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා මෙම සටහන උපයෝගී කරගන්න.



- (i) ඉහත සටහනේ දැක්වෙන රෝග තත්ත්ව අතුරෙන් ශ්වසන පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයට සෘජුවම බලපාන රෝග දෙකක් නම් කර, එම රෝග ව්‍යාප්ත වන ආකාර දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) (අ) සටහනේ දැක්වෙන ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග (sexually-transmitted diseases) දෙකෙහි ලක්ෂණයක් බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න.
 (ආ) එවැනි රෝගවලින් වැළකීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) සටහනේ දක්වා ඇති රෝගවලින්, පසුගිය කාලය තුළ ශ්‍රී ලංකාව පුරා, මදුරුවන් මගින් වේගයෙන් ව්‍යාප්ත වූ රෝගය, තව දුරටත් ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය දැක්වීමට කරුණු පහක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

- (i)
- ඉන්ෆ්ලුවන්සාව (Infnuenza)
 - නිව්මෝනියාව (Pneumonia)

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1/2 බැගින් $1/2 \times 2 =$ ලකුණු 01 යි

විම රෝග ව්‍යාප්තවන ආකාර

- බිඳිති මගින්
- වාතය මගින්
- රෝගියා භාවිතා කල ලේන්සු, තුවා. භාජන ආදිය භාවිතා කිරීමෙන්

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1/2 බැගින් $1/2 \times 2 =$ ලකුණු 01 යි

එකතුව ලකුණු $1 + 1 = 2$

(ii) (අ) HIV/AIDS

උපද්‍රවය

- කෙටි කාලයක් තුළ බර අඩුවීම
- කැස්ස
- හතිය
- රාත්‍රි කාලයේ අධික දහදිය පැමිම
- වසාග්‍රන්ති ඉදිමීම
- දිගු කාලීන පාචනය
- දිගු කාලීන වමනය
- ඝෘය රෝගය
- නිව්මෝනියාව
- මාසයකට වඩා පවතින උණ
- ලිංගය හා ඒ අවට වේදනාකාරී තුවාල ඇතිවීම
- වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමීම
- ලිංගෝන්දිය වලින් ශ්‍රාවයක් පිටවීම

රෝගවලින් වැලකීමට අනුමගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග

- අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතාවලින් වැලකීම
- තම විශ්වාසවන්ත සහකරුට හෝ සහකාරියට පමණක් ලිංගික සබඳතා සීමා කිරීම
- ආසාදිත රුධිර පාරවීයලනයට භාජනය වීමෙන් වැලකීමට පියවර ගැනීම
- ජීවානුහරණය නොකරන ලද සිරින්නි, ඉදිකටු (Tattoo සඳහා භාවිතා කරන) ඩිලේඩ් තල භාවිතා නොකිරීමට වගබලා ගැනීම
- ආසාදිත මවක් නම් මවු කිරි දීම පිළිබඳ වගකීමෙන් යුතුව ක්‍රියා කිරීම

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් $1 \times 2 =$ ලකුණු 02 යි

එකතුව ලකුණු $1 + 2 = 3$

iii)

- ජලය එක් රැස්වන ස්ථාන විනාශ කිරීම
- පරිසරයට දමා ඇති හිස්ටින්, බෝතල්, කිරිනට්ටි, පොල් හා තැඹිලි කෝමිබ වැනි දෑ තලා වලලා දැමීම
- මල් බදුන් හෝ කුහුඹු ගුල් ආදියේ ජලයට සබන් හෝ ලුණු එක් කිරීම හා දින කිහිපයකට වරක් එම ජල බදුන්වල ජලය මාරු කිරීම
- වැනි පිහිලිවල ඇති කොල රොඩු ඉවත් කර ජලය එක්රැස් වීම වැලැක්වීම
- පරණ ටයර්වලට වැලි පිරවීම
- සිලිබෑග් පරිසරයට මුදා හැරීමෙන් වැලකීම
- රෝගීන් සිටිනම් එම රෝගීන් වහා සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍යවරයෙක් වෙත යොමු කිරීම
- අසල්වාසීන්ට මදුරු දැල් භාවිතයට හා මදුරු දෂ්ඨනයෙන් වැලකීමට අවශ්‍ය පියවර ගැනීමට දැනුවත් කිරීම

4 වැනි ප්‍රශ්නය

ජීවිතයේ අභියෝග අවස්ථාවන්ට ධනාත්මකව මුහුණ දෙන ආකාරය ජීවන නිපුණතා ආශ්‍රයෙන් දැක්වීම

ප්‍රශ්න අංකය 04

අපේක්ෂණය : විදිනෙදා ජීවන අභියෝග සඳහා සාර්ථකව මුහුණ දීමේ කුසලතා විමසා බැලීම

4. පහත දැක්වෙන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.
- (i) ලිංගික අතවරවලින් වැළකීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ ඔබ පාසලේ 10 වන ශ්‍රේණියේ සිසුන් දැනුවත් කිරීමට අවශ්‍ය කරුණු ඇතුළත් සටහනක් සකස් කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත.
 - (ii) ඔබේ මල්ලි ඔබ වෙත පැමිණ බල්ලෙක් සපා කෑ බව පවසයි.
 - (iii) අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගයෙන් A නවයක් නොලැබුණහොත් අ.පො.ස. (උසස් පෙළ) විභාගය සමත්වීම සැක' සහිත බව මිතුරන් පවසනු ඔබට ඇසෙයි.
 - (iv) කිසිම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමකට හෝ විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකමකට සහභාගි නොවන ඔබේ නංගි/මල්ලි උපකාරක පන්ති (Tution Classes) සඳහා යාම පමණක් සිදු කරන බව ඔබ දකියි.
 - (v) නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබේ මල්ලි/නංගි සැමවිටම දෙමාපියන් සමග ගැටුම් ඇති කරගන්නා බව ඔබට පෙනෙයි.

(ලකුණු $02 \times 5 = 10$ යි)

- (i)
- තම සිරුර තමන්ට අයත් බවත් එය ආරක්ෂා කර ගැනීම තමන්ට අයත් කාර්යයක් බවත් වටහා දීම
 - තමා ලැජ්ජාවට පත්වන කිසිම දෙයක් කිරීමට අන්‍යන්ට ඉඩනොදීම
 - නොහදුනන පුද්ගලයින්ගෙන් ත්‍යාග භාර නොගැනීම
 - අනාරක්ෂිත ස්ථානවලට තනිව යාමෙන් වැලකීම
 - නොගැලපෙන සිප වැලඳ ගැනීම හා ස්පර්ශයන්ට ඉඩ නොදීම
 - අතවරයකට ලක් විය හැකි වාතාවරණයක් දුටු වහාම එය මගහැර යාම
 - හිදිසි සිදුවීම් වලදී අන්‍යන්ගේ උපකාර ඉල්ලා ගැනීම

(ii)

- මල්ලිගේ බිය ප්‍රථමයෙන්ම තුරන් කිරීම
- වහා ක්‍රියාත්මක වී සපා කෑ ස්ථානය සබන් යොදා ගලා යන ජලයෙන් සේදීම
- වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම / රෝහලකට ගෙන යාම

ඉහත අදහස ගම්බවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇති ආකාරය අනුව ලකුණු 02 ක් ලබා දෙන්න

(iii)

- උසස් පෙළ විභාගය සමත් වීමේ මිනුම් දණ්ඩ A - 9 ලැබීම නොවන බව ඔහුට/ ඇයට පහදා දීම
- A - 9 නොලැබුනත් උසස් පෙළට අදාළ විෂයන් හොඳින් හැදෑරීම තුළින් හොඳ ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකි බව.

ඉහත අදහස ගම්බවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇති ආකාරය අනුව ලකුණු 02 ලබා දෙන්න

- (iv)
- මේ ආකාරයට ක්‍රියා කිරීම වතරම් යෝග්‍ය නොවන බව පැහැදිලි කර දීම
 - මෙසේ වුවහොත් පසු කලක රෝගී වීමට ඉඩ ඇති බව පැහැදිලි කර දීම
 - දිනකට අවම වශයෙන් පැය 01 ක් පමණවත් ක්‍රියා ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම
 - මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය වන ක්‍රියාකාරකම් වල අනිවාර්යයෙන් නිරත වීම අත්‍යවශ්‍යබව පෙන්වා දීම හා ඒ සඳහා යොමු කිරීම. සෞඛ්‍ය වර්ධනයවන ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම.

ඉහත අදහස ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇති ආකාරය අනුව ලකුණු 02 ක් ලබා දෙන්න

- (v)
- මෙම වයසේ පසු වන අය සෑම විටම කැපී පෙනීමට කැමති බවත් ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට කැමති බැවින් දෙමවුපියන්ගේ සමහර අදහස් වලට චකගවීමට අකමැතිබව. දෙමාපියන්ට පහදා දීම
 - මෙය නුසුදුසු බැවින් තමාගේ හැගීම් වලට ඉඩ නොදී බුද්ධිය මෙහෙයවා කටයුතු කිරීමට නැගිණියට අවවාද කිරීම
 - ඇය පසුවන අවධිය සංක්‍රාන්තික අවධියක් බැවින් දෙමවුපියන්ට ඉවසීමෙන් කටයුතු කිරීම සුදුසු බව පහදා දීම
 - දෙමවුපියන් සෑම විට දරුවන්ගේ යහපත වෙනුවෙන් කටයුතු කරන බව නැගිණියට පැහැදිලිකර දීම

5 වැනි පාඩම සෑම විටම සකස් වනුයේ අස්ථි හා ජෛව පද්ධති හඳුනා ගනිමු පාඩම 13 පාඩමේ
වලනය සඳහා ශක්තිය සැපයෙන ආකාරය පාඩමෙන් ශක්ති සම්කරණ පිළිබඳ අවබෝධය විමසයි

ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාව පිළිබඳව කොටස් 4 මේ ප්‍රශ්නයට ඇතුල් වේ

ප්‍රශ්න අංකය 06

අපේක්ෂණය : ක්‍රීඩා ඉසව්ව වලදී ශක්ති පද්ධති භාවිතය හා පේශි තත්ත්ව අනුව ඉසව් සඳහා තෝරා ගැනීමේ අවබෝධය විමසා බැලීම

6. බයොප්සි පරීක්ෂණයකින් (biopsy test) අනාවරණය කර ගත් පරිදි තරගකරුවන් සිව්දෙනෙකුගේ අත් සහ පාදවල වැඩි වශයෙන් පිහිටා ඇති පේශි තත්ත්ව වර්ගය පහත වගුවේ දැක්වේ.

තරගකරුවන්ගේ අංකය	පේශි තත්ත්ව වර්ගය
74	රතු පේශි තත්ත්ව
86	සුදු පේශි තත්ත්ව
63	රතු පේශි තත්ත්ව
92	සුදු පේශි තත්ත්ව

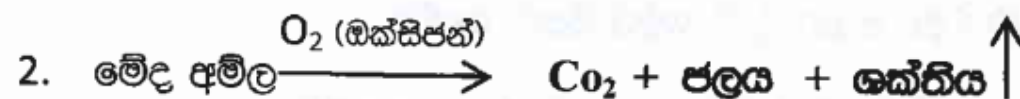
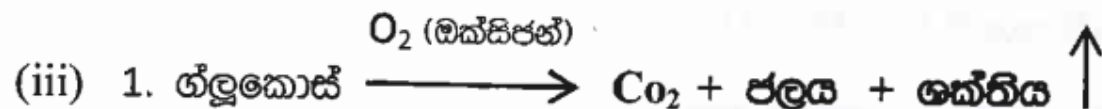
- (i) මෙම තරගකරුවන්ගෙන් මීටර් 10, 000 දිවීම සඳහා වඩාත් සුදුසු තරගකරුවන් දෙදෙනෙකුගේ අංක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) උස පැනීම සඳහා සුදුසු තරගකරුවෙකුගේ අංකයක් සඳහන් කර ඔබේ පිළිතුරට හේතු දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) මීටර් 10, 000 ඉසව්වට සහභාගි වන ක්‍රීඩකයෙකුගේ මාංශපේශි තුළ ශක්තිය නිපදවීම සඳහා සිදුවන ප්‍රධාන ක්‍රියාවලිය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

(i) • තරග අංක 74 සහ 63 ————— නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු $1 \times 2 =$ ලකුණු 02 යි

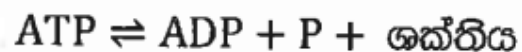
(ii) • තරග අංක 86 හෝ 92 ————— නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 1 යි

- උස පැහිමි කෂණික ශක්තිය අවශ්‍ය ඉසව්වක් නිසා නිර්වායු ස්වසනයෙන් ශක්තිය ලබා ගත යුතු වේ. නිර්වායු ස්වසනයෙන් ශක්තිය ලබා ගැනීමේ හැකියාව සුදු තන්තුවලට වැඩි වශයෙන් ඇත. ඉහත අංක දරන ක්‍රීඩකයන්ගේ පාදවල සහ අත්වල වැඩි වශයෙන් සුදු තන්තු පිහිටා ඇති බැවින් ඔහු උස පැහිමේ ඉසව්වට සුදුසු වේ. (FTF වලින් කෂණික ශක්තිය ලබා ගනී)

ඉහත අදහස ගම්‍යවන වන පිරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02යි
එසේ නොවන විට සුදුසු පරිදි ලකුණු ලබා දෙන්න
එකතුව $1 + 2 = 03$



මෙසේ ලබාගන්නා ශක්තිය පහත සම්කරණයේ දැක්වෙන පරිදි ATP සෑදීම සඳහා උපයෝගී කර ගනී



මලල ක්‍රීඩා ඉසව්ව වර්ගී කරණය පිළිබඳව හා 10 ශ්‍රේණියේ 5 වැනි පාඩම හා 11 වන ශ්‍රේණියේ 9 වෙනි පාඩම හා 12 පාඩම යන ඒවායේ ඇතුළත් මලල ක්‍රීඩා පිළිබඳ කොටස් වලින් 6 වැනි ප්‍රශ්නය බොහෝ විට සකස් වේ

5. (i) ජාතික පාසල් මලල ක්‍රීඩා උළෙල සඳහා අංක 12 ක්‍රීඩක තීරස් පැනීමේ ඉසව්වක් සඳහා සහභාගි වන අතර අංක 24 ක්‍රීඩක සහභාගි වන්නේ තීරස් පැනීමේ ඉසව්වකට ය.
අංක 12 සහ අංක 24 දරන ක්‍රීඩකයින් සහභාගි වෙනු ඇතැයි අපේක්ෂා කළ හැකි පැනීමේ ඉසව් දෙක බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න.

(ලකුණු 02 යි)

- (ii) තරග ඇවිදීමට සහභාගි වූ තරගකරුවන් තිදෙනෙකුගේ අවස්ථා තුනක් පහත රූපයේ දැක්වේ. මෙම අවස්ථා තුන පිළිබඳ ඔබේ අදහස හේතු සහිතව වෙන් වශයෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 03 යි)



අ



ආ



ඇ

- (iii) ඔබගේ නිවාසයේ, කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ඉසව්වට සහභාගි වන නවක තරගකරුවෙකුට/තරගකාරියකට, කවපෙත්ත විසිකිරීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න.

(ලකුණු 05 යි)

- (i)
- ක්‍රීඩක අංක 12 - දුර පැහිම. තුන් පිම්ම
 - ක්‍රීඩක අංක 24 - උස පැහිම. රිටි පැහිම

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු $1/2 \times 4 =$ ලකුණු 02 යි

- (ii)
- (අ) නිවැරදි තරග ඇවිදීමේ අවස්ථාවකි. තරගකරුගේ එක් පාදයක් හෝ පොළව හා සම්බන්ධ වී ඇත.
- (ආ) වැරදි තරග ඇවිදීමේ අවස්ථාවකි. තරගකරුගේ පාද දෙකම පොළව හා සම්බන්ධවී නොමැත
- (ඇ) වැරදි තරග ඇවිදීමේ අවස්ථාවකි. තරගකරු ඉදිරියට තබා ඇති පාදය දණහිසින් හැමී ඇත.

(iii) • ඉදිරියෙන් සිටු වා ඇති කොඩි කණුවක් තුළට වැටෙන සේ වලල්ලක් විසි කිරීම

• ඉදිරියෙන් ඇති බංකුවක් මත පේළියට කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි තබා පෙට්ටිවලට

වලල්ලක් විසි කිරීම.

• වලල්ලක් සිරුරේ පැත්තෙන්, ඉදිරියට, ඉහළට විසි කිරීම

• දඹර ඇඟිල්ලෙන් මුදා හැරෙන පරිදි කවපෙත්ත පොළව දිගේ පෙරලීම

• පාද සමාන්තරව තබා සිට ගෙන සිට කවපෙත්ත ඉදිරියට මුදා හැරීම

• පාදයක් ඉදිරියෙන් තබා ගෙන සිට කවපෙත්ත ඉදිරියට මුදා හැරීම

• පැත්තට හැරී සිට කවපෙත්ත විසි කිරීම

7 ප්‍රශ්නය 10 හා 11 ශ්‍රේණි වල ඇති වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු පාඩම් ඇසුරින් සකස් වේ
එහි A , B C කොටස් වලින් එකක් පමණක් තෝරා ගෙන පිළිතුරු ලිවිය යුතුය

7. A, B සහ C යන ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- A. (i) ඔබ පාසලේ ආධුනික වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයෙක්, පුහුණු තරගයකදී ස්ථානගතවීමේ වරදක් සිදු කළ විට විනිසුරු ලෙස ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ගය ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) මධ්‍යම සහ දකුණු පළාත් අතර වොලිබෝල් තරගයේදී මධ්‍යම පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පන්දුව හා සම්බන්ධව සිදු කළ වරදකට, දඬුවමක් වශයෙන් විනිසුරු විසින් දකුණු පළාත් කණ්ඩායමට ලකුණක් සහ පිරිනැමීමේ වාරය ලබාදෙන ලදී. මධ්‍යම පළාත් කණ්ඩායමේ අදාළ ක්‍රීඩකයා විසින් සිදු කරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි වැරදි තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටි අත් පිරිනැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය (under arm service technique), නවක ක්‍රීඩකයින්ට පුහුණු කිරීම සඳහා පුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

- (A) (I)
- තරඟය නවත්වා ස්ථානගත වීමේ වරද පෙන්නා දී විය නිවැරදි කර විරුද්ධ පිලට ලකුණක් සමග පිරි නැමීම ලබා දීම
 - ඉහත අදහස ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුර ලියා ඇති නම් ලකුණු 02 ක් ලබා දෙන
 - විරුද්ධ පිලට පිරිනැමීම හෝ ලකුණු ලබාදීම පමණක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 01
 - වරද නිවැරදි කරගැනීම පමණක් ලියා ඇත් නම් ලකුණු 1/2

- (ii)
- අත්ල මත තබා පන්දුව පිරිනැමීම
 - පන්දුව දෑහේ රඳවා ගැනීම
 - පන්දුව ඇන්ටනාවේ වැදී පිටතට යාම
 - පන්දුව පිටියෙන් පිටත ස්පර්ශ වීම
 - තුන්වරකට වඩා පහර දී විරුද්ධ පිලට යැවීම
 - එක් ක්‍රීඩකයෙකු එක්වර පිට පිට දෙවරක් පහර දීම
 - විරුද්ධ පිලෙන් එන පිරි නැමීම වැළැක්වීම සහ ප්‍රහාරය විල්ල කිරීම
 - විරුද්ධ පිලේ පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම

- (iii)
- පන්දුව රහිතව යටිඅත් පිරිනැමීම සිදු කිරීම
 - පන්දුව සහිතව යටිඅත් පිරිනැමීම සිදු කිරීම
 - කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී වොලි බෝල්දැල්ලේ සිට මීටර් 5 ක් පමණ දුර සිට යටි අත් පිරිනැමීමේ ක්‍රමයට දැලට ඉහලින් පන්දුව පිරිනැමීම
 - දැලට වදින සේ යටිඅත් පිරිනැමීම සිදු කිරීම
 - බදින ලද වොලිබෝල් දැලක් දෙපස මීටර් 4 - 5 ක් පමණ දුර සිට යටි අත් පිරිනැමීමේ ක්‍රමයට දැලට වදින සේ පන්දුව පිරි නැමීම
 - කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී මීටර් 5 ක් 6 ක් පමණ ඈතින් සිට ගැහීම. යටිඅත පිරිනැමීමට අනුව ඉදිරි පෙලට පන්දුව යොමු කිරීම

- B. (i)** නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී දඬුවමක් ලෙස නිදහස් යැවුමක් (free-pass) ලබාදීමේදී ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ නවක ක්‍රීඩකාවන්ට ඔබ ලබාදෙන උපදෙස් ලියන්න.
(ලකුණු 02 යි)
- (ii)** බස්නාහිර සහ වයඹ පළාත් කණ්ඩායම් අතර නෙට්බෝල් තරගයේදී බස්නාහිර පළාත් කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය (Centre-C) විසින් පන්දුව හැසිරවීමේදී කළ වරදකට, දඬුවම වශයෙන් විනිසුරු විසින් වයඹ පළාත් කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නියට නිදහස් යැවුමක් ලබාදෙන ලදී. බස්නාහිර පළාත් කණ්ඩායමේ මැදසිටින්නිය විසින් කරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි වැරදි තුනක් සඳහන් කරන්න.
(ලකුණු 03 යි)
- (iii)** නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව (foot work), නවක ක්‍රීඩකාවන්ට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න.
(ලකුණු 05 යි)

- (B) (i) • වරද සිදුවූ ස්ථානයේ සිට හෝ ආසන්න ස්ථානයක සිට එම පෙදෙසේ ක්‍රීඩාකරු හැකි විරුද්ධ පිලේ ඕනෑම ක්‍රීඩකාවකට නිදහස් යැවුමක් ලබා දේ.
- මෙහිදී පා පිලිබඳ නීතිය අනුගමනය කළ යුතුය
 - තත්පර තුනකට ප්‍රථම පන්දුව ක්‍රීඩකාවගේ අතින් ගිලිහිය යුතුය