

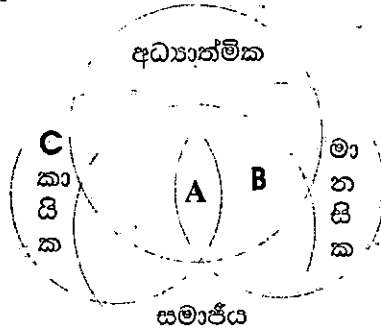
සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
ලියවැස්ස පවතින බවට
All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province		3. පළාත් සභාවේ ප්‍රධානියෙකුගේ අනුමැතිය ලබාගත් පසුව පමණක් මෙම පත්‍රය භාවිතයට පත් කළ හැකිය. (This form can only be used after obtaining the approval of the Head of the Provincial Council.) 3. පළාත් සභාවේ ප්‍රධානියෙකුගේ අනුමැතිය ලබාගත් පසුව පමණක් මෙම පත්‍රය භාවිතයට පත් කළ හැකිය. (This form can only be used after obtaining the approval of the Head of the Provincial Council.)
වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2020 Year End Evaluation		
ශ්‍රේණිය தரம் } 10 Grade	විෂයය பாடம் } සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය Subject	පත්‍රය வினாத்தாள் } I Paper
		කාලය காலம் } පැය 01 Time

සැලකිය යුතුයි.

- සියළුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1), (2), (3), (4) පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කවය තුළ (*) ලකුණ යොදන්න.
- I ප්‍රශ්න පත්‍රයේ පිළිතුරු II පත්‍රයේ පිළිතුරු සමඟ අමුණා භාර දෙන්න.

පහත වෙන් රූප සටහන ඇසුරෙන් පූර්ණ සෞඛ්‍ය පිළිබඳව තොරතුරු දක්වා ඇත. ඒ ඇසුරෙන් 01, 02, 03 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



- ඉහත රූප සටහන අනුව A අක්ෂරය යොදා ඇති ස්ථානයෙන් කියවෙන්නේ,
 - කායික හා සමාජීය සෞඛ්‍ය දියුණු පුද්ගලයින් පිළිබඳවයි.
 - මානසික හා ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍ය දියුණු පුද්ගලයින් පිළිබඳවයි.
 - පූර්ණ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට ලගා වූ පුද්ගලයින් පිළිබඳවයි.
 - කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් දුර්වල පුද්ගලයින් පිළිබඳවයි.
- B ස්ථානයේ පසුවන්නන් පූර්ණ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට ලගාවීම සඳහා දියුණු කර ගත යුත්තේ,
 - කායික සෞඛ්‍යයයි.
 - මානසික සෞඛ්‍යයයි.
 - සමාජීය සෞඛ්‍යයයි.
 - ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යයයි.
- C ස්ථානයේ පසුවන්නන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිරිහීම කෙරෙහි සෘජු බලපෑමක් එල්ල කරනුයේ,
 - දිනපතා ව්‍යායාමයේ යෙදීමයි.
 - පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීමයි.
 - මත් පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය
 - අධික තෙල් හා සීනි සහිත ආහාර භාවිතය අවම කිරීමයි.

* වගුවේ ඇති තොරතුරු උපයෝගී කර ගෙන ප්‍රශ්න අංක 04, 05 සඳහා පිළිතුරු සපයන්න

සිසුන්	ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
දිමුතු	18.5 - 22.9
අනෝමා	> 27.0
මධුකා	< 18.5
යසන්ති	23.0 - 26.9

(04) මෙම සිසුන්ගෙන් කෙනෙකු ස්පර්ශනාවයෙන් යුක්තය. ඇය,

- (1) දිමුතු (2) අනෝමා (3) මධුකා (4) යසන්ති

(05) උසට සරිලන බරක් සහිත සිසුවිය විය හැක්කේ,

- (1) දිමුතු (2) අනෝමා (3) මධුකා (4) යසන්ති

(06) ළමා විශේෂ අවධි අතර පසු ළමා වියට අයත් වයස් කාණ්ඩය වනුයේ,

- (1) උපතේ සිට දින 28 දක්වා අවධිය. (2) වයස අවුරුදු 1ක් අවුරුදු 5ත් අතර අවධිය.
(3) වයස අවුරුදු 6ක් අවුරුදු 10ත් අතර අවධිය. (4) උපතේ සිට වයස අවුරුදු 1 දක්වා අවධිය.

(07) නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය අපට සෞඛ්‍යමත් දිවියක් ගත කිරීමට හේතුවක් වනු ඇත. ඉරියව් ස්ථිතික ගතික වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදා දක්වනු ලැබේ. නිවැරදි ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්ම පිළිවෙලින් සඳහන් වනුයේ,

- (1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හා සමබරතාවයයි.
(2) සමබරතාවය හා ගම්‍යතා කේන්ද්‍රයයි.
(3) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හා ආධාරක පතුල විශාල වීමයි.
(4) ශරීර අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය වීම සහ සමබරතාවයයි.

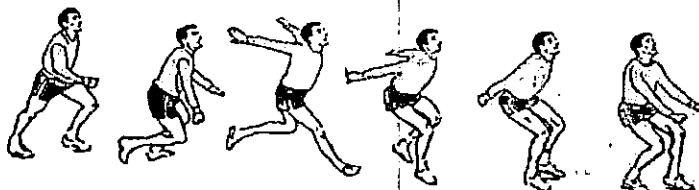
(08) පුද්ගලයකු විසින් පරිගණකයක් භාවිතා කරන ආකාරය රූපයේ දැක්වේ. මෙම ඉරියව්ව,



- (1) වැරදිය.
(2) නිවැරදිය
(3) තරමක් දුරට නිවැරදිය
(4) වැරදි හෝ නිවැරදි බවක් කිව නොහැකිය.

(09) උස පැනීමට යොදා ගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම අතරින් තාක්ෂණයේ දියුණුවත් සමඟම වර්ථමානයේ උපරිම දක්ෂතා දැක්වීමට යොදා ගනු ලබන ශිල්පීය ක්‍රමය වන්නේ,

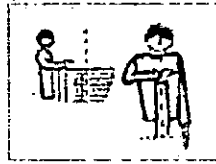
- (1) පෙරදිග පිම්ම (2) ප්ලෝස්ටර් ප්ලොප් ක්‍රමය
(3) බටහිර පිම්ම (4) ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය



(10) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා රාශියක් එක් වීම තුළින් කණ්ඩායමක් ජයග්‍රහණය කරා ගමන් කළ හැක. ඉහත රූප සටහනේ දැක්වෙන්නේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් දක්ෂතාවයක් වන අතර එය හඳුනා ගන්න

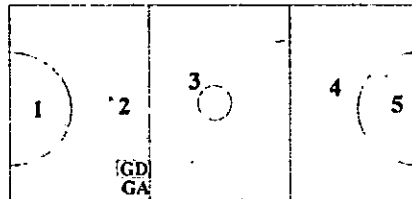
- (1) පිරිනැමීම (2) එසවීම (3) ප්‍රහාරය (4) පිටිය රැකීම

(11) වොලිබෝල් විනිසුරු සංඥා ඉතාම වැදගත් වන අතර එම ක්‍රීඩකයින් සහ පුහුණුකරුවන් මෙන්ම ක්‍රීඩකයින් දැන සිටීම ඉතා වැදගත් වේ. පහත සඳහන් විනිසුරු සංඥාව මගින් දැක්වෙන්නේ,



- (1) ක්‍රීඩකයා දැල ප්‍රදේශ කිරීම හෝ පිරිනමන ලද බෝලය නියමිත සීමා තුළින් විරුද්ධ පිලට නො යාම.
 (2) දැලෙන් උඩ විරුද්ධ පැත්තට ලගා වීම.
 (3) පිරිනැමීමට අවසර දීම.
 (4) පිරිනැමීමේ දී අතින් බෝලය ගිලිහී නොතිබීම.

(12) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව පාසල් අතර ජනප්‍රිය මෙන් ම තරගකාරී ක්‍රීඩා ඉසව්වකි,



බාලිකා විද්‍යාල සහ කන්‍යාරාම පාසල ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩා තරගයකදී (GA) සලකුණු කර ඇති ක්‍රීඩිකාවට ගමන් කළ හැකි පෙදෙස වන්නේ,

- (1) 3,4,5 (2) 1,2,3 (3) 4,5 (4) 2,3

(13) මැද සිටින්නියට යා නොහැකි ප්‍රදේශ වන්නේ,

- (1) 2,3 (2) 1,3 (3) 2,5 (4) 4,2

(14) නෙට්බෝල් විනිසුරු වරුන් ක්‍රීඩා පිටියට මුහුණ ලා සිට ගත් විට කුමන දිශාවේ කොටස විනිශ්චය කරයි ද?

- (1) උතුරු දිශාව (2) බටහිර දිශාව (3) නැගෙනහිර දිශාව (4) දකුණු දිශාව

(15) පහත රූප සටහනින් පෙන්නුම් කරනු ලබන්නේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී භාවිතා කරනු ලබන පා පහරකි. එය වන්නේ,



- (1) ඇගිලි තුඩු පා පහර
 (2) පිටි පතුල් පා පහර
 (3) ඇතුළු පා පහර
 (4) විලුඹ පහර

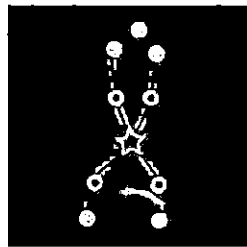
- (16) ප්‍රධාන විනිශ්චයකරු මෙන්ම පැති විනිසුරුවරුන් දෙදෙනෙක්ද පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ වෙනුවෙන් සහභාගී වේ. පහත රූප සටහනින් දැක්වෙන්නේ පැති විනිසුරු වරුන් ලබා දෙන සංඥාවකි. එය කුමන නමකින් හඳුන්වන්නේද?



- (1) කොන් පහර දැක්වීම.
- (2) ගෝල් පහර දැක්වීම.
- (3) ක්‍රීඩක ආදේශනය දැක්වීම.
- (4) තරඟය අවසන් කිරීමේ සංඥාව දැක්වීමයි.

- (17) පරිසරය සමඟ එක්වෙමින් ගහකොළට ආදරය කරමින් ස්වභාවික සෞන්දර්ය අගය කරමින් ක්‍රියාකාරී වීම සඳහා එළිමහන් අධ්‍යාපනය වැදගත් වේ. ස්වභාව ධර්මයත් සමඟ අප එකතු කිරීම සඳහා පාසල්වල එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් බොහොමයක් පවත්වයි. එහි සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් අතුරින් එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකමක් නොවන්නේ,

- (1) කඳවුරු බැඳීම
- (2) එළිමහනේ ආහාර පිසීම
- (3) පාපැදි සවාරි
- (4) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ පැවැත්වීම.



- (18) ඉහත රූප සටහනේ දැක්වෙන්නේ මැයි ජුනි මාස වල වැඩිපුරම අහසේ දැකිය හැකි තරු රටාවකි. එම තරු රටාව හඳුන්වන නම කුමක් ද?

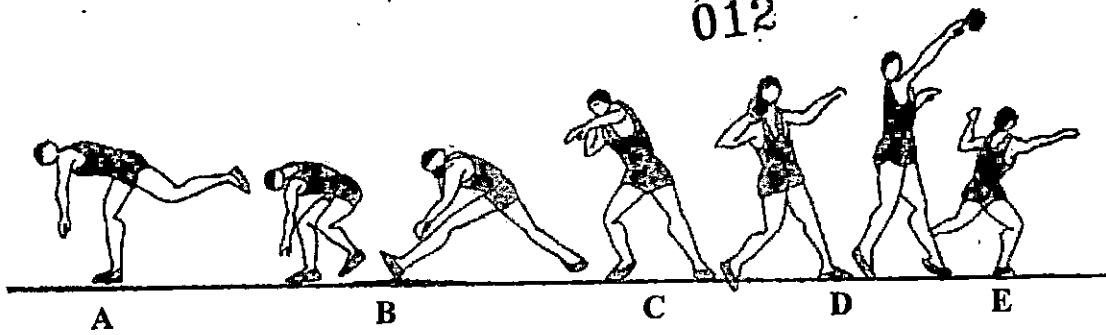
- (1) සිංහ
- (2) ගෝනුස්සා
- (3) එඬේරා
- (4) මහ බල්ලා

- (19) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව ප්‍රයාම තරඟ පවත්වයි. එහිදී පංච ප්‍රයාම, සප්ත ප්‍රයාම, දස ප්‍රයාම වශයෙන් ඉසව් පැවැත්වේ. පංච ප්‍රයාම තරඟ ක්‍රීඩකයින්ට වන අතර සප්ත ප්‍රයාම තරඟ ක්‍රීඩකාවන්ට වශයෙන් බෙදා දක්වා ඇත. සප්ත ප්‍රයාම තරඟ සඳහා ඇතුළත් නොවන ඉසව්ව කුමක් ද?

- (1) මීටර් 1500
- (2) මීටර් 200
- (3) දුර පැනීම
- (4) හෙල්ල විසි කිරීම

- (20) වර්ථමානයේ සහය දිවීමේ තරඟ ඉතාමත් තරඟකාරී ස්වභාවයක් පෙන්වුම් කරයි. සහය දිවීමේ තරඟ සඳහා භාවිතා කරන ප්‍රධානතම උපකරණය වන්නේ යෂ්ටියයි. එය නියමිත දිගකින් සහ බරකින් යුක්තව සකස් කර ඇත. සහය දිවීමේ තරඟ සඳහා භාවිතා කරන යෂ්ටියේ දිග සහ බර පිළිවෙලින්,

- (1) 45 - 50cm - 50 g වේ.
- (2) 28-30cm - 50 g වේ.
- (3) 30 - 35cm - 45 g වේ.
- (4) 30-40cm - 50 g වේ.



(21) ඉහත රූප සටහනේ දැක්වෙන්නේ යගුලිය දැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවස්ථාවක්ය. එහි A, B, C, D, E පිළිවෙලින්,

- (1) ලිස්සායාම, සුදානම, ජව ඉරියව්ව, මුදාහැරීම, පශ්චාත් ඉරියව්ව.
- (2) සුදානම, ජව ඉරියව්ව, ලිස්සායාම, සුදානම, මුදාහැරීම, පශ්චාත් ඉරියව්ව.
- (3) ජව ඉරියව්ව, ලිස්සායාම, සුදානම, මුදාහැරීම, පශ්චාත් ඉරියව්ව.
- (4) සුදානම, ලිස්සායාම, ජව ඉරියව්ව, මුදාහැරීම, පශ්චාත් ඉරියව්ව.

(22) පැරණි ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව තහනම් කරනු ලැබුවේ,

- (1) විලියම් ජි මෝහන් අධිරාජයා විසිනි.
- (2) පියරේද තුබෝර්ටින් අධිරාජයා විසිනි.
- (3) ඔනමුවස් අධිරාජයා විසිනි.
- (4) තියොඩෝසියස් අධිරාජයා විසිනි.

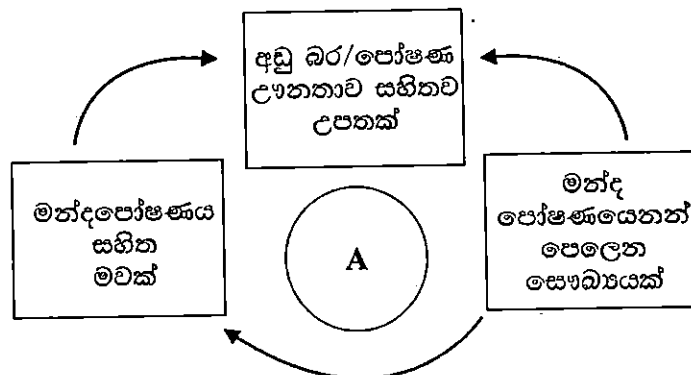
(23) නූතන ඔලිම්පික් දෙවන ආරම්භ කරන ලද්දේ,

- (1) විලියම් ජි මෝහන් අධිරාජයා විසිනි.
- (2) පියරේද තුබෝර්ටින් අධිරාජයා විසිනි.
- (3) ඔනමුවස් අධිරාජයා විසිනි.
- (4) තියොඩෝසියස් අධිරාජයා විසිනි.

(24) නූතන ක්‍රීඩා තරඟ ඉතා තරඟකාරී මුහුණුවරක් ගන්නා අතර ඒවා වෘත්තීය මට්ටමට පත් වී ඇත. ඒ නිසාම විවිධ ක්‍රීඩකයෝ තමන්ගේ තරඟ හැකියා වැඩි වැඩියෙන් ඉස්මතු කර ජයග්‍රහණය ලබා ගැනීමට උත්සහ කරති. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස තහනම් උත්තේජක භාවිතයට ඇතැම් ක්‍රීඩකයෝ පෙළඹෙති. තහනම් උත්තේජක ගැනීමෙන් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් බලාපොරොත්තු වන්නේ,

- (1) ක්‍රීඩා තහනමට ලක් වීම.
- (2) ජනප්‍රියතාවයට පත් වීම.
- (3) රටට අපකීර්තියක් ලබා දීම.
- (4) ලැබූ ජයග්‍රහණ අවලංගු කර ගැනීම.

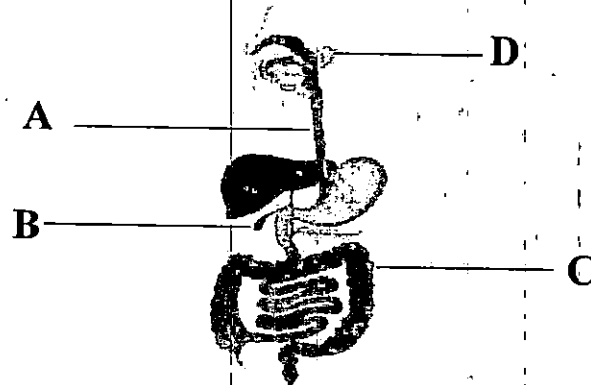
(25)



ඉහත සටහන් A අක්ෂරයට සුදුසු මාතෘකාව පහත පිළිතුරු වලින් තෝරන්න.

- (1) මන්ද පෝෂණයේ විෂම වක්‍රය.
- (2) පෝෂණ උෞතකාවේ විෂම වක්‍රය
- (3) ආහාර හිඟකමේ විශ්‍රම වක්‍රය
- (4) දරුණුතාවයේ විෂම වක්‍රය

(26)



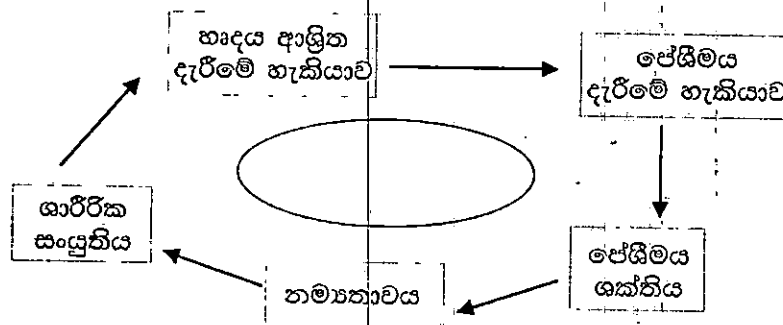
ඉහත රූප සටහනේ දැක්වෙන්නේ අපගේ ශරීරයේ ඇති ප්‍රධාන පද්ධතිවලින් එකකි. එහි A,B,C,D අක්ෂර වලින් හඳුන්වන කොටස් පිළිවෙලින් හඳුන්වන්න.

- (1) බේටගන්ත්‍රි, මහා අන්ත්‍රය, පිත්තාශය, අන්තසෝත්‍රය.
- (2) අන්තසෝත්‍රය, පිත්තාශය, මහා අන්ත්‍රය, බේටගන්ත්‍රි.
- (3) මහා අන්ත්‍රය, පිත්තාශය, අන්තසෝත්‍රය, බේටගන්ත්‍රි.
- (4) පිත්තාශය, අන්තසෝත්‍රය, බේටගන්ත්‍රි, මහා අන්ත්‍රය.

(27) ආසාදිත පුද්ගලයෙකු සමග ලිංගික සබඳතාවක් නිසා සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි රෝග ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග ලෙස හඳුන්වයි. ගොනෝරියා, සිපිල්ස්, හර්පිස් හා ඒඩ්ස් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග කිහිපයක්. රෝග කාරකය ව්‍යුහගතව පැළඳීම යනුවෙන් හැඳින්වෙන බැක්ටීරියාව මගින් බෝවන රෝගය වන්නේ,

- (1) සිපිල්ස්
- (2) ගොනෝරියා
- (3) හර්පිස්
- (4) ඒඩ්ස්

(28)



ඉහතින් දක්වන ලද සටහනට සුදුසු මාතෘකාවක් ලබාදෙන්න.

- (1) සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාවය.
- (2) ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක.
- (3) නිවැරදි ඉරියව් භාවිත කිරීමෙන් ලැබෙන සාධක.
- (4) සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය සාධක.

(29) මානසික ආතතිය යනු යම් අභියෝගයක් හෝ අවධානමක් නිසා මනසේ ඇතිවන ප්‍රතිචරයයි. මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයේ ආතතියේ අපගේ කාර්යක්ෂමතාවය වැඩි කරයි. නමුත් අධික ආතතිය අපේ ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා පමුණුවයි. මානසික ආතතිය අඩු වීමට බලපාන සාධක ඇතුළත් පිළිතුරු කාණ්ඩය වනුයේ,

- (1) ජය ගැනීමට අපහසු අභියෝග, අනිමි වීම නිසිලෙස කාලය කළමනාකරණය නොකිරීම,
- (2) අළුත් පාසලකට ඇතුළුවීම, දෙමාපියන්ගෙන් වෙන් වීමට සිදු වීම, ක්‍රීඩා තරගවලට සහභාගිවීම.
- (3) සිතට දැනෙන හැඟීම් ශාරීරික වෙනස හැසිරීමේ වෙනස්කම්
- (4) මිතුරන් ආශ්‍රිය කිරීම, දිනකට පැය භාගයක් වත් ඇවිදීම, සුරතල් සතුන් ඇති කිරීම.

(30) RICE ප්‍රතිකාරය බොහෝ අභ්‍යන්තර අනතුරු වල දී සුලභව භාවිතා වන ප්‍රථමාධාර ක්‍රමයකි. මෙය වැඩි දියුණු වී මේ වන විට PRICES ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේ අනුපිළිවෙල වැරදි පිළිතුරු වන්නේ,

- (1) අයිස් යෙදීම, පීඩනයක් යෙදීම, ඔසවා තැබීම, බාහිර ආධාරකයක් දීම, ආරක්ෂා කිරීම, විවේක ගැනීම.
- (2) ආධාරකයක් දීම, අයිස් යෙදීම, ඔසවා තැබීම, පීඩනයක් යෙදීම, ආරක්ෂා කිරීම, විවේක ගැනීම.
- (3) ඔසවා තැබීම, පීඩනයක් යෙදීම, ආධාරකයක් දීම, අයිස් යෙදීම, විවේක ගැනීම, ආරක්ෂා කිරීම.
- (4) ආරක්ෂා කිරීම, විවේක ගැනීම, අයිස් යෙදීම, පීඩනයක් යෙදීම, ඔසවා තැබීම, ආධාරකයක් දීම.

(31) වර්ථමාන සමාජයේ ලිංගික අතවර හා අපයෝජන පිළිබඳව නිතර අසන්නට ලැබේ. මේ සඳහා කුඩා ළමුන් සිට වැඩිහිටියන් දක්වා පිරිස ගොදුරු විය හැකිය. ලිංගික අතවර බාණ්ඩය නියෝජනය කරන්නේ,

- (1) මෙහෙකර සේවයේ යෙදවීම, අනිසි ස්පර්ශය, ස්ත්‍රී දූෂණය, අධ්‍යාපන අවස්ථා ලබා නොදීම.
- (2) ලැජ්ජා කිරීම, බිය වැද්දීම, ස්ත්‍රී දූෂණය, ළමා ලිංගික හිංසනය.
- (3) ස්ත්‍රී දූෂණය, ළමා ලිංගික හිංසනය, අනිසි සිප වැලඳගැනීම්, අනිසි ස්පර්ශය.
- (4) අනිසි සිප වැළඳ ගැනීම්, ශාරීරික වද හිංසා, අධ්‍යාපන අවස්ථා ලබා නොදීම, බිය වැද්දීම.

(32) ● මාර්ග සංඥා පිළිනොපැදීම ● අදුරේ ගමන් කිරීම ● කණ්ඩායමක් ලෙස මාර්ගයේ ගමන් කිරීම
● මාර්ගයට නොයෙකුත් අප ද්‍රව්‍ය එක් කිරීම යන ක්‍රියාවලි,

- (1) රියදුරන් සිදු කරන වැරදිය. (2) රථයේ දෝෂ නිසා සිදුවන වැරදිය.
- (3) මාර්ගයේ දුර්වලතා සිදුවන වැරදිය. (4) පදිකයින් සිදු කරන වැරදිය.

(33) ප්‍රජනක පද්ධතියේ ප්‍රධාන කාර්යය වනුයේ නව ජීවියෙකු බිහි කිරීමයි. ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය එකිනෙකට වෙනස් වේ. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියෙන් ඊස්ට්‍රජන් සහ ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝමෝන නිපදවයි. පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ ටෙස්ටෝස්ටරෝන් හෝමනය නිපදවයි. මෙම හෝමෝන දෙක නිපදවීමට දායක වන අවයව පිළිවෙලින් සඳහන් කරන්න.

- (1) ඩිම්බ කෝෂ, වෘෂණ කෝෂ (2) පැලෝපිය නාලය, වෘෂණ කෝෂ
- (3) ගර්භාෂය, ඩිම්බ කෝෂ (4) අපි වෘෂණය, ඩිම්බ කෝෂ

(34) පුරාණයේ සිට අද දක්වාම ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධාන ආහාර වී ඇත්තේ බත්ය. විවිධ පුද්ගල කණ්ඩයට අනුව ආහාර වර්ග සකස් විය යුතුය.එසේම ආහාර කල්තබා ගැනීමද සිදුවේ. ආහාර හා පෝෂණීය හා බැඳුණු දුර්වලතායක් වන්නේ,

- (1) ආහාර පරිබෝජනයට අදාලව ගෙවත්ත සැකසීම.
- (2) කිරි සම්පූර්ණ ආහාරක් ලෙස සැලකීම.
- (3) දේශීය ස්වභාවික ආහාර භාවිතය.
- (4) පෝෂණයට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය.

(35) නිවැරදි ධාවන තරගයක ආරම්භයක් ක්‍රීඩකයාට ජයග්‍රණයක් ලබා ගැනීමට ඉවහල් වේ. නිවැරදි අවසානයක් නොකලහොත් ජයග්‍රහණය අහිමි වීමට ඉඩ ඇත. නිවැරදි අවසානයක් වන්නේ,

- (1) ක්‍රීඩකයාගේ හිස කොටස අවසන් රේඛාව පසු කළ යුතුය.
- (2) ක්‍රීඩකයාගේ පසු පෙදෙස අවසන් රේඛාව පසු කළ යුතුය.
- (3) ක්‍රීඩකයාගේ දෑත් පළමුව අවසන් රේඛාව පසු කළ යුතුය.
- (4) ක්‍රීඩකයාගේ පාද පළමුව අවසන් රේඛාව පසු කළ යුතුය.

(36) ක්‍රීඩා උත්සව සංවිධානයේ දී විනාශානුකූල හා සාධාරණ තරග සංකල්පය (Fair Play) අනුව ක්‍රියාකාරකම් කළ යුත්තේ,

- (1) ක්‍රීඩා උත්සවයට පසු හා ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර ය.
- (2) ක්‍රීඩා උත්සවයට දිනයදී හා ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර ය.
- (3) ක්‍රීඩා උත්සවයට පසු හා ක්‍රීඩා උත්සවයට පසු ය.
- (4) ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර හා ක්‍රීඩා උත්සවය දින හා ක්‍රීඩා උත්සවයෙන් පසු ය.

(37) ලොව අසිරිමත් ක්‍රීඩා සැණකෙලිය ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල 2020 වර්ෂයේ පැවැත්වීමට නියමිත කිබූ රට හා නගරය සඳහන් කරුණ,

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| (1) ඇමෙරිකාවේ ලොස් ඇන්ජලීස් නුවර. | (2) ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් නුවර. |
| (3) ජපානයේ ටෝකියෝ නුවර | (4) එංගලන්තයේ ලන්ඩන් නුවර |

(38) ක්‍රීඩාව පවත්වාගෙන යාම සඳහා ක්‍රීඩා නීති රීති ඉතාම අත්‍යවශ්‍ය වී ඇත.ඒවා ජාතික හා ජාත්‍යන්තර වශයෙන් සකස් කොට එක් එක් ක්‍රීඩාවක් සඳහා අනුමත කොට ඇත.ක්‍රීඩා සඳහා නීති රීති අවශ්‍ය වන්නේ,

- (1) සාධාරණ ලෙස තරඟ පැවැත්වීමටය.
- (2) අනතුරු හා ආපදා අවම කර ගැනීමටය.
- (3) ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කර ගැනීමටය.
- (4) ඉහත කරුණු සියල්ලම ඉටු කර ගැනීමටය.

(39) ලොව අසිරිමත් ක්‍රීඩා සැණකෙලිය ලෙස සැලකෙන්නේ ලෝක පාපන්දු සැණකෙලියයි.2018 වසරේ සියළු දෙනා මවිතයට පත් කරමින් සියල්ල උඩ යටි කරමින් අවසානයේ කිසිදු ශූරත්වයට ලගා නොවූ රටක් විසින් දිනා ගන්නා ලදී. එහි ශූරතාවය දිනා ගත් රට වනුයේ,

- | | | | |
|-------------|--------------|---------------|-----------------|
| (1) ප්‍රංශය | (2) යුක්රේනය | (3) කොරේෂියාව | (4) වෙනිස්සුලාව |
|-------------|--------------|---------------|-----------------|

(40) මලල ක්‍රීඩා තරගයකදී වාර්තා වෙනම වාර්තාවක් එකතු වනුයේ සම්මත ධාවන පථයක තරඟ පැවැත්වීමෙනි. සම්මත ධාවන පථයක් ලෙස සළකුණු ලබන්නේ,

- | | | | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| (1) මීටර් 400 | (2) මීටර් 200 | (3) මීටර් 600 | (4) මීටර් 300 |
|---------------|---------------|---------------|---------------|

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province	
වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2020 Year End Evaluation	
ශ්‍රේණිය පාලම Grade	විෂයය පාලම Subject
10	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
පත්‍රය வினாத்தாள் Paper	කාලය காலம் Time
II	පැය 02

පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක්ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(01) කුඩා ඔය මැද පන්තිය මහා විද්‍යාලයේ ඉගෙනුම ලබන නුවන් සමීර ඉතා දක්ෂ වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයෙකු වන අතර ඔහු පාසල නියෝජනය කරමින් ම මීටර් 800, 1500, තරග සඳහා සහභාගී වෙමින් පළාත් තරග ජයග්‍රහණය කර ඇත. ඔහු තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි. එම පන්තියේ සිසුන් සමඟ ඉතා සහයෝගයෙන් කටයුතු කරයි. ඔහු ඉගෙනීමට දක්ෂ සිසුවකු වේ.

පාසලේ ශරීර සුවතා වැඩ සටහන ව්‍යප්ත කිරීම සඳහා ඉතා ක්‍රියාකාරීව ඔහු සහභාගී වෙයි. 10 වසරේ සිසුන් සමඟ ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරු මහතාගේ උදව් උපකාර සමඟින් වන ගවේශණයක නිරත විය. 11 වසරේ විභාගයට පෙනී සිටින සිසුන්ගේ ඔවුන්ට ඇති වී තිබෙන මානසික ආතතිය පාලනය සඳහා වැඩ සටහනක් ද ගුරු මහතා සමඟ එක් වී සංවිධානය කරන ලදී.

පාසලේ ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය දා පැවති සෞඛ්‍ය සායනයකදී ඔහුගේ සෞඛ්‍ය තාවය මදක් පිරිහී ඇති බව ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පිළිබඳ සොයා බැලූ අතර එය නිසි පරිදි නොතිබෙන බව ගුරු මහතා පෙන්වා දෙන ලදී. ඔහු තැහිලි පාට තීරුවේ සිටින බව පවසයි.

ලිංගික අතවර හා අපයෝජන සහ හදිසි අනතුරු පිළිබඳ එදින දේශනය විසින් දැනුවත් කරන ලදී.

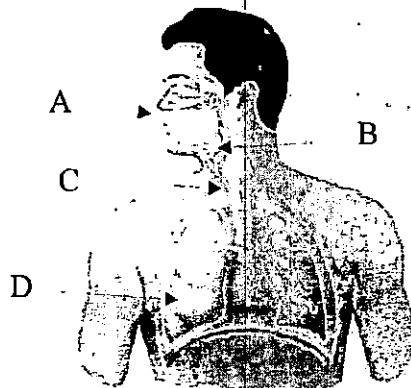
- (1) සෞඛ්‍යමත් ජීවන රටාවක් ඇති කර ගැනීම සඳහා නුවන් සමීර ඇති කර ගත යුතු කේෂත්‍ර 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (2) ඔහු සහභාගී වන කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාව තැරුණු විට එම පාසලේ දරුවන්ට කරන්නට හැකි වෙනස සිතන වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (3) මලල ක්‍රීඩා තරග සඳහා සහභාගී වන ඔහු ජවන ඉසව් වල කුමන කාණ්ඩයට අයත් වේද? ඊට අමතරව වෙනත් ඉසව් බෙදෙන කාණ්ඩ දෙකක් 02 ක් සඳහා උදාහරණය බැගින් දෙන්න. (ලකුණු 02)
- (4) පාසලක ක්‍රියාත්මක වන ශරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් සඳහා ඔහු විසින් පාසලේ ගුරු හවතා සමඟ එක්ව ක්‍රියාකාරීව කටයුතු කර තිබේ. එම වැඩසටහන හැර පාසලේ ක්‍රියාත්මක කල හැකි වෙනත් ශාරීරික වැඩසටහන් 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (5) 11 වසරේ ඉගෙනුම ලබන සිසුන්ට ඇතිවන මානසික ආතතිය අඩු කර ගැනීමට ඔහු විසින් සංවිධානය කරන්නට ඇතැයි සිතන ක්‍රියාකාරකම් 02ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)

- (6) ඔහු විසින් සහභාගි වන මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වල ආරම්භක විධි ක්‍රමය කුමන නමකින් හඳුන්වන්නේද? එහි විධාන ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (7) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අනුව තැඹිලි පාට තීරුව හඳුන්වන නම කුමක් ද? එහි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයේ පරාසය ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (8) වර්තමානයේ ලිංගික අතවර හා අපයෝජන අවස්ථා වැඩි වශයෙන් සිදුවන බව මාධ්‍ය ඔස්සේ නිතර නිතර පවසයි. ඔබ දන්නා ලිංගික අතවරයන් සහ අපයෝජනයන් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (9) සර්ප දෂ්ඨනයක් ඇති වූ අවස්ථාවේ ඔබ විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (10) විවිධ පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර සකස් කිරීමට සිදු විය යුතුය. නුවන් සමීර එහි එක් සනයක් නියෝජනය කරයි. ඊට අමතරව විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගල බාණ්ඩ 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ලකුණු 02 x 10 = 20)

I කොටස

- (02) අප සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා දායක වන විවිධ පද්ධති නොයෙකුත් කාර්යයන් සඳහා හැඩගැසී ඇත. ශ්වසන පද්ධතියෙන් සිදු කෙරෙන්නේ ශරීරයට ඉතා ප්‍රයෝජනවත් කටයුත්තකි.



- (1) ඉහත රූප සටහනේ A, B, C, D කොටස් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (2) මෙම පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය බාධාවන රෝග 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (3) එම පද්ධතියෙන් සිදු කෙරෙන ප්‍රධාන කාර්යයන් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (4) ඔබ ඉහත සඳහන් කල රෝග වළකවා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි පියවර 03ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (03) මේ දිනවල ඉතා සීඝ්‍රයෙන් ලොව පුරා පැතිර යන වසංගත රෝගී තාවයක් පිළිබඳ ලොවම කම්පනයට පත් ව ඇත. එම රෝගය වැළඳුන හා මිය ගිය පිරිස් ජනගහනයෙන් සැලකිය යුතු ප්‍රතිශතයක් ගනී.
- (1) වසංගතයක් හා බෝවන රෝගයක් අතර වෙනස පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)
- (2) එම රෝගය ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයක් මගින් හඳුන්වා දී ඇති නම කුමක් ද? එම රෝගීතාවය බෝවන රෝග කාරකය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (3) එම වසංගත රෝගය ආරම්භ වූයේ කුමන රටේ කුමන නගරයෙන් ද? (ලකුණු 02)

- (4) ඔබ සඳහන් කළ රෝගය පැතිර යන්නේ කුමන මාධ්‍යයක් හරහා ද? එමගින් ආසාදනයට පත්වන මිනිස් සිරුරේ පද්ධතිය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (5) එම රෝගය වලක්වා ගැනීමට ඔබට අනුගමනය කළ හැකි පියවරන් 04ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (04) පහත සඳහන් අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- (1) ඔබේ යෙහෙලියක් සුදු වීමට යැයි පවසමින් වෙළඳපොළේ විකිණීමට ඇති යම් කිසි ආලේපනයක් භාවිතා කරයි. (ලකුණු 02)
 - (2) 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබේ නැගණිය ශරීරය මහත් වන බැවින් උදේ ආහාරය ගැනීම සම්පූර්ණයෙන්ම නවතා රාත්‍රී ආහාරය සඳහා තේ එකක් සහ බිස්කට් පමණක් ආහාරයට ගන්නා බව පවසයි. (ලකුණු 02)
 - (3) උදෑසන පාසලට යමින් සිටි ඔබට හඳුනන පුද්ගලයෙකු විසින් පාර්සලයක් ලබා දී අසල ඇති කඩයක් වෙත ගෙන ගොස් දෙන මෙන් ඉල්ලයි. (ලකුණු 02)
 - (4) නිරෝධානය අවසන් කර අවට අසල්වැසි නිවසක පදිංචි සුනිල් මහතා නිවසට පැමිණ සිටින බවත් ඔවුන්ගේ ඇසුරට නොයන ලෙස දෙමාපියන් ඔබට පවසයි. (ලකුණු 02)
 - (5) බෝ නොවන රෝගයකින් පෙළෙන තම මව නියමිත වෛද්‍ය සායන වලට යෑමට මැලී කමක් දක්වන බව ඔබේ මිතුරා ඔබට පවසයි. (ලකුණු 02)

II කොටස

- (05) සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක් පවත්වා ගනිමින් එදිනෙදා කටයුතු වඩාත් ඵලදායීමය සහ කාර්යක්ෂම ඉටු කර ලීමට සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාවය ගොඩ නංවා ගත යුතු ඇත. (ලකුණු 02)
- (1) සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක හඳුන්වන්න. (ලකුණු 02)
 - (2) වැඩි වේලාවක් ක්‍රියාකාරකම් කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ඔක්සිජන් සහ පෝෂක ද්‍රව්‍ය සැපයීම සඳහා ගොඩනගා ගත යුතු යෝග්‍යතා සාධකය සඳහන් කරන්න. එම යෝග්‍යතාව සංවර්ධනයට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
 - (3) දිනපතා වැඩි වේලාවක් පරිගණකය ආශ්‍රිත වැඩ වල යෙදෙන වැඩිහිටියකු හට ලබා දෙන යෝග්‍යතාව සම්බන්ධ උපදෙස් 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (4) වර්ථමානයේ බෝනොවන රෝග ඇති වීම කෙරෙහි බලපාන ශරීරයේ මේද සංයුතිය වැඩි වීම පාලනයට පුද්ගලයින් බොහෝ ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරයි. ක්‍රියාකාරකම් පිරමිඩයට අනුව දිනපතා අනුගමනය කළ හැකි ව්‍යායාම නොවන ක්‍රියාකාරකම් 03ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (06) සුන්දරගම මහ විද්‍යාලයේ කලක පටන් ක්‍රීඩා දක්ෂතා දක්වමින් ඉදිරියට පැමිණෙමින් සිටින පාසලකි. පසුගිය දිනවල පාසලට ලබා දුන් ක්‍රීඩා පුහුණුකරු ක්‍රීඩාවෙන් පැවති තත්වය තවත් වර්ධනය වන්නට විය. පසුගිය වසරේ සමස්ත ලංකා පාසල් ක්‍රීඩා තරගය නියෝජනය කරමින් මලල ක්‍රීඩා ඉසව් සඳහා තේනුක, මිනුජ, පංඛජ සුදුසුකම් ලැබීය. යගුලිය, උස පැනීම, දුර පැනීම, පිළිවෙලින් ඔවුන්ගේ ඉසව් වේ. තවද ඔවුන් තිදෙනා සහ සංකල්ප එකතුව මීටර් 100x4 ඉසව්වද නියෝජනය කරන ලදී.

(1) ඔවුන් තිදෙනා සහභාගී වන ඉසව් වල ශිල්පීය ක්‍රමය බැගින් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(2) තේනුක හා පංඛජ සහභාගී වන ඉසව් වල පිළිපැදිය යුතු නීති රීති 02ක් බැගින් දක්වන්න (ලකුණු 02)

(3) සංකල්ප මීටර් 100x4 තරඟයක් තරඟ ආරම්භක වශයෙන් කටයුතු කරන අතර පංඛජ තරඟ අවසන් කරන ක්‍රීඩකයා ලෙස කණ්ඩායම නියෝජනය කරන ලදී. එහිදී සංකල්ප තරඟ ආරම්භ කිරීමට යොදා ගන්නා ආරම්භක විධි ක්‍රමය සඳහන් කර එහි විධාන ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(4) ඔවුන් යෂ්ටි හුවමාරු ශිල්පීය ක්‍රමය ලෙස භාවිතා කරන්නේ මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමයයි. එහිදී ධාවකයින් දකුණත හා වමත භාවිත කරමින් යෂ්ටිය හුවමාරු කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)

(07) මෙම ප්‍රශ්නයේ A කොටසින් හෝ B කොටසින් හෝ C කොටසින් පමණක් එක් කොටසකට පිළිතුරු සපයන්න.

A කොටස - වොලිබෝල්

(1) ඔබ පාසලේ නිවාසාන්තර වොලිබෝල් තරඟ පැවැත්වීම සඳහා විනිසුරුවරයකු ලෙස ඔබ පත් කර ඇත. මෙම තරඟ විනිශ්චය සඳහා විනිශ්චය කරුවකු වශයෙන් සිටිය බව ඔබ දැන ගෙන යා යුතු උපකරණ ලියන්න. (ලකුණු 02)

(2) වොලිබෝල් කණ්ඩායමක ජයග්‍රහණය තහවුරු කර ගැනීමටත් ක්‍රීඩාවේ ජවය පවත්වා ගැනීමටත් ප්‍රහාරය ඉතා වැදගත් වේ. ප්‍රහාරය අවබෝධ කර ගැනීමේ පහසුව සඳහා අවධි 4ක් ඔස්සේ විමසා බලනු ලැබේ. එම අවධි 04 පිළිවෙලින් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(3) වොලිබෝල් කණ්ඩායම භාරව කටයුතු කිරීමට ඔබට අවස්ථාව උදා වී ඇත. එම කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින්ට ප්‍රහාරය හුරු කිරීමට සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3ක් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)

(4) වොලිබෝල් තරඟයවක විනිශ්චය කරුවකු ලෙස ඔබව තෝරා ගෙන ඇත. එහිදී පහත සඳහන් අවස්ථා වලදී ලබා දෙන විනිශ්චය පැහැදිලි කරන්න.

(01) ක්‍රීඩා පිටියේ පිටුපස පෙදෙසේ ක්‍රීඩා තරඟ ක්‍රීඩකයකු ප්‍රහාරක රේඛාව ස්පර්ශ කරමින් ඉපිලි ප්‍රහාරයක් එල්ල කරයි.

(02) A කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු ප්‍රහාරය වැළැක්වීමේ දී අනෙක් ස්පර්ශ වූ පන්දුව සුනම්‍ය දඩුවල වැදී විරුද්ධ පිලට යයි.

(03) A පිලේ නායකයා 2 වන වටයේ දී කෙටි විවේක දෙකකට පසුව තුන්වන වරටත් කෙටි විවේකයක් සඳහා ඉල්ලීමක් කරයි. (ලකුණු 03)

B කොටස - නෙට්වර්ක්

- (1) ඔබ පාසලේ නිවාසාන්තර නෙට්වර්ක් තරග පැවැත්වීම සඳහා විනිසුරුවරයකු ලෙස ඔබ පත් කර ඇත. මෙම තරග විනිශ්චය සඳහා විනිශ්චය කරුවකු වශයෙන් සිටිය බව ඔබ රැගෙන යා යුතු උපකරණ ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (2) නෙට්වර්ක් ක්‍රීඩාවේ ආධුනිකයන් පුහුණු කිරීමේදී පන්දුව දැනට හැරූ කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් 03ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (3) නෙට්වර්ක් කණ්ඩායමක ජයග්‍රහණය තහවුරු කර ගැනීමටත් ක්‍රීඩාවේ ජවය පවත්වා ගැනීමටත් විදීම ඉතා වැදගත් වේ. නිවැරදි විදීම සඳහා අත් සහ පාද නිවැරදිව හැසිරවීම වැදගත් වේ. එහිදී විදීම පුහුණු වීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා පිළිවෙත් 03ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (4) නෙට්වර්ක් තරඟයක් විනිශ්චය සඳහා ඔබව තෝරා ගෙන ඇත. එහිදී තරඟයේ දී පහත සඳහන් වැරදි සඳහා ලබා දෙන දඩුවම පැහැදිලි කරන්න.
 - (01) ක්‍රීඩිකාවන් පන්දුව ඇතිව පියවර කිහිපයක් තැබීම.
 - (02) දෙපිලේ ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු එකවර පන්දුව ඇල්ලීම. (ලකුණු 02)

C කොටස - පාපන්දු

- (1) පාපන්දු තරඟයක් පැවැත්වීම සඳහා විනිසුරුවරු වශයෙන් ක්‍රියා කරන ඔබ විනිශ්චය කරුවකු ලෙස රැගෙන යා යුතු උපකරණ සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (2) නවක පාපන්දු ක්‍රීඩකයින් සඳහා පා පහර හුරු කිරීම වෙනුවෙන් සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 03ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (3) පන්දුවට හිසින් පහරදීම පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්නට ඇති සුවිශේෂී දක්ෂතාවයකි. එය තරග ජයග්‍රහණයට මහත් රුකුලක් ගෙන දෙයි. එම දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් 03ක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03)
- (4) පාපන්දු තරඟයක විනිශ්චය කරුවකු ලෙස ඔබව තෝරා ගෙන ඇත. එහිදී පහත සඳහන් අවස්ථා වල දී දෙන විනිශ්චය පැහැදිලි කරන්න.
 - (01) A සහ B කණ්ඩායම් දෙක අතර තරඟයේ දී B කණ්ඩායමේ කිහිප දෙනෙකුට උදරාබාධයක් ඇති වීම හේතුවෙන් ක්‍රීඩා කිරීමේ හැකියාව නොමැති බව පවසමින් නායකයා ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩකයින් 06 දෙනෙකු සමඟ පිටියට පිවිසෙති.
 - (02) A සහ B පවත්වන තරඟයේ දී A කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු ඔහුගේ පාවහන් තද බව පවසමින් පාවහන් සහ දණ හිස් ආවරණ නොමැතිව තරග කිරීමට ක්‍රීඩා පිටියට පිවිසෙයි. (ලකුණු 02)

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province	
වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2020 Year End Evaluation	
පිළිතුරු පත්‍රය Marking Scheme	
ශ්‍රේණිය } தரம் } 10 Grade }	විෂයය } பாடம் } Subject }
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	
පත්‍රය வினாத்தாள் } I, II Paper }	

I පත්‍රය

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

II පත්‍රය

- (01) (1) කායික/ මානසික/ සමාජීය/ ආධ්‍යාත්මික
- (2) නෙට්වෙල්/ ක්‍රිකට්/ එල්ලේ/ පාපන්දු
- (3) කෙටි දුර/ දිගු දුර
 කෙටි දුර - 100, 200, 400, 100x4, 400x4, 100 කඩුළු, 400 කඩුළු
 දිගු දුර - 5000 m
- (4) ● නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ ● ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය
 ● ක්‍රීඩකයින් ඇගයීම (වර්ෂ ප්‍රධානය) ● සෞඛ්‍ය සතිය
 ● මදුරු මර්ධන ශ්‍රමදාන ● මුඛ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ගැටලු
 ● බෝ නොවන රෝග පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමේ වැඩ මුළු ● ලෝක ක්ෂය රෝග මර්ධනය
- (5) ● භවනා වැඩ සටහන් සංවිධානය කිරීම.
 ● යෝග ව්‍යායාම වල නිරත වීම.
 ● ක්‍රීඩාවක නිරත වීම/ පිහිනීම
 ● අවශ්‍ය ප්‍රමාදයට නින්ද සහ විවේකය ලබා ගැනීම.
 ● ස්වභාවික සුන්දරත්වය අත්විඳීම
 ● මිතුරන් ආශ්‍රය කිරීම, සංගීතයට සවන් දීම, සුරතල් සතුන් ඇති කිරීම.
- (6) ● හිටි ඇරඹුම් ක්‍රමය ● සැරසෙන්නේ වෙඩි හඬ
- (7) කෘෂි බව / 18.5ට අඩු kgm²

- (8) ලිංගික අතවර
 අනිසි ස්පර්ශය.
 අනිසි සිප වැළඳ ගැනීම.
 ස්ත්‍රී දූෂණය.
 ළමා ලිංගික හිංසනය.
- අපයෝජන
 මෙහෙකර සේවයේ යෙදවීම.
 අධ්‍යාපන අවස්ථා ලබා දීම.
 ලැජ්ජා කිරීම.
 බිය වැද්දීම..
 ශාරීරික වද හිංසා කිරීම.
 අනිසි පොත පත හා වීඩියෝ පට පරිහරණයට පෙළඹීම.
- (9) ● රෝගියාගේ හිය තුරන් කිරීම.
 ● දෂ්ඨ කළ ස්ථානය සබන් යොදා ගලායන ජලයෙන් සෝදන්න.
 ● වේදනාව සමනය සඳහා පැරසිටමෝල් පෙති ලබා දෙන්න.
 ● පළතුරු සහ තැබිලි කුරුමිබා වැනි ප්‍රෝටීන් සහිත ලවණ අඩංගු පාන වර්ග බීමට දීමෙන් වළකින්න
 ● පැලඳ ඇති ආභරණ ඉවත් කරන්න.
 ● රෝගියා හැකි ඉක්මනින් රෝහල වෙත රැගෙන යාම.
- (10) ● දරුවන්
 ● නව යොවුන් දරුවන්
 ● ගර්භණී මව්වරුන්
 ● කිරිදෙන මව්වරුන්
 ● රෝගීන්
 ● ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය

I කොටස

- (02) (1) A - නාස් කුහරය
 B - ශ්‍රවණිකාව
 C - ස්වරාලය
 D - දකුණු පෙනහළුව
- (2) සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, ශ්වාස නාලිකා ප්‍රධානය සහ පෙනහළු ප්‍රධානය, ක්ෂය රෝගය, ඇඳුම රෝගයද පීනස, පෙනහළු පිළිකා, කොරෝනා
- (3) සෛල තුළ සිදු වන ආහාර දහනය වීමේ ක්‍රියාවලියට O_2 අවශ්‍ය වේ. මෙම ක්‍රියාවලියේදී CO_2 අවශ්‍ය වේ. මෙම ක්‍රියාවලියේ දී CO_2 නිපදවේ. ශ්වසන පද්ධතියේ ප්‍රධාන කාර්යය වනුයේ ශරීරයට අවශ්‍ය O_2 ලබා ගැනීම සහ CO_2 පිට කිරීමයි.
- (4) සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි රෝග ඇති වීම පිරිස් බහුලව සිටින ස්ථානවල ගැවසීමෙන් වැළකීම, කිවිසුම් යන විට කැස්ස ඇති විට මුඛය සහ නාසය ආවරණය කිරීම මගින් අන් අයට පැතිරීම වැළැක්වීම.
- දුම් පානයෙන් වැළකීම.
 - පිරිසිදු වාතය ආසාදනය සහ පරිසර දූෂණය වලක්වා ගැනීම.
 - මුඛ ආවරණයක් භාවිත කිරීම.
 - කල් පවතින කැස්ස බර අඩු වීම වැනි රෝග ලක්ෂණ වල දී වෛද්‍ය උපදෙස් ගැනීම.
- (03) (1) වසංගතයක් යනු එක් ප්‍රදේශයකට සීමා නොවී ඉතා සීඝ්‍රයෙන් පරිසර වාතය ඔස්සේ පැතිර යන රෝගී තත්ත්වයන් රෝගයක් යනු වෛරසයක් බැක්ටීරියාවක් හා දිලීරයක් මගින් ආසාදනය වන රෝගී තත්ත්වයකි.
- (2) කොවිඩ් 19 - කොරෝනා - වෛරසයක් මගින්
- (3) චීනයේ වූහාන් නගරයෙන්
- (4) පරිසරය ඔස්සේ/ ස්වසන පද්ධතිය

- (5) ● සබන් යොදා දැන් සේදීම.
- මුඛ ආවරණ පැලඳීම.
- මීටරයක දුරක් තබා ඇසුරු කිරීම.
- අන් ආවරණ පැලඳීම.
- අපිරිසිදු දැන් වලින් නාසය, කට, දෑස් නොඇල්ලීම.

(04) (1) ධනාත්මක කරුණු 2ක් ගම්‍ය වන පරිදි ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 ක් ලබා දෙන්න. කරුණු එකක් සඳහන් වේ නම් 01 ලකුණක් ලබා දෙන්න.

- (05) (1) ● හෘදයාශිත දැරීමේ හැකියාව
- පේශිමය දැරීමේ හැකියාව
 - පේශිමය ශක්තිය
 - නම්‍යතාවය
 - ශාරීරික සංයුතිය

(2) හෘදයාශිත දැරීමේ හැකියාව

- | | |
|---|--------------------|
| 1. කඩිසරව ඇවිදීම | 2. හෙල්මේ දිවීම |
| 3. බයිසිකල් පැදීම | 4. පිහිනීම |
| 5. ස්වායු නර්තන ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම | 6. ස්වායු ව්‍යායාම |

(3) 1. ප්‍රමාණවත් සමබල ආහාර ගැනීම.

2. අධික සීනි තෙල් අඩංගු ආහාර වීම.

3. අවම වශයෙන් දිනකට මිනිත්තු 30 ක් වත් ස්වායු ව්‍යායාම හෝ ක්‍රීඩා කිරීම.

4. මත් ද්‍රව්‍ය භාවිත නොකිරීම.

5. නිසි ප්‍රමාණයට විවේකය හා නින්ද ලබා ගැනීම.

6. හැකි සෑම විටම යන්ත්‍ර භාවිත නොකොට එදිනෙදා කටයුතු කිරීම (පඩිපෙල භාවිතය, පයින් ගමන් කිරීම)

7. එදිනෙදා කටයුතු කඩිසරව ඉටු කිරීම.

(4) දිගු වේලාවක් රූපවාහිනිය නැරඹීම සීමා කරන්න.

දිගු වේලාවක් පරිගණක ක්‍රීඩා වල යෙදීම සීමා කරන්න.

දිගු වේලාවක් පරිගණක වැඩ වල යෙදීම සීමා කරන්න.

(06) (1) තේනුක - පෙරියෝ බ්‍රයන් ක්‍රමය (රේඛීය ක්‍රමය)

කරකැව් විසිකිරීමේ ක්‍රමය (භ්‍රමණ ක්‍රමය)

මනුෂ්‍ය - කතුරු පිම්ම,/ පෙරදිග පිම්ම/ බටහිර පිම්ම/ ස්ට්‍රැඩල් ක්‍රමය/ පොලොස්බර් පොලොස් ක්‍රමය

පංකජ - එල්ලෙන ක්‍රමය

පාවෙන ක්‍රමය

ගුවනත පා මරු ක්‍රමය

(2) තේනුක -

- මාර්ගයක් ආරම්භ කල පසු තවත් උපකරණය පතිත වන පෙදෙස සුදුසු කටයුතු සඳහා යොදා ගැනීමට අවසර නැත.

- තරග කරුවන් සියළුම වාර වලදී සෑම දක්ෂතාවය අනුව ජයග්‍රහණ ස්ථාන තීරණය කරනු ලැබේ.

- කවය තුළ නිශ්චල ඉරියව්වක සිට ප්‍රයත්නය ආරම්භ කල යුතුය.

- උපකරණය බිම පතිත වන විට කවය තුළ සිටිය යුතුය.

- ප්‍රයත්නයෙන් පසු ක්‍රීඩකයා පිටවිය යුත්තේ කවයේ පසුපස භාගයෙනි.

- අත් ආවරණ පැලඳීම අවසර නැත.

පංකජ -

- නික්මීමේ දී රේඛාව ඉදිරි භූමිය තුළ හෝ කොටසක් ස්පර්ශ කිරීම.
- නික්මීමේ පුරුදුවෙහි පිටත දෙපසින් පතුල කඩා නික්මීම.
- පැනීමේ දී නික්මීම රේඛාව හා පතිත වීමේ පෙදෙස අතර භූමිය ශරීරයේ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම.
- ධාවනයේදී හෝ පැනීමේ දී කරනම් ක්‍රම භාවිත කිරීම.
- පතිත වීමේදී ඇති කළ ආසන්නතම සලකුණ වඩා මහා පිටත භූමිය ශරීරයේ කොටසකින් ස්පර්ශ වීම.
- පතිත වීමේදී ඇති කළ ආසන්නතම සලකුණ වඩා මහා පිටත භූමිය ශරීරයේ කොටසකින් ස්පර්ශ කරමින් පතිත වීමේ පෙදෙසින් පිටවීම.
- ක්‍රීඩක අංකය නිවේදනය කිරීමෙන් පසු ප්‍රයත්නය ආරම්භ කිරීමට විනාඩියකට වඩා කාලයක් ගත වීම.

- (3) කෙටි දුර තරඟ ආරම්භය
සැරසෙන්න, වෙන්, වෙඩි හඬ

(07)

(A) වොලිබෝල්

- (1) නලාව, කාසියක්, රතු සහ කහ කාඩ් පත් දෙක, පැනක්, පොතක්, වැල් එකක්
- (2) ප්‍රහාරය සඳහා ලගා වීම. (Hitting approach)
ඉපිළීම (take of)
පන්දුවට පහර දීම (Hit the Ball)
පතිත වීම (Landing)
- (3)
 - තනි අතින් පන්දුව අල්ලා උරහිසට ඉහළින් ගෙන වේගයෙන් පොළවට පහර දීම.
 - පන්දුව දැනින් අල්ලා සිරුර දුන්නක් සේ පිටුපසට නමා වේගයෙන් ඉදිරියට එසේ සමඟ පන්දුවෙන් පොළවට පහර දීම.
 - නුහුරු අත්ල මත ලබා ගත් පන්දුව අත හරිමින් හුරු අතින් පහර දීම.
 - දැනින් උඩ දමන ලද පන්දුවකට එක තැන සිට ඉපිළීමෙන් පහර දීම.
 - උසකින් එල්ලන ලද පන්දුවකට නිවැරදිව ලත් වී උඩ පැන පහර දීම.
- (4)
 - (01) පසුපස පෙදෙස් ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩකයෙකුට ප්‍රහාරක රේඛාව ස්පර්ශ කර ඉපිළි පහර දිය නොහැකිය. එබැවින් ප්‍රතිවාදී පිලට ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීම ලබා දෙයි.
 - (02) සුනම්‍ය දඩුවල වැදීම ක්‍රීඩා පිටියෙන් ඉවතට යෑමක් ලෙස සැලකේ. එබැවින් B පිලට ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීම ලබා දෙයි.
 - (03) 3වන කෙටි විවේකයට අවස්ථාව නොමැති බැවින් එම ඉල්ලීම ප්‍රතික්ෂේප කරයි.

(B) - තෙට්බෝල්

- (1) නලාව/ කාසියක්/ නීති පොත/ වූල් Band එකක්
- (2) පන්දුව උඩ දමා ඇල්ලීම.
පන්දුව බිම ගසා ඇල්ලීම.
පන්දුව බිම දිගේ රෝල් කිරීම.
පන්දුව අතින් අතට මාරු කිරීම.
පන්දුව ඉන වටා ගෙන යමින් අත් මාරු කරමින් ඇල්ලීම.
බෝලය සම්බන්ධ කර ගනිමින් කරනු ලබන කුමන හෝ ක්‍රියාකාරකමක්.

- (3) (01) ගෝල් කවයේ එක් එක් ස්ථාන වල සිට විදීම පුහුණු වීම.
 (02) වලක්වන ක්‍රීඩිකාවගේ බාධා කිරීම් සමඟ විදීම පුහුණු වීම.
 (03) වෙනත් ක්‍රීඩිකාවන් එවන පන්දුව ගෝල් කවයට විවිධ ස්ථාන වලින් පිවිසී ලබා ගෙන විදීම.
- (4) (01) වරද සිදු වූ ස්ථානයේ හෝ ඊට ආසන්න ස්ථානයක සිට එම කොටසේ ක්‍රියා කල හැකි ප්‍රතිවාදීක්‍රීඩිකාවට නිදහස් යැවීමක් ලබා දීම.
 (02) වරද සිදු වූ ස්ථානයේ හෝ ඊට ආසන්න ස්ථානයක සිට දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනා අතර උඩ දැමීමක් ලබා දේ. (Toss - up)

(C) - පාපන්දු

- (1) නලාව/ නීති පොත/ අත් ඔරලෝසුව/ කාසියක්/ රතු කහ කාඩ්පත්/ සටහන් පොත/ පැන්සල/ පැන
- (2) ● පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීම.
 ● පන්දුවට පාදයෙන් පහර දෙමින් ඉදිරියට රැගෙන යාම.
 ● දුවගෙන විත් නිශ්චලව තබා ඇති පන්දුවට පහර දීම.
 ● පාදයේ ඇතුළු පැත්ත, පිටු පැත්ත, විලුඹ ආදී ස්ථාන වලින් පන්දුවට පහර දීම.
 ● දෙදෙනෙකු නිදෙනෙකු අතර ආදී වශයෙන් පන්දුවට පහර දීමෙන් සකස් කිරීම.
- (3) (1) එක් අයෙකු ඉදිරියෙන් සිට පන්දුව යොමු කිරීම.
 එවිට උඩ පැන හෝ එක මත සිට පන්දුවට කෙලින් පහර දීම.
 (2) නිදෙනෙකු අතර පන්දුව හිසින් පහර දීම.
 (3) ආධාරයක එල්ලන ලද පන්දුවකට උඩ පැන පහර දීම එය විවිධ දිශාවන්ට සිදු කල හැකිය.
- (4) (1) 7 දෙනෙකුට ක්‍රීඩා කලහැකි නිසා තරඟයට අවස්ථාව ලබා දීම.
 (2) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ භාවිතා කල යුතු ක්‍රීඩක ඇඳුම් පැළඳුම් අනිවාර්යයෙන්ම පැලඳිය යුතු බැවින් එම ක්‍රීඩකයාට තරඟ කිරීමේ අවස්ථාව අහිමි කරයි. නමුත් ඔහු නියම ආකාරයට සැරසී පැමිණ විට අවස්ථාව ලබා දෙයි.