

10 ශ්‍රේණියේ දෙවන වාර පරීක්ෂණය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පිළිතුරු පත්‍රය

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

මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය
දෙවන වාර ඇගයීම් වැඩසටහන 2020

10 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

II කොටස - පිළිතුරු

1.

- (i). වේගයෙන් ඇවිදීම/ බයිසිකල් පැදීම / පිහිනීම / ක්‍රීඩාවල නිරතවීම.
- (ii). මහා පෝෂක / ක්ෂුද්‍ර පෝෂක
- (iii). ආහාර සුරක්ෂිතතාව / වයස/ සෞඛ්‍ය තත්වය/ පරිසරය/ ආහාර දුර්මත
- (iv). 1. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙල පැවැත්වීම

2. ශරීර සුවතා ව්‍යායාම් කිරීම

(v). පෝෂණය, වර්ධනය, ආරක්ෂාව

(vi). 1. දෘශ්‍ය මාරුව

2. අදෘශ්‍ය මාරුව

(vii).

- විදුහල්පතිතුමා හා ගුරු හවතුන් රැස්වීම
- කමිටු පත් කර ගැනීම
- ඉසව් පවත්වන දින නියම කිරීම
- නිවාසවලට අවශ්‍ය තොරතුරු ලබා දීම
- නිවාස රැස්වීම් පැවැත්වීම
- නිවාස අනුව නායක/ නායිකාවන් සිසුන්ගෙන් පත් කර ගැනීම

(viii).

- එල්ලේ
- ක්‍රිකට්
- නෙට්බෝල්
- රග්බි
- පාපන්දු

(ix).

- උසින් හා බරින් වැඩිවීම.
- උකුල පළල් වීම.
- මුහුණේ කුරුලු ඇතිවීම.
- සම යට මේද තැන්පත් වීම.

(x).

- ඉවතලන ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය අවම කළ හැක.
- නැවත භාවිතය.
- ප්‍රතිචක්‍රීකරණ කළ හැකි වීම.
- පරිසරය අපවිත්‍ර නොවීම.

2. I.

පුද්ගල සාධක	බාහිර සාධක
<ul style="list-style-type: none"> නිසි ශාරීරික යෝග්‍යතාව නොතිබීම 	<ul style="list-style-type: none"> ක්‍රීඩා සඳහා ආරක්ෂිත උපකරණ නොපැළඳීම
<ul style="list-style-type: none"> ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම් නොකිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> නොගැලපෙන ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතය
<ul style="list-style-type: none"> නිසි පුහුණුව නොතිබීම 	<ul style="list-style-type: none"> ක්‍රීඩා පිටියේ ඇති ගැටලු
<ul style="list-style-type: none"> ප්‍රමාණය ඉක්මවා පුහුණුවීම 	<ul style="list-style-type: none"> ක්‍රීඩා නීති රීති පිළි නොපැදීම

II.

- කෙණ්ඩා පෙරළීම.
- තාප ප්‍රභාරය වැනි කම්පන තත්ව
- විචලනය

III.

- හිරු රස්නය අඩු උදෑසන තරඟ ආරම්භය
- පානය සඳහා ඇඟ සිසිල් කර ගැනීම සඳහා ජලය නියමිත ස්ථානවල තැබීම.

IV.

ගේ දොර අනතුරු/ මහා මාර්ග අනතුරු/ ස්වභාවික අනතුරු/ යුධමය අනතුරු/ වෘත්තීමය අනතුරු

3. I. සිරුරේ වර්ධනය/ ගෙවී ගිය කොටස් අළුත් වැඩියාව/ ශක්තිය ලබා දීම/ රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම.

II. කායික ශක්තියෙන් දුර්වල වීම/ මානසිකව ගැටලු ඇතිවීම/ ශාරීරික ප්‍රතිශක්තිය හීනවීම / දීර්ඝ කාලීන රෝගාබාධ ඇතිවීම/ ශාරීරික සෞඛ්‍ය පිරිහීම

III. ආහාරයකින් ලැබිය යුතු පෝෂක සිරුරට අවශ්‍ය ලෙසට නොලැබීම යනුවෙන් හඳුන්වයි.
මන්දපෝෂණය /අධිපෝෂණය

IV.

- යකඩ බහුල ආහාර භාවිතය.
- ගැබ්නී සමයේ යකඩ අඩංගු ආහාර හෝ යකඩ සහිත ඖෂධ භාවිතය.
- ප්‍රධාන ආහාර වේලවලින් පසුව පැය 1 – 2 අතර තේ/කෝපි පානය නොකිරීම.
- යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරන ආහාර ගැනීම.
- රජයෙන් පාසල් ළමුන්ට ලබාදෙන යකඩ පෙති ලබාදීම.

4. අදාළ අභියෝග සඳහා ධනාත්මකව ලියා ඇති පිළිතුරු දෙකකට ලකුණු ලබා දෙන්න.

5. I.

- සතුව හා විනෝදය.
- පරිසරය හඳුනා ගැනීම.
- ගවේෂණ හැකියාව.
- නායකත්ව වර්ධනය.
- තීරණ ගැනීම.
- අභියෝගවලට මුහුණදීම.

- II. අපේක්ෂිත දිනය/ වේලාව/ අරමුණු - ගමන් මාර්ගය - උපකරණ/ මූල්‍ය පහසුකම්/ අවසර ලබා ගත යුතු පුද්ගලයන් හා ස්ථාන / දැනුම් දිය යුතු අය
- III. ජනතාව දැනුවත් කිරීමේ පාඨමන් / අරමුදල එකතු කිරීමේ පාඨමන්/ විනෝදය සඳහා වූ පාඨමන්/ කැලෑ ගවේෂණ පාඨමන්/ දේශපාලන පාඨමන්/ විරෝධතා පාඨමන්
- IV. කඳු තරණය/ කඳවුරු බැඳීම/ ගිනි මැල/ එළිමහනේ ආහාර පිසීම

6. I. පංච ප්‍රයාම/ සජ්ත ප්‍රයාම/ දස ප්‍රයාම

II.

- සැම විටම එක පාදයක් පොළවේ ස්පර්ශ විය යුතු ය.
- ඉදිරි පාදය පොළව මත ලබන මොහොතේ සිට සිරස් පිහිටීමට පැමිණෙන තෙක් එම පාදයේ දණ හිස් නොනැගී සෘජුව තිබිය යුතු ය.

III. අවතීර්ණ ධාවනය/ නික්මීම/ පියාසරිය/ පතිතවීම

IV. කතුරු පිම්ම/ පෙරදිග පිම්ම/ බටහිර පිම්ම/ ස්ට්‍රැඩ්ල් පිම්ම/ පොස්බරි ජ්ලොස් ක්‍රමය

V.

- තරඟය ආරම්භ කළ පසු කවය/ උපකරණ පතිත වන පෙදෙස පුහුණු කටයුතු සඳහා යොදාගත නොහැක.
- තරඟකරුවන්ගේ සියලු විසි කිරීම් වාරවලදී හොඳම දක්ෂතාව අනුව ජයග්‍රාහක ස්ථාන ලබා දේ.
- කවය තුළ නිශ්චලව සිට තරඟ ආරම්භ කිරීම.
- උපකරණ බිම ස්පර්ශ වනතුරු කවය තුළම සිටිය යුතු ය.
- විසි කිරීමෙන් පසු පිටවිය යුත්තේ කවයේ පිටුපස භාගයෙනි.

7. A. I.

- අඩු වියදමකින් කළ හැකි විම/ අඩු උපකරණ ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය විම/ අඩු ඉඩ ප්‍රමාණයක කළ හැකි විම/ තරඟ සඳහා යන කාලය අඩු විම/ නීති රීති පැහැදිලිව තිබීම/ විනෝදය හොඳින් ලැබේ.

II. පළමු තීරක/ දෙවන තීරක/ ලකුණු සටහන්කරු/ සහාය ලකුණු සටහන්කරු/ රේඛා විනිසුරුවන්.

වැරදි

III.

- පිරිනැමීමේ රේඛාව ස්පර්ශ කිරීම.
- පන්දුව උඩ නොදමා තත්පර අටක් තුළ පිරිනැමීම සිදු නොකිරීම.

විනිසුරු තීරණ

- විරුද්ධ පිලට ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීම.
- විරුද්ධ පිලට ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීම.

7. B. I. පපුවට කෙළින් යැවුම/ හිසට ඉහළින් යැවුම/ පැති යැවුම/ හෙප්පා යැවුම/ උරහිස් යැවුම
- II. විනිසුරුවන් දෙදෙනෙක්/ කාලගණකවරුන් දෙදෙනෙක්/ ලකුණු සටහන්කරුවන් දෙදෙනෙක්
- III. වැරදි
1. තත්පර 3ට වැඩි කාලයක් අතේ රඳවා ගැනීම.
 2. පා පිළිබඳ නීතිය කඩ කිරීම.
 3. පන්දුවෙන් ක්‍රීඩිකාවක තල්ලු කිරීම.

විනිසුරු දෙන තීරණ

1. විරුද්ධ පිලට නිදහස් යැවුමක්
 2. විරුද්ධ පිලට නිදහස් යැවුමක්
 3. දඬුවම් යැවුමක්
7. C. I. 1. පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම.
2. පාදය ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීම.
3. පපුවෙන් පන්දුව නැවැත්වීම.
4. උදරයෙන් පන්දුව නැවැත්වීම.
- II. ප්‍රධාන විනිසුරු
- පැති විනිසුරු දෙදෙනෙක්
- III. 1. ප්‍රතිවාදියෙකුට පාදයෙන් පහරදීම - සෘජු නිදහස් පහරක් ලබා දීම.
2. සිතා මතා බරපතල වරදක් දඬුවම් ප්‍රදේශයේ සිදු කළ විට - දඬුවම් පහරක් ලබා දීම.