

මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය - 2015
 இரண்டாம் தவணைப்பரீட்சை - 2015
 Second Term Examination - 2015

10 - ශ්‍රේණිය
 தரம் - 10
 Grade - 10

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I,II
 சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I,II
 Health and Physical Education I,II

පැය තුනයි
 காலம் 3 மணித்தியாலம்
 Three Hours

සැලකිය යුතුයි.

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්න වලට දී ඇති (1) (2) (3) (4) යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරින් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න

1) පූර්ණ සෞඛ්‍යය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීමේ දී නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ඉතා වැදගත්වේ. මේ අතුරින් වැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

- යෞවනියන්ගේ නිසි පෝෂණය අඩු බර දරු උපන් වැලකීමට හේතු වේ.
- නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් නොමැතිවීම ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය අඩුවීමට හේතුවේ.
- සංචාරක ව්‍යාපාරය පිළිබඳ දැනුවත්වීම
- වැඩකිරීමේ හැකියාව රටේ සංවර්ධනයට බලපානු ලැබේ.

2) පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට ඇති අභියෝගයක් නොවන්නේ,

- මාධ්‍ය සහ විශ්ව ගම්මාන සංකල්පය.
- සෞඛ්‍යය සේවා හා රෝග.
- සංචාරක ව්‍යාපාරය.
- එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්.

3) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කිරීමට යොදාගත හැකි සූත්‍රය වන්නේ,

- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය = $\frac{\text{ශරීර බර (Kg)}}{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}$
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය = $\frac{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}{\text{ශරීර බර (Kg)}}$
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය = $\frac{\text{ශරීර බර (Kg)}}{\text{උස (m)}}$
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය = $\frac{\text{උස (m)}}{\text{ශරීර බර (Kg)}}$

4) වයස අවුරුදු 01 න් 05 න් අතර අවධිය හඳුන්වන්නේ,

- ළදරු අවධිය
- පෙර ළමා විය.
- පසු ළමා විය
- නවප් අවධිය

5) සම්මත නීතිරීති අනුගමනය කිරීම සමාජ වගකීමකි. නීති රීති කඩ කිරීමක් ලෙස සැලකිය හැක්කේ,

- අවුරුදු 18 තෙක් විවාහය ප්‍රමාද කිරීම.
- පොදු නීති රීති අනුගමනය නොකිරීම.
- අවදානම් වර්ධාවන්ගෙන් වැලකීම.
- සමාජයට අහිතකර කාර්යයන්ගෙන් වැලකීම.

6) “ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ” යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ,

- ශරීරයට විශාල ලෙස අවශ්‍ය පෝෂක
- ප්‍රෝටීන හා මේදයට කියන නමකි.
- දිනපතා ඉතා සුළු වශයෙන් අවශ්‍ය වන පෝෂක.
- අත්‍යාවශ්‍ය පෝෂක කොටස් වලට කියන නමකි.

- 7) කූපෝෂණයේ අවස්ථා දෙක වන්නේ,
 1. මන්ද පෝෂණය හා කෘෂ්ණ බව. 2. මන්ද පෝෂණය හා අධික කෘෂ්ණ බව.
 3. මන්ද පෝෂණය හා අධිපෝෂණය 4. මිටි බව හා කෘෂ්ණ බව.
- 8) දෛනික ව නිරෝගී පුද්ගලයෙකු පානය කළයුතු ජල ප්‍රමාණය වන්නේ,
 1. ලීටර් 3ක් 4 ත් අතර 2. ලීටර් 1 ½ ත් 2 ත් අතර
 3. ලීටර් ½ ත් 1 ත් අතර 4. ලීටර් 4 ත් 5 ත් අතර
- 9) ක්‍රියාශීලීබව අඩුවීම, විවිධ රෝග වලට පහසුවෙන් ගොදුරුවීම, මතක ශක්තිය අඩුවීම, කායික වර්ධනය අඩුවීම, ආයු කාලය අඩුවීම, යන ලක්ෂණ ඇත්තේ,
 1. මිටිබවේ ප්‍රතිවිපාකයයි. 2. මන්ද පෝෂණයේ ප්‍රතිවිපාකයයි.
 3. අධිපෝෂණයේ ප්‍රතිවිපාකයයි. 4. කෘෂ්ණ බවේ ප්‍රතිවිපාකයයි.
- 10) ආහාර සුරක්ෂිතතාවට බාධාකරන සාධකයක් නොවන්නේ,
 1. සමාජයීය සාධක 2. රසායනික සාධක
 3. ජීව විද්‍යාත්මක සාධක 4. භෞතික සාධක
- 11) විදුලි සැර වැදුනු රෝගියකුට ප්‍රථමාධාර දීමේ දී ඔබ පළමුවෙන්ම කළ යුත්තේ,
 1. රෝගියා වහා රෝහල වෙත ගෙන යාමය. 2. රෝගියාගේ බිය තුරන් කිරීම.
 3. ප්‍රධාන ස්විචය විසන්ධි කිරීම. 4. රෝගියාට බීමට වතුර ස්වල්පයක් ලබා දීමය.
- 12) පෝෂණය හා බැඳුණු දුර්වල කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- ශීතල කෑම හා ගිනියම් කෑම ශරීරයට අහිතකර බව.
 - වඩා මිළ අධික ආහාර වල වැඩි පෝෂණයක් ඇති බව.
 - පිපාසයක දී ජලයට වඩා අනෙකුත් පැනි බීම වර්ග පානය සුදුසු බව.
 - කිරි සම්පූර්ණ ආහාරයක් බව සිතීම.
- ඉහත ප්‍රකාශ අතුරින්
1. පළමුවැන්න නිවැරදිය.
 2. පළමු, දෙවන, තෙවන ප්‍රකාශ නිවැරදිය.
 3. ප්‍රකාශ සියල්ල වැරදිය.
 4. ප්‍රකාශ සියල්ල නිවැරදිය.
- 13) ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවන අනතුරු පුද්ගල සාධක හා බාහිර සාධක මත රඳා පැවතිය හැකිය. මින් බාහිර සාධකයක් වන්නේ,
 1. අදාල ක්‍රීඩාව සඳහා නිසි ශාරීරික යෝග්‍යතාවක් නොතිබීම.
 2. ප්‍රමාණය ඉක්මවා පුහුණුවීම.
 3. නොගැලපෙන ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතය.
 4. නිසි ශාරීරික යෝග්‍යතාවක් නොතිබීම.
- 14) සතුන් දෂ්ඨ කිරීමකට හෝ සපා කෑමකට ප්‍රථමාධාර දීමේ දී නොකළ යුත්තේ,
 1. රෝගියාගේ බිය තුරන් කිරීම .
 2. තිරිංගයක් යෙදීම.
 3. සපා කෑ ස්ථානය නොසෙල්වන සේ තැබීම.
 4. වේදනාව සමනය සඳහා පැරසිටමෝල් පෙනි ලබාදීම.
- 15) අසම්මත හා නීති වලට අනුකූල නොවන අයුරින් සබඳතා පැවැත්වීම නිසා ඇතිවිය හැකි තත්ත්වයක් වන්නේ,

1. ලිංගික රෝග ඇතිවීම.
2. අනපේක්ෂිත ගැබ් ගැනීම.
3. නීති විරෝධී ගබසා නිසා කාන්තාවන් රෝගී තත්වයට පත්වීම.
4. ඉහත සියල්ල.

16) පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ ආහාර, ඇතුළත් ආහාර කාණ්ඩය වන්නේ,

1. කිරි,විස්,බටර්
2. හත් මාළුව, මුංඇට කිරිබත්, කොළ කැඳ
3. විස්, බටර්,කොළකැඳ
4. රෝල්ස්, මුංඇට කිරිබත්, කිරි

17) පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව සඳහා අනුගමනය කළයුතු යහ පුරුදු ඇතුළත් වරණය තෝරන්න.

1. වැසිකිලි යනවිට පාවහන් ගලවා යාම.
2. පවුලේ අය අතර නිතර අඬදබර ඇතිකර ගැනීම.
3. විවේකය ඵලදායී ලෙස යොදවා ගැනීම.
4. දුම්වැටි, මත් ද්‍රව්‍ය, භාවිතා කිරීම.

18) වැරදි ඉරියව් භාවිතය නිසා ශාරීරික විකෘතිතා ඇතිවේ.මේ සඳහා බලපාන සාධකයක් වන්නේ,

1. ගැලපෙන පාවහන් භාවිතය
2. සුදුසු ගේ දොර උපකරණ භාවිතය.
3. සිටගැනීම,වාඩිවීම හා ඇවිදීමේ නිවැරදි පුරුදු ඇතිකර ගැනීම.
4. උරහිස, උකුල තදවන සේ ඇඳුම් ඇඳීම.

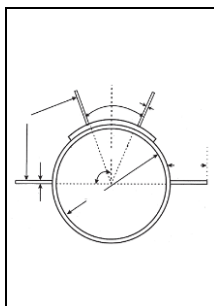
19) මිනිස් අවශ්‍යතා වලට වඩා අද ආශාවන් සඳහා ළමා පරපුර සිසු ලෙස නැඹුරු වීමක් දක්නට ලැබේ .මිනිස් අවශ්‍යතා ඇතුළත් නිවැරදි වරණය තෝරන්න.

1. ආහාර ,ඇඳුම්,රූපවාහිනිය,පොත්පත්.
2. ආහාර ,වාතය ,වයායාම,අධ්‍යාපනය.
3. ආහාර ,ජලය,වාතය ,රූපවාහිනිය.
4. ආහාර ,ඇඳුම්,වාහන,පුටු.

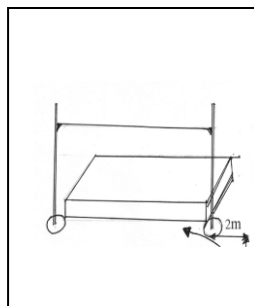
20) මත්පැන් ,දුම්වැටි,භාවිතය වැළැක්වීමට ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ගය නොවන්නේ,

1. භාවිතයේ දී ඇතිවන අහිතකර සෞඛ්‍යය තත්වය වටහා දීම.
2. භාවිතයේ දී ඇතිවන ආර්ථික හා සමාජයීය බලපෑම් , දැනුවත් කිරීම.
3. අලෙවි ස්ථාන සීමා කිරීම හා මිළ ඉහළ දැමීම.
4. දුම්වැටි, මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය අලෙවිය සඳහා ළමා පරපුර යොදා ගැනීම.

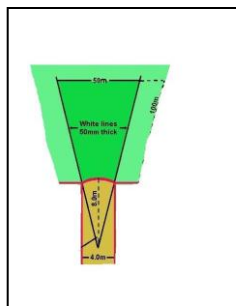
- පහත දැක්වෙන ක්‍රීඩා පිටි ඇසුරු කරගෙන ප්‍රශ්න අංක 21 – 24 දක්වා පිළිතුරු ලියන්න.



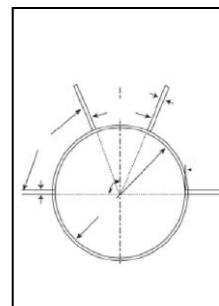
P



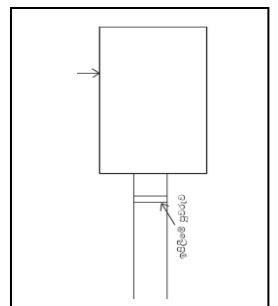
Q



R



S



T

21) දුර පැනීමේ ඉසව්ව සඳහා සහභාගි වන කමතී, යා යුතු ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,

1. P
2. R
3. Q
4. T

22) තිලංකා උස පැනීම හා හෙල්ල විසිකිරීම සඳහා සහභාගි වූ ක්‍රීඩා පිටි වන්නේ,

1. P,T
2. S,R
3. Q,R
4. Q,T

23) කවපෙත්ත විසිකිරීම සඳහා හංසිකා සහභාගි වූ ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,

1. P 2. S 3. R 4. T

24) “පෙරියෝ බ්‍රයන්” ශිල්පීය ක්‍රමය යොදා ගනිමින් ජයකොඩි තම ක්‍රීඩා ඉසව්ව සඳහා යොදාගත් ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,

1. P 2. Q 3. S 4. T

25) පිරිනැමීම, ප්‍රහාරය,..... ආදී දක්ෂතා ඇතුළත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව කුමක්ද?

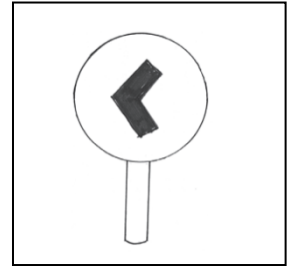
1. නෙට්බෝල් 2. පාපන්දු 3. වොලිබෝල් 4. ක්‍රිකට්

26) මීටර් 1500 ඉසව්ව සඳහා සහභාගි වූ වර්ණසූරිය ඒ සඳහා යොදාගත් ඇරඹුම් ක්‍රමය වන්නේ,

1. හිටි ආරම්භය 2. කුදු ආරම්භය 3. කුදු හෝ හිටි ආරම්භය 4. කෙටි ආරම්භය

27) මෙම සංකේතයෙන් දැක්වෙන්නේ,

1. ඉදිරියෙන් වංගුවකි.
2. තරඟ ඇවිදීමට අදාළ නීතියකි.
3. ධාවන තරඟ අවසානයේ යොදා ගන්නා සංකේතයකි.
4. දුරපැනීමේ ඉසව්වේ වැරදි පැනීමක් සංඥා කිරීම.



28) කුදු ඇරඹුමේ ඇති, හිටි ඇරඹුමේ නැති විධාන අවස්ථාව වන්නේ,

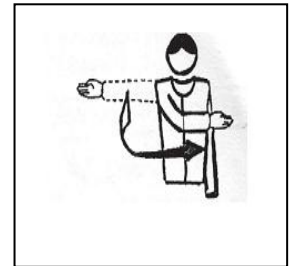
1. සැරසෙන් 2. වෙන් 3. යා(වෙඩිහඩ) 4. ඉදිරියට තල්ලුවීම.

29) එල්ලෙන ක්‍රමය, පාවෙන ක්‍රමය , ගුවනන පා මාරු ක්‍රමය යන ශිල්පීය ක්‍රම ඇතුළත් ඉසව්ව වන්නේ,

1. උස පැනීම 2. දුර පැනීම 3. යගුලිය දැමීම 4. කවපෙත්ත විසිකිරීම.

30) ක්‍රීඩා තරඟ විනිශ්චයේ දී යොදා ගන්නා නිල හස්ත සංඥා ඉතා වැදගත්වේ. පහත සඳහන් සංඥා ක්‍රමය භාවිතා වන්නේ කුමන ක්‍රීඩාවේ දී ද,

1. වොලිබෝල්
2. නෙට්බෝල්
3. බැඩ්මින්ටන්
4. පාපන්දු



31) අපට විවේකය එලඳාගිව ගත කිරීමට සාමූහිකව ජීවත්වීමටත් පෞරුෂ සංවර්ධනය සඳහා බොහෝ ඉවහල් වන බව අපගේ ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය භාර ගුරුතුමා පවසන ලදී. මෙම ක්‍රියාකාරකම විය හැක්කේ,

1. පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම් 2. ක්‍රීඩා හා පරිසර ක්‍රියාකාරකම්
3. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් 4. නායකත්ව පුහුණු වැඩ සටහන්

32) කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් දොළොස්දෙනා අතුරින් “ලිබරෝ ” ක්‍රීඩකයා හැර සෙසු අයගෙන් කෙනකු කණ්ඩායමේ නායකයා විය යුතුය. මෙම ක්‍රීඩාව වන්නේ,

1. නෙට්බෝල් 2. බිබ් වොලිබෝල් 3. වොලිබෝල් 4. පින්පාපන්දු

33) සිරුරේ සමබරතාව බිඳ වැටීම සඳහා බලපාන කරුණක් පහත සඳහන් පිළිතුරු අතරින් තෝරන්න.

1. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය සිරුරෙන් ඉවතට යාම.
2. ආධාරක පතුල විශාල වීම.

3. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයට පොළවේ සිට ඇති උස අඩුවීම.
4. ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට යොමු කිරීම.

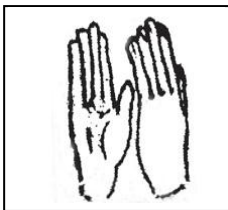
34) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා නොගැනීම නිසා ඇතිවිය හැකි තත්වයකි.

1. සිරුරට ප්‍රසන්න පෙනුමක් ලැබේ.
2. විවිධ කාර්යයන් වලට ඵලදායී කාර්යක්ෂම ලෙස සිරුර යොදා ගත හැකිවීම.
3. ජෛශී විඩාව අවම වේ.
4. උපරිම දක්ෂතා දැක්වීමට නොහැකි වේ.

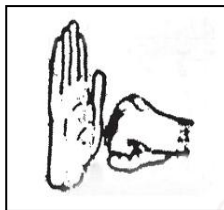
35) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ආරම්භය හා නිර්මාතෘ ඇතුළත් නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 1. 1916, වොල්ටර් කැමැක් මහතා | 2. 1896, ජෙනී ග්‍රීන් මහත්මිය |
| 3. 1896, විලියම් ජී මෝර්ගන් මහතා | 4. 1895, විලියම් ජී මෝර්ගන් මහතා |

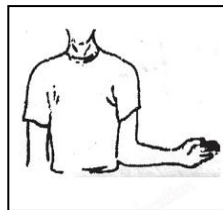
36) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකාවගේ පාදයේ ගැටීම නිසා බිම පතිතවිය.ඒ අවස්ථාවේ විනිසුරුවරිය විසින් ලබාදෙන නිල හස්ත සංඥාව තෝරන්න.



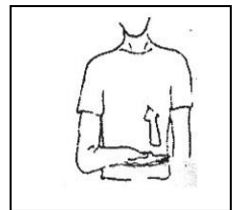
1.



2.



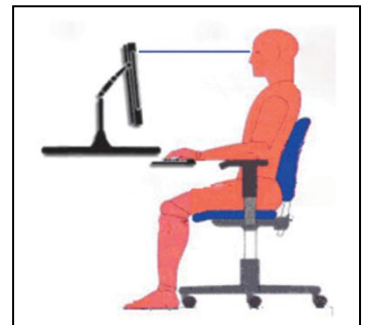
3.



4.

37) එදිනෙදා ජීවිතයේ දී වාඩිවීම බහුලව භාවිතා වන අවස්ථා දක්නට ලැබේ.පරිගණකය භාවිතා කරන විට අනුගමනය නොකළ යුතු ක්‍රියාවක් තෝරන්න.

1. සාමාන්‍ය උසට වඩා පහත් උසක් ඇති අසුනක් භාවිතා කරන්න.
2. කොන්ද සෘජුව තබාගන්න.
3. හිස ඉදිරියට හෝ පිටුපසට වුවමනාවට වඩා බර නොකරන්න.
4. පාද දෙපතුල පොළවේ ස්පර්ශ වනසේ වාඩිවන්න.

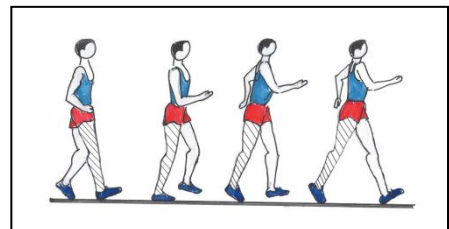


38) හිඳ ගැනීම ,වැතිරීම යන ක්‍රියාවන් අයත් ඉරියව් කාණ්ඩය වන්නේ,

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. ගතික ඉරියව් | 2. ස්ථිතික ඉරියව් |
| 3. නිවැරදි ඉරියව් | 4. සමබර ඉරියව් |

39) මෙම රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ,

1. හෙල්ල විසිකිරීමේ මූලික පියවර පහ
2. තරඟ ඇවිදීමේ අවස්ථාවකි.
3. ධාවන සරඹ අභ්‍යාස අවස්ථාවකි.
4. දුර පැනීමේ ධාවන අවස්ථාවකි.



40) මැද සිටින්නිය (Center),විදින්නිය (Goal Shooter), රකින්නිය (Goal Defence) යන ස්ථාන නාම සහිතව කරන සංවිධානාත්මකක්‍රීඩාව වන්නේ,

- | | | | |
|------------|-------------|-------------|--------------|
| 1. පාපන්දු | 2. වොලිබෝල් | 3. නෙට්බෝල් | 4. ක්‍රිකට්. |
|------------|-------------|-------------|--------------|

සැලකිය යුතුයි.

1. පළමු ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්ය වේ.
2. පළමු ප්‍රශ්නයටත් , I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද, ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

- 1) කුමාර හා මානෙල් ගේ විවාහ මංගල උත්සවය කාගේත් සිත් ඇද ගන්නා අයුරින් සිදුවිය. කාළයාගේ ඇවෑමෙන් ඔවුන්ගේ කැඳැල්ල ආලෝකමත් වීමට, එයට පිංකි හා බන්ටි එක්විය. පිංකි ඉගෙනීමෙන් හා විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් වලින් කැපී පෙනෙන ශිෂ්‍යාවක් විය. බන්ටිගේ හැසිරීම් රටාව අනුව ඔහු දක්ෂ ජිම්නාස්ටික් ශූරයෙකු වේ යැයි මානෙල්ගේ යහළුවන් නිතර පවසයි.
 - I. පිංකිගේ උපන් බර ප්‍රශස්ථ මට්ටමින් තිබූ බව වෛද්‍යවරු සටහන් කර තිබුණි. එසේනම් පිංකිගේ උපන් බර කිනම් පරාසයක තිබුණේ දැයි සඳහන් කරන්න.
 - II. බන්ටි දක්ෂ ජිම්නාස්ටික් ශූරයෙකු වේ යැයි අනුමාන කිරීමේ දී , ඉරියව් සඳහා බලපාන ප්‍රධාන ජීවයාන්ත්‍ර මූලධර්ම දෙක ලියන්න.
 - III. පිංකි පාසලේ ක්‍රීඩා නායිකාව විය. ඇයට පාසලේ දී සහභාගී විය හැකි ප්‍රධාන ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.
 - IV. බන්ටි පෙර පාසල් යන දරුවෙකි. මෙම අවධියේ දී මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
 - V. ක්‍රීඩා තරඟ අතරතුර දී පිංකිගේ පාදයේ වළඳකර ප්‍රදේශය වේදනාවකට හා ඉදිමීමකට ලක්විය. ඇයට සිදුවී ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි අනතුරු දෙකක් ලියන්න.
 - VI. බන්ටි නිතරම පිංකිගේ වතුර බෝතලය ගෙන පයින් ගසමින් එහා මෙහා ගෙනයයි. මේ ආශ්‍රයෙන් ආරම්භ වූ ප්‍රධාන ක්‍රීඩාව කුමක්ද?
 - VII. ධාවන තරඟ ආරම්භ කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා ආරම්භක ක්‍රම දෙක නම් කරන්න.
 - VIII. පිංකි හා බන්ටිගේ ක්‍රීඩා දක්ෂතාවන් සංවර්ධනය සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න.
 - IX. පාසල් සිසුන් සඳහා, පාසල විසින් සංවිධානය කළ හැකි සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් දෙකක් ලියන්න.
 - X. විවිධ මාධ්‍ය තුලින් බෝ නොවන රෝග වල ප්‍රචන්තාවය ගැන නිතර ප්‍රචාරක දැන්වීම් පළවේ. ඒවාට ප්‍රධාන හේතු වශයෙන් සැලකෙන අයහපත් ආහාර පුරුදු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2 x 10 = 20)

I කොටස

මෙම කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් පමණක් තෝරා ලියන්න.

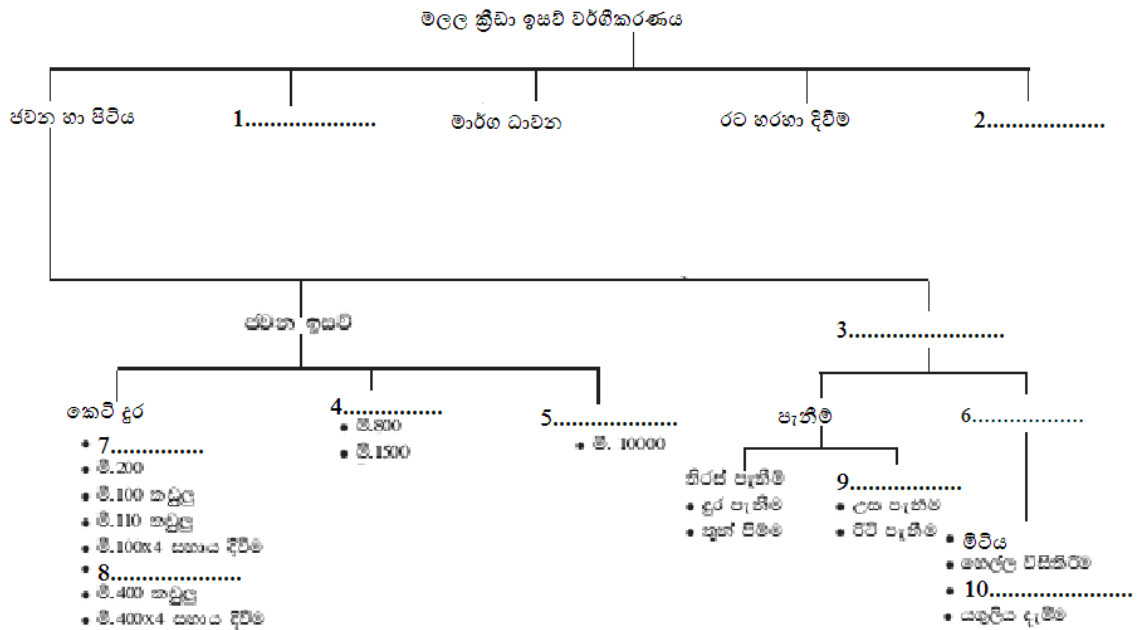
- 2) පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනු හුදෙක් , “ලෙඩ රෝග වලින් තොරවීම පමණක් නොව කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පූර්ණත්වයට පැමිණීමයි” යන්න ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානයේ අර්ථ කථනයයි.
 - I. පූර්ණ සෞඛ්‍යය සඳහා ශාරීරික අධ්‍යාපනයේ ක්‍රියාකාරකම් වැදගත්වන බව පැහැදිලි කිරීමට අදාළ කරුණු තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - II. කායික යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ජීවන රටා තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - III. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට ඇති අභියෝග හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 04 යි)

- 3) මිනිසා මෙලොව බිහිවූ දා සිට විවිධ අවශ්‍යතා ඇති අතර , අප පසුකරන විවිධ අවධි වලදී,මූලික අවශ්‍යතා වැදගත්වෙනවා සේම ,වයසත් සමග අපේ අවශ්‍යතා වල ද වෙනස්කම් ඇතිවේ.එම අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට නොහැකිවූ විට අපට සතුට ද අහිමි වේ.
- I. පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ දී ගර්භනී මවකට ඉටුවිය යුතු කායික අවශ්‍යතා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - II. දරුවෙකු බිහිවීමෙන් පසු සති හතරක කාලය “නවජ අවධිය” ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. මෙම කාලය තුළ දී දරුවෙකුගේ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - III. “දරුවාට දියහැකි පෝෂ්‍යදායීම ආහාරය මව් කිරිය.” මව් කිරිවල වැදගත්කම ඉස්මතුවන සේ ඔබ ප්‍රදේශයේ මාතෘ සායනයේ දී බෙදා දිය හැකි උපදෙස් පත්‍රිකාවක් (Leaflet) නිර්මාණය කරන්න.(අවම වශයෙන් කරුණු පහක් වත් ඇතුළත් කරන්න.) (ලකුණු 05 යි)
- 4) පහත සඳහන් අභියෝග වලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න.
- I. ඩෙංගු රෝගය බෝවීම වැළැක්වීම සඳහා අප ක්‍රියාත්මක විය යුත්තේ කෙසේ දැයි ඔබේ මිතුරකු / මිතුරියක ඔබෙන් ප්‍රශ්න කිරීම.
 - II. අතිරේක පංතියේ කෙළවරක සිසුන් කිහිපදෙනෙකු එක් වී ජංගම දුරකථනයකින් නුසුදුසු (අසභ්‍ය) දර්ශනයක් නරඹමින් ඔබට ද,එය නැරඹීමට ආරාධනා කිරීම.
 - III. “ඔබ හඳුනා ගැනීමට කැමැත්ත ප්‍රකාශ කරමි.” නන්නාඳුනන පුද්ගලයෙකුගෙන් ඔබේ ජංගම දුරකථනයට කෙටි (S.M.S.) පණිවුඩයක් ලැබීම.
 - IV. අධ්‍යාපන කටයුතු වල දී මෙන්ම විෂය බාහිර කටයුතු වලදී ද ඉතා දක්ෂයෙකු වන ඔබගේ නම , පාසලේ ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායක / නායිකා තනතුර සඳහා යෝජනා වී තිබීම.
 - V. ඔබ පන්තියේ සිටින හොඳින් ඉගෙන ගන්නා විනීත ශිෂ්‍යාවක පෙන්වා ,ඇය පෙම් සබඳතාවයකට සම්බන්ධ කර දෙන ලෙස ඔබේ යහළුවෙකු ඉල්ලා සිටී. (ලකුණු 02 x 05 = 10)

II කොටස

මෙම කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් පමණක් තෝරා ලියන්න.

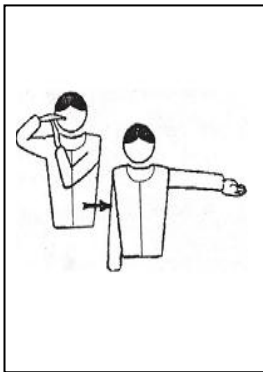
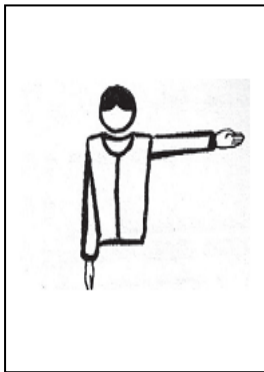
- 5) ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථා වල දී මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග බොහෝය.එම අනතුරු හඳුනා ගෙන , ඒවා වළක්වා ගැනීමටත් ,එවැනි අවස්ථාවලදී දියයුතු ප්‍රථමාධාරය ගැන දැන ගැනීමත් ඉතා වැදගත්ය.
- I. ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවන අනතුරු බාහිර හා අභ්‍යන්තර අනතුරු ලෙස කොටස් දෙකකට බෙදිය හැක.මේවාට උදාහරණ දෙක බැගින් දෙන්න. (ලකුණු 02යි)
 - II. නිසි දැනුමකින් හා පුහුණුවකින් තොරව ප්‍රථමාධාර දීම, අනතුර අසාධ්‍යවීමට හේතුවිය හැක.ප්‍රථමාධාර කරුවෙකු තුළ තිබිය යුතු ලක්ෂණ හයක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - III. (RICE) ප්‍රතිකාරය බොහෝ අභ්‍යන්තර අනතුරු වල දී සුලභව භාවිතා වන ප්‍රථමාධාර ක්‍රමයකි.මෙය වැඩි දියුණු වී මේ වන විට,(PRICES) ප්‍රතිකාරය බවට පත්ව ඇත.මෙය ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05 යි)
- 6) මලල ක්‍රීඩාවේ න්‍යායාත්මක හා ප්‍රායෝගික දැනුම තුලින් දෛනික ජීවන කාර්යයන් සාර්ථකව ඉටුකර ගැනීමට හැකිවන අතර නිරෝගී දිවි පෙවකට මහ සැලසෙයි.
- I. පහත වගුවෙහි හිස්තැනට වඩාත් යෝග්‍ය පිළිතුර ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)



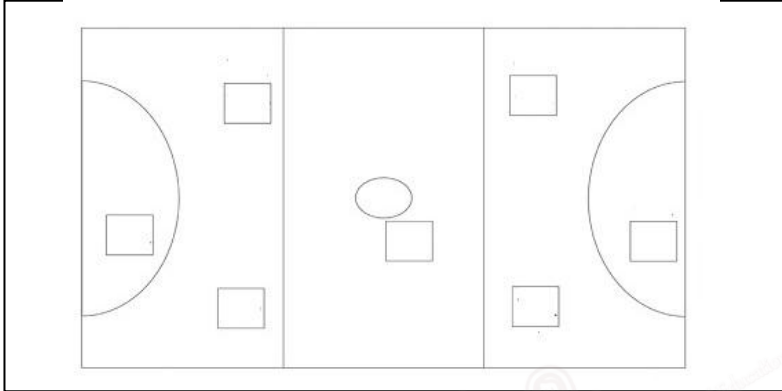
- II. කලාප ක්‍රීඩා තරඟයේ සහයාය දිවීමේ දී දෙවන හුවමාරු කලාපයේ දී ධාවනයේ යෙදුන ක්‍රීඩකයා අතින් යම්යීය ගිලිහිණි. එය තෙවන ක්‍රීඩකයා විසින් අහුලාගෙන ධාවනයේ යෙදෙන ලදී. මංතීරු පරීක්ෂකයෙකු ලෙස යෙදී සිටින ඔබ දෙනු ලබන තීරණය කුමක්ද?
(ලකුණු 02 යි)
- III. විසිකිරීම් ඉසව්ව සඳහා අදාළ පොදු නීති රීති තුනක් ලියන්න.
(ලකුණු 03 යි)

7) මෙම ප්‍රශ්නයේ A,B,C යන කොටස් වලින් එක් කොටසක් පමණක් තෝරා පිළිතුරු ලියන්න.

- A. ඔබ පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ ඔබ නිවාසයේ 15 න් පහල බාලක වොලිබෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත.
- I. පන්දුව පිරිනැමීමේ දී බලපාන නීති තුනක් ක්‍රීඩකයින් හට හඳුන්වා දෙන්න. (ලකුණු 03 යි)
- II. ඔබ කණ්ඩායමේ “ප්‍රභාරය” දක්ෂතාවය දියුණුකිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් තුනක් රූප සටහන් මගින් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- III. කණ්ඩායමට තරග විනිශ්චය පිළිබඳ අවබෝධය ලබාදිය යුතුය. ඒ සඳහා පහත රූප සටහන් වලින් දැක්වෙන විනිශ්චය පිළිබඳ නීති මොනවාද? (ලකුණු 1X 4 = 4 යි)



- B. මෙවර ඕස්ට්‍රේලියාවේ ,වැවර්ලි ජාත්‍යයන්තර පාසල් නෙට්බෝල් තරඟාවලිය සඳහා ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායම නියෝජනය කිරීම සඳහා ඔබ ද වාසනාවන්ත විය.එයට ගරු කිරීමක් සඳහා පාසල් නෙට්බෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරීමට ක්‍රීඩා භාර ගුරුතුමිය තීරණය කළාය.
- I. නෙට්බෝල් කණ්ඩායමක ට ලියාපදිංචි කළ හැකි ක්‍රීඩිකාවන් ගණන ,ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩිකාවන් ගණන ,හා සිටිය යුතු අවම ක්‍රීඩිකාවන් ගණන සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- II. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ එක් කණ්ඩායමක් ස්ථාන ගතවිය යුතු ආකාරය පහත දැක්වේ.ඒ ඒ තැනට සුදුසු ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ස්ථාන නාම අක්ෂරය ලියන්න.



(ලකුණු 03 යි)

III. පහත අවශ්‍යතා වලදී දෙනු විනිශ්චය පිළිබඳ දැනුම ලබා තිබීම ඉතා වැදගත්වේ.

A. පන්දුව උඩ දැමීමක් සිදු කරන අවස්ථා දෙකක් ,

B. දඩුවම් විද්‍රව්‍යක් හෝ දඩුවම් යැවුමක් දෙනු ලබන අවස්ථා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 04 යි)

C. පාසල් නිවාසාන්තර තරඟාවලියේ ඔබේ නිවාසයේ පාපන්දු කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට සිදු වී ඇත.

I. පාපන්දු තරඟය විනිශ්චයට සහභාගි වන විනිසුරුවන් නම් කරන්න.

(ලකුණු 03 යි)

II. ඔබ හඳුනා ගත් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා තුනක් ලියන්න.

(ලකුණු 03 යි)

III. පන්දුව පාදයෙන් පහර දීමේ දක්ෂතාව ය දියුණු කිරීම සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම් තුනක් රූප සටහන් මගින් පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 03 යි)

