



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2016

10 ශ්‍රේණිය **සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I** කාලය පැය 1 යි

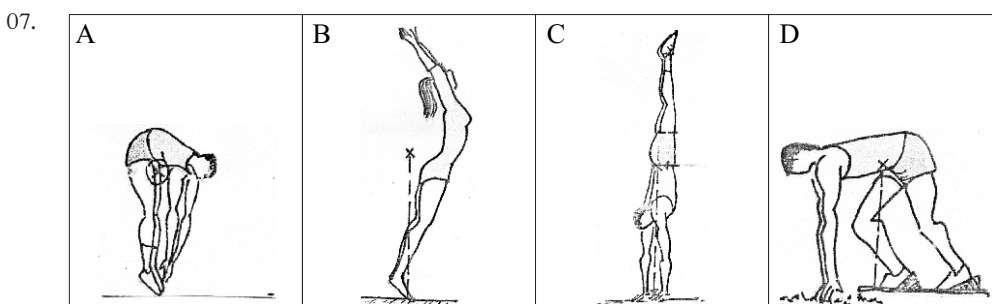
නම/ විභාග අංකය:

- ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.
- 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1, 2, 3, 4 පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට ගැලපෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.

01. නාමල්ගම මහ විදුහලේ 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන සුභානි පාසල තුළ ජනප්‍රිය වර්තයක් බවට පත්වී ඇත්තේ පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් හෙබි ශිෂ්‍යාවක නිසා ය. එසේ නම් ඇය,
 - (1) කායික හා මානසික සුවතාවයෙන් සිටිය යුතුය.
 - (2) මානසික හා සමාජීය සුවතාවයෙන් සිටිය යුතුය.
 - (3) සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික සුවතාවයෙන් සිටිය යුතුය.
 - (4) කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික සුවතාවයෙන් සිටිය යුතුය.
02. ඉහත ප්‍රකාශයේ සඳහන් සුභානිගේ පූර්ණ සෞඛ්‍යයට බාධාවක් විය හැක්කේ,
 - (1) ඇය සහෝදර සිසුන් සමග මනා සබඳතාවයක් පවත්වා ගතහොත් ය.
 - (2) ආපනශාලාවේ ඇති තෙල් අධික ආහාර භාවිතයට ගතහොත් ය.
 - (3) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නිසි පරිදි පවත්වාගෙන ගියහොත් ය.
 - (4) දිනපතා සවස් කාලයේ ක්‍රීඩා පුහුණුවීම් වල නිරත වුවහොත් ය.
03. සුභානිගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නිසි මට්ටමින් පවත්වාගෙන යන්නේ නම්, ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක ප්‍රස්තාරයට අනුව ඇයට හිමි වර්ණය වන්නේ,
 - (1) තැඹිලි පාට ය.
 - (2) ලා දම් පාට ය.
 - (3) තද දම් පාට ය.
 - (4) කොළ පාට ය.
- පහත දත්ත උපයෝගී කරගෙන හතරවන හා පස්වන ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

A - මළදරු උපන් ඇතිවේ.
B - දිනකට පැය 18 20 අතර නින්ද අවශ්‍ය වේ.
C - මුල් මාස 06 තුළ මව්කිරි පමණක් ලබාදිය යුතු ය.
04. B අක්ෂරය සඳහා යෝග්‍ය අවධිය වන්නේ,
 - (1) නවජ අවධිය
 - (2) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය
 - (3) පෙර ළමා අවධිය
 - (4) පසු ළමා අවධිය
05. ඉහත A හි සඳහන් සිදුවීමට අදාළ අවධියේ දී මවගේ පෝෂණය ප්‍රමාණවත් පරිදි නොලැබීම දරුවාට සෘජුවම බලපායි. ඒ නිසා ඇතිවිය හැකි තත්ත්වයක් වන්නේ,
 - (1) ප්‍රතිශක්ති අඩුවීමයි
 - (2) නිසිබර පැවතීමයි
 - (3) බුද්ධි වර්ධනය සිදුවීමයි
 - (4) කායික වර්ධනය සිදුවීමයි
- සරණගම මහා විද්‍යාලයේ ආචාර පෙළපාලියේ දී ලබාදුන් විධාන කීපයකි.

A - ආචාර පෙළපාලිය සිරුවෙන් සිටින.
B - ආචාර පෙළපාලිය පහසුවෙන් සිටින.
C - ආචාර පෙළපාලිය ගමනේ යා.
D - ආචාර පෙළපාලිය ගමනේ දී සම්මාන දකුණට බලත්
06. ඉහත විධාන වලට අනුව ගතික අවස්ථාවක සිටින්නේ කුමන අක්ෂර වල සඳහන් විධානයන්ට පසුව ද?
 - (1) A හා D
 - (2) C හා D
 - (3) A හා B
 - (4) B හා C



ඉහත රූපසටහන් වලට අනුව සමබරතාව වඩාත් හොඳින් නිරූපණය වන්නේ,

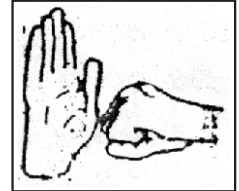
- (1) A
- (2) B
- (3) C
- (4) D

08. මිනිස් වාලක ක්‍රියාකාරකම් ජීව විද්‍යාත්මක හා ජීව යාන්ත්‍රණ පදනමකට අනුව සිදුවන අතර ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හා සමබරතාවය යනු එහි ප්‍රධාන සාධක දෙකකි. ඒ අනුව සත්‍ය වගන්තිය වන්නේ,

- (1) ශාරීරික ඉරියව්ව අනුව ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම වෙනස් නොවේ.
- (2) ආධාරක පතුල කුඩාවීම සමබරතාවයට හේතු වේ.
- (3) සිරුරේ බර ක්‍රියාකරන ලක්ෂය ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය වේ.
- (4) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පොළවේ සිට ඇති උස අනුව වෙනස් නොවේ.

09. වොලිබෝල් තරඟ විනිශ්චයේ දී මෙම රූපසටහන මගින් පෙන්නුම් කරන හස්ත සංඥාව වන්නේ,

- (1) පිරිනැමීමට අවසර ලබාදීම.
- (2) ක්‍රීඩා පිටි මාරුකිරීම.
- (3) තරඟය අවසන් කිරීම.
- (4) පන්දුව පිටත වැදීම.



10.



නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා තරඟයක් විනිශ්චය කිරීමේදී විනිසුරුවරයා විසින් මෙම හස්ත සංඥාව පෙන්නුම් කරන ලදී. එම සංඥාව වන්නේ,

- (1) කෙටිදුර දෑක්වීමයි.
- (2) පාද වලනයයි.
- (3) ශාරීරික සට්ටනයයි.
- (4) රඳවාගත් පන්දුවයි.

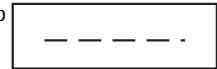


11. මෙම රූපසටහන මගින් පෙන්නුම් කරන්නේ පාපන්දු තරඟයක් විනිශ්චයේ දී විනිසුරුවරයා විසින් ලබාදුන් හස්ත සංඥාවකි. එම සංඥාව මගින් පෙන්නුම් කරන්නේ,

- (1) අනියම් නිදහස් පහරය.
- (2) වාසිදායකත්වයයි.
- (3) අවවාදයයි.
- (4) සෘජු නිදහස් පහරයි.

12. එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීමේ දී මාලිමා භාවිතය හා සිතියම් අධ්‍යයනය ඉතා වැදගත් වේ. මෙම සලකුණින් පෙන්වන්නේ,

- (1) අඩි පාරකි.
- (2) පාලමකි.
- (3) ප්‍රධාන මාර්ගයකි.
- (4) බිං ගෙයකි.



13. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව කෙටි මැදි දුර ධාවන ඉසව්වකට අයත් වන්නේ,

- (1) මීටර් 800
- (2) මීටර් 400
- (3) මීටර් 400 කඩුළු
- (4) මීටර් 200

14. ධාවන තරඟයක් ආරම්භ කිරීමට භාවිතා කරන ප්‍රධාන ඇරඹුම් ක්‍රම 02 කි. ඒවා නම්,

- (1) හිටි ඇරඹුම හා මැදුම් ඇරඹුම
- (2) හිටි ඇරඹුම හා දිගුසි ඇරඹුම
- (3) හිටි ඇරඹුම හා කුඳු ඇරඹුම
- (4) කුඳු ඇරඹුම හා මැදුම් ඇරඹුම

15. ධාවන තරඟයක අවසානය ක්‍රීඩකයාගේ කවන්ධය මත තීරණය වේ. ක්‍රීඩකයෙක් ධාවන තරඟයක ජයග්‍රහණය ලබන්නේ,

- (1) අවසාන රේඛාවේ ඇතුළු දාරය හා එල්ලේ ඇති සිරස් තලයට ළඟා වීමෙනි.
- (2) අවසාන රේඛාවේ පිටත දාරය හා එල්ලේ ඇති සිරස් තලයට ළඟා වීමෙනි.
- (3) ක්‍රීඩකයාගේ හිස, ගෙල, අත් පා සහිත කඳ කොටස අවසන් රේඛාව ස්පර්ශ වීමෙනි.
- (4) ශරීරයේ කුමන කොටසක් හෝ අවසාන රේඛාව ස්පර්ශ වීමෙනි.

16. ඇවිදීමේ ස්වභාවික වලනයකි. තරඟ ඇවිදීමේදී පාදය තැබිය යුතු අනුපිළිවෙල වන්නේ,

- (1) පාද කොටට → පා ඇඟිලි → විලුඹ
- (2) විලුඹ → පා ඇඟිලි → පාද කොටට
- (3) පා ඇඟිලි → පාද කොටට → විලුඹ
- (4) විලුඹ → පාද කොටට → පා ඇඟිලි

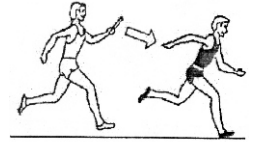
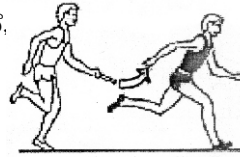
17. තරඟ ඇවිදීමකදී විනිසුරුවන් තිදෙනෙකු විසින් රතු කාඩ්පත් තුනක් එකම තරඟකරුවෙකුට අදාළව ප්‍රධාන විනිසුරුවෙකු යවා ඇත්නම්,

- (1) එම තරඟකරුට පළමු අවවාදය දෙනු ලැබේ.
- (2) එම තරඟකරු තරඟයෙන් ඉවත් කෙරේ.
- (3) එම තරඟකරුට දිගටම තරඟයේ යෙදීමට ඉඩ ලබාදේ.
- (4) එම තරඟකරුට අවසාන නිවේදනය දෙනු ලැබේ.

- පහත රූප සටහන් ඇසුරෙන් අංක 18 හා 19 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

18. මෙම රූප සටහන් මගින් පෙන්නුම් කරන යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රම වන්නේ,

- (1) උඩු අත්මාරු හා යටි අත් මාරු ක්‍රමයයි.
- (2) උඩු අත්මාරු හා මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමයයි.
- (3) යටි අත් මාරු හා උඩු අත්මාරු ක්‍රමයයි.
- (4) යටි අත් මාරු හා දෘෂ්‍ය මාරු ක්‍රමයයි.



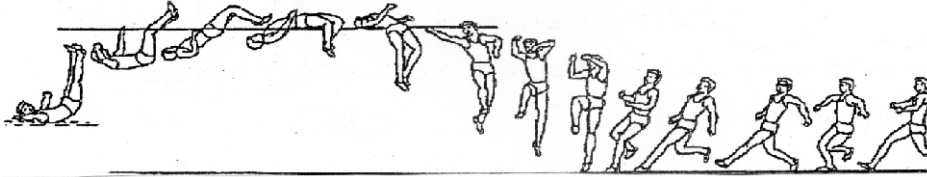
19. ඉහත ක්‍රීඩකයින් යෂ්ටි හුවමාරු කිරීම සඳහා භාවිතා කරන යෂ්ටි හුවමාරු කලාපයේ දුර වන්නේ,

- (1) මීටර් 20 කි.
- (2) මීටර් 30 කි.
- (3) මීටර් 10 කි.
- (4) මීටර් 15 කි.

20. පාවෙන ශිල්පීය ක්‍රමය කුමන මලල ක්‍රීඩා තරඟ ඉසව්වක් සඳහා භාවිතා කරයි ද?

- (1) කවපෙන්න විසිකිරීම
- (2) හෙල්ල විසිකිරීම
- (3) උස පැනීම
- (4) දුර පැනීම

21.



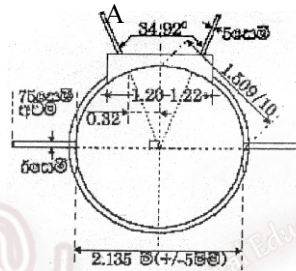
ඉහත රූපසටහන මගින් පෙන්නුම් කරන ශිල්පීය ක්‍රමය වන්නේ,

- (1) ස්ටැඩල් ක්‍රමය
- (2) ප්ලොප් ක්‍රමය
- (3) බටහිර ක්‍රමය
- (4) රේඩිය ක්‍රමය

- 22 හා 23 ප්‍රශ්න සඳහා පහත රූපසටහන් උපයෝගී කරගන්න.

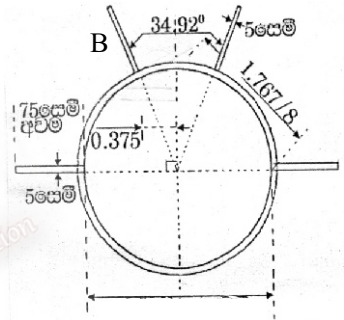
22. ඉහත A රූපසටහන භාවිතා කරන ඉසව්ව වන්නේ,

- (1) යගුලිය දමීමයි.
- (2) මිටිය විසිකිරීමයි.
- (3) කවපෙන්න විසිකිරීමයි.
- (4) හෙල්ල විසිකිරීමයි.



23. B රූපසටහනට අනුව භාවිතා කරන ක්‍රීඩා පිටියේ විෂ්කම්භය වන්නේ,

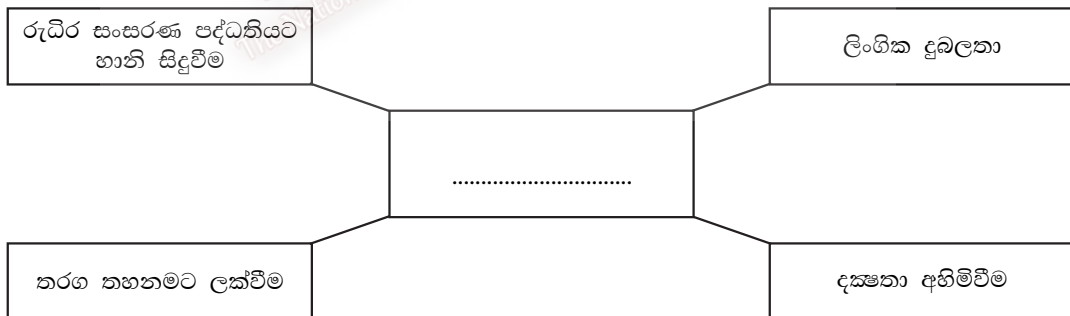
- (1) මීටර් 2.135
- (2) මීටර් 2.05
- (3) මීටර් 2.50
- (4) මීටර් 2.35



24. නූතන ඔලිම්පික් යුගය නැවත ආරම්භ කිරීමට පුරෝගාමී වූ පුද්ගලයා වන්නේ,

- (1) පියරේ ඩී කුබර්ටින් මහතා ය.
- (2) රොබට් චෝල්ටර් මහතා ය.
- (3) විලියම් ජී. මෝගන් මහතා ය.
- (4) ආචාර්ය හල්ස්ටඩ් මහතා ය.

- එක්තරා පුවත්පතක තිබූ වාර්තාවක වැකි කිහිපයක් පහතින් දක්වේ.



25. රූපසටහනේ හිස්තැන සඳහා වඩාත් සුදුසු මාතෘකාව වන්නේ,

- (1) තහනම් උත්තේජක භාවිතය
- (2) වැරදි ආහාර පුරුදු
- (3) අයහපත් ලිංගික චර්යා
- (4) සෞඛ්‍යවත් ජීවන රටා

26. පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක වන පෞරුෂ සංවර්ධන වැඩසටහනකදී බලාපොරොත්තු වන අරමුණක් වන්නේ,

- (1) නායකත්ව වර්ධනයයි.
- (2) කණ්ඩායම් කුසලතා වර්ධනයයි.
- (3) පෞරුෂ සංවර්ධනය කිරීමයි.
- (4) ඉහත සියල්ලම.

27. ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ශක්තිමත් කිරීම, කාබෝහයිඩ්‍රේට් දහනයට උපකාර කිරීම, සෛල චක්‍රය උත්තේජනය කිරීම ආදී වැදගත් සංසිද්ධි සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය පෝෂකාංගයකි.

- (1) කැල්සියම්
- (2) සින්ක්
- (3) යකඩ
- (4) ෆෝලික්

28. අර්තාපල්, ගිරැඵලියට නිරාවරණය වීමෙන් කොළ පැහැයක් ගන්නා අතර එයින් විෂ සංයෝගයක් නිපදවේ. එය කුමක් ද?

- (1) සයනයිඩ්
- (2) ඇසිටික්
- (3) සොලැනින්
- (4) මෙලනින්

- පහත සඳහන් තොරතුරු ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 29, 30, 31 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

පාසලේ පැවති වෛද්‍ය සායනයේ දී 10 ශ්‍රේණියේ සිසුන් විසින් තහවුරු කරගත් කරුණු කීපයක් පහත දැක්වේ.

සමන්	ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය 18.5 ට වඩා අඩු බවත් මොහු ඉක්මනින් බෝවන රෝග වලට ගොදුරුවන බවත් තහවුරු විය.
නිමල්	නිතර නිතර ඝෂණික ආහාර වලට හුරු වී සිටින මොහුගේ බුද්ධි සංවර්ධනය පිළිබඳ ගැටළු පවතී.
නුවන්	අධික ස්ප්‍ර්ශ්‍යාවයෙන් පෙළෙන මොහුගේ බර වැඩිවීමට හේතුව ආහාර පිළිබඳ දක්වන නොසැලකිලිමත්බව යැයි නිගමනය විය.
කමල්	මනා ශරීර යෝග්‍යතාවයකින් යුක්ත බව තහවුරු වීම.

- ඉහත තොරතුරු වලට අනුව සමන් ගොදුරු වේ යැයි අනුමාන කළහැකි රෝගී තත්වයක් වන්නේ,
 - හෘද රෝග
 - දියවැඩියාව
 - මන්දපෝෂණය
 - අධිපෝෂණය
- අධික ස්ප්‍ර්ශ්‍යාවයෙන් පෙළෙන නුවන්ගේ ආහාර රටාව වෙනස්කර ගැනීමට වෛද්‍යවරයා දුන් උපදෙස් අතුරින් වඩාත් නිවැරදි උපදෙස විය හැක්කේ,
 - තෙල්, පිටි හා සීනි අඩංගු ආහාර භාවිතය අවම කිරීම යි.
 - කැලරි වැඩිපුර අඩංගු ආහාර දිනපතා ආහාරයට එකතු කරගැනීමයි.
 - දෛනික ක්‍රියාකාරකම් මහත්සියකින් තොරව ඉටුකරගැනීමයි.
 - ප්‍රධාන ආහාර වේල්වලට අමතරව අතිරේක ආහාර වේල් භාවිතා කිරීමයි.
- අයඩින් අඩංගු ආහාර වැඩිපුර ආහාරයට ගතයුතු යැයි වෛද්‍ය නිගමනය වන්නට ඇත්තේ මොවුන් අතරින් කවුරුන් හට ද?
 - සමන්
 - නිමල්
 - නුවන්
 - කමල්
- වැඩි ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයක් අඩංගු වන, සත්ව ආහාර වලින් පමණක් සංස්ලේෂණය කරනු ලබන විටම්නය වන්නේ,
 - විටමින් A
 - විටමින් C
 - විටමින් B₁₂
 - විටමින් B₆
- ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලියේ දී පෙප්සිනෝජන් එන්සයිමය හා හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලය (Hcl) ස්‍රාවය කරන ඉන්ද්‍රිය වන්නේ,
 - චක්‍රගඩු
 - අග්නාශය
 - පිත්තාශය
 - ආමාශය
- වර්තමානයේ සමාජ ගැටළුවක් බවට පත්වී ඇති චක්‍රගඩු අක්‍රීය වීමේ රෝගී තත්වය කෙරෙහි බලපා ඇති ප්‍රධානතම හේතුවක් වී ඇත්තේ,
 - අයහපත් ජීවන රටාවලට යොමුවීම.
 - කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය වල භාවිතය වැඩිවීම.
 - ඝෂණික ආහාරවලට නැඹුරුවීම වැඩිවීම.
 - ආහාර සඳහා කෘත්‍රිම රසකාරක හා වර්ණකාරක භාවිතය වැඩිවීම.
- ශරීරයට ඇතුළුවන විෂබීජ විනාශ කිරීමට දායකවන රුධිර සෛල වර්ගය වන්නේ,
 - හිමොග්ලොබින්
 - රුධිර පට්ටිකා
 - සුදු රුධිරාණු
 - රතු රුධිරාණු
- ඩිම්බයක් හා ශුක්‍රාණුවක් සංසේචනය වන්නේ ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ කුමන කොටස තුළදී ද?
 - පැලෝපිය නාලය තුළය.
 - ගර්භාෂය තුළය.
 - ඩිම්භ කෝෂය තුළය.
 - යෝනි මාර්ගය තුළය.
- HIV ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගෙන් නිරෝගි පුද්ගලයෙකුට එම රෝගය බෝවිය හැකි ආකාරයකි,
 - ආසාදිත පුද්ගලයෙකු සමඟ අතට අතදීම.
 - ආසාදිත පුද්ගලයෙකු සමඟ ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම.
 - ආසාදිත පුද්ගලයෙකු සමඟ පිහිනුම් තටාකය තුල දිය නැම.
 - ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගේ ඇඳුම් පරිහරණය කිරීම.
- ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවලදී විවිධ අනතුරුවලට මුහුණදීමට මිනිසාට සිදුවේ. එවැනි අනතුරක් ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධානතම හේතුව වන්නේ,
 - රාත්‍රී කාලයේ රිය පැදවීම.
 - පාර මාරු වීමට කහ ඉර භාවිතා නොකිරීම.
 - ජංගම දුරකථන භාවිතා කිරීමයි.
 - නොදැනුවත්කම හා නොසැලකිලිමත්කමයි.
- යහපත් චිත්තවේග නිසා ඇතිවන ප්‍රතිඵලයක් නොවේ.
 - දුම්පානය හා මත්පැන් වලට යොමුවීම.
 - වාර පරීක්ෂණ වලදී ඉහළ ප්‍රතිඵල ලබාගැනීම.
 - සෞභ්‍යදර්ශාත්මක කුසලතා දියුණුවීම.
 - ක්‍රීඩා කුසලතා දියුණු වීම.
- මෙවර පැවති ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලේ දී වැඩිම රන් පදක්කම් ප්‍රමාණයක් දිනාගත් ක්‍රීඩකයා වන්නේ,
 - මයිකල් පෙල්ප්ස් ය.
 - හුසේන් බෝල්ටි ය.
 - ටෝනි යෝකා ය.
 - ජස්ටින් ගැට්ලින් ය.



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2016

10 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

කාලය පැය 2 යි

නම/ විභාග අංකය:

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක්ද (02) II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් (02) ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට (05) පිළිතුරු සපයන්න.

(01) ඉතාමත් දුෂ්කර ජීවිතයක් ගතකරන මිනිසුන්ගෙන් සැදි ජයගම ගම්මානයේ ජීවත්වන අතුලගේ පියා හා මව ජීවනෝපාය ලෙස කරන්නේ ගල් වැඩපලක ගල් කැඩීමයි.

එකම පාසලක අධ්‍යාපනය ලබන අතුල හා ඔහුගේ සොයුරිය වන කුමාරි එහි දීප්තිමත් දරුවෝ වෙති. නිවසේ සිට පා ගමනින් පාසලට යන අතුල 10 ශ්‍රේණියේද ඔහුගේ සොයුරිය 3 වන ශ්‍රේණියේ ද ඉගෙනුම ලබයි. පාසල් වේලාවෙන් පසු අනෙකුත් යෙහෙලියන් සමඟ කුමාරි නිවසට පැමිණෙන අතර, කෙටිදුර දිවීමේ ඉසව් සඳහා දක්ෂතා දක්වන අතුල පාසලේ රැඳෙන්නේ එහි පුහුණුවීම් කටයුතු සඳහාය.

මව සවස් යාමයේ වැඩ නිමකර නිවසට එනතෙක් කුමාරි නිවසේ සිටින්නේ තනිවමය. පියා මත්පැනට දැඩිව ඇබ්බැහි වී ඇති බැවින් නිවසට පැමිණෙන්නේ රාත්‍රියේදී වෙරමිනි. එසේ පැමිණ මව සමඟ මෙන්ම අතුල හා කුමාරි සමඟ ද රණ්ඩු සරුවල් ඇතිකර ගැනීම ඔවුන්ට මහත් හිරිහැරයක් වී තිබේ.

- වර්තමානයේ පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අභියෝගයක්ව පවතින කරුණු 02 ක් ඡේදයෙන් තෝරා ලියන්න. (ලකුණු 02)
- අතුලගේ නංගී කුමාරි ගතකරන්නේ කුමන ජීවන අවධිය ද? (ලකුණු 02)
- අතුලට සහභාගිවිය හැකි කෙටිදුර ධාවන ඉසව් 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- ගල් කැඩීමේ කර්මාන්තයේ යෙදෙන අතුලගේ දෙමාපියන්ට මුහුණ දීමට සිදුවේ යැයි අනුමාන කළහැකි ශාරීරික බාහිර අනතුරු 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- නිවසේ තනිවම රැඳී සිටින අතුලගේ නංගීට එල්ලවිය හැකි සමාජීය අභියෝගයක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- මත්පැනට ඇබ්බැහිවී සිටින අතුලගේ පියාට මත්පැන් නිසා සිදුවිය හැකි ආදීනව 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- අතුලගේ ක්‍රීඩා දක්ෂතා වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා පෝෂණයට අමතරව ඔහු විසින් අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

- (8) ක්‍රියාශීලී ජීවිතයක් ගතකරන අතුලට ඔහුගේ ක්‍රීඩා ඉසව් තවදුරටත් සංවර්ධනය කර ගැනීම සඳහා දියුණු කරගත යුතු යෝග්‍යතා සාධකය නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (9) නිවසේ පවතින ගැටලු සහගත තත්ත්වයන් නිසා අතුලගේ අධ්‍යාපන හා ක්‍රීඩා කටයුතු අඩාල වූ අතර, ඔහු කණස්සල්ලට පත්වීම, හුදෙකලාව සිටීම, අන් අය නුරුස්සන ගතිලක්ෂණ පහළ විය. එම ලක්ෂණ ඇතිවන්නේ ඔහුගේ කුමන මානසික තත්ත්වය හේතුවෙන් ද? (ලකුණු 02)
- (10) අතුල මුහුණ දී ඇති තත්ත්වය පාලනය කර ගැනීමට උපදෙස් ලබාගත හැකි පුද්ගල කාණ්ඩ 02 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ලකුණු 2x10=20)

I කොටස

- (02) වර්තමානයේ ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින පෝෂණ මට්ටම මධ්‍යස්ථව පවතින බව සමීක්ෂණවලින් තහවුරු වී ඇත. නමුත් විවිධ අවධිවල පසුවන්නන් විවිධ පෝෂණ ගැටලුවලට මුහුණදෙන බව ඔබ දන්නා කරුණකි. එසේ නම්,
- (1) විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගල කාණ්ඩ 02 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (2) පාසල් ළමුන් බහුලව ගොදුරුවන පෝෂණ උග්‍රතාවයන් සඳහා වර්තමානයේ රජය මගින් නිර්දේශිත ඖෂධ ලබාදීම සිදුකරයි. එසේ ඖෂධ ලබාදීම සිදුකෙරෙන පෝෂණ උග්‍රතා 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (3) පෝෂණ ගැටලු කෙරෙහි බලපාන සාධක 03 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (4) දේශීය ආහාරවලට නැඹුරුවීම තුළින් පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ ආහාර අපට ලබාගත හැකිය. මීට අමතරව දේශීය ආහාර ලබාගැනීම තුළින් අපට ලැබෙන වාසි 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (03) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන විට ශරීරය තුළ විවිධ වෙනස්කම් සිදුවන අතර ඒ සඳහා අප ශරීරය තුළ ඇති විවිධ පද්ධති දායක වේ.
- (1) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන විට ශරීරය තුළ සිදුවන සුවිශේෂී වෙනස්කම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (2) මිනිස් සිරුරේ ජීව ක්‍රියාකාරකම් වලදී ශරීරයෙන් බැහැර වන අපද්‍රව්‍ය දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (3) අප ශරීරයට ඉතා වැදගත් මෙහෙයක් ඉටුකරන පද්ධතියක් ලෙස ශ්වසන පද්ධතිය හැඳින්විය හැක. මෙම පද්ධතිය හා සම්බන්ධ රෝගාබාධ තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (4) 1. ශරීරයේ ජීව සෛලවල පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය පරිවහනය කිරීමේ කාර්යය ඉටුකරන පද්ධතිය නම් කරන්න. (ලකුණු 01)
2. මෙම පද්ධතියේ අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)

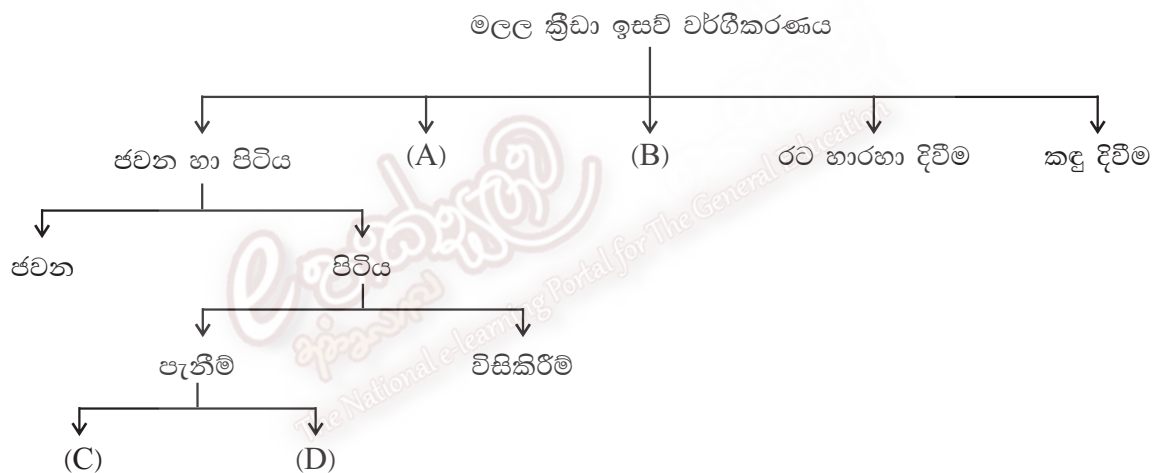
(04) පහත සඳහන් අභියෝග අවස්ථාවන්හි දී ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

- (1) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වෙන අවස්ථාවක දී වැඩිහිටි ශිෂ්‍යයෙකු මත්ද්‍රව්‍ය වර්ගයක් පානය කිරීමට ඔබට ඇරයුම් කරයි. (ලකුණු 02)
- (2) 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ලසන්ත පාසල් පැමිණීම ඉතා දුර්වල අතර පාසල් පැමිණි දිනයේ දී පන්ති කාමරය තුළ කලහකාරී ලෙස හැසිරෙයි. (ලකුණු 02)
- (3) උපකාරක පන්තියකට සහභාගි වී නිවස බලා පැමිණෙන විට ඔබ සමඟ පැමිණි යහළුවකු හදිසියේ අනතුරකට භාජනය වේ. (ලකුණු 02)
- (4) සුපුන්ගේ මව පිළිකා රෝගයෙන් පෙළෙන බැවින් ඔහු ඉතා කනස්සල්ලෙන් පසුවෙයි. (ලකුණු 02)
- (5) උදෑසන ප්‍රධාන රැස්වීමේ කථාවක් පැවැත්වීමට සුනිල්ට පැවරී ඇති නිසා එදින පාසල් නොපැමිණෙන බව සුනිල් ඔබට පවසයි. (ලකුණු 02)

(ලකුණු 2x5=10)

II කොටස

(05) පාසලක පැවැත්වෙන නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයක දී මලල ක්‍රීඩා තරග සඳහා ප්‍රධාන තැනක් හිමි වේ. එහිදී දිවීම, පැනීම, විසිකිරීම ආදී ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත වේ.



- (1) ඉහත රූපසටහනේ A, B, C, D, කොටස් නම් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (2) දුර පැනීමේ ක්‍රියාවලියක් සාර්ථකව අවසන් කිරීම සඳහා පසුකල යුතු පළමු අවධි දෙක අනුපිළිවෙලින් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (3) යගුලිය දැමීමේ දී භාවිතා කරන ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (4) සහය දිවීමේ තරගවල දී යෂ්ටිය ලබාගන්නේ ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන් ද යන පදනම මත වර්ග කළ හැකි යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(06) ධාවන තරගයකට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයෙකු පේශි අනතුරක් හේතුවෙන් ධාවන පථයේ ඇද වැටුනි. ප්‍රථමාධාර දීමට පැමිණි ඔහුගේ මිතුරන් ඔහුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් ඉවතට ප්‍රවාහනය කිරීම සඳහා ඉදිරිපත් විය.

- (1) රෝගීන් ප්‍රවාහනය කිරීම සඳහා අත් භාවිතා කරමින් පුටුවක් සාදන ක්‍රම දෙක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

- (2) 1. ජේශී අනතුරක් සඳහා ලබාදෙන ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
2. එම ක්‍රමයට අදාළ පළමු පියවර දෙක පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)
- (3) ක්‍රීඩා අනතුරු සිදුවීමට බලපාන හේතු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (4) ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ ප්‍රධාන අභිමතාර්ථ තුනකි. ඉන් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

07. A, B හා C කොටස් තුනෙන් එක් කොටසකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A කොටස

ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව පසුගිය වකවානුව තුළ ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් බවට පත්විය. ඒ අනුව,

- (1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (2) ක්‍රීඩාවේ ජවය පවත්වා ගැනීම සඳහා බලපාන ප්‍රධාන සාධකයක් ලෙස ප්‍රහාරය බෙදිය හැකි ප්‍රධාන අවධි 04 සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (3) ප්‍රහාරයේ දී සිදුවිය හැකි වැරදි 03 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

B කොටස

ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තාවන් අතර ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් ලෙස නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දිය හැකිය.

- (1) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (2) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී සිදුවන වැරදි සඳහා ලබාදෙන ප්‍රධාන දඬුවම් වර්ග හතර සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (3) මැද යැවුමේදී සිදුවිය හැකි වැරදි 03 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

C කොටස

ලෝකයේ වැඩිම පිරිසක් නරඹන වේගවත්ම හා ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව ලෙස පාපන්දු ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දිය හැකිය.

- (1) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී භාවිතා වන ප්‍රධාන දක්ෂතා 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- (2) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පාදයෙන් බෝලයට පහර දීම සඳහා යොදාගන්නා පා පහර ක්‍රම 03 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (3) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී දඬුවමක් ලෙස සෘජු නිදහස් පහරක් ලබාදීමට හේතුවන කරුණු 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

පිළිතුරු පත්‍රය - I පත්‍රය

01. (4)	02. (2)	03. (4)	04. (1)	05. (1)	06. (2)	07. (4)	08. (3)	09. (4)	10. (3)
11. (4)	12. (1)	13. (1)	14. (3)	15. (1)	16. (4)	17. (2)	18. (3)	19. (1)	20. (4)
21. (2)	22. (1)	23. (3)	24. (1)	25. (1)	26. (4)	27. (2)	28. (3)	29. (3)	30. (1)
31. (2)	32. (3)	33. (4)	34. (2)	35. (3)	36. (1)	37. (2)	38. (4)	39. (1)	40. (1)

පිළිතුරු පත්‍රය - II පත්‍රය

- (01) (1) ආර්ථික දුෂ්කරතා, මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍යවලට යොමුවීම නිවැසියන්ගේ අඩදබර.
 (2) පසු ළමාවිය
 (3) මීටර් 100, 200, 400, 100 කඩුළු, 400 කඩුළු, 100 x 4, 400 x 4
 (4) සිරිමි, කුවාලවිමි, දියපට්ටා, කැපිමි, සිදුරුවිමි
 (5) අපවාර හා අපයෝජන
 (6) රෝගවලට ගොදුරුවීම, සමාජයෙන් කොන්වීම, ආර්ථික දුෂ්කරතා, ලිංගික බෙල හීනතා
 (7) නින්ද හා විවේකය, විධිමත් පුහුණුව, ක්‍රීඩක ආචාර ධර්ම අනුගමනය කිරීම
 (8) වේගය
 (9) මානසික ආතතිය
 (10) උපදේශනය හාර ගුරුවරු, වෛද්‍යවරු ආදිය..... (ලකුණු 2 x 10 = 20)
- (02) (1) ළදරුවන්, ගැබ්නි මව්වරුන්, කිරිදෙන මව්වරු, රෝගීන්, ක්‍රීඩකයින් (ලකුණු 02)
 (2) යකඩ උෞතනාවය / විටමින් උෞතනාවය (C, B₁₂) (ලකුණු 02)
 (3) ආහාර සුරක්ෂිතතාවය, වයස, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය, පරිසරය (ලකුණු 03)
 (4) පෝෂණ ගුණයෙන් අනුනවීම, නැවුම් ආහාර, ඉහළ ඖෂධීය ගුණයෙන් යුක්තවීම, ආර්ථික වාසි (ලකුණු 03)
- (03) (1) ශරීර උෂ්ණත්වය වැඩිවීම, ශ්වසන වේගය වැඩිවීම, හෘද ස්පන්දන වේගය වැඩිවීම (ලකුණු 02)
 (2) සෙම, සොටු, කඳුලු, මුත්‍ර, මළ (ලකුණු 02)
 (3) ක්‍ෂය රෝගය, බ්‍රොන්කයිටිස්, ඇදුම (ලකුණු 03)
 (4) 1. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය (ලකුණු 01)
 2. සමබර ආහාර වේලක් ගැනීම, යකඩ බහුල අඩංගු ආහාර ගැනීම, තෙල්, ලුණු භාවිතය අඩු කිරීම, ශරීරයේ බර පාලනය කිරීම, මානසික ආතතිය අඩුකිරීම, (ලකුණු 02)
- (04) ධනාත්මකව පිළිතුරු සපයා ඇත්නම් එක් කොටසකට ලකුණු 02 බැගින් ලබාදෙන්න.
- (05) (1) A - කරග ඇවිදීම B - මාග් ධාවනය C/D - සිරස් හෝ තිරස් පැනීම (ලකුණු 04)
 (2) අවතීර්ණ ධාවනය, නික්මීම, පියාසරය, (ගුවන්සැරිය) පතිතවීම. (ලකුණු 02)
 (3) පෙරියෝ බ්‍රයන් ක්‍රමය (රේඩිය ක්‍රමය) / කරකැවී විසිකිරීම (හුමණ ක්‍රමය) (ලකුණු 02)
 (4) පිටත ක්‍රමය, ඇතුළත ක්‍රමය, මිශ්‍ර ක්‍රමය (ලකුණු 02)
- (06) (1) අත් තුනේ ක්‍රමය / අත් හතරේ ක්‍රමය (ලකුණු 02)
 (2) 1. Prices ක්‍රමය (ලකුණු 02)
 2. P - තවදුරටත් අනතුරුදායක තත්ත්වය වැලැක්වීම R - විවේකය (ලකුණු 02)
 (3) වැරදි ලෙස උපකරණ භාවිතය, අධික වෙහෙස, ප්‍රමිතියෙන් තොර උපකරණ භාවිතය, නොසැලකිලිමත් බව, යෝග්‍යතාව අඩුවීම, නොගැලපෙන ඇඳුම්, නීතිරිවලට අවනත නොවීම, බාහර ගැටීම් (ලකුණු 02)
 (4) ජීවිතය බේරාගැනීම, තත්ත්වය බරපතල නොවීමට වගබලා ගැනීම, සුවය ලබාගැනීමට උපකාරී වීම (ලකුණු 02)
- (07) A-කොටස
 (1) 06, පිරිනැමීම, පිළිගැනීම, එසවීම, ප්‍රහාරය, වැළැක්වීම, පිටිය රැකීම (ලකුණු 04)
 (2) සුදානම් වීමේ අවස්ථාව, පන්දුව කරා ලගාවීම, ඉපිලීම හා පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම, පතිතවීම (ලකුණු 03)
 (3) විරුද්ධ පිලේ පන්දුවකට පහරදීම, පන්දුව පිටියෙන් ඉවතට යන ලෙස පහර දීම..... ආදී (ලකුණු 03)
- B-කොටස
 (1) 05, පන්දු පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, රැකීම, විදිමු. (ලකුණු 04)
 (2) නිදහස් යැවීම, දඩුවම් යැවීම හෝ විදීම, තුලට විසිකිරීම, දෙදෙනෙකු අතර උඩ විසිකිරීම (ලකුණු 03)
 (3) ගුරු ත්පොත 63 පිටුව... අනුව (ලකුණු 03)
- C-කොටස
 (1) පාදයෙන් පහරදීම, හිසෙන් පහරදීම, තුලට විසිකිරීම, දල රැකීම, පාදයෙන් රැගෙන යාම, නැවැත්වීම (ලකුණු 04)
 (2) ඇගිලි තුඩු පා පහර, විලුම් පා පහර, පිටිපතුල් පා පහර (ලකුණු 03)
 (3) ප්‍රතිවාදියා ක්‍රීඩකයෙකුට පහර දීම හෝ එසේ කිරීමට තැත් කිරීම. / පා හරස් කිරීම හෝ ඊට තැත් කිරීම. / ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයෙකු මතට පැනීම. / ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයෙකු තල්ලු කිරීම ආදී (ලකුණු 03)