

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
Copyright Reserved
All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province	
වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2016 Year End Evaluation	
ශ්‍රේණිය Grade	විෂයය Subject
10	සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
පත්‍රය Paper	පැය Hours
II	2

පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. I කොටසින් ප්‍රශ්න 02 ක් හා II කොටසින් ප්‍රශ්න 02 ක් තෝරා ප්‍රශ්න 05 කට පිළිතුරු සපයන්න.

(1) වීරකැවිය විදුහලේ වාර්ෂික දින සැලසුමේ එක් ප්‍රධාන අංගයක් වන්නේ ඉදිරියේදී ක්‍රියාත්මක කිරීමට නියමිත වාර්ෂික අධ්‍යාපන වාරිකාවයි. ගුරු රැස්වීමේදී මෙවර වාරිකාව සැලසුම් කිරීමට පැවරුණේ විදුහලේ ක්‍රීඩා භාර ගුරුභවතාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් ක්‍රීඩා අංශයටය. ඔහු සිසුන් කැඳවා වාරිකාව සැලසුම් කරන්නට විය.

- වාරිකාව යන ස්ථානය, දිනය, වේලාව, යනාදිය ගුරු භවතා විදුහල්පතිතුමා සමඟ සැලසුම් කරන අතරතුර මූලික සංවිධායක කටයුතු ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායක ඇතුළු කණ්ඩායමට පැවරිය.
- නියමිත දින ගමන් ආරම්භයේ සිට අතර මග දිවා ආහාරය සහ ගමනාන්තයේ නවාතැන් පල දක්වා කාර්යයන් සැලසුම් කිරීමට පැවරුවේ නියෝජ්‍ය ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායක ඇතුළු කණ්ඩායමටය.
- නවාතැන් ගන්නා ස්ථානයේ සිට සවස වොලිබෝල් තරගයක් සංවිධානය කිරීම සහ සුදුසු ක්‍රීඩා පැවැත්වීමටත් අවසානයේ ගිණිමැළ සංදර්ශනයක් සුදානම් කිරීමටත් පැවරුණේ විදුහලේ ප්‍රධාන ක්‍රීඩා නායක ඇතුළු කණ්ඩායමටය.

- i. වාරිකාවේ පූර්ණ සංවිධානයේ සිද්ධියේ සඳහන් නොවන වෙනත් කාර්යයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න?
- ii. දින දෙකක වාරිකාවක් බැවින් රැගෙන යා යුතු උපකරණ ලැයිස්තුවේ අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය හතරක් ලියන්න?
- iii. ගමන අතරතුර සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න?
- iv. සවස කාලයේ පැවැත්වීමට නියමිත වොලිබෝල් තරගයේ කණ්ඩායම් 13 ක් සිටියේ නම් ඉවතලෑමේ ක්‍රමයට තරඟ සටහන සකස් කිරීමට වාසි කීයක් ලබා දිය යුතුද?
- v. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකක් ලියන්න?
- vi. අනතුරුව පැවැත්වීමට නියමිත විනෝද ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න?
- vii. විනෝද ක්‍රීඩාවක ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න?
- viii. ගිණිමැළක් සකස් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න?
- ix. මෙහි සඳහන් නොවන වෙනත් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න?
- x. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් මගින් ලබාගත හැකි ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න?

(02) ශරීරයේ සෛලවලින් නිපදවන විවිධ අපද්‍රව්‍ය සිරුරෙන් බැහැර කිරීම මෙහි ප්‍රධානතම කාර්යයයි. සිරුරේ සමතුලිතතාව රැක ගැනීමට උදව් වෙනවා.

- i. මා කවරුන් දැයි නම් කර මගේ ප්‍රධානතම ඉන්ද්‍රිය නම කුමක්?
- ii. ඔබ සඳහන් කළ පද්ධතියේ, සිද්ධියේ සඳහන් නොවන කාර්යයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න?
- iii. අ. පද්ධතියේ අසිරියට පමුණුවන බාධා 02 ක් ලියා දක්වන්න?
ආ. මා රැක ගැනීමට ඔබට කළ හැකි දේවල් හතරක් ලියන්න?

(03) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගතකිරීම සඳහා ශාරීරික මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතාවයන් හොඳින් පවත්වා ගත යුතුය. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යනු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් නියමිත අන්දමින් හා උපරිම මට්ටමෙන් සිදු කිරීමට ඇති පුද්ගල හැකියාවයි.

- i. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක තුනක් සඳහන් කරන්න?
- ii. ඉන් එක් සාධකයක් සංවර්ධනය කිරීම සඳහා නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් ලියන්න?
- iii. අ. ඔබට හඳුන්වා දුන් ක්‍රියාකාරකම් පිරමිඩය මගින් නිරෝගී සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් උදාකර ගැනීමට මං සලසා ඇත. එහි ඉහළම කොටසේ සීමා කළයුතු කාර්යයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න?
ආ. එහි දිනපතා කළයුතු කාර්යයන් දෙකක් ලියන්න?

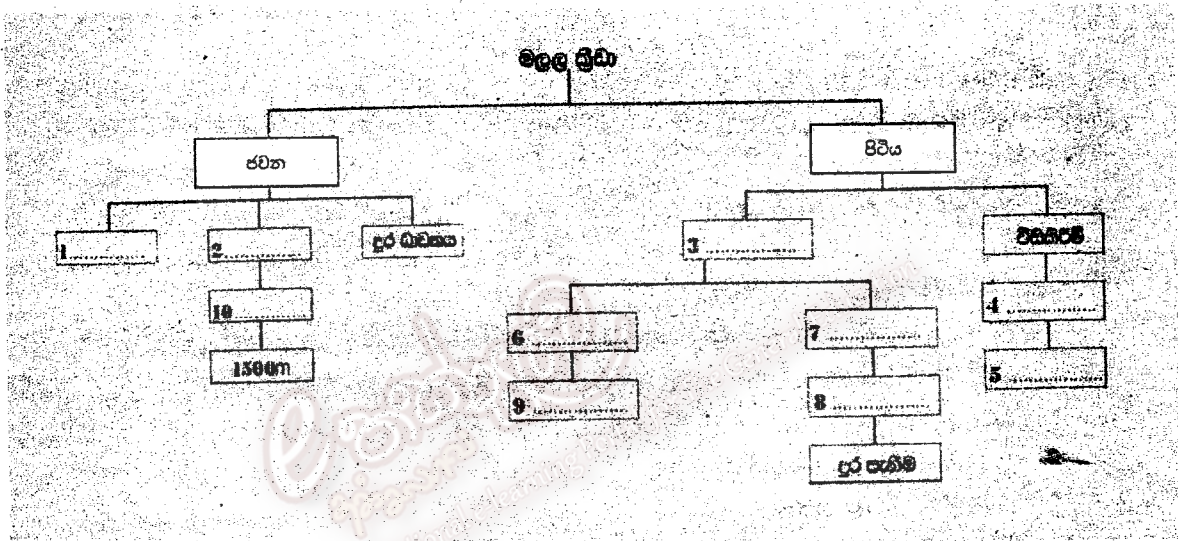
(04) “නිරෝගී කයක් තුළ නිරෝගී මනසක්” යන්න සෞඛ්‍ය හා ක්‍රීඩා ක්ෂේත්‍රයේ එක් ප්‍රබල කියමනකි. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට බලපාන සාධක රාශියකි. මෙහි නිවැරදි කළමනාකරණයේ වගකීම අප සතුවේ.

- i. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා තුනක් සඳහන් කරන්න?
- ii. වර්තමානයේ සෞඛ්‍යය තත්වයට ඇති අභියෝග තුනක් සඳහන් කරන්න?
- iii. මෙම අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ඔබට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග 04 ක් ලියන්න?

(05) පහත සඳහන් අවස්ථාවන් හිදී ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය සැකෙවින් දක්වන්න.

- ඔබ නිවසේ කනිට සිටින අවස්ථාවකදී විදී වෙළෙන්දන් ඔබ වෙත පැමිණ සුක්ෂ්ම ලෙස ක්‍රියා කරමින් දොර විවෘත කරන ලෙස ඔබට පවසයි.
- විභාගයට පෙනී සිටීමට නියමිත ඔබේ යෙහෙළියට වැඩිහිටි තරුණයෙක් අනිසි යෝජනා ගෙන එන බව ඇය ඔබට පවසයි.
- අවසන් මහා ක්‍රීඩා තරඟයකදී තරඟය නිමා වීමට ආසන්නයේදී තමා අතින් සිදු වූ අතපසු වීමක් නිසා තරඟය පරාජය වූ බව පවසමින් සෙස්සන් දොස් පවසන බව ඔහු ඔබට පවසයි.
- පසු ගිය දිනෙක අ.පො.ස (සා/පෙළ) විභාගයේදී තමාගේ අසමත් වීම තම දෙමාපියන්ට කියාගත නොහැකි බව ඔහු ඔබට පවසයි.

(06) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් අතර මලල ක්‍රීඩා සඳහා හිමිවන්නේ සුවිශේෂී ස්ථානයන්ය. පහත දැක්වෙන්නේ මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට සම්බන්ධ විද්‍යුත් සටහනයි. එය සම්පූර්ණ කරන්න.



(07) ABC ප්‍රශ්න වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(A)

- මෙවර පැවැත්වීමට නියමිත නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ නිවාසයේ වොලිබෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමේ වගකීම නිවාස නායකයා වශයෙන් ඔබට පැවරෙයි. ඔබ ඔවුන්ට හඳුන්වාදෙන මූලික දක්ෂතා දෙකක් සඳහන් කරන්න?
- ඉන් ඔබ කැමති දක්ෂතාවයන් ආධුනිකයෙකුට පුහුණු කරන ආකාරය විස්තර කරන්න?

03. පහත සඳහන් අවස්ථා වලදී විනිසුරුවකු වශයෙන් ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය සඳහන් කරන්න.

- විනිසුරුගේ ආරම්භක නළා හඬට පෙර මුද්‍රා කණ්ඩායමේ පිරිනමන්නා පන්දුව පිරිනමයි.
- පන්දුව ලබාගන්නා පිලේ පසුපස ක්‍රීඩකයෙක් ප්‍රහාරාත්මක රේඛාවේ පසුපස සිට උඩ පැන පන්දුවට පහරක් එල්ල කිරීම.
- පිරිනමන පන්දුව ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයෙක් විසින් පන්දුව ලබා ගැනීමේදී එකම ඉරියව්වකදී සිරුරේ ද්විත්ව ස්පර්ශයක් ඇතිවීම.
- ප්‍රහාරයක් එල්ල පන්දුව විරුද්ධ පිළෙහි ආවරණය කරන ක්‍රීඩකයාගේ රැදි නැවත ප්‍රහාරය එල්ල කළ ක්‍රීඩකයාම ගොඩනැගීමට උත්සහ කිරීම.
- පිරිනමන්නා පන්දුව පිරිනමන කලාපයේ මැදසිට පිරිනැමීමට උත්සහ කිරීම.

(B)

- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්ෂතා 02 ක් සඳහන් කරන්න?
- ඉන් ඔබ කැමති දක්ෂතාවයන් ආධුනිකයෙකුට පුහුණු කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න?
- විනිසුරුවරයෙක් වශයෙන් පහත සඳහන් අවස්ථා වල ඔබ දෙනු ලබන තීරණ සඳහන් කරන්න.
 - ක්‍රීඩකාවක් අහිමි පෙදෙසක සිටිය විටකදී
 - පන්දුව අතැති ක්‍රීඩකාව වෙත විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකාවක් විත් ගැටීමේදී
 - දෙපිළේ ක්‍රීඩකාවන් දෙදෙනෙක් එකවර පන්දුව ලබාගත් අවස්ථාවක
 - විදුම් කවය තුළදී ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකාවන් අඩි 3 කට වඩා සම්පව සිට පන්දු විදින්නියට බාධා කිරීම.
 - විරුද්ධ පිළේ ක්‍රීඩකාවක් අතින් පිටියෙන් ඉවතට ගිය පන්දුව

(C)

- පාපන්දු ක්‍රීඩාවට අදාළ දක්ෂතා දෙකක් නම් කරන්න?
- ඉන් එකක් ආධුනිකයෙකුට පුහුණු කරන ආකාරය විස්තර කරන්න?
- විනිසුරුවරයෙකු වශයෙන් පහත සඳහන් අවස්ථා වල දී දෙනු ලබන තීරණ සඳහන් කරන්න.
 - විනිසුරුගේ විධානයට අවනත නොවී ක්‍රීඩා කිරීම.
 - ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයෙක් අහිමි පෙදෙසක ස්ථානගත වීම.
 - ප්‍රතිවාදී පිළේ ක්‍රීඩකයෙක් මගින් පන්දුව ගෝල් රේඛාවෙන් ඉවතට ගිය විටෙක.
 - ගෝල් කලාපයේදී ප්‍රතිවාදී පිළෙහි ක්‍රීඩකයෙක් හිතාමතා තම පිළෙහි ක්‍රීඩකයෙකුට පහරදීම.
 - තරහයේ දෙවන භාගය ආරම්භ කිරීමේදී විනිසුරුගේ සංඥාවට පෙර පන්දුව පාස් කිරීම.

390

බටහිර පළාත් ද.ප.ව. පාලන දෙපාර්තමේන්තුව Western Provincial Education Department Department of Education - Western Province	
වසර : 2019 අග අගයනය Year End Evaluation	
ශ්‍රේණි : Grade:	විෂය : Subject:

ප්‍රශ්න සියල්ලම පිළිතුරු සපයන්න

ප්‍රශ්න අංක 1 සිට 40-තෙක් ඇති ප්‍රශ්න වල දී ඇති පිළිතුරු වලට අදාළ හෝ වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

01. පහත සඳහන් සටහනේ දැක්වෙන්නේ සිසු උගත් සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍ර හතර සම්බන්ධ දළ අවට දැක්වීමකි. සටහනේ 1 කොටසට අදාළ 2 කොටස පෙළ ගැසීමේ නම් නිවැරදි පෙළගැස්ම දැක්වෙන්නේ,

1 කොටස	2 කොටස
A. අප අවට සිටින අය සමග යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම.	E. අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය
B. රෝග සඳහා බලපාන හැසිරීම් අවම කර ගැනීම.	F. සාමාජික සෞඛ්‍යය
C. සමාජයටද යහපතක් කරමින් සතුටින් ජීවත් වීම.	G. කායික සෞඛ්‍යය
D. සමාජය තුළ තමාට හිමි තැන පිළිබඳව අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම	H. මානසික සෞඛ්‍යය

1. FGHE

2. FHEG

HEGF

HGFE

02. පුර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම සඳහා සුදුසු ජීවන රටාවක් නොවන්නේ,

- ආතතිය කළමනාකරණයයි
- කාර්යශූර බව
- කාර්යබහුල දිවි පැවැත්ම
- ප්‍රජාණපත විවේකය හා නින්දා ලබා ගැනීම

03. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා ක්‍රමවේදය වන්නේ,

(1) $\frac{\text{ශරීර බර (ග්‍රෑම්)}}{\text{උස (මී) X උස (මී)}}$

(2) $\frac{\text{ශරීර බර (කි.ග්‍රෑම්)}}{\text{උස (මී) X උස (මී)}}$

(3) $\frac{\text{උස (මීටර්)}^2}{\text{ශරීර බර (කි.ග්‍රෑම්)}}$

(4) $\frac{\text{ශරීර බර (කි.ග්‍රෑම්)}}{\text{උස (සෙ.මී) X උස (සෙ.මී)}}$

04. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය අනුව “තැඹිලි” වර්ණයෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ,

(1) කෘෂ්ණාවයයි.

(2) නියම බරය.

(3) අධිබරය

(4) ස්ප්‍ර්ශ්‍යාවය

05. දරුවෙකු මවකුස පිළිසිඳ ගත් දා පටන් මරණයට පත්වීම දක්වා කාලය විවිධ විද්වතුන් විවිධ ක්ෂේත්‍ර හරහා අවිධි ගණනක් අර්ථ දක්වයි. ඔබ අගත් ජීවිත අවධි අනුව වැඩිවශයෙන් පිරිසුන් යහපත් පුද්ගලයෙකු තැනීමේ අධිකාලම වැටෙන්නේ කුමන අවධියකදීද?

- (1) නවප අවධියේදීය (2) ළදරු අවධියේදීය
(3) යොවුන් අවධියේදීය (4) පූර්ව ප්‍රසව අවධියේදීය

06. වයස 15 සම්පූර්ණ ගැහැණු දරුවන් සඳහා M.M.R ජාත්‍යන්තර ලබා දීමෙන් මතුපිට ධ්‍රැක්කාව ගැනීමට උත්සාහ දරණ රෝගය වන්නේ,

- (1) තත්කල් කැපය (2) පරිමන් සරම්ප
(3) පිටගැස්ම (4) ක්ෂය රෝගය

07. ගර්භණි මවක් තමාගේ පෝෂණ තත්ත්වය තෙරෙහි කල්පනාකාරී වියයුතු වන්නේ එය සෘජුවම තම දරුවාගේ වර්ධනයට බලපාන බැවිනි. ප්‍රසූත කාලය වන විට කැලයේ බර කිබිය යුතු පරාසය වන්නේ,

- (1) කි. ග්‍රෑම් 1 - කි. ග්‍රෑම් 3.5 අතරය
(2) කි. ග්‍රෑම් 2 - කි. ග්‍රෑම් 4 අතරය
(3) කි. ග්‍රෑම් 3 - කි. ග්‍රෑම් 3.5 අතරය
(4) කි. ග්‍රෑම් 2.5 - කි. ග්‍රෑම් 3.5 අතරය

❖ අප එදිනෙදා ජීවිතයේදී භාවිතා කරන හා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා භාවිතා කරන ඉරියව් කීපයක් පහත දක්වා ඇත. ඒ ඇසුරින් ප්‍රශ්න අංක 08 සිට 10 දක්වා පිළිතුරු සපයන්න.



A



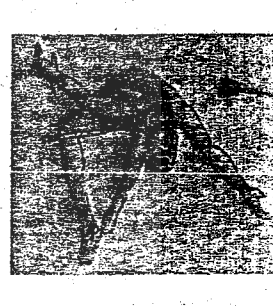
B



C



D



E

08. ඉහත සඳහන් රූප සටහන් අතුරින් ගතික හා ස්ථිතික ඉරියව් දැක්වෙන අක්ෂර වන්නේ,

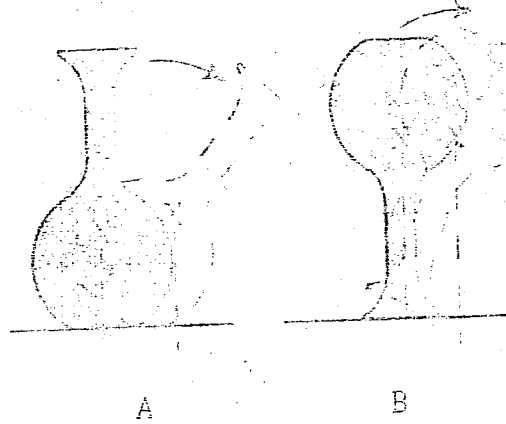
- (1) BE ගතික වන අතර AC ස්ථිතික වේ.
(2) BD ගතික වන අතර AE ස්ථිතික වේ.
(3) ED ගතික වන අතර AC ස්ථිතික වේ.
(4) EC ගතික වන අතර A ස්ථිතික වේ.

(09) මෙහි වැඩිම සමබරතාවයක් දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම වන්නේ,

- (1) A ය (2) E ය (3) D ය (4) C ය

(10) අවම සමබරතාවයක් දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම වන්නේ,

- (1) C ය (2) D ය (3) A ය (4) E ය



ඉහත සඳහන් රූප සටහන් සම්බන්ධව සිසුන් හතර දෙනෙක් ඉදිරිපත් කළ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 11 හා 12 සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

- රාමා - B හි සමබරතාවය Aට වඩා සාපේක්ෂ වැඩිය.
- සිතා - සමබරතාවය බිදීම සඳහා Bට වැඩි බලයක් යෙදිය යුතුය.
- රවි - Bට වඩා Aහි ආධාරක පෘෂ්ඨයේ වර්ගඵලය වැඩිය.
- ශානි - Bට සුළු චලනයකින් ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පෘෂ්ඨයෙන් ඉවර කළ හැකිය.

(11) මෙහි සාවද්‍ය ප්‍රකාශ ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ කවුරුද.

- | | |
|-------------------|-------------------|
| (1) රාමා සහ රවිය | (2) සිතා සහ ශානිය |
| (3) රාමා හා සිතාය | (4) රවි සහ ශානිය |

(12) ඉහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතුරින් “සමබරතාවය” සම්බන්ධයෙන් පිළිගත නොහැකි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

- (1) සමබරතාවය සඳහා ආධාරක පෘෂ්ඨයේ වර්ගඵලය බලපාන බව.
- (2) යොදන බලය අසමතුලිත වූ විටෙක සමබරතාවය බිදීයන බව.
- (3) ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පෘෂ්ඨයෙන් ඉවරකළ විට සමබරතාවය අස්ථාවර වන බව.
- (4) චලනයක් මගින් සමබරතාවයට බලපෑමක් ඇති කළ නොහැක.

(13) ඕනෑම ක්‍රීඩාවකදී සහභාගිවන්නන් එකිනෙකාට ගරුකර ගන්නා අවස්ථා ඔබ දැක ඇත. එය ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම ඉස්මතු වන එක් අවස්ථාවකි.

2014 වර්ෂයේදී අන්තර් ජාතික ක්‍රිකට් සම්මාන උළෙලේදී “ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ ජීව ගුණය” නම් වූ සුවිශේෂී සම්මානයෙන් පිදුම් ලද ක්‍රීඩකයා වන්නේ,

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| (1) සනත් පයසුරිය | (2) තිලකරත්න දිල්සාන් |
| (3) මහේෂ් පයවර්ධන | (4) මාවන් අතපත්තු |

(14) ක්‍රීඩාව පිළිබඳව කතා කිරීමේදී “ඔලිම්පික්” යන වචනය අපට සිහිවන්නේ නිතැතිනි. ක්‍රි.ව 1896 නූතන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරන ලද්දේ කවුරුන් විසින්ද,

- (1) ඇමරිකන් ජාතික පෙසි ඔවන්ස් ය.
- (2) පර්මන් ජාතික ලස් ලොන්ග්.
- (3) ග්‍රීක ජාතික පිලෝපස් කුමරුය.
- (4) ප්‍රංශ ජාතික පියරේද් කුබෙටින්.

(15) ලෝකයේ සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල් මුහුණපාන එක් ප්‍රධානතම පෝෂණ ගැටලුවක් වී ඇත්තේ "මහදපෝෂණයයි". මහදපෝෂණය යනු අවශ්‍ය මහදපෝෂණ ප්‍රමාණවත් නොලැබීමෙන් ඇතිවන තත්ත්වයයි. මහදපෝෂණය හඳුනාගැනීමේදී පදනම්වන්නේ,

- (1) විටමින්, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, හා බැරිම ලැබීමයි.
- (2) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ලිපිඩ්, හා විටමින්ය.
- (3) ප්‍රෝටීන්, විටමින්, හා කාබෝහයිඩ්‍රේට්ය.
- (4) ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ්, හා කාබෝහයිඩ්‍රේට්ය.

(16) වර්තමානයේ ඇතිවෙමින් පවතින ගෝලීය පෝෂණ ඇටවරවන් පර්යේෂණ තත්ත්වය, ශුණු හා තෙල් අඩංගු ආහාර පැළෑටි වශයෙන් තැනිති වේගයට සිඳි ප්‍රධාන හේතුවකි. හේතුව දරණ සටහනේ ස්ථලතාව අදාළ අගය සඳහන් වන්නේ කුමන අගයට ඉහළින්ද.

- (1) +ZSD රේඛාවට ඉහළින්ය.
- (2) -ZSD රේඛාවට ඉහළින්ය.
- (3) +ISD රේඛාවට ඉහළින්ය.
- (4) -ISD රේඛාවට ඉහළින්ය.

පහත දැක්වෙන්නේ ශ්‍රී ලංකාවේ බහුල වශයෙන් දැකිය හැකි පෝෂණ ලාභනා කීපයක් පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි බලපාන ආකාරයයි. ඒ ඇසුරින් ප්‍රශ්න අංක 17 සහ 18 සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

A

- බුද්ධි සංවර්ධනයට බාධා ඇතිකරයි.
- ඉගෙනීමට මැළිබවක් දක්වයි.
- උසයාම සීමා වේ.

B

- මතක ශක්තිය අඩුවීම.
- ඉක්මණින් විඩාවට පත්වීම.
- ශරීර වර්ධනය අඩුවීම.

C

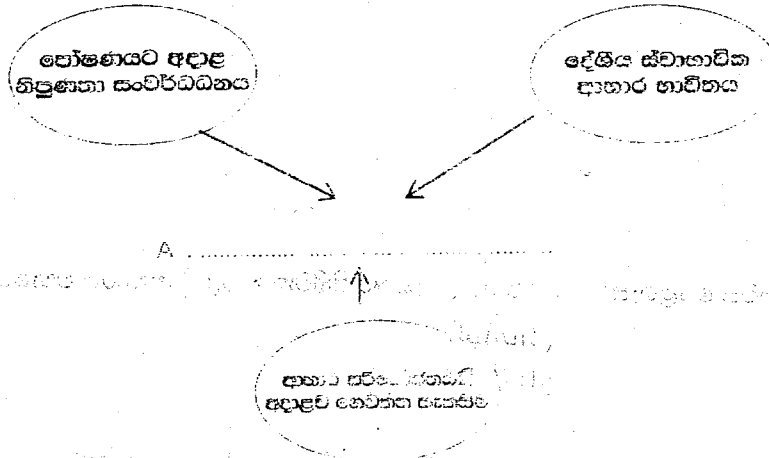
- ශ්වසන මාර්ගයේ රෝග නිතර ඇතිවේ.
- ඇස්වළ විසළිතාවය ඇතිකරයි.
- ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා ඇති වේ.

(17) "අයඩින් ලාභනාවයට" අදාළ ප්‍රකාශ සඳහන් වන්නේ කුමන අක්ෂරයෙන්ද?

- | | |
|--------------|--------------|
| (1) A හා B ය | (2) B හා C ය |
| (3) A ය | (4) B ය |

(18) "B" අක්ෂරයෙන් දැක්වෙන්නේ කුමන ලාභනා රෝගයට අදාළ කරුණුද?

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| (1) විටමින් A ලාභනාවය | (2) යකඩ ලාභනාවය |
| (3) කැල්සියම් ලාභනාවය | (4) අයඩින් ලාභනාවය |



A සඳහා වඩාත්ම සුදුසු වන්නේ,

- (1) පෝෂණ ගැටළු අවම කර ගැනීමට ගිණ දායකත්වය
 - (2) විවිධ පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර සතස් කිරීම
 - (3) ආහාර පිළිබඳ දුර්මත හා පෝෂණ ගැටළු පිළිබඳ අවමානය
 - (4) පෝෂණය පිළිබඳව සමාජ අදහස් විමසීම
- (20) ලදරුවකුගේ කිරිදත් මාස 6 සිට 9 දක්වා අතර කාලයේ මතුපිටට පටන්ගෙන අවු 6-12 දක්වා කාලයේ හැලි ඒ වෙනුවට ස්ථිර දත් මතුවේ. එම ස්ථිර දත් සංඛ්‍යාව කීයද?
- (1) 25 කි
 - (2) 26 කි
 - (3) 27 කි
 - (4) 28 කි
- (21) සෛල පටක ඉන්ද්‍රිය එකම කාර්යයන් සඳහා එක්වීමෙන් පද්ධති නිර්මාණය වී ඇති බව ඔබ මීට පෙර ඉගෙන ගෙන ඇත. එක් එක් පද්ධතිවල කාර්යයන් වෙන් වෙන්ව පවතී. පහත දක්වා ඇති සටහන ඇසුරින් ප්‍රශ්න අංක 21 සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

1 කොටස

2 කොටස

3 කොටස

පද්ධතිය	පද්ධතියේ අසිරිය	අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගාබාධ
• ආහාර පිරණ පද්ධතිය	A සිරුරේ ඇති පල ප්‍රමාණය අඩුවී කිරීමට දායක වීම	E තොම්බෝසිස්
• ශ්වසන පද්ධතිය	B ශරීරයේ උෂ්ණත්වය නියතව පවත්වා ගැනීමට දායක වීම	F වෘක්කපදානය
• රුධිර සංසරණ පද්ධතිය	C විඩාපත් අවස්ථාවලදී ස්වයං සාධක ස්නායු වල වැඩ ක්‍රියාකාරිත්වයක් ලබාදීම.	G උණ සන්නිපාතය
• බහිස්සාරීය පද්ධතිය	D ක්‍රමාකූලනය මගින් ආහාර අන්තග්‍රෝ තය පහළට යොමු කිරීම	H නිවීමෝනියාව

1 කොටසට අදාළව 2 කොටස පෙළගැස්වූයේ නම් අදාළ අක්ෂර පිහිටන නිවැරදි ආකාරය වන්නේ,

- | | |
|----------|----------|
| (1) DCAB | (2) DABC |
| (2) DBAC | (4) DCBA |

(22) I කොටස සමග III කොටස ගැලපූ විට නිවැරදි අයුරින් පෙළගැස්ම විය යුත්තේ,

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 1. GHEF | 2. EHGR | 3. GEHF | 4. EGHT |
|---------|---------|---------|---------|

(23) "A" සඳහා වඩාත් සුදුසු වන්නේ,

- | | | | |
|-----------------|----------|------------|---------------|
| 1. අනුවේදනීය බව | 2. ආතතිය | 3. උද්යෝගය | 4. බිරාන්ත බව |
|-----------------|----------|------------|---------------|

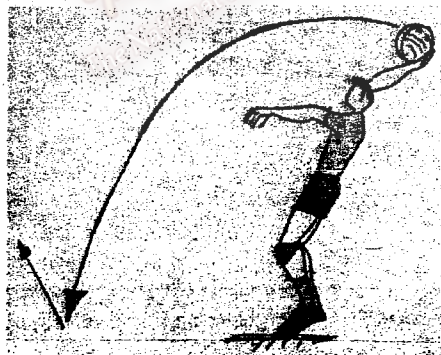
(24) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නියලීමේදී බෝහෝ විට පේශි සම්බන්ධ අනතුරු සුලබව දැකිය හැක. එවැනි අවස්ථාවක දෙනු ලබන PRICE ක්‍රමයේදී "P" අක්ෂරයෙන් දැක්වෙන්නේ.

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. අනතුරු මගහැරයාමට | 2. අනතුරු ඇති වූ විගස ක්‍රියාත්මක වීම |
| 3. අනතුර ස්වාභාවය අනුව ක්‍රියාකිරීම | 4. තවදුරටත් අනතුරුදායක තත්වය ත්‍රිවුවීම |

(25) ප්‍රථමාධාර දීමේ මූලික අභිමතාර්ථයක් නොවන්නේ.

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1. පුර්ණ සුවය ලබාදීමේ | 2. ජීවිතය බේරාගැනීම |
| 3. තත්ත්වය පාලනය කිරීම | 4. සුව ලැබීමට උපකාරී වීම |

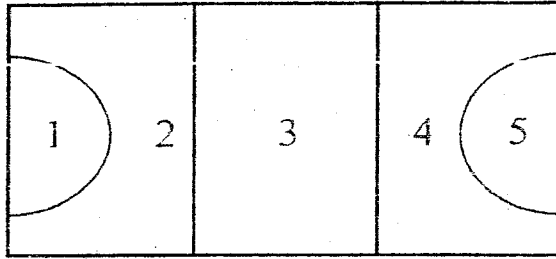
(26)



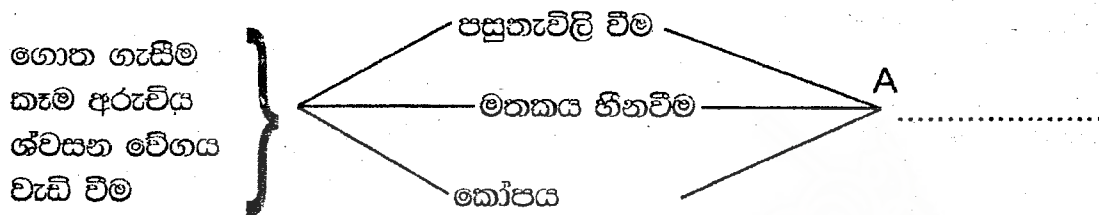
ඉහත සඳහන් රූපසටහනේ දැක්වෙන්නේ කුමන ක්‍රීඩාවක කුමන දක්ෂකමක් සංවර්ධනය කිරීම සඳහා යොදාගන්නා ක්‍රියාකාරකමක්ද?

- | | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| 1. නෙට්බෝල් - පන්දු යැවීම | 2. වොලිබෝල් - ප්‍රහාරය පුහුණු කිරීම |
| 3. පාපන්දු - දැල් රැකීම | 4. මළල ක්‍රීඩා - යෂ්ටි හුවමාරුව |

(27)



ඉහත දැක්වෙන්නේ තෙට්ටෝල් පිටියක දළ අකෘතියකි. මෙම ක්‍රීඩා පිටිය 1 2 3 4 5 වශයෙන් ප්‍රදේශ වෙන්කර ඇත.



පන්දු විදින්නියට (GS) යා හැකි ප්‍රදේශ වෙන්තේ,

1. 1 සහ 2 2. 2 සහ 3 3. 3 සහ 4 4. 4 සහ 5

(28) අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය (WA) අහිමි පෙදෙසකට ගියේ නම් එම පෙදෙස වන්නේ,

1. 1,2 සහ 3 2. 1,2 සහ 4 3. 1,4 සහ 5 4. 1,3 සහ 5

(29) තෙට්ටෝල් ක්‍රීඩාවට ආදාළ පහත රූප සටහනින් දැක්වෙන්නේ,

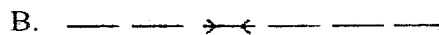
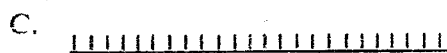
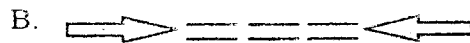


1. තරගය ආරම්භයට පෙර කාසිය වාසිය උරගා බැලීමට කැඳවීම
2. විනිශ්චය තීරණය කිරීමට නොහැකිව පන්දුව උඩ දැමීමයි.
3. නීති උල්ලංඝනය කළ විටෙක ක්‍රීඩිකාවන් කැඳවා අවවාද කිරීම
4. විවේක කාලයෙන් පසුව තරගය නැවත ආරම්භ කිරීම.

(30) පාපන්දු ක්‍රීඩාවට අයත් නොවන දක්ෂතාවයකි.

1. ගෝල් රැකීම, දැල් රැකීම, පන්දුවට නැවැත්වීම.
2. වැළැක්වීම, කුලට දැමීම, පන්දුවට පහර දීම
3. ගෝල් රැකීම, දැල් රැකීම, කුලට දැමීම
4. පන්දුව නැවැත්වීම, දැල් රැකීම, කුලට දැමීම.

- පරිසරය සමඟ ජනතාවගේ ස්වාභාවික සෞන්දර්ය අංශ කරමින් ක්‍රියාකාරී වීම ඵලදායී අධ්‍යාපනයෙන් ඉටුදෙයි. ඵලදායී අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් රැසක් දැන අතර වන ගවේෂණයේදී අධ්‍යාපනය කළ යුතු අතර පහත සඳහන් මාර්ග සංඥා ගැන අවධානය යොමු කරමින් ප්‍රශ්න අංක 31 හා 32 සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.



(31) B හා C අකුරු වලින් අනුපිළිවෙළින් දැක්වෙන්නේ,

1. B බිම්ගෙය හා C වාරිමාර්ග ඇත.
2. B අඩි පාලම හා C සෙසු මාර්ගය
3. B දියමංකඩ හා C අඩි පාර.
4. B බිම්ගෙය හා C අඩි පාර.

(32) A හා D අක්ෂර වලින් අනුපිළිවෙළින් දැක්වෙන්නේ,

1. A සෙසු මාර්ගය D බිම් ගෙය
2. A අඩි පාර D අඩි පාලම
3. A ඉදිකරන ප්‍රධාන මාර්ගය D අඩි පාලම
4. A ප්‍රධාන මාර්ගය D බිම් ගෙය

- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් අතරින් මලල ක්‍රීඩා සඳහා ලැබෙනුයේ සුවිශේෂී තැනකි. මලල ක්‍රීඩා ප්‍රධාන වශයෙන් ජීවන හා පිටිය වශයෙන් දෙයාකාරය

(33) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව “තිරස් පිටිය” ඉසව්වක් වන්නේ,

1. උස පැනීම
2. යගුලිය දැමීම
3. රිටි පැනීම
4. තුන් පිම්ම

(34) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේ සුවිශේෂී අවස්ථාවක් වශයෙන් මිශ්‍ර ඉසව් හැඳින්විය හැක මේවා ප්‍රයාම තරග වශයෙන්ද හඳුන්වයි. මේ අතර කාන්තාවන් සඳහා පමණක් නියමිත ප්‍රයාම තරග වන්නේ,

1. ත්‍රිත්ව ප්‍රයාම
2. පංච ප්‍රයාම
3. ස්ප්‍රිං ප්‍රයාම
4. දස ප්‍රයාම

(35) දුර පැනීමේ ශිල්පියා ක්‍රමයේ නිවැරදි අනුපිළිවෙළ තොරන්න

1. අවතීර්ණ ධාවනය, නික්මීම, පියාසරය, පතිතවීම
2. අවතීර්ණ ධාවනය, පියාසරය, නික්මීම, පතිතවීම
3. නික්මීම, අවතීර්ණ ධාවනය, පියාසරය, පතිතවීම
4. නික්මීම, පියාසරය, අවතීර්ණ ධාවනය, පතිතවීම

(36) සාසල අවසන්ව නිවසට පැමිණෙමින් සිටින වාරුකා වෙතට බිහිසුණු ස්වරූපයකින් යුතු බල්ලකු එනු දැක බිරිත්තට්ටු වී නොසෙල්වී සිටියාය. මෙවන් අවස්ථාවක ඇය තුලින් දැකිය නොහැක්කේ.

1. කටහඬ පිට නොවීම
2. හෘද ස්පන්දනය සිසුයෙන් අඩු වීමය
3. දහඩිය දැමීම අධිකවීම
4. දුටන්නට සිතූනද වීර මනස පකස නොවීම

(37) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකරකම් ආරම්භයේදී උෂ්ණ වාද්ධිය හොඳින් ගැනීමෙන් මනස සැහැල්ලු කර ගැනීමට බෝහෝ විට විනෝද ක්‍රීඩා යොදා ගැනේ විනෝද ක්‍රීඩා නිර්මාණයේදී අනිවාර්ය ලක්ෂණයක් නොවන්නේ. එහි

1. නිශ්චිත නීතිරීති මාලාවක් නොතිබීම
2. අවශ්‍ය පරිදි උපකරණ යොදාගත හැකිවීම
3. නියමිත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් සිටීම
4. නිශ්චිත ක්‍රීඩා පිටියක් නොතිබීම

(38) හදිසි අනතුරකදී ප්‍රථමාධාර දීමේදී රෝගියා පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ලබාගෙන මූලික ජීවිතාධාර ලබාදීම සිදුකල යුතුය. එනම් ABCDE ක්‍රමය ලබා දීම ආරම්භ කළ යුතුය මෙහි A හා C අක්ෂරවලින් දැක්වෙන්නේ,

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 1. A - රුධිර සංසරණය සොයා බැලීම | C - ශ්වසන මාර්ගය පරීක්ෂාව |
| 2. A - ආබාධ සොයා බැලීම | C - ශ්වසන ක්‍රියාවලිය පරීක්ෂාව |
| 3. A - ශ්වසන මාර්ගය පරීක්ෂාව | C - ආබාධ සොයා බැලීම |
| 4. A - ශ්වසන මාර්ගය පරීක්ෂාව | C - රුධිර සංසරණය පරීක්ෂාව |

(39) පහත දැක්වෙන්නේ කුමන ඉසව්වක් ප්‍රශ්න කිරීම සඳහා යොදාගත හැකි ක්‍රියාකාරකමක්ද?



1. තුම පිම්ම
2. කඩුලු මතින් දිවීම
3. උස පැනීම
4. ඊට් පැනීම

(40) 2016 රියෝ ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උත්සවයේ එක් සුවිශේෂී අවස්ථාවක් වශයෙන් දැක්විය හැක්කේ 4 x 100 සහාය දිවීමේ අවසන් පූර්ව තරගයේ යෂ්වී හුවමාරුවේදී සිදුවූ නීතිවිරෝධී ක්‍රියාව නිසා ඉවත් කළ කණ්ඩායම වන්නේ,

1. ජැමෙයිකා
2. බ්‍රසීලය
3. ඇමරිකාව
4. ජර්මනිය



බස්නාහිර පළාත් පාලන සේවා දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province			
පරිච්ඡේද අවසාන අගයනය இறுதிப்பரீட்சை - 2016 Year End Evaluation			
ශ්‍රේණිය Grade	10	විෂය Subject	සෞඛ්‍ය සේවා විද්‍යාව Health Services
		පිටුව Page	01

සැලකිය යුතුයි.

- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න. මෙම පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40 කි.
- අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1, 2, 3, 4 යන පිළිතුරු ලිඛිත නිවැරදි හෝ වඩාත් ලැබුණ පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.
- I ප්‍රශ්න පත්‍රයේ පිළිතුරු II පත්‍රයේ පිළිතුරු යම්ම අමුණා භාර දෙන්න.

01. ප්‍රධාන ආහාර වේලක අඩංගු කළ හැකි ශක්තිය ලබා දෙන ආහාර වර්ග කිහිපයක් වනුයේ,

- ඉත්තල, කොස්, දෙල් හා කිරි අල ය.
- මිශ්‍රකොන්කා, බතල, බෝංචි හා මාළු ය.
- මස්, මාළු, කරවල හා බිත්තර ය.
- යෝගට්, බටර්, මුංඇට හා කඩල ය.

02. මාංශෝගවල බහුලව අඩංගු ප්‍රෝටීනය වනුයේ,

- සෙයින් ය.
- ඔරයිසින් ය.
- ලෙයිසිනින් ය.
- ග්ලුටමික් ය.

03. ප්‍රෝටීන් පරිපූර්ණය කරන ලද ආහාරයක් වනුයේ,

- මෙන්ඩිරි කිරිබත් ය.
- ඉඹුල් කිරිබත් ය.
- ලඹු කිරිබත් ය.
- මුං කිරිබත් ය.

04. සත්ත්ව හා ශාක ආහාරවල අඩංගු විටමින් A වල රසායනික නාමයන් පිළිවෙලින් හැඳින්වෙනුයේ,

- බීටාකැරොටින් හා ටොකොෆෙරෝල් ලෙස ය.
- රෙටිනෝල් හා බීටාකැරොටින් ලෙස ය.
- තයමින් හා කෝලිකැල්සිෆෙරෝල් ලෙස ය.
- බීටාකැරොටින් හා රෙටිනෝල් ලෙස ය.

05. ශරීරයට අවශ්‍ය පමණට කැල්සියම් නොලැබීමෙන් දක්නට ලැබෙන ලාභනා රෝගයක් නොවන්නේ,

- අස්ථි විකෘති රෝගය යි.
- ඔස්ටියෝමැලේෂියා රෝගය යි.
- කැරවොමැලේෂියා රෝගය යි.
- ඔස්ටියෝපොරෝසිස් රෝගය යි.