

උපදෙස් : ● සියළුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

- ප්‍රීතිමත්ව ජීවත්වීමේ අරුත දැන, යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වමින්, කාලය හා අත්දැකීම් සමග වර්ධනය වීමත්, සමාජය තුළ තමාට හිමි තැන පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම.
 - කායික යහපැවැත්මයි.
 - මානසික යහපැවැත්මයි.
 - සාමාජීය යහපැවැත්මයි.
 - අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි.
- පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම සඳහා සාධක රාශියක් බලපානු ලබයි. පහත සඳහන් සාධක අතරින් පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම සඳහා බලපාන සාධකයක් නොවන්නේ,
 - අවතැන්වීම
 - සංචාරක ව්‍යාපාරයේ හිතකර බලපෑම
 - ජනගහන ඝනත්වය
 - අහිතකර ලිංගික වර්යා
- පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුක්ත දරුවෙකු පිළිබඳ වැකි 03 ක් පහතින් දක්වේ. ඒ අතරින් සෞඛ්‍යයවත් දරුවෙකු පිළිබඳ විස්තර වන වැකිය තෝරන්න.

A-මනා පෙනුමක් ඇති, කාර්යයශූර, පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබාගන්නා දරුවෙකි.

B-නිරෝගී, අන් අය සමඟ සුහදව සිටින, සංගීතයට ලැදියාවක් ඇති, පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගන්නා අයෙකි.

C-ඉගෙනීමට දක්ෂතාවයක් දක්වන, ක්‍රීඩාවට දක්ෂ, කඩවසම් පෙනුමක් ඇති, දිනපතා ස්නානය කරන දරුවෙකි.

D-ශරීර සුවතාවල යෙදෙන, පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගන්නා, තනිව සිටීමට කැමති, සංගීතයට ප්‍රියකරන නිරෝගී දරුවෙකි.

 - A
 - B
 - C
 - D
- 10 වන ශ්‍රේණියේ දරුවන් පිරිසක් මවක් වීමට බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින අයෙකු දැනගත යුතු කරුණු මෙසේ ඉදිරිපත් කරන ලදී.

A- ලංකාවේ විවාහ වීමට වයස අවු: 18 සම්පූර්ණ විය යුතුය.

B-ලේ නෑයන් අතර විවාහයෙන් බිහිවන දරුවන්හට ප්‍රවේණික රෝග තත්ව ඇතිවේ.

C-විවාහයෙන් පසු අනිවාර්යයෙන්ම මවක් වීමට බලාපොරොත්තු වන කාලය ආරම්භයේ දී ෆෝලික් අම්ලය ලබාගත යුතුය.

D-විවාහ වීමට පෙර රුබෙල්ලා හෝ MMR එන්නත් ලබාගෙන නැතිනම් ප්‍රථම දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු එම එන්නත් ලබාගත යුතුය.

ඉහත කරුණු අතරින් වැරදි කරුණ වන්නේ,

 - A
 - C
 - D
 - B
- අප ජීවත්වීමේ දී විවිධ වූ අවධි ගණනාවක් පසු කරයි. ඒ අනුව ළමා වියට අයත් වන අවධි ගණන
 - 4 යි.
 - 5 යි.
 - 6 යි.
 - ඉහත කිසිවක් නොවේ.
- මෙම වයසේ දී දරුවෙකුගේ 75% ක් පමණ මොළය වර්ධනය වේ. අස්ථි හා දත් වර්ධනය සඳහා නිසි පෝෂණය අවශ්‍ය වේ. සෙනෙහස, ආදරය හා සුරක්ෂිත බව නොඅඩුව ලබාදිය යුතුය. මේ අවශ්‍යතා ඇති වන්නේ කුමන අවධියේදී ද?
 - ළදරු අවධියේ දී
 - නවජ අවධියේ දී
 - නව යොවුන් වියේ දී
 - පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ දී
- ඇවිදීමේ දී සමබරතාවය පවත්වා ගනිමින් ඇවිදීමට හැකිවන්නේ,
 - අත් හා පාද නිතරම පසු පසට චලනය වන නිසා
 - අත් හා පාද නිතරම ඉදිරියට චලනය වන නිසා
 - අත් හා පාද නිතරම විවිධ දිශාවලට චලනය වන නිසා
 - අත් හා පාද නිතරම ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවලට චලනය වන නිසා
- පාද එක ළඟ තබාගෙන සිටින පුද්ගලයෙකු එම ඉරියව්වේ සිට තම කඳ හා දණහිස් නොනමා ඉදිරියට සිරුර ඇල කරන විට ඔහු ඉදිරියට ඇඳ වැටෙයි. මෙසේ වීමට හේතුව
 - ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහල මට්ටමක පැවතීම.
 - ආධාරක පතුල කුඩා වීම.
 - ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පතුල සීමාවෙන් පිටත පිහිටීම.
 - බාහිර බලයන් දෙසට සිරුර යොමු කිරීම.

- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

21. මීටර් 1500, මීටර් 100, මීටර් 10,000 යන ඉසව් ඇතුළත් වන්නේ පිළිවෙලින් කුමන ජවන තරග කාණ්ඩයට ද?

1. කෙටි දුර, මැදි දුර, දිගු දුර
2. මැදි දුර, දිගු දුර, කෙටි දුර
3. දිගු දුර, කෙටි දුර, මැදි දුර
4. මැදි දුර, කෙටි දුර, දිගු දුර

22. තරග ඇවිදීමේ දී තරගකරුවෙකු තරගයෙන් ඉවත් වීමට හේතුවක් වන්නේ,

1. එක් පාදයක් සැම විටම පොළව හා සම්බන්ධව පවතින ආකාරයට ඇවිදීම නිසා.
2. වරද දැක්වෙන කහ පැහැති පුවරුවක් පෙන්වීම මගින්
3. විනිසුරුවන් තිදෙනෙක් විසින් එකම තරගකරුට රතු කාඩ් පත් 03 ක් ප්‍රධාන විනිසුරුකරුට යවා ඇත්නම්
4. මූලික නීති දෙකින් එකක් වත් කඩ කරමින් තරග කරුවෙකු ඇවිදීම කරනු ලබන්නේ නම් විනිසුරුකරුවෙකු රතු කාඩ්පතක් ප්‍රධාන විනිසුරුට යැවීම.

23. සමස්ත ලංකා තරග සඳහා සහභාගිවන තරගකරුවන් කිහිප දෙනෙක් හා ඔවුන් කරන ඉසව් කිහිපයක් පහතින් දැක්වේ.

තරගකරු	ඉසව්ව
වමායා	මී. 200
නයනා	මී. 400
පවන්	මී. 1500
නුවන්	මැරතන්
රුවන්	මී. 80

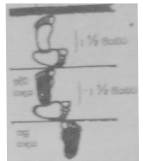
ඉහත තරගකරුවන්ගේ හිටි ඇරඹුමෙන් තරගය ආරම්භ කරන අය කවුද?

1. වමායා, රුවන්
2. පවන්, නයනා
3. නුවන්, පවන්
4. පවන්, නයනා

24. පහත රූප සටහනේ දැක්වෙන්නේ මීටර් 80 තරගයට සහභාගී වූ පවති තරග ආරම්භයේ දී තම පාද තබාගත් ආකාරයයි.

මේ අනුව පවති ගෙන ඇත්තේ

1. කුදු ඇරඹුමයි.
2. දිගැසි ඇරඹුමයි
3. හිටි ඇරඹුමයි
4. මැදුම් ඇරඹුමයි.



25. තරග ආරම්භයේ දී ආරම්භක නිලධාරියා 'සැරසෙන්, වෙන්, යා' (වෙඩි හඬ) යන විධාන දෙනු ලබන්නේ,

1. මීටර් 100, මීටර් 1500, මීටර් 400
2. මීටර් 400, මීටර් 400 x 4, මීටර් 1500
3. මීටර් 200, මීටර් 400, මැරතන්
4. මීටර් 400, මීටර් 100x 4, මීටර් 200

26. යෂ්ටි මාරුව හා සම්බන්ධ වැකි කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ඒවායින් වැරදි ප්‍රකාශය / ප්‍රකාශ තෝරන්න.

- A- යෂ්ටිය මාරු විය යුත්තේ හුවමාරු කලාපය තුළදී පමණි.
- B- යෂ්ටිය මාරු වීමේ දී ක්‍රීඩකයා අනිවාර්යයෙන්ම හුවමාරු කලාපය තුළ සිටිය යුතුය.
- C- යෂ්ටිය දෙන අවස්ථාවේ දී යෂ්ටිය බිම වැටුණ හොත් ලබාගන්නා විසින් එය අනුලා ගෙන දිවිය යුතුය.
- D- තරගය අවසන් වන තුරුම යෂ්ටිය රැගෙන යා යුතුය.
- E- යෂ්ටියේ දින හා බර පිළිවෙලින් 28-30 cm හා බර 50 g ට අඩු නොවිය යුතුය.

1. A හා B
2. C හා D
3. D හා E
4. B හා C

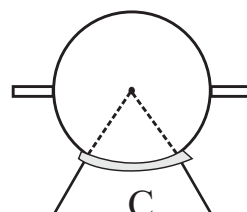
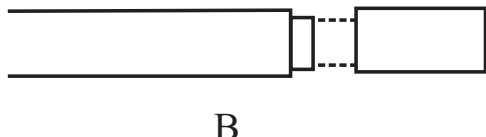
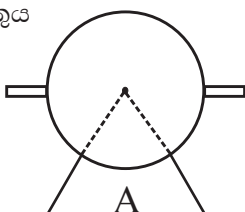
27. පහත දැක්වෙන අවධි 4 කුමන ඉසව් සඳහා භාවිතා වන්නේ ද?

1. අවතීර්ත ධාවනය
2. නික්මීම
3. පියාසරය
4. පතිත වීම.
- 1 - දුර පැනීමට
2. රිටි පැනීමට
3. උස පැනීමට
4. යගුලිය දූමීමට

28. එල්ලෙන ක්‍රමය, ස්ටූඩල් පිම්ම, පෙරිඔබ්‍රයන්, මෙම ක්‍රම පිළිවෙලින් කුමන ඉසව් සඳහා භාවිතා කරන ක්‍රම ද?

1. උස, පැනීම, දුර පැනීම, යගුලිය දූමීම
2. දුර පැනීම, උස පැනීම, යගුලිය දූමීම.
3. උස පැනීම, රිටි පැනීම, හෙල්ල විසි කිරීම.
4. දුර පැනීම, උස පැනීම, කවපෙත්ත විසි කිරීම.

රුවන්, පවන්, දහම් යන අය පිළිවෙලින් යගුලිය, කවපෙත්ත හා දුර පැනීමේ ඉසව් සඳහා පහත ක්‍රීඩා පිටිවලට යා යුතුය



- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය 04 පිටුව

● පළමු ප්‍රශ්නය සඳහා පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්යයයි.

I කොටසින් ප්‍රශ්න 02 ක් ද II කොටසින් ප්‍රශ්න 02 ක් ද බැගින් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න 04 කට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක 12 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන තරංග පාසලේ කැපී පෙනෙන ශිෂ්‍ය නායකයෙකි. නිතරම පාසලේ ආගමික කටයුතුවලදී මූලිකත්වය ගෙන කටයුතු කරන තරංග නිතරම ප්‍රධාන ආහාර වේල් ගැනීමේ දී මාංශ ආහාර ගැනීමෙන් වැළකී සිටීමට උත්සහ දරයි. මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවයකින් යුත් තරංග සැමවිටම නිෂ්‍යාණ බුද්ධියකින් යුතුව කටයුතු කරයි. මෙවර නිවාසාන්තර ක්‍රීඩාවල වොලිබෝල් තරගාවලියේ දී පිටිය රැකීම ඉතා දක්ෂ ලෙස සිදුකරමින් තම කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය කරා ගෙන යාමට විශාල කැපවීමක් කරන ලදී. එමෙන්ම මිටර් 200 හා දුර පැනීමේ ඉසව්වලදී පිළිවෙලින් දෙවන හා තෙවන ස්ථාන ලබාගන්නා ලදී. මෙදින තරංගගේ යහළුවා වන පියුමාල්ගේ පාදයේ ඇති වූ තැලීමක දී තරංග ලබාදුන් ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය සැමදෙනාගේම පැසසුමට හේතුවක් විය.

- i. තරංග පූර්ණ සෞඛ්‍යවත් දරුවෙකු බව දක්වීමට ජේදයේ දැක්වෙන මානසික හා සාමාජීය ක්ෂේත්‍රයන්ට උදාහරණය බැගින් ලියන්න.
- ii. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක් වන තරංග ඉගෙනුම ලබන පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන ජේදයේ සඳහන් වැඩසටහන් 2 ක් ලියන්න.
- iii. ඉහත ජේදයේ සඳහන් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයට අමතරව වෙනත් දක්ෂතා 2 ක් ලියන්න.
- iv. ජේදයේ සඳහන් ධාවන ඉසව්ව ආරම්භ කරන ඇරඹුම් ක්‍රමය ලියා එහි විධාන ලියන්න.
- v. නව යොවුන්වියේ පසුවන තරංග තුළ ඇතිවිය හැකි ශාරීරික හා මානසික වෙනස්කම් 1 බැගින් ලියන්න.
- vi. ජේදයේ සඳහන් පිටියේ ඉසව්වේ දක්ෂතාවය සඳහා පසු කරන අවධි 4 නම් කරන්න.
- vii. තරංග වැනි දරුවන් විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති දරුවන්ය. මෙයට අමතරව විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අය ලියන්න.
- viii. තරංග තම පෝෂණය ගැන විශේෂ සැලකිල්ලක් දැක්වීමේ දී විශේෂයෙන් අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 2 ක් ලියන්න.
- ix. පියුමාල්ගේ පාදයේ ඇති වූ තැලීමේ දී තරංග ලබාදෙන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි ප්‍රතිකාර ක්‍රමය කුමක් ද?
- x. ජේදයේ සඳහන් පරිදි තරංග සතුව ඇති "ශාරීරික යෝග්‍යතාවය" යන්න හඳුන්වන්න.

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

I වන කොටස

(02) හිරුණි සහ වමායා පන්තියේ හොඳම යෙහෙළියන් දෙදෙනාය. දෙදෙනාගේම දෙමාපියන් කාර්යය බහුලත්වය නිසාම අවිච්ඡිද්‍ර කාලය ගත කරයි. හිරුණිගේ නිවසේ මේ අවිච්ඡිද්‍ර බව නිසා නිතරම කඩෙන් කෑමටත්, ක්ෂණික කෑම, පැණි රස බීම, කෘතීම කෑම වර්ග වලට ඇය හුරුව ඇත. නමුත් වමායාගේ නිවසේ ඇයගේ ආච්චි සිටින බැවින් ඇය නිතරම දේශීය කෑම වර්ග විවිධත්වයෙන් යුතුව නිවසේ පිළියෙල කරයි.

හිරුණි තම පන්තියේ තරබාරු ළමයා වන අතර කිසිම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමක නිරත වීමට ඇයගේ කැමැත්තක් නැත. නමුත් වමායාට මෙවර ක්‍රීඩා තරගවලින් ජයග්‍රහණ රැසක් ලබා ගැනීමට හැකියාව ලැබුණි.

- i. හිරුණි ලබාගන්නා ආහාර රටාව නිසා (ජේදයේ සඳහන් නොවන) ඇතිවිය හැකි ලක්ෂණ 3 ක් ලියන්න. (ල. 03)
- ii. හිරුණිට අනාගතයේ දී ඇතිවිය හැකිය සිතිය හැකි බෝනොවන රෝග 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)
- iii. හිරුණිට අනාගතයේ දී ඇතිවිය හැකි ගැටළුකාරී තත්ත්වයන් අවම කර ගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග මොනවාද? (ල. 02)
- iv. ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සංස්කෘතිය ගැන සළකා බැලීමේ දී වමායාගේ නිවසේ ඇතැයි සිතිය හැකි (ජේදයේ සඳහන් නොවන) හොඳ ආහාර වර්ග 03 ක් ලියන්න. (ල. 03)

(03) ජීවිතයේ සෑම අවස්ථාවකදීම නිවැරදි ඉරියව් භාවිතා කිරීමෙන් අපට මනා පෙනුමක් මෙන්ම නිරෝගී ශරීරයක් ලැබේ. ශරීරයට එලදායි ලෙස මෙම ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට නම් මෙම ඉරියව් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හා සමබරතාවය යන ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්මයන්ට අනුව පවත්වා ගත යුතු වේ. මෙම මූලධර්ම දෙක එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්වලදී හා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වලදී ඉතාම වැදගත් වේ.

- i. ඉහත සඳහන් මූලධර්ම දෙකෙන් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හඳුන්වන්න. (ල. 02)
- ii. විවිධ ශාරීරික ඉරියව්වලදී ඉහත දැක්වූ සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන සාධක 03 ක් ලියන්න. (ල. 03)
- iii. නිවැරදි ලෙස වාඩිවීමකදී (පුටුවක) අවධානයට ලක්කළ යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න. (ල. 03)

iv. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වලදී සමබරතාවය හා ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම ප්‍රයෝජනයට

ගෙන තම දක්ෂතා පෙන්වන අවස්ථා 2 ලියන්න.

(ල. 02)

(04) පහත සඳහන් සිද්ධිවල දක්වෙන අභියෝගවලට ඔබ මුහුණ දෙන ආකාරය කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න.

i. පාසලෙන් පසුව අසල ගල්තලාවට ගොස් රහසිගතව තමන්ගේ ජංගම දුරකථනයෙන් වීඩියෝ චිත්‍රපටියක් නැරඹීමට යාමට තම යහළුවා ඇරයුම් කරයි.

ii. පාසල නිම වී ඔබ නිවස බලා යන අතරමග දී නාදුනන පුද්ගලයෙකු පැමිණ ඔබව තම නිවස වෙත ඇරලවීම සඳහා තම යතුරු පැදියට නගින ලෙස ආරාධනා කරයි.

iii. පාරේ ගමන් කරන ඔබ මහළු ආච්චි කෙනෙකු පාර මාරුවීමට නොහැකිව සිටිනු දකිම.

iv. තමන්ගේ යෙහෙළිය / යහළුවා නිතරම පාසලේ දී ජලය වෙනුවට පානය කිරීමට පැණි බීම රැගෙන එයි.

v. පාසලේ බස් රථයේ ගමන් කරන විට පහළ පන්තියක සහෝදරියකට වයසක මිනිසකු කරදර කරනවා දකිම.

(ලකුණු 2 x 5 = 10)

II වන කොටස

(05) සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් ගතකිරීම සඳහා ශාරීරික, මානසික හා සාමාජික යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගතයුතු වේ. මෙහිදී ශාරීරික යෝග්‍යතාවය දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවය හා සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාවය ලෙස කොටස් දෙකකට බෙදේ. මින් එදිනෙදා සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගතකිරීම සඳහා සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක සංවර්ධනය කරගැනීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම ඉතා වැදගත්ය.

i. ඉහත සඳහන් සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක වර්ධනය කරගැනීම සඳහා කළ යුතු දේවල් 2 ක් ලියන්න.

(ල. 02)

ii. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධකයක් වන හෘද්වාහිනී ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවය සංවර්ධනය කරගැනීම සඳහා නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් ලියන්න.

(ල. 03)

iii. මාංශ පේශීන්ගේ හෝ පේශි කාණ්ඩයක් යම් ප්‍රතිරෝධයකට එරෙහිව ජනනය කරන බලයේ ප්‍රමාණය කුමන නමින් හඳුන්වන්නේද?

(ල. 02)

iv. ඉහත දක්වූ යෝග්‍යතා සාධකය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් ලියන්න.

(ල. 03)

(06) පළාත් මලල ක්‍රීඩා තරගවලට සහභාගි වෙමින් සරසවිගම විද්‍යාලයේ සනුක ක්‍රීඩකයා හෙල්ල විසි කිරීමේ ඉසව්වෙන් නව තරග වාර්තාවක් තබමින් ජයග්‍රහණය කරන ලදී. එමෙන්ම සනුක මීටර් 100 x 4 තරගයට ද සහභාගි වෙමින් තම කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය කරා ගෙන යාමට මහත් වෙහෙසක් ගන්නා ලදී.

i. ඉහත ජේදයේ සඳහන් සනුක සහභාගී වූ හෙල්ල විසිකිරීමේ ඉසව්වට අමතරව තවත් විසිකිරීමේ ඉසව් 02 ක් ලියන්න.

(ල. 02)

ii. සරසවිගම පාසලේ සිසුන් 100 x 4 m ඉසව්ව සඳහා මිශ්‍ර මාරුව යොදාගන්නා ලදී. එම ක්‍රමයට යම්පිය මාරු කරන ක්‍රමය පියවරෙන් පියවර ලියා දක්වන්න.

(ල. 03)

iii. භ්‍රමණ ක්‍රමයට කවපෙත්ත විසිකිරීමේ දී සම්පූර්ණ විසිකිරීමක් සඳහා පසු කළ යුතු අවධි 4 නම් කරන්න.

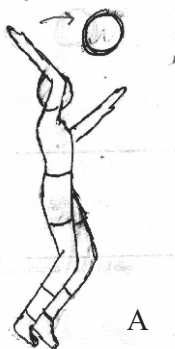
(ල. 03)

iv. ඉහත විසිකිරීමවලදී බලපාන නීතිරීති 02 ක් ලියන්න.

(ල. 02)

A, B සහ C යන ප්‍රශ්න වලින් එකක් තෝරාගෙන පිළිතුරු සපයන්න.

(07) A. පහත දක්වා ඇත්තේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකකි.



A



B

i. මෙහි A හා B දක්ෂතාවයන් 2 නම් කරන්න.

(ල. 01)

- ii. අ. ඉහත B හි ඔබ නම් කළ දක්ෂතාවයේ ප්‍රධාන අවස්ථා 02 ක් ලියන්න. (උ. 02)
 ආ. ඉහත A හි නම් කළ දක්ෂතාවය නවක ක්‍රීඩකයෙකුට පුහුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් 1 ක් සඳහන් කරන්න. (අවශ්‍යය නම් රූප සටහන් ඇතුළත් කරන්න) (උ. 02)

- iii. ඔබ විද්‍යාලයේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේ වොලිබෝල් තරග විනිශ්චය කිරීම සඳහා විනිසුරුකරුවෙක ලෙස ඔබ තෝරාගෙන ඇත. හංස සහ මයුර නිවාස අතර පැවති වොලිබෝල් තරගයේ දී පහත සඳහන් අවස්ථා සඳහා ඔබගේ කීරණය ඉදිරිපත් කරන්න.
- අ. හංස නිවාසයේ ක්‍රීඩකයාගේ පිරිනැමීම මයුර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකුගේ අතෙහි වැදී පිටියෙන් ඉවතට යෑම.
- ආ. මයුර නිවාසයේ පසුපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ඉදිරිපස කලාපයේ දූලෙන් ඉහළට එසවූ පන්දුවකට ප්‍රහාරක රේඛා ස්පර්ශ කර ඉපිළි ප්‍රහාරය එල්ල කිරීම.
- ඇ. හංස නිවාසයේ ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනෙකු ආවරණය කිරීමේ දී අආවරණයේ වැදී ආ පන්දුව තෙවරක් ස්පර්ශ කර ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලට යැවීම.
- ඈ. මයුර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකු ප්‍රහාරය එල්ල කර පතිත වීමේ දී මධ්‍ය රේඛාව ස්පර්ශ කිරීම.
- ඉ. හංස නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකු එල්ල කළ ප්‍රහාරයක් මයුර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයින්ගේ ආවරණයේ වැදී සුනාමය දණ්ඩේ වැදී හංස නිවාසයේ ක්‍රීඩා පිටිය තුළ පතිතවීම. (උ. 1X5)

- B. i. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවෙන් ජයග්‍රාහන ලබා ගැනීම සඳහා පුහුණු විය යුතු මූලික දක්ෂතා 02 ක් ලියන්න. (උ. 01)

- ii. අ. ඉහත ඔබ සඳහන් කළ දක්ෂතාවයන්ගෙන් එකක් නවක ක්‍රීඩකාවන්ට පුහුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න. (අවශ්‍යය නම් රූප සටහන් ඇතුළත් කරන්න) (උ. 02)
 ආ. නෙට්බෝල් තරගයක් විනිශ්චය සඳහා සිටිය යුතු නිලධාරීන් කවුරුන් ද? (උ. 02)

- iii. මෙවර ක්‍රීඩා සමාජ නෙට්බෝල් තරග විනිශ්චය සඳහා ඔබ තෝරාගෙන ඇතැයි සිතන්න. එහි පැවති නෙට්බෝල් තරගයේ දී පහත සඳහන් අවස්ථා සඳහා ඔබගේ කීරණය ඉදිරිපත් කරන්න.
- අ. දෙපිලේ ක්‍රීඩකාවන් දෙදෙනෙක් එකවර පන්දුව ඇල්ලීම.
- ආ. ගෝල් කවය තුළ දී A කණ්ඩායමේ කණු රකින්නිය විසින් B කණ්ඩායමේ විදින්නිය අඩි 3 ක පරතරයක් නොතබා රැකීම.
- ඇ. කණ්ඩායම් දෙකේම ක්‍රීඩකාවන් දෙදෙනෙක් අහිමි ප්‍රදේශයට ගොස් A කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකාව පන්දුව අල්ලා ගැනීම.
- ඈ. B කණ්ඩායමේ විදින්නි විසින් පන්දුව විදුම් කවය තුළින් යැවීම.
- ඉ. B කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නි විනිසුරුගේ නලා හඬට ප්‍රථම මැද යැවුම තම අංශ ආක්‍රමණය කරන්නි වෙත යැවීම. (උ. 1X5)

- C. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 2 ක් පහතින් දක්වා ඇත.



A



B

- i. ඉහත දක්වා ඇති පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 2 නම් කරන්න. (උ. 01)
- ii. අ. ඉහත B හි ඔබ නම් කළ දක්ෂතාවය භාවිතා කරමින් සිදුකළ හැකි ඉරියව් 2 ක් ලියන්න. (උ. 02)
 ආ. ඉහත A හි නම් කළ දක්ෂතාවය නවක ක්‍රීඩකයෙකුට පුහුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් 1 ක් සඳහන් කරන්න. (අවශ්‍යය නම් රූප සටහන් ඇතුළත් කරන්න) (උ. 02)
- iii. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේ පාපන්දු විනිසුරුවරයෙකු ලෙස ඔබට කටයුතු කිරීමට ලැබී ඇත. තිසර හා මයුර නිවාස අතර තරගයේ දී පහත අවස්ථාවලදී ඔබ ලබාදෙන තීරණ සඳහන් කරන්න.
- අ. මයුර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකු තිසර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකුට පාදයෙන් පහරදීම.
- ආ. තිසර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකු හිතාමතා පන්දුව අතින් ඇල්ලීම.
- ඇ. මයුර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකු තිසර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකුට කෙළ ගැසීම.
- ඈ. තිසර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකු දඩුවම් ප්‍රදේශයේ දී මයුර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකු අතින් ඇද වැළැක්වීම.
- ඉ. මයුර ක්‍රීඩකයෙකු තිසර ක්‍රීඩකයෙකුගේ ඇදුමෙන් ඇද රඳවා ගැනීම. (උ. 1X5)

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2019

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන

10 ශ්‍රේණිය

පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

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

II කොටස

- (01) i. මානසික - තීක්ෂණ බුද්ධිය
තැනට සුදුසු නුවණ
.....
සාමාජීය - ආගමික කටයුතුවලදී මුල්තැන ගෙන කටයුතු කිරීම.
කණ්ඩායමක් ලෙස වැඩ කිරීම.
.....
- ii. ආගමික වැඩසටහන් , නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සව
iii. පන්දුව පිරිනැමීම, පන්දුව ලබාගැනීම, පන්දුව එසවීම, ප්‍රහාරය වැලකවීම
iv. කුදු ඇරඹුම් ක්‍රමය / සැරසෙත්, වේන්, යා
v. ශාරීරික - ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරා ඒම, මස් පිඩු වැඩීම, උරහිස් පළල් වීම.....
මානසික - තම නිදහස අගය කිරීම, වැඩිහිටි මත නොඉවසීම, අභියෝගවලට මුහුණ දීමට ඇති
කැමැත්ත
- vi. 1. අවතීර්ණ ධාවනය 2. නික්මීම 3. පියාසරය 4. පතිතවීම
vii. ගැබ්ණි මව්වරු, කිරිදෙන මව්වරු, ලෙඩුන්
viii. ♦ සමබර ආහාර ගැනීමේ දී වන පෝෂක උෞෂ්ණත්වය මග හරවා ගෙන ආහාර ලබාගත යුතුය.
♦ ප්‍රෝටීන් බහුල ධාන්‍ය හා එළවළු භාවිතා කළ යුතුය.
♦ ඇට වර්ග, නිවුඩු සහල් හා හතු වර්ග ආහාරයට ගත යුතුය.
- ix. PRICES
x. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් නියමිත අන්දමින් හා උපරිම මට්ටමින් සිදුකිරීම සඳහා පුද්ගලයෙකු සතු වැඩි දියුණු කරගත හැකි හැකියාවන් කිහිපයක එකතුවකි.
- (02) i. කායික ශක්තිය ව අඩුවීම, මානසිකව නිරෝගී නොවීම.
ii. දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය.....
iii. හැකි පමණ දේශීය ආහාර ගැනීම.
කෘතීම ආහාර අඩු කිරීම.....
iv. ♦ නිවසේ වටාගෙන ඇති එළවළු ප්‍රයෝජනයට ගනියි.
♦ සමබල ආහාර වේලක් සකස් කිරීම.
♦
- (03) i. ඕනෑම වස්තුවක හෝ මිනිස් සිරුරේ බර ක්‍රියා කරන ලක්ෂ්‍යයි.
ii. ♦ ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පතුල සීමාවේ පිහිටීම.
♦ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පැවතීම.
♦ ආධාරක පතුල විශාල වීම.
♦ ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවලට චලනය වීම.
♦ බාහිර බලයන් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම.
iii. ♦ කොන්ද සෘජුව තබා ගැනීම.
♦ උකුල, දණහිස් හා වළලුකර 90° ක් පමණ නවා සිටීම.
♦
iv. ♦ යගුලය දමා අවසාන මොහොත
♦ දුර පැනීමේ දී
♦ උස පනිමින් හරස් පොල්ල තරණය කරන අවස්ථාව
♦
- (04) ධනාත්මක පිළිතුරු සඳහා ලකුණු 2 බැගින් ලබා දෙන්න.
- (05) i. ව්‍යායාම , පුහුණුව, නිවැරදි පෝෂණය, විවේකය
ii. කඩසරව ඇවිදීම, හැල්මේ දිවීම, බයිසිකල් පැදීම, පිහිනීම

- iii. ජේශිමය ශක්තිය
- iv. බර ඉසිලීමේ ක්‍රියාකාරකම්, පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්, පුෂ් අප්ස් ක්‍රියාකාරකම්

(06) i. කවපෙත්ත, මිටිය

- ii. ♦ පළමු ධාවකයා දකුණතින් යෂ්ඨිය ගෙන 2 වන ක්‍රීඩකයාට වම් අතට දීම.
- ♦ දෙවන ක්‍රීඩකයා නම් අතින් ගෙන ගොස් තුන්වැන්නාගේ දකුණු අතට දීම.
- ♦

iii. සුදානම, ආරම්භක ඉරියව්, භ්‍රමණ අවස්ථාව, ජව ඉරියව්ව, මුදා හැරීම, පශ්චාත් ඉරියව් (පිළිතුරු 3ක් පමණක් තිබුනහොත් ලකුණු 3ම ලබා දෙන්න.)

- iv. ♦ උපකරණ පතිතවන තෙක් පිටියෙන් යා නොහැකිය.
- ♦ ක්‍රීඩා පිටියේ ඉදිරිය ස්පර්ශ කළ නොහැක.
- ♦

(07) A

i. A - ප්‍රහාරය B - වැළැක්වීම. (ල. 02)

- ii. අ. 1. සුදානම් වීමේ අවස්ථාව
- 2. පන්දුව කරා ළගා වීම
- 3. ඉසිලීම හා පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම.
- 4. පතිත වීම (ල. 01)

ආ. අදාළ පිළිතුරට ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 02)

iii. අ. හංස නිවාසයට ලකුණක් ලබා දෙන්න (ල. 02)

- ආ. හංස නිවාසයට ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීමේ අවස්ථාව ලබාදීම.
- ඇ. වරදක් සිදුවී නොමැති බැවින් තරගය දිගටම ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- ඈ. වරදක් සිදුවී නොමැති බැවින් තරගය දිගටම ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- ඉ. හංස නිවාසයට ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීමේ අවස්ථාව ලබාදීම.

B.

i. 1. පන්දුව පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, වැළැක්වීම, විදීම, (ල. 02)

ii. අ. අදාළ පිළිතුරට ලකුණු ලබාදෙන්න. (ල. 02)

- ආ. විනිශ්චයකරුවන් - 2
- කාලසහයකවරු - 2
- ලකුණු සටහන්කරු - 2 (ල. 03)

iii. අ. වරද සිදුවූ ස්ථානයේ හෝ ඊට ආසන්නයේ සිට දෙපිලේ ක්‍රීඩකාවන් දෙදෙනෙක් අතර උඩ දෑමීම.

ආ. නලාව නාද කොට, ක්‍රීඩාව නවතා B කණ්ඩායමේ විදින්නියට වරද සිදු වූ ස්ථානයේ සිට දඩුවම් විදුමක් හෝ දඩුවම් යැවුමක් දීම A කණ්ඩායමේ පන්දු රකින්නි B කණ්ඩායමේ විදින්නි පිටුපස සිටගත යුතුය.

ඇ. ක්‍රීඩා කළ හැකි ප්‍රදේශයේ ක්‍රීඩකාවන් දෙදෙනාම තබා උඩ දෑමීමක් සිදුකිරීම.

ඈ. නලාව නාද කොට එය නිවැරදි විදුමක් බව සනාථ කිරීම.

ඉ. නලාව නාද කර ක්‍රීඩාව නවතා මැද කොටසේ ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩකාවකට නිදහස් යැවුමක් ලබාදීම.

C.

i. A - පාදයෙන් පහර දීම. B- හිසෙන් පහරදීම.

ii. අ. පැනීමක් සහිතව හිසින් පහරදීම.

පැනීමක් රහිතව හිසින් පහරදීම.

පැනීමක් සහිතව පැත්තෙන් එන පන්දුවට හිසින් පහර දීම.

ආ. සුදුසු පිළිතුරකට ලකුණු ලබාදෙන්න.

iii. අ. අවවාද කොට සෘජු නිදහස් පා පහරක් ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලට ලබාදීම.

ආ.විරුද්ධ පිලට නිදහස් පා පහරක් ලබාදීම.

ඇ. තිසර නිවාසයට සෘජු පහරක් (Direct Kick) ලබාදීම.

ඈ. මයුර නිවාසයේ පිළට දඩුවම් ලක්ෂය සිට පහරක් ලබාදීම.

ඉ. තිසර නිවාසයට සෘජු පහරක් ලබාදීම.