



දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 10 ශ්‍රේණිය - 2019
Second Term Test - Grade 10 - 2019

නම/විභාග අංකය:..... සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I කාලය: පැය 01 යි.

වැදගත් :

- * ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න. මෙම පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40ක් හිමිවේ.
- * අංක 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.

- (1) 10 ශ්‍රේණිය ශාරීරික අධ්‍යාපන පාඩමක දී ගුරුතුමා විසින් ලබාදුන් සටහනක කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- * නිසි පෝෂණ මට්ටම
 - * නිසි ඉහ මිම්ම
 - * ලෙඩ රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව
 - * ක්‍රියාශීලී බව

- ඉහත කරුණුවලට ගැලපෙන මාතෘකාව වන්නේ,
1. පුද්ගලයාගේ කායික යහපැවැත්ම හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණ.
 2. පුද්ගලයාගේ මානසික යහපැවැත්ම හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණ.
 3. පුද්ගලයාගේ සමාජීය යහපැවැත්ම හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණ.
 4. පුද්ගලයාගේ අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණ.

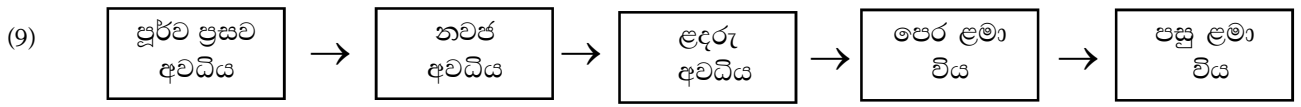
- (2) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීම තුළින්,
1. අඩු බර දරු උපන් වලක්වා ගත හැකි වේ.
 2. මන්ද පෝෂණයේ විෂම වක්‍රය පවත්වා ගත හැකි වේ.
 3. පුද්ගල කාර්යක්ෂමතාවය අඩු වේ.
 4. බෝවන රෝග වැළඳීමේ අවදානම වැඩි වේ.

* පහත තොරතුරු උපයෝගී කරගෙන අංක 03 සිට 07 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
 වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට සහභාගී වූ සිසුන් කිහිප දෙනෙකුට වෛද්‍යවරයා විසින් ලබාදුන් උපදෙස් පහත පරිදි වේ.

- කමනි - ඔබ වැඩිපුර ව්‍යායාමවල යෙදෙන්න. අධික තෙල්, ලුණු හා සීනි අඩංගු ආහාර හැකිතාක් අවම කරන්න.
- මාලා - ඔබ නියමිත වේලාවට ආහාර ගන්න. උදය ආහාර නම් මගහරින්න එපා. පැය 10 කට වැඩිවේලා නිරාහාරව ඉන්න එපා.
- සහන් - ඔබ කාලය කළමණාකරණය කරගන්න. භාවනා කරන්න. සෞන්දර්යාත්මක කටයුතුවල නිරතවන්න.
- නිපුන් - ඔබගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය අගය හොඳයි. ඔබගේ ජීවන රටාව අන් අයටත් පැහැදිලි කරදෙන්න.

- (3) මෙම තොරතුරුවලට අනුව දියවැඩියාව, හෘදයාබාධ වැනි රෝගවලට පහසුවෙන් ගොදුරුවීමට ඉඩ ඇති සිසුන් වන්නේ,
- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. කමනී හා නිපුන් | 2. කමනී හා සහන් |
| 3. මාලා හා නිපුන් | 4. මාලා හා සහන් |

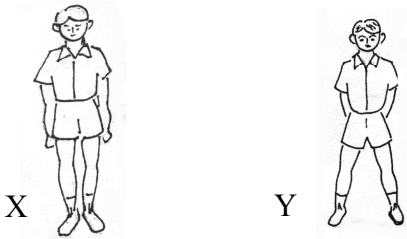
- (4) මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ වඩාත් අවධානය යොමුවිය යුත්තේ,
 1. මාලා වෙත ය. 2. කමනි වෙත ය.
 3. සහන් වෙත ය. 4. නිපුන් වෙත ය.
- (5) මාලාට ලබා දී තිබූ උපදෙස් අනුව ඇයට වැළඳීමට ඉඩ ඇති රෝගී තත්ත්වය වන්නේ,
 1. දියවැඩියාව 2. පිළිකා 3. හෘදයාබාධ 4. ගැස්ට්‍රයිටිස්
- (6) වෛද්‍යවරයාගේ උපදෙස් අනුව ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක සටහනෙහි නිපුන්ට හිමි වර්ණ තීරුව විය යුත්තේ,
 1. තැඹිලි පාට 2. කොළ පාට 3. ලා දම් පාට 4. කද දම් පාට
- (7) ජාත්‍යන්තර මිනුම් දණ්ඩට අනුව පෝෂණ මට්ටම නිර්ණය කිරීමේ දී නිපුන් අයත්වන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාසය වන්නේ,
 1. <18.5 2. 18.5 - 24.9 3. 25.0 - 29.9 4. ≥ 30.0
- (8) පහත ප්‍රකාශ අතරින් වැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
 1. ගර්භනී කාලයේ දී මවගේ බර ප්‍රමාණය කි. ග්. 20 කින් වත් වැඩිවිය යුතු ය.
 2. ගර්භනී කාලයේ දී මව සතුටින් හා සැහැල්ලුවෙන් සිටිය යුතු ය.
 3. ගර්භනී කාලයේ දී අඛණ්ඩ යහපත් සෞඛ්‍යය සේවාවක් පවත්වා ගත යුතු ය.
 4. ගර්භනී කාලයේ දී රෝගාබාධවලින් වැළකී සිටීමට වගබලා ගත යුතු ය.



ඉහත ගැලීම් සටහනින් පෙන්නුම් කරනුයේ,

1. තරුණවියේ අවස්ථා ය. 2. මුල් ළමාවියේ අවස්ථා ය.
 3. නව යොවුන් වියේ අවස්ථා ය. 4. ගර්භනී කාලයේ අවස්ථා ය.
- (10)
- දිනකට පැය 18 - 20 අතර නින්දා ලබා දෙන්න.
 - දරුවා වඩාගන්න. සුරතල් කරන්න.
 - බිලිඳා ඉල්ලා සිටින සෑම අවස්ථාවක ම මව්කිරි ලබාදෙන්න.
- මෙම උපදෙස් වඩාත් අදාළ වන්නේ,
 1. ඉපදී පළමු මාසය තුළ පසුවන ළදරුවකුට ය. 2. ඉපදී මාස 06ක් ගත වූ ළදරුවකුට ය.
 3. ඉපදී මාස 08ක් ගත වූ ළදරුවකුට ය. 4. ඉපදී පළමු අවුරුද්ද ගත කරන ළදරුවකුට ය.
- (11)
- ළදරුවාට අවශ්‍ය සියළු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මෙහි අඩංගු වේ.
 - මාස 06 ක් යනතෙක් අවශ්‍ය ජලය ද මෙමගින් සැපයේ.
 - අවශ්‍ය උෂ්ණත්වය ද පවතී.
- මෙම කරුණු තුළින් අර්ථවත් වන වඩාත් පෝෂ්‍යදායී ආහාරය වන්නේ,
 1. පිටි කිරි ය. 2. මව් කිරි ය. 3. එළ කිරි ය. 4. එළකිරි ය.

(12)



ඉහත X හා Y රූප සටහන් වලට අදාළව සමබරතාවය පිළිබඳව වඩාත් නිවැරදි ප්‍රකාශය වනුයේ,

1. Y හි සමබරතාවය X ට වඩා වැඩි ය.
2. X හි සමබරතාවය Y ට වඩා වැඩි ය.
3. X හා Y හි සමබරතාවය එක හා සමාන ය.
4. X හා Y ඉරියව්වල සමබරතාවය පිළිබඳ කිසිවක් කිව නොහැක.

(13) තම පන්තිකාමරයේ බිත්තියෙහි දැන්වීමක් ඇලවීම සඳහා ආධාරකයක් වශයෙන් පුටුවක් තබා ඒ මත නැගුන විමුක්ති හට නුවන් පවසා සිටියේ පුටුව වෙනුවට බෙස්ක් එකක් තබා ඒ මත නගින ලෙසයි. ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්ම පිළිබඳ දැනුමට අනුව නුවන් බලාපොරොත්තුවන්නට ඇත්තේ,

1. ආධාරක පතුල විශාල කර ගැනීම ය.
2. ප්‍රතිවිරුද්ධ බලයක් දෙසට සිරුර යොමු කිරීම ය.
3. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම පහළට ගෙන ඒම ය.
4. ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට වලනය කිරීම ය.

(14) පහත දැක්වෙන්නේ ඉරියව් කිහිපයක රූප සටහන් ය.



ඉහත ඉරියව් අතරින් ස්ථිතික ඉරියව් ලෙස සැලකිය හැක්කේ,

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. A හා B ය. | 2. B හා D ය. |
| 3. A හා C ය. | 4. B හා C ය. |

(15) තරග ඇවිදීමේ දී භාවිතයට ගන්නා සංඥා පුවරු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.



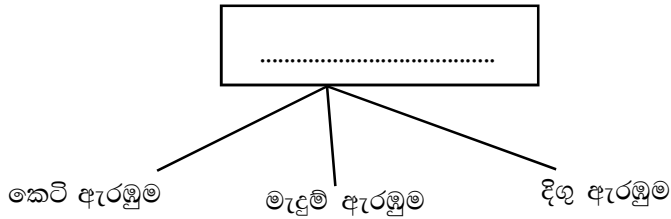
ඉහත පුවරු අතුරින් “දණහිස නැමීම” වරද හා සම්බන්ධව භාවිතා කරන සංඥා පුවරුව වනුයේ,

- | | | | |
|------|------|------|------|
| 1. a | 2. b | 3. c | 4. d |
|------|------|------|------|

(16) ඉතා වේගවත් තරග ආරම්භයක් ලබාගත යුතු ඉසව් කාණ්ඩය ඇතුළත් පිළිතුර වනුයේ,

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. මීටර් 100, මීටර් 200, මීටර් 400 | 2. මීටර් 100, මීටර් 200, මීටර් 800 |
| 3. මීටර් 800, මීටර් 1500, මීටර් 5000 | 4. මීටර් 400, මීටර් 110 කඩුලු, මීටර් 1500 |

(17) ධාවන තරග ආරම්භයට අදාළ සටහනක් පහත දැක්වේ.



හිස්තැනට වඩාත් සුදුසු යෙදුම වනුයේ,

1. හිටි ඇරඹුම
2. කුඳු ඇරඹුම
3. ද්විත්ව ඇරඹුම
4. මිශ්‍ර ඇරඹුම

(18) තම ශිල්පීය ක්‍රමය ලෙස රේඛීය ක්‍රමය භාවිතා කරන ක්‍රීඩකයාගේ මලල ක්‍රීඩා තරග ඉසව්ව විය යුත්තේ,

1. හෙල්ල විසිකිරීමයි.
2. මිටිය විසිකිරීමයි.
3. කවපෙත්ත විසිකිරීමයි.
4. යගුලිය දමීමයි.

(19) දණහිස් ඉදිරියට හා ඉහළට ඔසවමින් මාර්ච් කිරීම,

1. ධාවන සරඹ A ය.
2. ධාවන සරඹ B ය
3. ධාවන සරඹ C ය.
4. ධාවන සරඹ D ය.

(20) ධාවන තරගයකට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයකු තම ඉදිරි පාදයේ දණහිස් සන්ධි කෝණය 90° ක් සහ පසු පාදයේ දණහිස් සන්ධි කෝණය $110^\circ - 120^\circ$ පමණ වනසේ පාද පිහිටුවා ගනුයේ,

1. "සැරසෙන්" අවධියේ දී ය.
2. "වෙන්" අවධියේ දී ය.
3. "යා" අවධියේ දී ය.
4. නික්මීමේ දී ය.

(21) සහාය දිවීමේ තරගයක ඉදිරි ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය ලබාගන්නා පැත්ත අනුව සැලකීමේ දී මීටර් 100×4 සහාය දිවීමේ තරග ඉසව්ව සඳහා වඩාත් සුදුසු යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රමය වනුයේ,

1. උඩු අත් ක්‍රමයයි.
2. යටි අත් ක්‍රමයයි.
3. මිශ්‍ර මාරුවයි.
4. පිටත මාරුවයි.

* අංක 22 සිට 24 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත වගුව උපයෝගී කර ගන්න.

ක්‍රීඩක අංකය	භාවිතා කරන ශිල්පීය ක්‍රමය
112	හිච්කික් ක්‍රමය
115	පෙරිම් බ්‍රයන් ක්‍රමය
120	හිටි ඇරඹුම
130	කතුරු පිම්ම

(22) උස පැනීමේ තරගය සඳහා සහභාගිවන ක්‍රීඩකයාට හිමි අංකය වනුයේ,

1. 112
2. 115
3. 120
4. 130

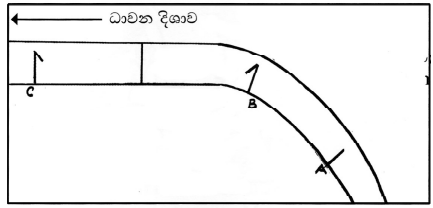
(23) අංක 130 දරණ ක්‍රීඩකයාට සිය තරග ඉසව්ව සඳහා භාවිතා කළ හැකි තවත් ශිල්පීය ක්‍රමයක් වනුයේ,

1. ස්ටැඩිල් ක්‍රමය
2. හුමණ ක්‍රමය
3. පාවීමේ ක්‍රමය
4. ඇමරිකන් ක්‍රමය

(24) තරග අංක 120 දරණ ක්‍රීඩකයාට සහභාගි විය හැකි ඉසව් කාණ්ඩය වනුයේ,

1. මීටර් 800, මීටර් 100, මීටර් 1500
2. මීටර් 400, මීටර් 800, මීටර් 1500
3. මීටර් 100, මීටර් 200, මීටර් 400
4. මීටර් 800, මීටර් 1500, මීටර් 5000

(25) පහත රූප සටහනෙහි දැක්වෙන්නේ සම්මත ධාවන පථයක තරග ඉසව්වක් පැවැත්වීම සඳහා යොදා ගන්නා ධාවන මංකීරුවක කොටසකි. එම කොටස භාවිතා කරන තරග ඉසව්ව වනුයේ,



1. මී. 200
2. මී. 100
3. මී. 400 කඩුළු
4. මී. 100 × 4 සහාය

(26) එක්තරා පුද්ගලයකුගේ වෛද්‍ය වාර්තාවක රුධිරයේ හිමෝග්ලොබින් ප්‍රමාණය 120 වඩා අඩු බව දක්වා තිබුණි. එමගින් නිගමනය කළ හැක්කේ ඔහුට,

1. යකඩ උෞෂ්කතාවය පවතින බව යි.
2. කැල්සියම් උෞෂ්කතාවය පවතින බව යි.
3. සින්ක් උෞෂ්කතාවය පවතින බව යි.
4. විටමින් A උෞෂ්කතාවය පවතින බව යි.

(27) ඇෆ්ලටොක්සින්, සොලැනින්, ඇක්රිලිමයිඩ්, ට්‍රාන්ස් මේදය ඉහතින් දක්වා ඇත්තේ ආහාර තුළ නිපදවන විෂ ද්‍රව්‍ය කිහිපයකි. මේවා නිපදවීම සිදුවිය හැකි ආහාර වර්ග පිළිවෙලින්,

1. පුස් බැඳුණු ආහාර, සමහර බේකරි නිෂ්පාදන, අර්තාපල්, එකම තෙලෙන් නැවත නැවත බඳින ලද ආහාර,
2. අර්තාපල්, සමහර බේකරි නිෂ්පාදන, එකම තෙලෙන් නැවත නැවත බඳින ලද ආහාර, පුස් බැඳුණු ආහාර
3. පුස් බැඳුණු ආහාර, අර්තාපල්, සමහර බේකරි නිෂ්පාදන, එකම තෙලෙන් නැවත නැවත බඳින ලද ආහාර
4. සමහර බේකරි නිෂ්පාදන, පුස් බැඳුණු ආහාර, අර්තාපල්, එකම තෙලෙන් නැවත නැවත බඳින ලද ආහාර

* අංක 28 සිට 32 දක්වා වූ ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත වගුව උපයෝගී කරගන්න. වගුව තුළ දක්වා ඇත්තේ වෛද්‍ය සායනයක දී එක් එක් රෝගියා බහුලව ගත යුතු යැයි නිර්දේශ කළ ආහාර වර්ග කිහිපයකි.

රෝගියා	නිර්දේශ කළ ආහාර
A	තද කොළ පාට එළවළු හා කහ පාට පළතුරු
B	මුහුදු මාළු
C	කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන
D	සත්ව අක්මාව

(28) නිර්දේශ කර ඇති ආහාර අනුව A, B, C, D රෝගීන් පෙළෙන පෝෂණ උෞෂ්කතාවලට අදාළ පෝෂක වර්ග පිළිවෙලින්,

1. විටමින් A, අයඩින්, කැල්සියම්, යකඩ
2. විටමින් A, කැල්සියම්, යකඩ, අයඩින්
3. අයඩින්, විටමින් A, කැල්සියම්, යකඩ
4. යකඩ, කැල්සියම්, විටමින් A, අයඩින්

(29) ප්‍රධාන ආහාර වේල් සමග තේ, කෝපි, වැනි පාන වර්ග ලබා ගැනීම සීමා කළ යුතු රෝගියා වනුයේ,

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

(30) ගොයිට්‍රජන් අඩංගු ආහාර සීමා කළ යුතු රෝගියා වනුයේ,

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

(31) තයි‍රොක්සින් නිෂ්පාදනය අඩු යැයි සිතිය හැකි රෝගියා වන්නේ,

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

(32) A, B, C, D රෝගීන් ගොදුරු වී ඇති පෝෂණ උෞෂ්කතා රෝග තත්ත්ව පිළිවෙලින්,

1. රාත්‍රී අන්ධතාවය, ක්‍රෙටිනතාවය, ඔස්ටියෝපොරෝසිස්, නිරක්තිය
2. ක්‍රෙටිනතාවය, ඔස්ටියෝපොරෝසිස්, නිරක්තිය, රාත්‍රී අන්ධතාවය
3. ඔස්ටියෝපොරෝසිස්, ක්‍රෙටිනතාවය, නිරක්තිය, රාත්‍රී අන්ධතාවය
4. ක්‍රෙටිනතාවය, ඔස්ටියෝපොරෝසිස්, රාත්‍රී අන්ධතාවය, නිරක්තිය

- (33) * පෝෂණයෙන් අනුන ය.
- * මිල අඩු ය.
- * තම ගෙවත්තේ වගා කළ හැක.
- * වස විස වලින් තොර ය.

ඉහතින් පවසා ඇත්තේ,

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1. ක්ෂණික ආහාර පිළිබඳව ය. | 2. දේශීය ආහාර පිළිබඳව ය. |
| 3. සකස් කළ ආහාර පිළිබඳව ය. | 4. බලගැන්වූ ආහාර පිළිබඳව ය. |

(34) සර්පයකු දෂ්ඨ කළ අවස්ථාවකදී ප්‍රථමාධාරකරුවකු කටයුතු කළ ආකාරය පහත දැක්වේ.

- A - මුදු වළලු ආදිය ඉවත්කිරීම.
- B - සර්පයා හඳුනා ගැනීම.
- C - වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාදීම.
- D - රෝගියාගේ බිය තුරන් කිරීම
- E - දෂ්ඨ කළ ස්ථානය සබන් යොදා සේදීම

ඉහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ග අනුපිළිවෙලට සැකසූ විට නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. A, C, B, D, E | 2. A, B, D, C, E |
| 3. B, E, D, A, C | 4. B, D, A, C, E |

(35) ජේෂී අනතුරක දී ලබාදිය යුතු ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය වනුයේ,

- | | | | |
|----------|-----------|---------|--------|
| 1. SMART | 2. PRICES | 3. WASH | 4. 3 R |
|----------|-----------|---------|--------|

(36) පාසලේ පැවති සිංහල හා හින්දු අලුත් අවුරුදු උත්සවයේ ප්‍රධාන සංවිධායක වූ අනුරාධ උත්සවය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා සියළු දෙනාගේ ම සහයෝගය නොඅඩුව ලැබුණි. එසේ සහයෝගය නොඅඩුව ලැබුණේ,

- 1. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩනගා ගත් අයකු නිසා ය.
- 2. අනුවේදන ගුණයෙන් යුතු පුද්ගලයකු නිසා ය.
- 3. ආත්මාවබෝධයෙන් යුතු පුද්ගලයකු නිසා ය.
- 4. නිර්මාණශීලී චින්තනයෙන් යුතු පුද්ගලයකු නිසා ය.

(37) පාසලේ ක්‍රීඩා සංවිධානයක ප්‍රධාන පරමාර්ථය වන්නේ,

- 1. ශාරීර සුවතා වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීමය.
- 2. සියළු ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් උසස් මට්ටමකින් පවත්වා ගෙන යාම ය.
- 3. වාර්ෂික නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය සංවිධානය කිරීම ය.
- 4. සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂය පිළිබඳ නිපුණතාවයන් දරුවන් තුළ වර්ධනය කිරීමය.

(38) පාසලේ ක්‍රීඩා සංවිධානයේ කළමනාකරු ලෙස පත්වීමට වඩාත් සුදුසු පුද්ගලයා වන්නේ පාසලේ,

- 1. විදුහල්පති තුමාය.
- 2. නියෝජ්‍ය විදුහල්පතිතුමාය.
- 3. සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයා ය.
- 4. කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා භාර ගුරුවරයා ය.

(39) නූතන මලිම්පික් යුගය ආරම්භ වූ වර්ෂය වන්නේ,

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. ක්‍රි. ව. 1996 | 2. ක්‍රි. ව. 1876 |
| 3. ක්‍රි. ව. 1927 | 4. ක්‍රි. ව. 1896 |

(40) 2020 වසරේදී මලිම්පික් ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීම සඳහා යෝජිත රට හා නගරය වන්නේ,

- 1. බ්‍රසීලය - රියෝ ද ජැනයිරෝ
- 2. ඕස්ට්‍රේලියාව - සිඩ්නි
- 3. ග්‍රීසිය - ඇතැන්ස්
- 4. ජපානය - ටෝකියෝ

(ලකුණු 1 × 40 = 40)



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

86 S II

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 10 ශ්‍රේණිය - 2019
Second Term Test - Grade 10 - 2019

නම/විභාග අංකය :..... සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II කාලය: පැය 02යි.

වැදගත් :

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

(1) සපුමල් දිනපතා පාසල් යන්නේ තමාගේ අවුරුදු 10ක් වයසැති මල්ලී ජාන් සමග ය. සපුමල් තමාගේ පෝෂණය පිළිබඳ ව නිතරම සැලකිලිමත් වන අතර ඔහුගේ මල්ලී වන ජාන් ක්ෂණික ආහාරවලට වැඩි රුචිකත්වයක් දක්වයි. මේ නිසාම ජාන් සපුමල් මෙන් ක්‍රියාශීලී නොවන අතර අධ්‍යාපන කටයුතුවලදී මෙන් ම ක්‍රීඩා කටයුතුවලදී ද මන්දගාමී බවක් පෙන්වයි.

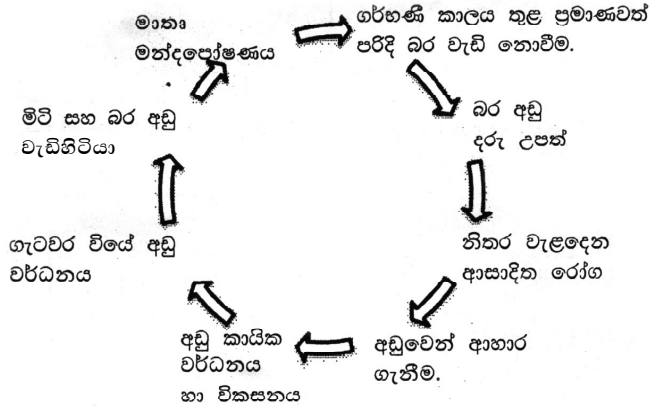
පාසල් වොලිබෝල් කණ්ඩායමේ සාමාජිකයකු වන සපුමල් අවු. 16 න් පහළ මීටර් 100 x 4 සහාය කණ්ඩායමේ ආරම්භක ක්‍රීඩකයා වේ. සපුමල් ගේ මව ගර්භනී තත්ත්වයෙන් පසු වෙයි. දෙමාපියන් අතර හටගන්නා මත ගැටුම් නිසා ඔවුන්ගේ පවුල් සංස්ථාවේ ඇතිවන වෙනස්වීම් සපුමල්ගේ ජීවන රටාවට තදින් ම බලපෑම් ඇති කරවන්නක් වී ඇත.

- (i) සපුමල්ගේ මල්ලී අයත්වන ජීවිත අවධිය නම් කරන්න. (02)
- (ii) මෙම අවධියේ දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා සම්පූර්ණවීමට බලපාන කරුණු 02 ක් ලියන්න. (02)
- (iii) ජාන්ගේ අයහපත් ආහාර පුරුදු නිසා ඔහුට අනාගතයේදී මතු විය හැකි පෝෂණ ගැටලුවක් සඳහන් කරන්න. (02)
- (iv) පූර්ණ සෞඛ්‍යය ගොඩ නගා ගැනීම සඳහා ඇතිකර ගත් නිවැරදි ආහාර පුරුදුවලට අමතරව ඔබ විසින් ගොඩනගා ගතයුතු යහපත් ජීවන රටා 02 ක් ලියා දක්වන්න. (02)
- (v) ඉහත ඡේදයේ සඳහන් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව හැර වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 02 ක් ලියන්න. (02)
- (vi) පවුල් සංස්ථාවේ වෙනස්වීම්වලට අමතර ව සපුමල්ට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි වෙනත් අභියෝගයන් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (02)
- (vii) සපුමල්ගේ පවුල් සංස්ථාවේ වෙනස් වීම් නිසා ඔහුට මතු විය හැකි අහිතකර තත්ත්වයන් 02 ක් ලියා දක්වන්න. (02)
- (viii) සහාය දීවීම් කණ්ඩායමේ ආරම්භක ක්‍රීඩකයා වන සපුමල් ධාවන තරඟ ආරම්භය සඳහා භාවිතා කළයුතු ඇරඹුම් ක්‍රමය කුමක් ද? එම ක්‍රමය භාවිතයෙන් ආරම්භ කරන වෙනත් ඉසව්වක් සඳහන් කරන්න. (02)
- (ix) සපුමල් ගේ මවට ලැබිය යුතු මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතාවයන් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (02)
- (x) සපුමල්ගේ මව මාතෘ මන්ද පෝෂණයෙන් පෙළෙයි නම් අනාගතයේ දී ඇයට ඇතිවිය හැකි අයහපත් තත්ත්වයන් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (02)

ලකුණු 2 x 10 = 20

I කොටස

(2) පහත දැක්වෙන්නේ පෝෂණ උගුණතාවයේ විෂම වක්‍රය දැක්වෙන සටහනකි.



- (i) ගර්භණී කාලය තුළ ප්‍රමාණවත් පරිදි බර වැඩි නොවීමට බලපාන හේතු 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- (ii) ශාකමය ආහාර පමණක් පරිභෝජනයට හුරු වූ ගැටවර වියේ පසුවන ගැහැණු දරුවකුට ඇතිවිය හැකි පෝෂණ උගුණතා 2 ක් සඳහන් කර එම එක් එක් උගුණතාවය අවම කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ගය බැගින් ලියන්න. (ල. 04)
- (iii) මන්දපෝෂණ බලපෑම අවම කිරීම සඳහා ශිෂ්‍යයකු වශයෙන් ඔබට අනුගමනය කළ හැකි පිළිවෙත් 2 ක් ලියන්න. (ල. 04)

(3) ශ්‍රී ලංකාව ස්වාභාවික ආපදා වලට නිතර ලක්වන රටකි. එම නිසා ඒවායින් ආරක්ෂා වීමට අවශ්‍ය පූර්ව සූදානම හා දැනුම අප සතු විය යුතු ය.

- (i) සුළි සුළං තත්ත්ව වලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග 03 ක් ලියා දක්වන්න (ල. 03)
- (ii) නායයාම් තත්ත්වයක් කලින් හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණ 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)
- (iii) අකුණු සහිත අවස්ථාවලදී අප අනුගමනය කළයුතු ආරක්ෂිත පියවර 4 ක් යෝජනා කරන්න. (ල. 04)

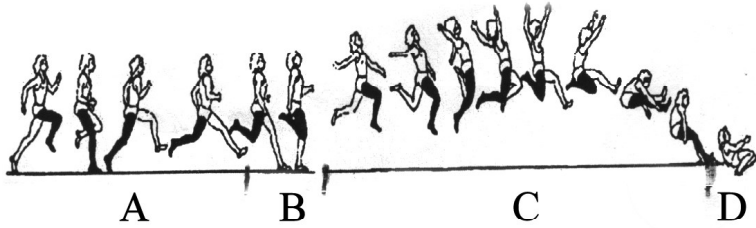
(4) පහත සඳහන් අභියෝග ජය ගැනීමට ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- (i) හදිසි ගංවතුර තත්වයක් නිසා ඔබේ ගමෙහි පිරිසක් තම නිවෙස් වල කොටු වී සිටින බවට ඔබට ආරංචි වෙයි.
- (ii) විනය නීති කඩ කිරීම නිසා පන්ති තහනමට ලක් වූ ඔබේ මිතුරා නැවත නිවසට යාමට නොහැකි බව පවසමින් වෙනත් ප්‍රදේශයකට පලායන බව ඔබට පවසයි.
- (iii) ඔබ සංවිධානය කළ පාසල් ක්‍රිකට් තරගාවලියට මූල්‍යමය ආධාර සපයන ආයතනය මගින් තරග පවත්වන අවස්ථාවලදී මත්පැන් හා දුම්වැටි සම්බන්ධ ප්‍රචාරක දැන්වීම් පලකිරීමට සූදානම් වෙයි.
- (iv) ඔබ ගමන් ගන්නා පාසල් බස් රථය තුළ සැක කටයුතු පාර්සලයක් ඇති බව ඔබ දකී.
- (v) පාසල් කාලයෙන් පසුව පැවැත් වූ වොලිබෝල් පුහුණු වැඩසටහන් වලට සමීර නොකඩවා සහභාගි වුව ද මෙම වසරේ පාසල් වොලිබෝල් කණ්ඩායමට ඔහු තේරී නොතිබූ බැවින් දැඩි කනස්සල්ලෙන් පසුවෙයි.

ලකුණු 2 × 5 = 10

II කොටස

(5)



තිරස් පැනීම් කාණ්ඩයට අයත්වන මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වක ශිල්පීය ක්‍රමයක් ඉහත රූප සටහනෙහි දැක්වේ.

- (i) (අ) ඉහත ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිතා කරන තරඟ ඉසව්ව කුමක් ද? (ල. 02)
- (ආ) ඔබ ඉහත සඳහන් කළ ඉසව්වට අදාළ වෙනත් ශිල්පීය ක්‍රම 2ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 02)
- (ii) රූප සටහනෙහි ඉංග්‍රීසි අක්ෂර මගින් දක්වා ඇති අවධි පිළිවෙලින් නම් කරන්න. (ල. 04)
- (iii) ඉහත තරඟ ඉසව්වට අදාළ නීති රීති 02 ක් සඳහන් කරන්න (ල. 02)

(6) පාසල් දරුවන් හට ඒකාකාරී ජීවිතයෙන් මිදී ක්‍රියාකාරී ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් බොහෝ සේ උපකාරී වේ. ඒ අනුව,

- (i) ඔබට සහභාගි විය හැකි එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් 3ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)
- (ii) ක්‍රීඩා දක්ෂතා කෙටි කාලීන ව ඉහළ නංවා ගැනීම සඳහා තහනම් ඖෂධ හා උත්තේජක භාවිතා කිරීම පිළිබඳ ව අපට නිතර අසන්නට ලැබේ. එමගින් ඇතිවන අහිතකර ප්‍රතිඵල 3 ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 03)
- (iii) ක්‍රීඩාවක් සාර්ථකව අවසන් කිරීම සඳහා ක්‍රීඩා නීති රීති අවශ්‍ය වීමට හේතුවන කරුණු 2 ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 02)
- (iv) ඕනෑම ක්‍රීඩාවකට සහභාගි වීම තුළින් වර්ධනය කරගත හැකි යහපත් පුද්ගල ගුණාංග 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

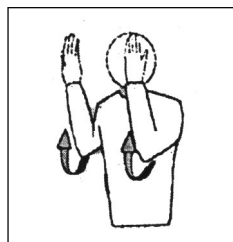
(7) මෙම ප්‍රශ්නයේ A, B C යන කොටස්වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(A) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ආකර්ශනීය බව දිනෙන් දින ඉහළ යාම කෙරෙහි ක්‍රීඩකයින් විසින් ප්‍රහාරයේ දී හා වැළැක්වීමේ දී දක්වන සුවිශේෂී දක්ෂතා මෙන්ම විනිසුරුවන් විසින් ලබාදෙන තීරණයන් ද බෙහෙවින් උපකාරී වේ.

- (i) සම්මත නීති රීතිවලට අනුව වොලිබෝල් කණ්ඩායමකට ඇතුළත් විය යුතු ක්‍රීඩකයන් ගණන කොපමණ ද? (ල. 01)
- (ii) ප්‍රහාරය හා වැළැක්වීමට අමතර ව වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වෙනත් දක්ෂතා 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- (iii) වැළැක්වීමේ දී පන්දුව වෙත ගමන් කළ හැකි ක්‍රම 2ක් ලියන්න. (ල. 02)
- (iv) (අ) ප්‍රහාරයේ දී ක්‍රීඩකයෙකු අතින් සිදුවිය හැකි වරදක් සඳහන් කරන්න. (ල. 01)
- (ආ) පහත සඳහන් හස්ත සංඥා පැහැදිලි කරන්න. (ල. 04)



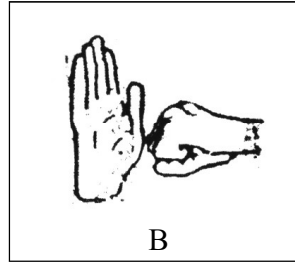
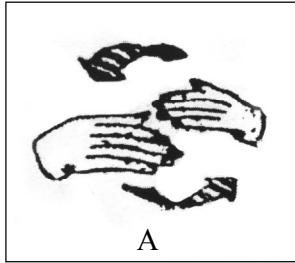
A



B

(B) නීති රීති පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් පැවතීම, නිවැරදි දක්ෂතා පුහුණුවීම, දක්ෂ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවක් බිහි කිරීම සඳහා බෙහෙවින් ම ඉවහල් වේ.

- (i) සම්මත නීති රීති වලට අනුව නෙට්බෝල් කණ්ඩායමකට ඇතුළත් විය යුතු ක්‍රීඩිකාවන් ගණන කොපමණ ද? (ල. 01)
- (ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්ෂතා 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- (iii) මැද සිටින්නියට (C) ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩා ප්‍රදේශ දළ රූප සටහනක ඇඳ දක්වන්න. (ල. 02)
- (iv) (අ) නෙට්බෝල් තරගයක් අතරතුරදී සිදුවිය හැකි වරදක් සඳහන් කරන්න. (ල. 01)
- (ආ) පහත සඳහන් හස්ත සංඥා පැහැදිලි කරන්න. (ල. 04)



(C) වැඩිම ප්‍රේක්ෂක පිරිසක් නරඹන ලොව ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාව පාපන්දු ය. එසේ ම ලොව ධනවත් ම ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ලැයිස්තුවේ සෑම විටම ඉහළින් ම සිටින්නේ ද පාපන්දු ක්‍රීඩකයින්ය.

- (i) සම්මත නීති රීති වලට අනුව පාපන්දු කණ්ඩායමකට ඇතුළත් විය යුතු ක්‍රීඩකයන් ගණන කොපමණද? (ල. 01)
- (ii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී දියුණු කරගත යුතු දක්ෂතා 2ක් නම් කරන්න. (ල. 02)
- (iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව නැවැත්වීම සඳහා භාවිතා කරන ශිල්පීය ක්‍රම 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- (iv) (අ) පාපන්දු තරගයක් අතරතුර දඬුවමක් වශයෙන් සෘජු නිදහස් පහරක් ලබාදෙන අවස්ථාවක් ලියා දක්වන්න. (ල. 01)
- (ආ) පහත සඳහන් හස්ත සංඥා පැහැදිලි කරන්න. (ල. 04)





වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
 Provincial Department of Education - NWP

86 S III

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 10 ශ්‍රේණිය - 2019
 Second Term Test - Grade 10 - 2019

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

I පත්‍රය

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

II පත්‍රය

- (1) (i) පසු ළමා අවධිය
- (ii) සෞඛ්‍යය හා පෝෂණය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම, අවශ්‍යතා පිළිබඳව ඇහුම්කන් දීම, යහපත් මිතුරු තහවුරු කර ගැනීමට ඉඩ ලබාදීම, ගුරු ආදර්ශන යහපත් ආකෘතියක් වීම, ගෙදරින් පිටත යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩ නැගීමට අවස්ථාවක් ලබාදීම, සම වයස් කණ්ඩායම් හා එක්ව කටයුතු කිරීමේ කුසලතාව ලබා ගැනීමට ඉඩ ලබාදීම.
- (iii) ස්ථුලතාව, අධිබර
- (iv) නින්ද හා විවේකය, ක්‍රියාකාරී පැවැත්ම හා ව්‍යායාම, සරල දිවි පැවැත්ම, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැට්ටලින් වැලකීම, සම්මත නීතිරීති පිළිපැදීම, ආතතියෙන් වැළකීම.
- (v) නෙට්වර්ක් පාපන්දු, රගර්, එල්ලේ, හොකි.....
- (vi) දැඩි තරගකාරී ජීවන රටාව, සමාජ ආර්ථික තත්ත්ව, අධ්‍යාපනය සම්බන්ධ ගැටලු ජනගහන ඝනත්වය, සංචාරක ව්‍යාපාරයේ අහිතකර බලපෑම්, රෝග වල බලපෑම්
- (vii) තනිකම හා කාන්සිය ඇතිවීම, මානසික ආතතිය, පවුල් සංස්ථාව පලදුරුවීම
- (viii) කුඳු ආරම්භය මි. 200, මි. 400, මි. 100 කඩුලු. මි. 110 කඩුළු, මි. 400 × 4, මි 400 කඩුළු, මි.100
- (ix) යහපත් මානසික තත්ත්වයක් ගොඩ නැගීම, සතුටින් සිටීම, සැහැල්ලුවෙන් සිටීම, ඵලදායී සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම
- (x) ගර්භනී කාලය තුළ ප්‍රමාණවත් පරිදි බර වැඩි නොවීම, අඩුබර දරා උපත්, නිතර වැළඳෙන ආසාදන රෝග, අඩුවෙන් ආහාර ගැනීම නිසා අඩු කායික වර්ධනය, ගැටවර විශේ අඩු වර්ධනය, මිටි හා බර අඩු වැඩිහිටියන් බවට පත්වීම.

(2 × 10 = 20)

- (2) (i) මාතෘ මන්ද පෝෂණය
 ළමා හා යොවුන් වියේ නිසි පෝෂණයක් නොලැබීම
 මවට වැලඳෙන ඇතැම් රෝගී තත්ව (දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය....) (02)
- (ii) යකඩ උෞෂ්ණතාවය
 - යකඩ බහුල හීම් යකඩ අඩංගු ආහාර දිනපතා භාවිතය
 - ප්‍රධාන වේල් සමග තේ, කෝපි පාන වර්ග සීමා කිරීම
කැල්සියම් උෞෂ්ණතාවය
 - කැල්සියම් බහුල ආහාර පරිභෝජනය
 - විටමින් D අඩංගු ආහාර ගැනීම (04)
- (iii) දිනපතා ප්‍රමාණවත් තරම් ආහාර ගැනීම
 ශක්ති ජනක හා පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි සමබල ආහාර ලබාගැනීම
 නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම. (04)
- (3) (i) ශක්තිමත් වහල සහිත නිවෙස් ඉදි කිරීම. (03)
 නිවෙස් ආශ්‍රිත අනතුරුදායක ගහකොල ඉවත් කිරීම
- (ii) * බැවුම් ප්‍රදේශවල ඉරිතැලීම හා පැලීම් දක්නට ලැබීම
 * පොළව ගිලා බැසීම
 * ඝෂණික මඩ සහිත ජල උල්පත් මතු වීම (03)
- (iii) නිවසක් තුළ සිටීම
 විවෘත ස්ථානවල නොසිටීම
 විදුලි හා දුරකතන කුළුණු අසල නොරැඳීම
 ලෝහමය උපකරණ භාවිතයෙන් වැලකීම (04)
- (4) ධනාත්මක පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (2 × 5 = 10)
- (5) (i) (අ) දුර පැනීම (02)
 (ආ) පාවෙන ක්‍රමය
 හිච් කික් ක්‍රමය (02)
- (ii) අවතීර්ණය
 නික්මීම
 පියාසරය
 පතිත වීම (04)
- (iii) * නික්මීමේදී නික්මීමේ රේඛාවට එහා භූමිය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ නොකිරීම
 * නික්මීමේ පුවරුවෙහි පිටතින් පතුල නොතබා නික්මීම
 * ධාවනයේදී හෝ පැනීමේදී කරණම් ක්‍රම භාවිතා නොකිරීම... (02)
- (6) (i) කඳවුරු බැඳීම, ගිණිමැල ක්‍රීඩා, එළිමහනේ ආහාර පිසීම, පාගමන්... (03)
- (ii) ක්‍රීඩා තහනමකට ලක් වීම
 ලැබූ ජයග්‍රහණ අවලංගු වීම
 ජීවිත හානි සිදුවීම හෝ දීර්ඝ කාලීන හානි සිදුවීම
 අප කීර්තියට පත්වීම (03)

(iii) ක්‍රීඩාවේ උද්යෝගය පවත්වා ගැනීම සඳහා
 ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම සඳහා
 අනතුරු අවම කර ගැනීම සඳහා
 ක්‍රීඩක අයිතීන් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා (02)

(iv) නායකත්ව ගුණාංග
 අන් මත ඉවසීම
 සහ කම්පනය
 නරඹන්නන්ට ගරු කිරීම (02)

(7) (A) (i) 12 (01)

(ii) පිරිනැමීම, පන්දුව ලබාගැනීම, එසවීම, පිටිය රැකීම (02)

(iii) දූලට සමාන්තර ක්‍රමය
 කතිර ක්‍රමය
 දිවීමේ ක්‍රමය (02)

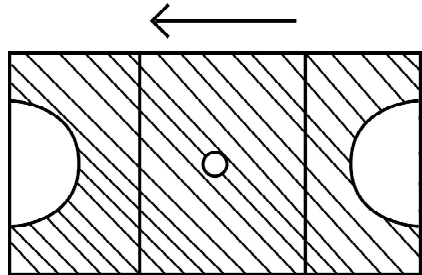
(iv) (අ) අත කෙලින්ම ඉහලට ගෙන වැලමිටෙන් නොනමා එලෙසම පහරදීම
 පහර දෙන අත පැත්තෙන් ඉහල යවා පහර දීම (01)

(ආ) A තරඟ වටය හෝ තරඟය අවසන් කිරීම
 B බෝලය පිටත වැදීම (04)

(B) (i) 12 (01)

(ii) පාද හුරුව, පන්දු පාලනය, රැකීම, විදීම, ආක්‍රමණය (02)

(iii)



(iv) (අ) පන්දුව අතැතිව දිවීම, පන්දුව අතැතිව උඩ පැනීම, අඩි 3 ක පරතරයක් නොමැතිව රැකීම, අහිමි පෙදෙසකට යාම..... ආදී (01)

(ආ) A පාද චලන,
 B ශාරීරික සට්ටන (04)

(C) (i) 15 (01)

(ii) පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම, පන්දු පාලනය, තුළට විසිකිරීම පන්දුවට හිසින් පහර දීම, දූල රැකීම (02)

(iii) පාදය පන්දුව මත තබා නැවැත්වීම
 පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීම
 පාදය මතුපිටින් පන්දුව නැවැත්වීම (02)

(iv) (අ) ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයකුට පා පහරදීම හෝ එසේ කිරීමට උත්සාහ කිරීම
 ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයකු තල්ලු කිරීම
 පන්දුව අතින් ඇල්ලීම (01)

(ආ) A වාසිදායකත්වය
 B සෘජු නිදහස් පහර (04)

