සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

86 | S | I

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 10 ශ්‍රේණිය - 2020
First Term Test - Grade 10 - 2020

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

- සැලකිය යුතුයි:-
  (i) ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
  (ii) අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1), (2), (3), (4) පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරා ගන්න.
  (iii) ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතරින් ඔබ තෝරා ගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (✗) ලකුණ යොදන්න.

---

01. පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය හඳුන්වා දුන් සංවිධානය වන්නේ,
(1) එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය (2) ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය
(3) එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා සංවිධානය (4) යුනෙස්කෝ සංවිධානය

02. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා සූත්‍රය වන්නේ,
(1) $\dfrac{\text{ශරීර බර (kg)}}{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}$ (2) $\dfrac{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}{\text{ශරීර බර (kg)}}$

(3) $\dfrac{\text{ශරීර බර (kg)}}{\text{උස (m)}}$ (4) $\dfrac{\text{උස (m)}}{\text{ශරීර බර (kg)}}$

03. පුද්ගලයෙකුගේ නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාසය විය යුත්තේ,
(1) 18.5ට අඩු (2) 18.5 - 24.9 (3) 25.0 - 29.9 (4) 30.0 ට වැඩි

04. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක ප්‍රස්තාරයේ සෙනුරි සිටින්නේ තැඹිලි පාට වර්ණ තීරුවේ ය. ඒ අනුව අපට නිගමනය කළ හැක්කේ
(1) කෘෂ බව ය. (2) සුදුසු බරින් යුතු බව ය. (3) අධි බර බව ය. (4) ස්ථූල බව ය.

05. සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුද්ගලයෙකුගේ තිබිය යුතු නිසි ඉන මිම්මෙහි අගය වන්නේ
(1) 1.5 ට අඩු (2) 0.3 ට අඩු (3) 0.4 ට අඩු (4) 0.5 ට අඩු

06. සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුට දිනකට කොපමණ කාලයක් නින්ද අවශ්‍ය වේද?
(1) පැය 4-6 ත් අතර (2) පැය 5-7 ත් අතර (3) පැය 8-10 ත් අතර (4) පැය 10-12 ත් අතර

07. සරල දිවි පැවැත්ම යනු,
(1) තමා ගැන පමණක් සිතා කටයුතු කිරීමයි.
(2) තමාට අවශ්‍ය සියළු දේ රැස් කරමින් ජීවත්වීමයි.
(3) අවශ්‍ය විට උපයා ගත් ධනය පරිහරණය කිරීමයි.
(4) අත්‍යාවශ්‍ය දෙයින් පමණක් සෑහීමකට පත් වී කටයුතු කිරීමයි.

08. පුද්ගල යහපැවැත්මට බලපාන නිවැරදි චර්යාවකි.
(1) යහපත් ආහාර පුරුදු (2) ක්ෂණික ආහාර භාවිතය
(3) වැඩි වේලාවක් රූපවාහිනිය නැරඹීම (4) මත්පැන් හා දුම්වැටි භාවිතය

09. යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා බිඳ වැටීම තුළින්,
(1) මානසික පීඩනය අවම වේ. (2) කාංසිය හා සාංකාව ඇතිවේ.
(3) මානසික සතුට ඇතිවේ. (4) සමාජීය යහපැවැත්මක් ඇතිවේ.

NWP EXAM

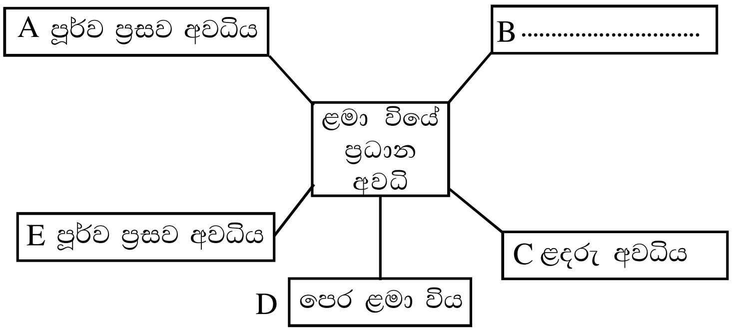
10. යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදුවලට අදාල දැනුම ආකල්ප හා කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමෙන්,
(1) විභාග වලින් ඉහළ ලකුණු ලබාගත හැකිවේ.
(2) තමන්ට හොඳ දැනුමක් ඇති බව අන් අයට ප්‍රකාශ කළ හැකිවේ.
(3) සමාජයේ යහපත් සාමාජිකයෙකු විය හැකි වේ.
(4) නායකත්ව ගති ලක්ෂණවලට බාධා පැමිණේ.

11. ගර්භනී සමයේ දී නිසි පෝෂණයෙන් යුතු මවකගේ බර වැඩි විය හැකි ප්‍රමාණය,
(1) 2 1/2 kg - 3kg කි. (2) 5kg - 8kg කි.
(3) 10kg - 12 kg කි. (4) 15kg - 8kg කි.

12. නිරෝගී දරුවෙකු උපදින අවස්ථාවේ දී මොලයේ ස්නායු සෛල කොපමණ ප්‍රමාණයක් සම්පූර්ණ වී තිබිය යුතු ද?
(1) 10% (2) 20% (3) 50% (4) 75%

13. බිළිදාට මව්කිරි ලබාදීම ආරම්භ කළ යුත්තේ ප්‍රසූතියෙන් පසු කොපමණ කාලයක් ඇතුළත ද?
(1) මිනිත්තු 15 (2) මිනිත්තු 30 (3) මිනිත්තු 45 (4) පැය 01

- **පහත සටහන ආශ්‍රයෙන් ප්‍රශ්න අංක 14, 15, 16 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**



14. ඉහත සටහනෙහි හිස්තැනට ලිවිය හැකි පිළිතුර වන්නේ
(1) යෞවන අවධිය (2) නව යොවුන් අවධිය (3) ළමා අවධිය (4) නවජ අවධිය

15. එම B අවධියෙහි පසුවන්නෙකුට අදාලව වඩාත් යෝග්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ
(1) අවට ලෝකය ගවේෂණය කරමින් විවිධ දේ උපයෝගී කරගෙන සෙල්ලම් කිරීමට අවස්ථාව සලසා දිය යුතුය.
(2) ඔවුන් චිත්තවේග ප්‍රකාශ කිරීම සඳහා හැඬීම, භාණ්ඩ පොළවේ ගැසීම වැනි ක්‍රියා සිදු කරයි.
(3) භාෂාමය කුසලතා හා සිතීමේ කුසලතා සංවර්ධනය කර ගැනීමෙන් නිර්මාණශීලීත්වය වර්ධනයට අවස්ථාව ලබාදිය යුතුය.
(4) මේද පටක ප්‍රමාණවත්ව වර්ධනය නොවී ඇති හෙයින් අධික සීතල හා අධික උණුසුමෙන් ආරක්ෂා කරගත යුතුය.

16. සටහනෙහි A අවධිය අයත් වන්නේ,
(1) මව්කුස තුළ සිටින කාලයටය. (2) උපතේ සිට මුල් සති හතරක කාලයටය.
(3) උපතේ සිට මුල් මාස හයක කාලයටය. (4) උපතේ සිට මුල් වසරක කාලයටය.

17. අලුත උපන් බිළිඳෙකුට කොලෙස්ට්‍රම් අඩංගු මව්කිරි ලබාදීම වැදගත් වනුයේ,
(1) ප්‍රතිදේහ ජනනය මගින් ප්‍රතිශක්තිකරණය වර්ධනය කිරීම.
(2) ආහාර මාර්ග පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය ආරම්භ කිරීම හා වැඩිදියුණු කිරීම.
(3) ශරීර වර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය වන ප්‍රෝටීන අන්තර්ගතව තිබීම
(4) ඉහත සියල්ලම

18. පෙර ළමා වියේ පසුවන දරුවකුගේ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීමේ දී, ඒ සඳහා,
(1) පරිසර ගවේෂණයට ඉඩ ලබා දිය යුතුය.
(2) පෝෂණ ගුණයෙන් උසස් ආහාර ලබා දිය යුතුය.
(3) දරුවා පිළිබඳ නිතර අවධානය යොමු කළ යුතුය.
(4) සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනයට පුහුණු කළ යුතුය.

NWP EXAM

19.

a - වාහනයක් තල්ලු කිරීම

b -
බරක් එසවීම

ඉහත දැක්වෙන a හා b යන ඉරියව් දෙක පිළිබඳව නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

(1) a ඉරියව්ව නිවැරදිවන අතර b ඉරියව්ව වැරදි වේ.
(2) b ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර a ඉරියව්ව වැරදි වේ.
(3) a හා b යන ඉරියව් දෙකම නිවැරදි වේ.
(4) a හා b යන ඉරියව් දෙකම වැරදි වේ.

- **පහත සඳහන් සිදුවීම උපයෝගී කර ගනිමින් 20 හා 21 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**

ආචාර පෙලපාලි පුහුණුවීම් වල නිරතව සිටි නිමල් කරකැවිල්ල සෑදී හදිසියේ බිම ඇද වැටුණු අතර ඔහුට අධික ලෙස දහඩිය දමා සුදුමැලි වී සිටිනු දක්නට ලැබුණි.

20. නිමල් මුහුණ පා ඇත්තේ

(1) පේශී අනතුරකට ය. (2) ක්ලාන්ත තත්ත්වයකට ය.
(3) සර්ප දෂ්ටනයකටය. (4) අස්ථි අනතුරකට ය.

21. ඉහත තත්ත්වය වළක්වා ගැනීමට නම් නිමල්,.

(1) පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ලබාගත යුතුය.
(2) ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම වල නිරත විය යුතුය.
(3) ඇඟ ලිහිල් කිරීමේ ව්‍යායාමවල නිරත විය යුතුය.
(4) ඉහත ක්‍රියාමාර්ග සියල්ලම අනුගමනය කළ යුතුය.

22. ළමුන් හතර දෙනෙකු ක්‍රීඩා පිටියේදී දැක්වූ ඉරියව් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

සරත් - තනි කකුලෙන් සිටගෙන සිටියි. නිමල් - සීරුවෙන් සිටියි.
විමල් - පහසුවෙන් සිටියි. බිමල් - අත් සිටුවෙන් (Hand stand) සිටියි.

මොවුන්ගෙන් වඩාත් හොඳ සමබරතාවයකින් සිටින්නේ,

(1) සරත් ය. (2) නිමල් ය. (3) විමල් ය. (4) බිමල් ය.

23. වාර්ෂික විවිධ ප්‍රසංගයේ දී විද්‍යාලයීය නර්තන කණ්ඩායම සංගීත රිද්මයට පාද හා දෑත් චලනය සිදු කරයි. ඊට පැනීමේ හා කරකැවීමේ ක්‍රියාකාරකම් ද සමෝධානය කර තිබිණි. මේ සඳහා ඔවුන් තුළ තිබිය යුතු යෝග්‍යතා ගුණාංගය වන්නේ,

(1) දරාගැනීමේ හැකියාව යි. (2) සමායෝජනය යි.
(3) ශක්තිය යි. (4) වේගය යි.

24. ගැඹුරු තුවාලයක් ඇති වූ අවස්ථාවකදී අනිවාර්යයෙන්ම ලබාගත යුතු එන්නත් වර්ගය වන්නේ

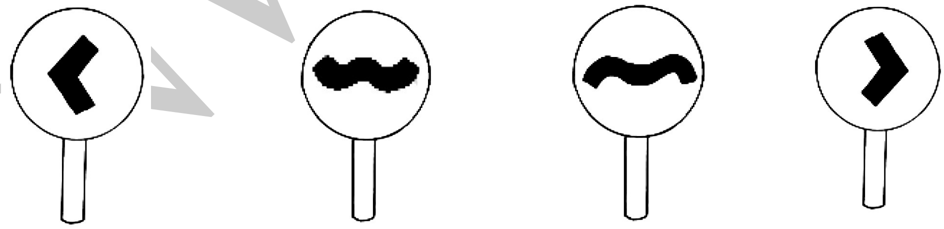
(1) පෝලියෝ එන්නත (2) ජලභීතිකා එන්නත
(3) පිටගැස්ම එන්නත (4) ත්‍රිත්ව එන්නත

25. ක්‍රීඩාවේ දී ස්ථිතික ඉරියව්වක් ප්‍රදර්ශනය වන අවස්ථාවක් වන්නේ,

(1) ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ අත් සිටුම (2) තරග ඇවිදීමේ ආධාරක අවධිය
(3) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු පිරිනැමීම. (4) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු විදුම

26. කිසියම් වස්තුවක හෝ මිනිස් සිරුරේ හෝ බර ක්‍රියා කරන ලක්ෂය වන්නේ,

(1) ගුරුත්වාකර්ෂණයයි. (2) සමබරතාවයයි.
(3) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයයි. (4) සම්ප්‍රයුක්තයයි.

27. 

A B C D

ඉහත සංඥා පුවරු අතරින් තරග ඇවිදීමේ ඉසව්වට අදාළ සංඥා පුවරු වන්නේ,

(1) A හා B ය. (2) B හා C ය. (3) A හා C ය. (4) C හා D ය.

WP EXAM

28. P - ඇවිදීම, දිවීම, විසිකිරීම Q - පිහිනීම, වැතිරීම, දිවීම R - වාඩිවීම, සිට ගැනීම, වැතිරීම
ඉහත ඉරියව් අතරින්,

(1) P ප්‍රකාශනයෙන් ගතික ඉරියව් පමණක් දැක්වෙන අතර R ප්‍රකාශයෙන් ස්ථිතික ඉරියව් පමණක් දැක්වේ.
(2) Q ප්‍රකාශයෙන් ගතික ඉරියව් දැක්වෙන අතර P ප්‍රකාශයෙන් ස්ථිතික ඉරියව් දැක්වේ.
(3) P හා Q ප්‍රකාශ දෙකෙන්ම ගතික ඉරියව් දැක්වෙන අතර R ප්‍රකාශයෙන් ස්ථිතික ඉරියව් දැක්වේ.
(4) P, Q, R ප්‍රකාශ තුනෙන්ම ස්ථිතික ඉරියව් පමණක් දැක්වේ.

29. ජාත්‍යන්තර මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියක පිරිමි තරග ඇවිදීමේ ඉසව්වකි.

(1) කි. මී 30 (2) කි. මී. 40 (3) කි. මී. 50 (4) කි. මී. 60

30. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව මැදි දුර කාණ්ඩයට අයත් වන ධාවන තරග ඉසව්ව වනුයේ,

(1) මීටර් 100 (2) මීටර් 200 (3) මීටර් 400 (4) මීටර් 800

31. එක් දිනක් තුළදී පවත්වා නිම කරන ප්‍රයාම තරගය වනුයේ,

(1) දස ප්‍රයාම තරග (2) පංච ප්‍රයාම තරග (3) තුන් ප්‍රයාම තරග (4) සප්ත ප්‍රයාම තරග

32. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවෙහි පන්දුව වැළැක්වීමේ දී පන්දුව වෙත ගමන් කළ හැකි ආකාරයකි.

(1) පියවර තුන ක්‍රමය (2) පියවර දෙක ක්‍රමය (3) කතිර ක්‍රමය (4) පාවෙන ක්‍රමය

33. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් පිලකට ක්‍රීඩා කළ හැකි අවම ක්‍රීඩිකාවන් ගණන,

(1) පහකි (2) හයකි (3) හතකි (4) අටකි

34. ජාත්‍යන්තර පාපන්දු තරගයක සම්මත තරග කාලය වනුයේ

(1) විනාඩි 45කි. (2) පැයකි. (3) විනාඩි 90කි. (4) පැය දෙකකි.

35. වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු ...

(1) සුළු ක්‍රීඩා වලට උදාහරණ වේ. (2) ජන ක්‍රීඩා වලට උදාහරණ වේ.
(3) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවලට උදාහරණ වේ. (4) විනෝදාත්මක ක්‍රීඩාවලට උදාහරණ වේ.

● විද්‍යාලයේ ශිෂ්‍ය නායක මණ්ඩල තෝරා ගැනීමේ සම්මුඛ පරීක්ෂණයට සහභාගි වීමට නිමල්ට නොහැකි වූයේ, සුනාමි අනතුර හේතුවෙන් තම සහතික පත් විනාශ වී තිබූ බැවිනි.

36. නිමල් මුහුණ දුන් අනතුර,

(1) ගේ දොර අනතුරකි. (2) ස්වභාවික අනතුරකි.
(3) වෘත්තිමය අනතුරකි. (4) රසායනික අනතුරකි.

37. සර්පයකු දෂ්ඨකළ අවස්ථාවකදී නොකළ යුතු ක්‍රියාවකි.

(1) වේදනා නාශකයක් ලබාදීම (2) මුදු වළලු ආදිය ඉවත් කිරීම.
(3) රෝගියා විවේකීව තැබීම (4) දෂ්ඨ කළ ස්ථානයේ විෂ ඉරීම.

38. පහත සඳහන් ප්‍රකාශවලින් වැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

(1) සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීම සඳහා ක්‍රීඩා නීතිරීති අත්‍යවශ්‍ය වේ.
(2) චෙස් හා දාම් ඇදීමෙන් මානසික සෞඛ්‍ය වර්ධනය කරගත හැක.
(3) ක්‍රීඩා උත්සවය පවත්වන අවස්ථාවේදීම පූර්ව තරග පැවැත්වීම වඩාත් ඵලදායි වේ.
(4) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය කර ගත හැකිය.

39. 2019 වසරේ දී ශ්‍රී ලාංකීය මලල ක්‍රීඩා කණ්ඩායම උපරිම දක්ෂතා දැක්වූ ක්‍රීඩා උළෙල වූයේ,

(1) ආසියානු ක්‍රීඩා උළෙල ය. (2) ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල ය.
(3) සාග් ක්‍රීඩා උළෙල ය. (4) ආසියානු ගෘහස්ථ මලල ක්‍රීඩා උළෙල ය.

40. 2020 වසරේ ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල පැවැත්වීමට යෝජිත රට වනුයේ

(1) ජපානය (2) ඕස්ට්‍රේලියාව (3) චීනය (4) මහා බ්‍රිතාන්‍යය

NWPEXAM

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

Provincial Department of Education - NWP

86 S II

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 10 ශ්‍රේණිය - 2020

First Term Test - Grade 10 - 2020

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

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

01. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් වන සිරියාගම විදුහලේ 10 ශ්‍රේණියේ සිසුන් විසින් පාසල් ප්‍රජාවද සම්බන්ධ කර ගනිමින් එළිමහන් අධ්‍යාපන කඳවුරක් සංවිධානය කරන ලදී. එහිදී තම තමන්ගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාවයන් පවත්වා ගැනීම සඳහා ශරීර සුවතා ව්‍යායාමවල නිරතවීම අනිවාර්ය කළ අතර කැලිකසල, වෙන් කරන ලද ස්ථානවලට බැහැර කිරීම පිළිබඳව ප්‍රමුඛතාවයක් ලබා දී තිබුණි. ඒ සඳහා සම්පත් දායකත්වය ප්‍රදේශ වාසීන් විසින් සපයන ලදී.

කඳවුර අවසාන දිනයේ දී පවත්වනු ලැබූ සුහද වොලිබෝල් තරගාවලියේ දී අනතුරකට ලක්වූ නුවන් හට ප්‍රථමාධාර දීමට ඉදිරිපත් වූ කසුන් කාගේත් පැසසුමට ලක්විය. පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් හෙබි දරුවකු අනාගතයේ දී බිහිකිරීමේ අරමුණින් සංවිධානය කරන ලද ඉහත කඳවුරේ දී දරුවන්ගේ උදෑසන ආහාරය දේශීය ආහාර සම්ප්‍රදායට අනුව සැකසීමට දෙමාපියෝ උත්සුක වූහ.

(i) පූර්ණ සෞඛ්‍යය යන්න අර්ථ දැක්වීමේ දී එයට අදාළ වන ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍ර හතර නම් කරන්න.

(ii) මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවයන් පවත්වා ගැනීම සඳහා පුද්ගලයෙක් අවම වශයෙන් දිනකට කොපමණ කාලයක් ශාරීරික සුවතා ක්‍රියාකාරකම් හි නිරත වියයුතු ද?

(iii) කඳවුර සංවිධානයේ දී කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීමෙන් ඔවුන් තුළ වර්ධනය කරගත හැකි අධ්‍යාත්මික ගුණාංග දෙකක් ලියන්න.

(iv) පාසලේ පවත්වනු ලබන බාහිර ක්‍රියාකාරකම් වලට සහභාගි වීමෙන් ඔබ තුළ වර්ධනය කරගත හැකි නිපුණතා දෙකක් ලියන්න.

(v) ශරීර සුවතා ව්‍යායාමවල නිරත වීමට අමතරව සිසුන්ගේ කායික සෞඛ්‍යය යහපත්ව පවත්වා ගැනීම සඳහා දෛනිකව අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න.

(vi) නුවන්ට ප්‍රථමාධාර දීමට ඉදිරිපත් වූ කසුන් තුළ දිස් වූ නිපුණතාවය කුමක් ද?

(vii) දේශීය ආහාර සම්ප්‍රදායට අනුව සැකසිය හැකි ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.

(viii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවට අමතරව ඔබ දන්නා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.

(ix) කඳවුර සංවිධානයේ දී ඒකරාශී වන කැළිකසල නියමිත ස්ථානවලට නොදැමීමෙන් ඇතිවිය හැකි පාරිසරික අභියෝග දෙකක් නම් කරන්න.

(x) ක්‍රීඩා අනතුරු සඳහා හේතුවන කරුණු දෙකක් ලියන්න. (ල. 2 × 10 = 20)

I කොටස

02. බිළිඳකු මව්කුස තුළ ඉතා සුරක්ෂිතව සිට මෙලොවට බිහිවන තුරු එනම් පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ දී/ගර්භනී සමයේ දී මවගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීම තුළින් බිළිඳාගේ අවශ්‍යතාද ඉටුවේ.

(i) ගර්භනී අවධියේ දී යහපත් කායික සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියන්න. (ල. 03)

(ii) ගර්භනී සමයේ දී මවකගේ සපුරාලිය යුතු මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(iii) මෙම කාලය තුළදී ගර්භනී මවකට නිසි පෝෂණය නොලැබීමෙන් සිදුවිය හැකි අහිතකර ප්‍රතිඵල තුනක් දක්වන්න. (ල. 03)

(iv) ගර්භනී සමයේ දී මවකට ලිංගික රෝග සම්ප්‍රේෂණය තුළින් සිදුවිය හැකි අහිතකර ප්‍රතිඵල දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)

NWP EXAM

03. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වලට සහභාගි වීමේදී සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම පිළිබඳව අවධානය යොමු විය යුතුය.

(i) සිරුරේ සමබරතාවය පවත්වා ගැනීමට බලපාන සාධක තුනක් ලියන්න. (ල. 03)

(ii) නිවැරදි ඉරියව්වල පිහිටා දෛනික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම තුළින් ලැබෙන වාසි තුනක් ලියන්න. (ල. 03)

(iii) බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම තුළින් සමබරතාවය ආරක්ෂා කරගත හැකි බව පෙන්වීමට අදාළ ජීව යාන්ත්‍රි මූලධර්මය පැහැදිලි කරන්න. (ල. 04)

04. පහත සඳහන් අභියෝගවලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න.

(i) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේදී 18න් පහළ වයස් සීමාවේ දක්ෂතම ක්‍රීඩකයා වූ අමාල් විනෝද චාරිකාවක් යාමට ඇති බැවින් කොට්ඨාශ ක්‍රීඩා තරඟ වලට සහභාගී නොවන බව ඔබට පවසයි.

(ii) පාර මාරුවීමට නොහැකිව පාර අද්දරට වී සිටින වයෝවෘද්ධ පුද්ගලයෙකු, පාසල නිම වී නිවසට යන ඔබ දකියි.

(iii) සඳුදා දින උදෑසන රැස්වීමේදී කථාවක් කිරීමට නියමිත බැවින් එදින පාසල් නොඑන බව සුපුන් ඔබ සමග පවසයි.

(iv) ඥාති සොහොයුරෙකු ඇය සමඟ ප්‍රේම සම්බන්ධතාවයක් ඇතිකර ගැනීමට යෝජනා කරන බව නැගණිය ඔබට පවසයි.

(v) ඔබේ මිතුරෙකු සැම විටම වේගයෙන් රිය පදවනු ඔබ දකියි. (ලකුණු 02 × 5 = 10)

II කොටස

05. (i) අන්තර්ජාතික මලල ක්‍රීඩා සංගමයේ නීති රීතිවලට අනුව මලල ක්‍රීඩා බෙදා වෙන් කළ හැකි ප්‍රධාන ආකාර 05න් දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)

(ii) ඉහත වර්ගීකරණයට අනුව පැනීමේ ඉසව් නිවැරදිව වර්ගීකරණය කර දක්වන්න. (ල. 02)

(iii) තරඟ ඇවිදීම ඉසව්ව සඳහා බලපාන ප්‍රධාන නීති 02කි. ඒවා සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

(iv) ඉහත ඔබ සඳහන් කළ නීති උල්ලංඝනය කරමින් ක්‍රීඩකයෙකු/ක්‍රීඩිකාවක තරඟ කරන අවස්ථාවක විනිසුරුවෙකු ලෙස ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ල. 02)

06. දෛනිකව මහා මාර්ග අනතුරු, ලිංගික අනතුරු හා සතුන් මගින් සිදුවන අනතුරු සීඝ්‍රයෙන් ඉහළ යමින් පවතින බව වාර්තා වේ.

(i) ඉහත සඳහන් කළ අනතුරු තත්ත්වයන් ඇති වීමට බලපාන ප්‍රධාන සාධක 03ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(ii) ලිංගික අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 02ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(iii) කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය මගින් සිදුවිය හැකි අනතුරු අවම කර ගැනීම සඳහා ඔබ ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(iv) බාහිර තුවාලයකින් රුධිර වාහනය වීම වැලැක්වීමට ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 03)

07. මෙම ප්‍රශ්නයේ A, B, C කොටස්වලින් එක් කොටසකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

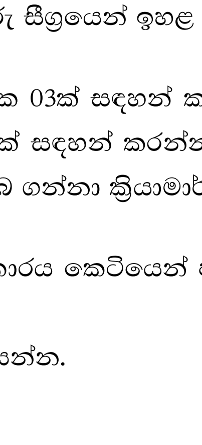
A කොටස

අඩු වියදමකින් ක්‍රීඩාවේ නිරතවීමට හැකිවීම හා ඉතා අඩු උපකරණ භාවිතය, අපේ ජාතික ක්‍රීඩාවේ ව්‍යාප්තිය කෙරෙහි බලපා ඇති සාධකයන් ය.

(i) ඉහත සඳහන් කර ඇති කරුණු වලට අමතරව අපේ ජාතික ක්‍රීඩාව ජනප්‍රිය වීමට බලපා ඇති තවත් කරුණු දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)

(ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන ශිල්පීය දක්ෂතා තුනක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(iii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් ප්‍රධාන ශිල්පීය දක්ෂතාවක රූප සටහනක් පහතින් දැක්වේ.



NWP EXAM

(අ) ඉහත රූප සටහනට අදාළ ශිල්පීය දක්ෂතාවය නම් කරන්න. (ල. 01)

(ආ) එම ශිල්පීය දක්ෂතාවය ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකු හට පුහුණු කිරීමට සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (අවශ්‍යනම් රූප සටහන් මගින් ද දක්වන්න.) (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

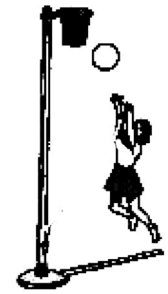
B කොටස

කාන්තාවන් අතර ඉතා ප්‍රචලිතව පවතින සිත් ඇදගන්නා සුළු, ක්‍රීඩා විලාශයකට උරුමකම් කියන ක්‍රීඩාවක් ලෙසට නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව නම් කළ හැකිය.

(i) නෙට්බෝල් කණ්ඩායමක ක්‍රීඩා කළ හැකි උපරිම ක්‍රීඩිකාවන් සංඛ්‍යාව කීයද? (ල. 02)

(ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ශිල්පය දක්ෂතා තුනක් නම් කරන්න. (ල. 03)

(iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් ශිල්පීය දක්ෂතාවයක රූප සටහනක් පහතින් දැක්වේ.



(අ) ඉහත රූප සටහනට අදාළ ශිල්පීය දක්ෂතාවය නම් කරන්න. (ල. 01)

(ආ) එම දක්ෂතාවය ආධුනික ක්‍රීඩිකාවක් හට පුහුණු කිරීමට සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (අවශ්‍ය නම් රූප සටහන් භාවිතා කරන්න.) (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

C ලෝකය පුරා එක හා සමාන ලෙස ජනප්‍රියව පවතින ක්‍රීඩාවක් ලෙස පාපන්දු ක්‍රීඩාව හැඳින්විය හැකිය.

(i) පාපන්දු කණ්ඩායමක ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව කීය ද? (ල. 02)

(ii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ශිල්පීය දක්ෂතා තුනක් නම් කරන්න. (ල. 03)

(iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ එක් ශිල්පීය දක්ෂතාවයක රූප සටහනක් පහත දැක්වේ.

(අ) ඉහත රූප සටහනට අදාළ ශිල්පීය දක්ෂතාවය නම් කරන්න. (ල. 01)

(ආ) එම දක්ෂතාවය ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකු හට පුහුණු කිරීමට සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (අවශ්‍ය නම් රූප සටහන් භාවිතා කරන්න.) (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

NWP EXAM