[සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි]
[முழுப் பதிப்புரிமையுடையது]
[All Rights Reserved]

A3-06

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - කොළඹ අධ්‍යාපන කලාපය
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - கொழும்பு கல்வி வலயம்
Western Provincial Education Department - Colombo Educational Zone

දෙවන වාර ඇගයීම - 2016
இரண்டாம் தவணை மதிப்பீடு - 2016
Second Term Evaluation - 2016

10 ශ්‍රේණිය தரம் 10 Grade 10	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I පත්‍රය சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - I Health & Physical Education - Paper I	පැය එකයි ஒரு மணித்தியாலம் One hour

- **වඩා නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.**

01) රෝග හා දුබලතා අඩු කායික, මානසික, සමාජීයය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයන් බහුල සමාජයක්,

1) පූර්ණ සෞඛ්‍යය වේ. 2) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය වේ.
3) සෞඛ්‍යයවත් සමාජයක් වේ. 4) මානසික සෞඛ්‍යය වේ.

02) වයස අවුරුදු 15 ක් වන පිරිමි දරුවෙකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය 16-24 ට තිබීම,

1) ස්ථූලතාව පෙන්නුම් කරයි. 2) අධිබර පෙන්නුම් කරයි.
3) නිසිබර පෙන්නුම් කරයි. 4) කෘෂ බව පෙන්නුම් කරයි.

03) වයස අවුරුදු 15 ක ගැහැණු දරුවෙකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය 24-28 තිබීම,

1) කෘෂ බව 2) නිසි බර 3) අධි බර 4) ස්ථූලතාව පෙන්නුම් කරයි.

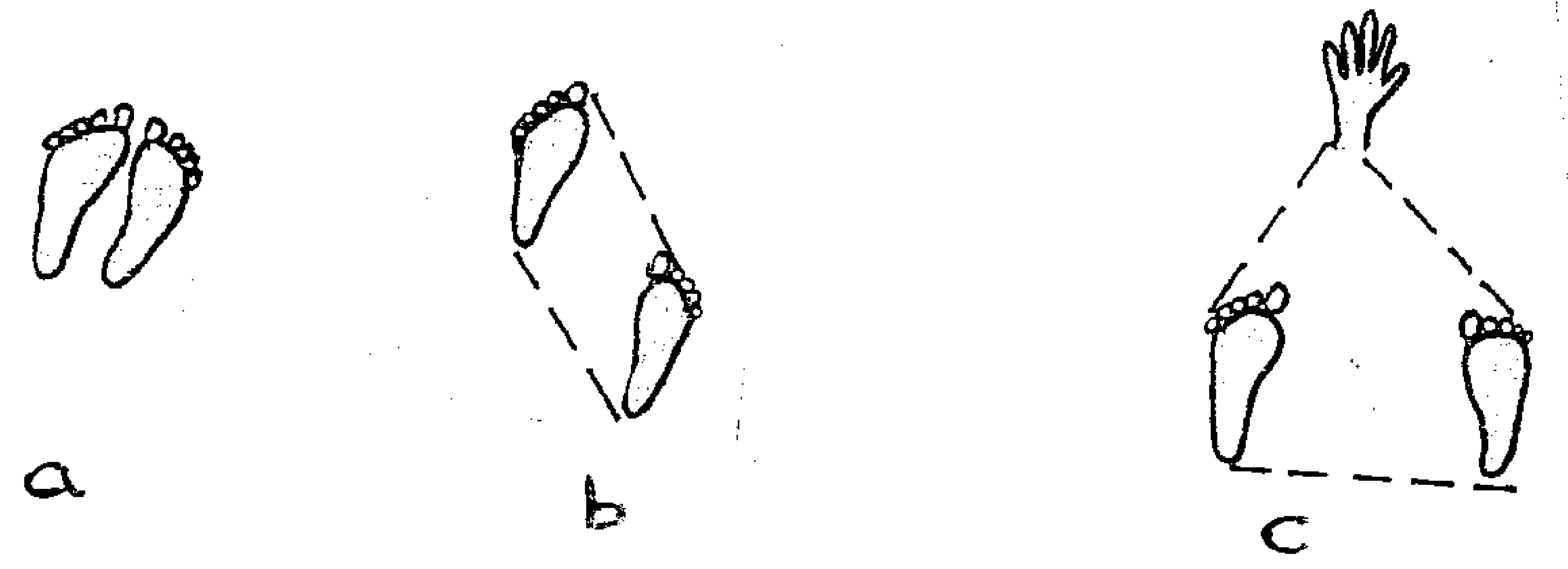
04) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පරාස අගය වයස හා ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව වෙනස් නොවන්නේ,

1) පිරිමි ළමුන්ගේ 2) ගැහැණු ළමුන්ගේ
3) තරුණවියේ පසුවන්නන්ගේ 4) වැඩිහිටියෙකුගේ

05) නින්ද ශරීරයට විවේකය ලබා දෙයි. මේ අනුව වැඩිහිටියෙකුට පැය 6-8 ක කාලයක් නින්ද හා විවේකයගත කිරීම සුදුසුය. ළමුන්ට ඊට වඩා වැඩි කාලයක් නින්ද අවශ්‍ය වේ. එම කාලය වනුයේ,

1) පැය 7-8 ක් පමණ 2) පැය 8-9 ක් පමණ
3) පැය 8-10 ක් පමණ 4) පැය 9-10 ක් පමණ

06) පහත රූප පෙළ අනුව 6, 7, 8 ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.



ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වලදී හා එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් වලදී පුද්ගලයෙකුගේ ආධාරක පතුලෙහි වර්ග ප්‍රමාණය අනුව ඔහුගේ සමබරතාවය තීරණය වේ. ඉහත දැක්වෙන්නේ දෙපතුල් හා එක් අතක් පොළොවේ ස්පර්ශ වන ආකාරය දැක්වෙන රූප පෙළකි. ඒ අනුව ආධාරක පතුලේ විශාලත්වය වැඩි හා ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පවතින රූපය වන්නේ,

1) a රූපය 2) b රූපය 3) c රූපය 4) a, b රූපය

07) ක්‍රීඩකයෙකු සඳහා පතුල් පිහිටීම එතරම් ස්ථායි නොවන රූපය වන්නේ,

1) C රූපය වේ. 2) b රූපය වේ. 3) a රූපය වේ. 4) b, c රූප වේ.

08) ක්‍රීඩකයෙකුගේ පිහිටීම වඩා ස්ථායි ලෙස සැලකිය හැකි පතුලේ පිහිටීම සඳහා රූපය වන්නේ,

1) a 2) b 3) c 4) a, b

09) පුද්ගලයෙකුගේ ශාරීරික ඉරියව්ව අනුව ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම තාවකාලිකව වෙනස් වේ. දෙඅත් සිරුර දෙපසින් පහළට හෙළා සෘජුව සිටගෙන සිටින විට පුද්ගලයෙකුගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටා ඇත්තේ ඔහුගේ සිරුරේ උසින් පාදවල සිට කොපමණ උසකින් ද?

1) 48% 2) 56% 3) 60% 4) 50%

10) සරල දිවි පැවැත්ම යනු,

1) සැහැල්ලුවෙන් ජීවත් වීමය.
2) මස් මාංශයෙන් ආදියෙහි වැළකීම, සතුටින් ජීවත් වීම.
3) ඇඳුම් පැළඳුම් සරල වීම හා සතුටින් ජීවත් වීම.
4) අත්‍යවශ්‍ය දෙයින් සෑහීමට පත්වීම හා සතුටින් ජීවත් වීම.

11) සරල දිවිපැවැත්මක සංකල්පය ලොවට හඳුන්වා දුන්නේ,

1) එස්.ඩබ්.ආර්.ඩී. බණ්ඩාරනායක මැතිතුමා 2) නෙල්සන් මැන්ඩෙලා
3) මාර්ටින් වික්‍රමසිංහ ශූරීන් 4) මහත්මා ගාන්ධි

12) ශ්‍රී ලංකාවේ විවාහ වීම සඳහා සම්පූර්ණ විය යුතු වයස වනුයේ,

1) අවු. 19 2) අවු. 18 3) අවු. 21 4) අවු. 25

13) පිරිපුන් යහපත් පුරවැසියෙකු තැනීමේ අඩිතාලම වැටෙනුයේ,

1) පසු ළමාවියේ
2) පෙර ළමා විය
3) ළදරු අවධිය
4) පූර්ව ප්‍රසව

14) විවාහයකින් පසු දරුවෙකු බලාපොරොත්තු වන කාන්තාවක් සඳහා ෆෝලික් අම්ලය ලබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. එම අම්ලය බහුලව ලබාගත හැකි වන්නේ,

1) පලතුරුවල
2) මස්මාංශවල
3) කොළපැහැ පලා වර්ගවල
4) බටර් සහ චීස් වල

15) වයස අවුරුදු 15 ක් සම්පූර්ණ වූ සියලුම ගැහැණු දරුවන් රුබෙල්ලා (ජර්මන් සරම්ප) රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා රුබෙල්ලා එන්නත ලබාගත යුතුයි. රුබෙල්ලා හෝ MMR එන්නත එසේ පෙර ලබාගෙන නැත්නම් ගැබ් ගැනීමට කුමන කාලයකට පෙර ලබාගත යුතු ද?

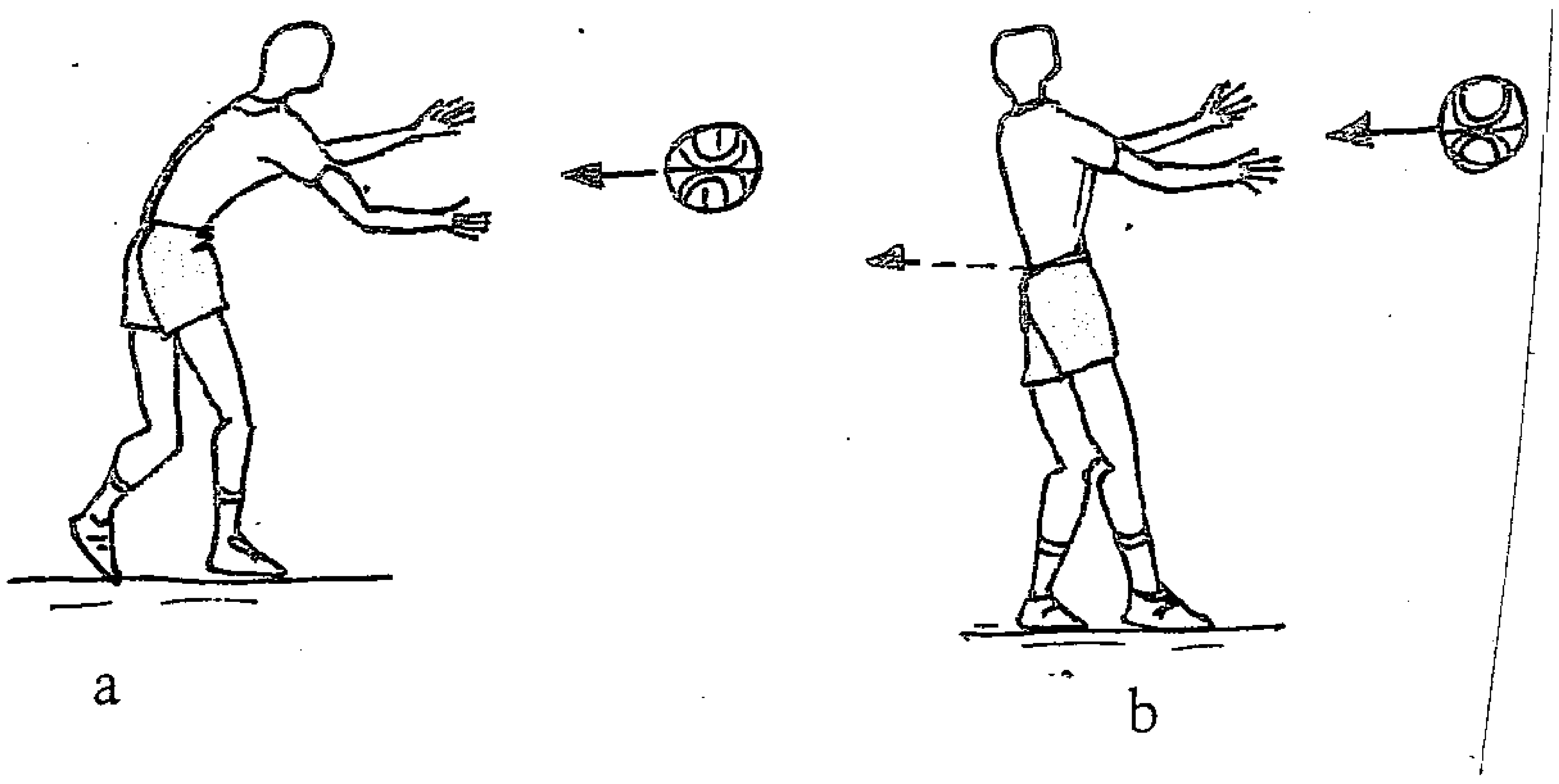
1) වසරකට පෙර
2) සති තුනකට පෙර
3) මාස තුනකට පෙර
4) මාස 1 1/2 කට පෙර ලබාගත යුතුයි.

16) ළදරු අවධියේ දරුවෙකුගේ මානසික වර්ධනයට අවශ්‍ය උත්තේජනයක් නොවනුයේ,

1) විවිධ වර්ණවල සෙල්ලම් බඩු ලබා දීම.
2) දරුවා සමග නිතර කථා කිරීම.
3) මිහිරි ශබ්ද ඇසෙන්නට සැලැස්වීම.
4) සෙනඟ රැස්වන ස්ථානවලට නිතර රැගෙන යාමෙන් වැලැක්වීම.

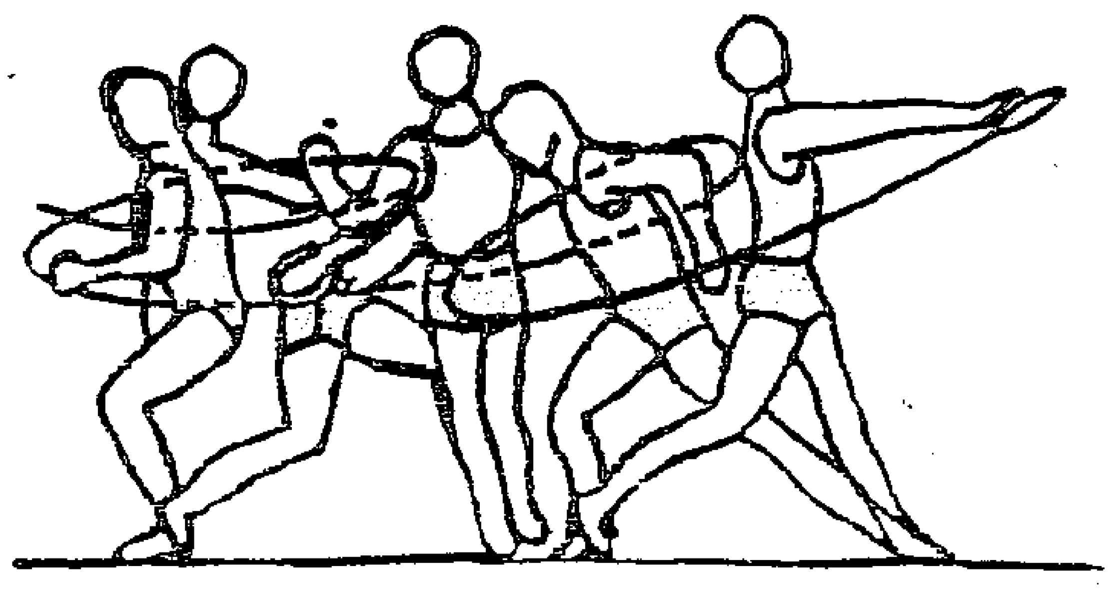
The National e-learning Portal for The General Education

17) විවිධ ශාරීරික ඉරියව් වලදී සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන සාධක කිහිපයක් ඇත. ඒ අනුව පහත රූපයෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ,



1) සිරුර බාහිර බලයක් දෙසට නැඹුරු කිරීම.
2) සිරුර විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීම.
3) ආධාරක පතුළ විශාල වීම.
4) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පැවතීම.

18) පහත සඳහන් රූපයෙන් ප්‍රදර්ශනය කරනුයේ,

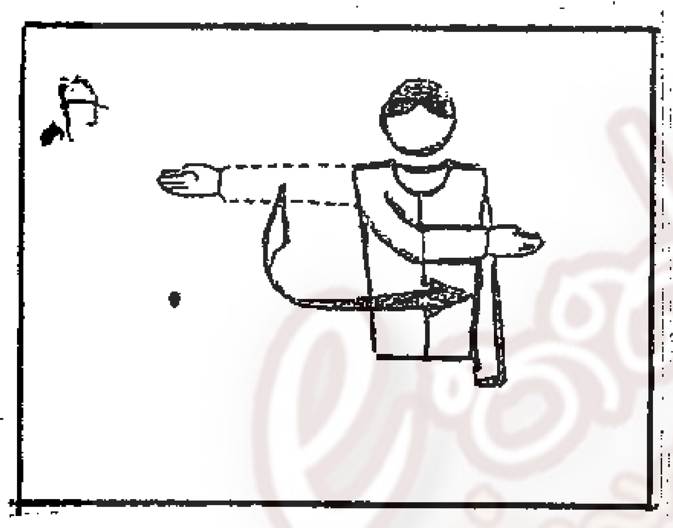


1) ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ රිද්මයානුකූලව අවස්ථාවකි.
2) කසකරුවන් පිරිසකි.
3) මිටිය විසි කිරීමේ අවස්ථාවකි.
4) කව පෙත්ත නිවැරදිව දිශාගත වන අවස්ථාවකි.

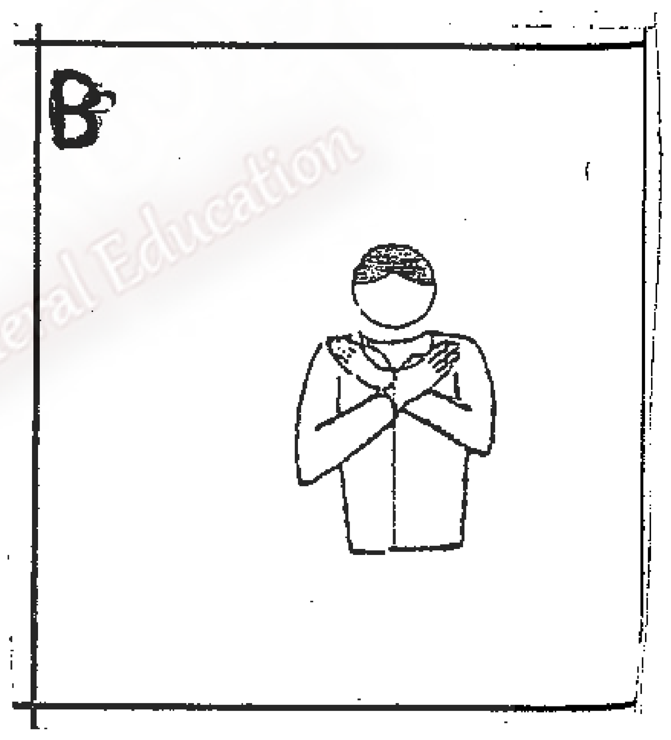
19) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා තරග විනිශ්චයේ දී හස්ත සංඥා ඉතා වැදගත් වේ.

ඒ අනුව පහත A රූපයෙන් සඳහන් කරන්නේ,

A



B



1) පිරිනැමීමට පැත්ත දැක්වීම.
2) ක්‍රීඩක ආදේශන දැක්වීම.
3) බෝලය ඇතුළත වැදීම.
4) පිරිනැමීමට අවසර දීම.

20) B රූපයෙන් සඳහන් කරන්නේ,

1) බෝලය පිටත වැදීම.
2) තරගය අවසන් කිරීම.
3) පිරිනැමීමට ප්‍රමාද වීම.
4) ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු බව පෙන්වීම.

21) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව පාලනය කරන්නා වූ නීති ගණන වනුයේ,

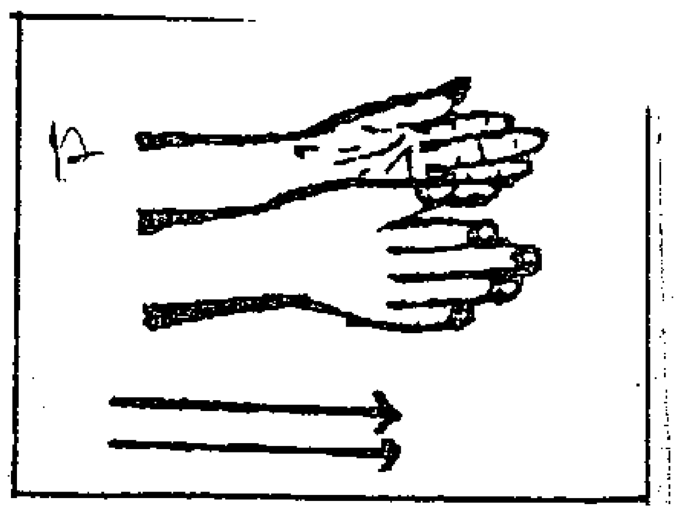
1) 15 කි. 2) 31 කි. 3) 21 කි. 4) 11 කි.

22) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති අනුව පහත කියමන් වලින් අසත්‍ය කියමන වනුයේ,

1) රැකීමේ දී විරුද්ධ ක්‍රීඩිකාවගේ ඇගේ හැප්පීම, තල්ලු කිරීම කළ නොහැකිය.
2) රැකීමේ දී දෑත් දෙපසට විහිදුවා ගෙන රැකීම කළ හැකිය.
3) පන්දුව ලබාගත් ක්‍රීඩිකාව අඩි 3 කට වඩා අඩු පරතරයක සිට බාධා කිරීම නොකළ යුතුය.
4) ආක්‍රමණයේ දී විරුද්ධ ක්‍රීඩිකාවගේ ඇගේ හැප්පීම තල්ලු කිරීම සිදුකළ නොහැක.

The National e-learning Portal for The General Education

23) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා තරග විනිශ්චයේ දී විනිශ්චය පැහැදිලි කිරීම සඳහා හස්ත සංඥා යොදාගනු ලැබේ. ඒ අනුව පහත රූපයෙන් සඳහන් වන්නේ,

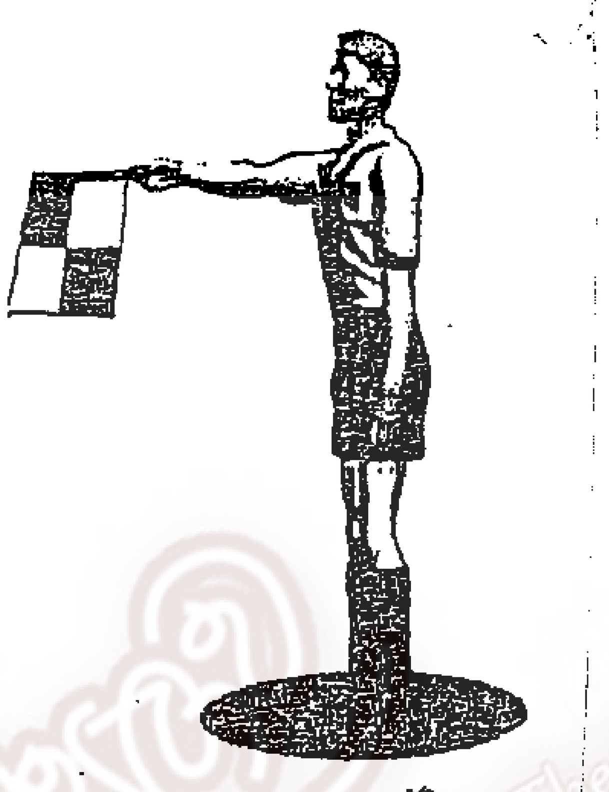


1) රඳවා ගත් පන්දුව
2) බාධා කිරීම.
3) උඩ දැමීම.
4) පාද චලනය

24) පාපන්දු ක්‍රීඩාව සඳහා යොදාගත හැකි අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව වනුයේ,

1) 7 කි. 2) 11 කි. 3) 10 කි. 4) 6 කි.

25) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පහත රූපයෙන් දැක්වෙන විනිසුරු සංඥාව වන්නේ,



1) තරගය ආරම්භ කළ බව 2) ගොල් පහරක් දැක්වීම.
3) ක්‍රීඩක ආදේශන දැක්වීම. 4) කොන් පහර දැක්වීම.

26) පාපන්දු තරගයක් සඳහා යොදාගනු ලබන කාලය වන්නේ,

1) විනාඩි 90 2) විනාඩි 45 3) විනාඩි 40 4) විනාඩි 50

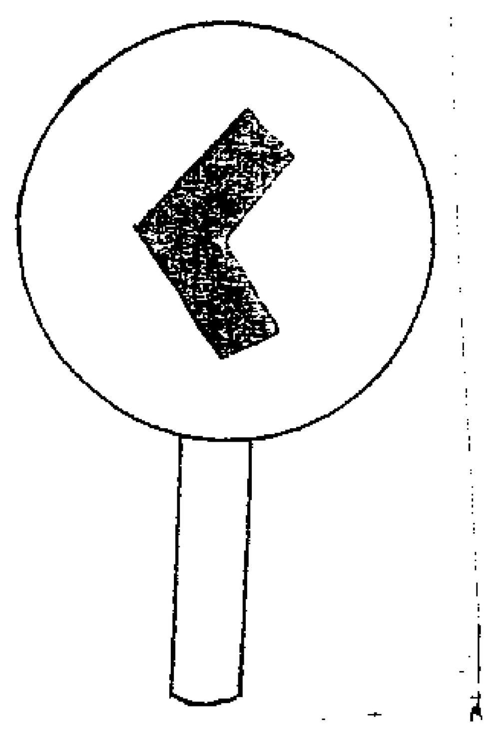
27) මලල ක්‍රීඩා ලංකාවට හඳුන්වා දෙන ලද්දේ,

1) ග්‍රීක ජාතිකයන් ය. 2) ඇමරිකන් ජාතිකයන් ය.
3) එංගලන්ත ජාතිකයන් ය. 4) අප්‍රිකානු ජාතිකයන් ය.

28) ජවන හා පිටිය ක්‍රීඩා තරග යටතේ ගැනෙන ප්‍රයාමය තරග ප්‍රධාන කොටස් තුනකට බෙදේ. පංච ප්‍රයාමය තරග එක් දිනයක් තුළ සහ සප්ත ප්‍රයාමය තරග දින දෙක තුළ අවසන් කළ යුතුය. එසේ නම් දස ප්‍රයාමය තරග දින කියක් තුළ පැවැත්වේ ද?

1) දින දෙකක දී 2) දින තුනක දී 3) දින හතරක දී 4) එක් දිනක දී

29) තරග ඇවිදීමට අදාළව පහත සංකේතයෙන් දැක්වෙන්නේ,



1) පොළොව හා සම්බන්ධ බව
2) තරග ඇවිදින දිශාව
3) පාද එසවීම.
4) දණහිස නැමීම.

30) ධාවන තරග ආරම්භය සඳහා හිටි ඇරඹුම යොදාගනු ලබන ඉසව් කාණ්ඩය වන්නේ,

1) මී.400, මී. 800
2) මී.200, මී. 1500
3) මී.400, කඩුළු 200
4) මී.800, මැරතන් තරග

31) මලල ක්‍රීඩා සහය දිවීමේ තරග වලදී මී.400 ධාවන පථයක මිශ්‍ර මාරුව යොදාගනු ලබන ඉසව්ව වන්නේ,

1) 1500 x 4
2) 100 x 4
3) 400 x 4
4) 800 x 4

32) 2012 වර්ෂයේ දී ගාල්ලේ පැවති නවසීලන්තය සමග ටෙස්ට් ක්‍රිකට් තරගයේ දී ලකුණු 91 ලබා සිටි මහේල ජයවර්ධනගේ පිත්තේ පන්දුව වැදී ගිය බවට නවසීලන්ත පිලේ විකට් රකින්නා ඉල්ලීමක් කළේය. එහිදී විනිශ්චය තිරණය දීමට පෙර මහේල පිටියෙන් ඉවත් විය. ඒ අනුව මෙය ක්‍රීඩාවේ කවර ගුණාංගයක් පිළිඹිබු කරයි ද?

1) ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම
2) ක්‍රීඩක අයිතීන් ආරක්ෂා කිරීම ය.
3) පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය
4) ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැක ගැනීම ය.

33) ප්‍රධාන ආහාර වේල් ගැනීමෙන් පසුව යකඩ අවශෝෂණයට බාධා කරන තේ, කෝපි වැනි දේ පානය කිරීමට සුදුසු වන්නේ කොපමණ වේලාවකින් පසුව ද?

1) පැය 1/2 පමණ ගිය පසුව ය.
2) පැය 2-3 ත් අතර කාලයක්
3) පැය $1^{1/2}$ - 1 ත් අතර
4) පැය 1-2 ත් අතර

The National e-learning Portal for The General Education

34) අයඩීන් ඌනතාවයේ ප්‍රධාන ලක්ෂණයන් වන්නේ,

1) වර්ණ අන්ධතාවය
2) ඉගෙනීමට මැලිකමක් දැක්වීම.
3) රක්තහීනතාවය ඇති වීම.
4) ශ්වසන මාර්ගයේ නිතර රෝග හටගැනීම.

35) විටමින් A ඌනතාවය ඇතිවීමට ප්‍රධාන හේතුවකි.

1) ළදරුවන්ට ප්‍රමාණවත් කාලයක් මව් කිරි නොදීම.
2) මුහුදු පැළෑටි වැනි ආහාර ජනප්‍රිය නොවීම.
3) ආහාර මගින් ප්‍රමාණවත් අයඩීන් නොලැබීම.
4) ඔසප් වීමේ දී අධි තරලය ලේ වහනය

36) දරුවෙකු ඉපිදි මුල් දින කිහිපය තුළ මව්කිරි වල ඇති කොලොස්ට්‍රාම් වල බහුලව ඇත්තේ,

1) විටමින් D
2) විටමින් B
3) විටමින් A
4) කැල්සියම්

37) දෛනිකව නිරෝගී පුද්ගලයෙකු පානය කළ යුතු ජල ප්‍රමාණය වන්නේ,

1) ලීටර් $1 - 1^{1/2}$
2) ලීටර් $1^{1/2} - 2$ අතර
3) ලීටර් 2 - 3 ත් අතර
4) ලීටර් $2^{1/2} - 3$ අතර ප්‍රමාණයකි.

38) අඩු බර දරු උපත් ලෙස හඳුන්වන්නේ,

1) බර 2.8 kg ට වඩා අඩු ය.
2) බර 3.0 kg ට වඩා අඩු
3) බර 3.5 kg ට අඩු
4) බර 2.5 kg වඩා අඩු

39) කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන දේශියත්වය ලබා ගත හැකි පෝෂණ ගුණයෙන් අනූන ආහාරයකි. කිරි නිෂ්පාදනයක් ලෙස පස්ගෝ රස නමින් හඳුන්වන්නේ,

1) කිරි, වෙඬරු, මෝරු, ගිතෙල්, බටර්
2) වෙඬරු, මෝරු, ගිතෙල්, චීස්, බටර්
3) කිරි, වෙඬරු, චීස්, මෝරු, ගිතෙල්
4) කිරි, වෙඬරු, මෝරු, ගිතෙල්, දී කිරි

40) මලල ක්‍රීඩා දැමීම හා විසි කිරීම ඉසව් හතරක් වර්ගීකරණය යටතේ ඇත. ඒ අනුව මුදාහැරීමේ කෝණය 34.92 ක් ලෙස දක්වා ඇත්තේ,

1) හෙල්ල හා යගුලිය
2) කවපෙත්ත හා යගුලිය
3) හෙල්ල හා කවපෙත්ත
4) හෙල්ල හා මිටිය

The National e-learning Portal for The General Education

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි]
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது]
All Rights Reserved]

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - කොළඹ අධ්‍යාපන කලාපය
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - கொழும்பு கல்வி வலயம்
Western Provincial Education Department - Colombo Educational Zone

දෙවන වාර ඇගයීම-2016
இரண்டாம் தவணை மதிப்பீடு - 2016
Second Term Evaluation -2016

10 ශ්‍රේණිය
தரம் 10
Grade 10

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II පත්‍රය
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் -II
Health & Physical Education - Paper II

පැය දෙකයි
இரு மணித்தியாலம்
Two hours

පළමු වන ප්‍රශ්නය ද, I වන කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01) ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම සහ විසිකිරීම මිනිසාගේ පරිනාමයත් සමග පැවත එන ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් සමූහයකි. පරිසරය සමග එකතු වෙමින් ගහකොළ ට ආදරය කරමින් ස්වභාවික සෞන්දර්යය අගය කරමින් ක්‍රියාකාරී වීම සඳහා එළිමහන් අධ්‍යාපනය වැදගත් වේ. එමෙන්ම අපගේ යහ පැවැත්ම සඳහා නිවැරදි පෝෂණය ලබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. දුර්වල පෝෂණයක් සතු පුද්ගලයෙකුගේ වැඩ කිරීමේ ධාරිතාවය නිරෝගි පුද්ගලයෙකුට වඩා අඩු වේ. මෙය පොදුවේ රටේ ආර්ථිකයටත් අහිතකර ලෙස බලපායි.

ඉහත ඡේදය අනුව අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

1) ඉහතින් සඳහන් කරන ලද ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් දියුණු වීමෙන් වර්තමානයේ පැවැත්වෙන ප්‍රධානතම ක්‍රීඩාව කුමක් ?
2) එම ක්‍රීඩාවේ වර්ගීකරණය පහකට බෙදා වෙන් කරන්න.
3) පරිසරය සමග එකතු වෙමින් ඔබ යෙදෙන ප්‍රිය කරන එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් හතරක් සඳහන් කරන්න.
4) එම ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් සඳහන් කරන්න.
5) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වලදී සිතියම් වලට යොදන සම්මත සලකුණු පිළිබඳ අවබෝධය ඉතා වැදගත් වේ. ඒ අනුව බිම් ගෙය සහ වාරි ඇළ ඇඳ පෙන්වන්න.
6) ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධානතම පෝෂක ගැටළුවකි. කුපෝෂණය එහි අවස්ථා දෙක සඳහන් කරන්න.
7) ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතාවයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
8) ඔබ සඳහන් කරන ලද ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතාවයන්ගෙන් එකක් සඳහා පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි බලපෑම කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
9) මහා පෝෂක යනු කෙටියෙන් සඳහන් කර පෝෂක තුනක් නම් කරන්න.
10) මන්ද පෝෂණයේ ප්‍රතිවිපාක බහුල ලෙස ගැහැණු දරුවෙකුට බලපාන ආකාරය පිළිබඳව කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

I කොටස

02) පහත දැක්වෙන අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය සංක්ෂිප්තව පැහැදිලි කරන්න.

1) වින්දනයක් ලැබීමට නම් මත් වතුර පානය කළ යුතු බව පවසමින් ඔබේ මිතුරා ඔබ ඊට පොළඹවා ගැනීමට උත්සාහ කරයි.

2) ඔබේ ගමේ ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා ඔබ වහා ක්‍රියාත්මක විය යුතුය.

3) උසස් පෙළ සඳහා ඔබ තෝරා ගත යුතු විෂයය ක්ෂේත්‍රය කුමක් විය යුතු දැයි දෙමාපියන් ඔබෙන් අසති.

4) ඔබේ මල්ලි පුරුද්දක් ලෙස ක්ෂණික ආහාර පමණක් අනුභව කරන බව ඔබ දකියි.

5) දුම් පානයට උත්සාහ කරන ඔබේ මිතුරා ඉන් ගලවා ගැනීමට ඔබ ක්‍රියා කළ යුතුය.

(ලකුණු 2 x 5 = 10)

03) 1) පෝෂණ ඌනතාවයේ විෂම චක්‍රය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 2)

2) පෝෂණ ඌනතාවයේ විෂම චක්‍රය බිඳීමට පහසු සහ වඩා වැදගත් අවධිය වන්නේ කුමක් ද? (ලකුණු 1)

3) ආහාර සුරක්ෂිතතාවය ලෙස හඳුන්වන්නේ කුමක් ද? කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 2)

4) ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවට බාධා කරන සාධක තුනක් ඇත. ඒවා නම් කරන්න. (ලකුණු 3)

5) ගැඹුරු තෙලේ බඳින ලද ආහාරවල අඩංගු වන ශරීරයට අහිතකර අම්ලය කුමක් ද? (ලකුණු 1)

04) 1) ළමාවියේ දරුවෙකුගේ කායික වර්ධනය යනු? (ලකුණු 2)

2) විවාහ වීමේ දී ලේ නෑයින් අතර විවාහ මගින් ප්‍රවේණිකව බහුලව ඇති රෝගය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

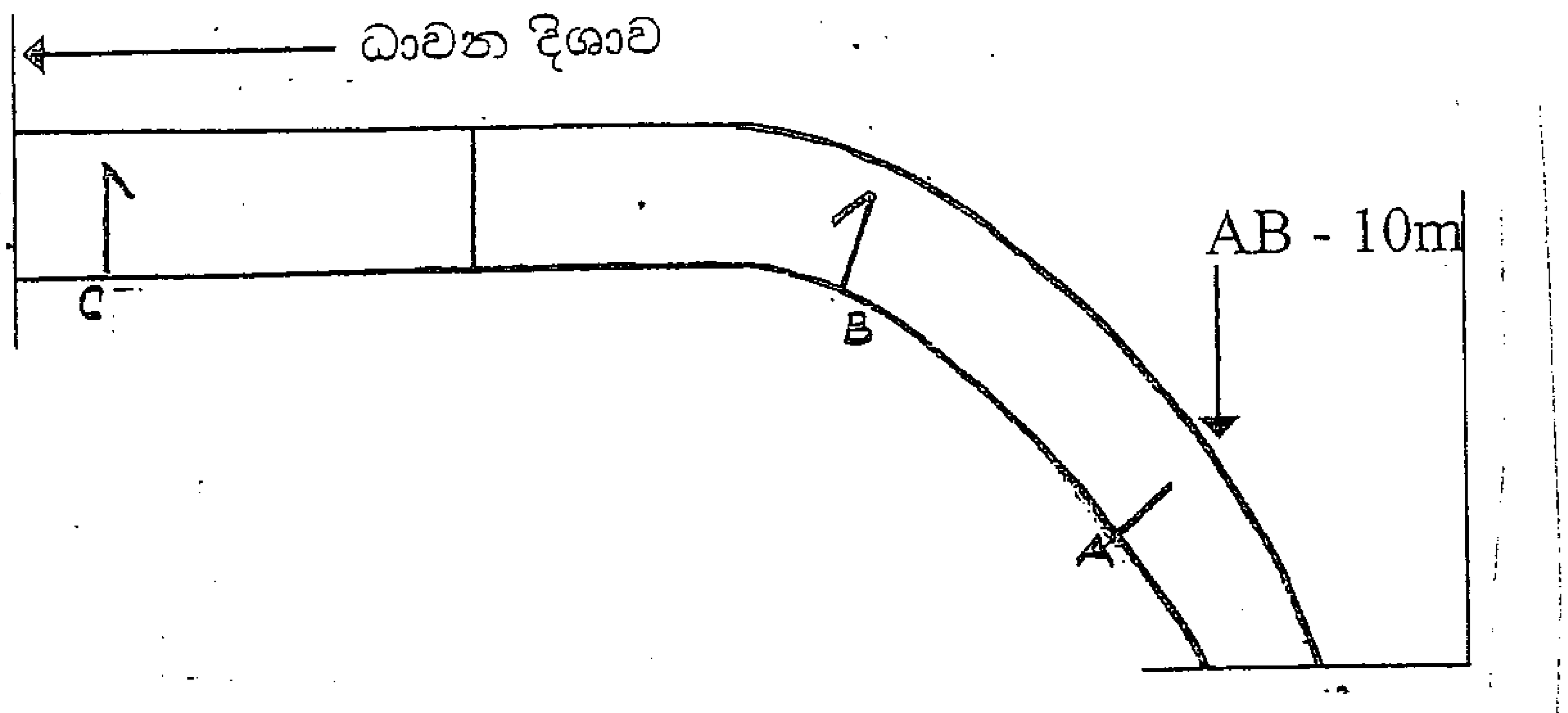
3) විවාහයකින් පසු දරුවෙකු බලාපොරොත්තු වන කාලය ආරම්භයේ සිටම කාන්තාවක් ෆෝලික් අම්ලය ගත යුතුය. එයට හේතු දෙකක් දක්වන්න. (ලකුණු 2)

4) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය ලෙස හඳුන්වන්නේ කුමක් ද? කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 2)

5) M.M.R. එන්නත ලබා දෙන රෝග තුන සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

II කොටස

05) 1) මලල ක්‍රීඩා ජවන හා පිටිය වර්ගීකරණය පැහැදිලිව ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 5)



2) ඉහත රූපයේ යෂ්ටි හුවමාරු කලාපය සහ ත්වරණ කලාපය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

3) ඉහත කලාපයේ පළමුවන යෂ්ටි හුවමාරුව සිදුකරන ලදි. ඒ අනුව එම යෂ්ටි මාරු වේ. නම සඳහන් කරන්න. එහිදි යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා කුමන අතින් යෂ්ටිය රැගෙන එයි ද? ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා කුමන අතකින් ලබා ගන්නේ ද සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)

06) ශිල්පීය ක්‍රමයක් යනු පිළිගත් නිතිරීති වලට අනුකූලව කිසියම් ක්‍රියාකාරකමක් ඵලදායීව සහ කාර්යක්ෂමව ඉටු කිරීම සඳහා භාවිතා කරනු ලබන ක්‍රමවේදයකි.

1) ඒ අනුව දුර පැනීම සඳහා භාවිතා කරනු ලබන ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

2) පාසලේ නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා තරගයේ 16 න් පහළ දුර පැනීමේ ඉසව්වට ප්‍රථම වරට ඉදිරිපත් වන ක්‍රීඩකයෙකුට දුර පැනීම හුරු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3)

3) දුර පැනීම සඳහා භාවිතා කරන සම්මත පිටියක් මිම් සහිතව ඇඳ දක්වන්න. (ලකුණු 3)

4) දුර පැනීමේ නිතිරීති දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

07) A, B, C ප්‍රශ්න වලින් කැමති එකක් තෝරාගෙන පිළිතුරු ලියන්න.

A ප්‍රශ්නය

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව අපගේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන අතර අඩු වියදමකින්, අඩු ඉඩ ප්‍රමාණයකින් ක්‍රීඩාව කළ හැකි වීම විනෝදාස්වාදය සහ තරගකාරී බව නොඅඩුවම ලැබීම නිසා මෙම ක්‍රීඩාව වඩා වැදගත් වේ.

1) ඉහතින් සඳහන් නොවූ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ සුවිශේෂතා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

2) 10 ශ්‍රේණිය සඳහා නියමිත වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

3) ඉහතින් ඔබ සඳහන් කරන ලද දක්ෂතා දෙක ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා ඔබ නිරත වූ පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් වෙන වෙනම සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 6)

B ප්‍රශ්නය

නෙට්බෝල් කාන්තාවන් අතර වඩා ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.

1) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ ක්‍රීඩිකාවන් ස්ථාන ගතවන ආකාරය ලකුණු කරන්න. (ලකුණු 3)

2) 10 ශ්‍රේණිය සඳහා නියමිත නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 1)

3) ඔබ සඳහන් කරන ලද දක්ෂතා තුනෙන් දෙකක් තෝරාගෙන එම දක්ෂතාවය දියුණු කිරීමට ඔබ පුහුණු වූ සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 6)

C ප්‍රශ්නය

පාපන්දු ක්‍රීඩාව එක් පිළකට 11 දෙනා බැගින් සහභාගි වන ප්‍රතිවිරුද්ධ පිළේ ගෝලය අතරින් පන්දුව යවමින් ලකුණක් ලබා ගන්නා ක්‍රීඩාවකි.

1) 10 ශ්‍රේණිය සඳහා නියමිත පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා තුනෙන්, දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

2) එම දක්ෂතා දෙක පුහුණුව සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රම දෙක බැගින් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 6)

3) පාපන්දු තරග විනිශ්චය මණ්ඩලය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

******