

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2017

10 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය පිළිතුරු පත්‍රය

I පත්‍රය

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

(ලකුණු 1 x 40 = 40)

II පත්‍රය

- (1) (i) 1. නිවැරදි ආහාර හුරුව 2. ක්‍රියාකාරකම් පවත්වීම 3. ව්‍යායාම
4. නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වා ගැනීම
(ii) කාබෝ හයිඩ්‍රේට් - මැස්සා, කුකුළු, බතල, කොස්, දෙල්
පිට්මින් - ගස්ලඬු, පේර, පමිඬු, වෙරළ
(iii) -2SD + 1SD අතර (කොළ පාට)
(iv) වොලි බෝල්, හෙට් බෝල්, පාපන්දු, ක්‍රිකට්, ඵල්ලේ
(v) නායකත්වය, සාමූහිකත්වය, එකිනෙකාට ගෞරව කිරීම
(vi) දෙමාපියන්, සුබපතන්හන්, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක
(vii) හිරි අරඹුම, කුඳු අරඹුම
(viii) පෙරදිග පිම්ම, බටහිර පිම්ම, ස්ටැම්ප්
(ix) ශරීර සුවතා වැඩසටහන්, ක්‍රීඩා / ශාරීරික අධ්‍යාපන, මදුරු මර්ධන, ශ්‍රමදාන, සෞඛ්‍ය සතිය
(x) යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා, ඉවසීම, ගැටලු නිරාකරණය කිරීමේ කුසලතාව, සහයෝගය

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

- (2) (i) පූර්ව ප්‍රසව, නවජ, ළදරු (ලකුණු 1 x 3 = 3)
(ii) ආධාරක පතල විශාල වීම, ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පොළව ආසන්න මට්ටමක පැවතීම, බහිරු බලපෑම් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම (ලකුණු 1 x 2 = 2)

(iii) වාඩි වී සිටීම

සිටගෙන සිටීම

කොන්ද සාප්පු තබා ගැනීම

දෙඅත් සිරුර දෙපස

පාද පතුලේ සම්පූර්ණයෙන් පොළව ස්පර්ශ වී තිබීම

පාද උරහිස් මට්ටමට අතින් තබා ගැනීම

නිවැරදි ලෙස සැකසූ පුටුවක් භාවිත කිරීම

ශරීරයේ බර පාද දෙකට සොමු වන සේ සිට ගැනීම

(ලකුණු 2 + 3 = 5)

(3) (i) කායික ශක්තිය දුර්වල වීම , මානසිකව නිරෝගි නොවීම, දීර්ඝ කාලීන රෝගාබාධ ඇතිවීම, ශරීර සෞඛ්‍යය පිරිහීම
(ලකුණු $1 \times 2 = 2$)

(ii) පෝෂණයට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය, ආහාර පරිභෝජනයට අදාළව ගෙවන්න සකස් කිරීම, දේශීය ස්වභාවික ආහාර භාවිතය
(ලකුණු $1 \times 3 = 3$)

(iii) පෝෂක ගුණය ඉහළ මට්ටමක පැවතීම, පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි වීම, මුදල් වියදම් අවම වීම
(ලකුණු $1 \times 2 = 2$)

(iv) ආහාර සුරක්ෂිතතාව, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය, පරිසරය, ආහාර පිළිබඳ දැරීම
(ලකුණු $1 \times 3 = 3$)

(4) ධනාත්මක පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න.
(ලකුණු $2 \times 5 = 10$)

(5) (i) අ) මෙම ආරම්භක පැතිමෙන් ඔහුට එක් වාරයක් අහිමි වේ.

ආ) තරගය ආරම්භ කළ පසු කවය උපකරණය පතිත වන ප්‍රදේශයේ හෝ ඉන් පිටත පුහුණු කටයුතු සඳහා යොදා ගැනීමට අවසර හැක.

ඇ) යෂ්ටිය තරගය පුරා අතින් ගෙන යා යුතු වේ. යෂ්ටිය අනගැරැහෙනාහන් එය අත්හල තරගකරු විසින් ඇතිද ගත යුතු වේ.

ඈ) කරුණු ගැසීම තහනම් බැවින් එය අසාර්ථක පැතිමක් ලෙස සටහන් කරයි.

ඉ) හරස් දණ්ඩ අතින් අල්ලා ගැනීමේදී එක් අවස්ථාවක් බැවින් ඔහුගේ එක් අවස්ථාවක් අහිමි වේ.

(ලකුණු $2 \times 5 = 10$)

(6) (i) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය, සමබරතාවය
(ලකුණු $1 \times 2 = 2$)

(ii) a ආධාරක පතුල විශාල වීම

ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීම

බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම

(ලකුණු $1 \times 3 = 3$)

(iii) කවපෙත්ත, යගුලිය, දුර, මීටර් 100 දිවීම

(ලකුණු $1/2 \times 4 = 2$)

(iv) ශ්වසන මාර්ගයට අවහිරතා ඇති නොවන ලෙස වැහිරීම.

කායික කොටස්වලට වේදනා නොවන ලෙස වැහිරීම

අනතුරු රහිත ස්ථානයක් තෝරා ගැනීම.

(ලකුණු $1 \times 3 = 3$)

(7)(A)(i) අවහිරතා ධාවනය, ඉවිලීම, පහරදීම, පතිතවීම
(ලකුණු $1 \times 4 = 4$)

(ii) දැල අසල එක් අයෙකු අල්ලා ගෙන සිටින පන්දුවකට වියවර කිහිපයක් තබා විත් පහර දීම

ප්‍රහාරය පුහුණු කිරීමට සුදුසු අනු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කර ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 3)

(iii) බෝලය සම්පූර්ණයෙන් මධ්‍ය රේඛාවලින් පිටත වැදීම,

පිටියෙන් පිටත බාහිර යමක පන්දුව ගැටීම

දැලට පහළින් ඇති අවකාශය තුළින් බෝලය සම්පූර්ණයෙන් විරුද්ධ පිලට යාම (ලකුණු $1 \times 3 = 3$)

(B)(i) පන්දු පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, විදීම වැළැක්වීම
(ලකුණු $1 \times 3 = 3$)

(ii) ගෝල් කවයේ එක් එක් ස්ථානවල සිට විදීම පුහුණු කිරීම

විදුම් කවයට විවිධ ස්ථානවලින් ඇතුළුවීම හා විදීම පුහුණු කිරීම

(ලකුණු 4)

(iii) පන්දුව බිම දිගේ පෙරළා යැවීම

පන්දුව උඩ විසි කර යළි අල්ලා ගැනීම

තත්පර තුනකට වඩා වැඩි කාලයක් පන්දුව අත තබා ගැනීම

(ලකුණු $1 \times 3 = 3$)

(C)(i) හිසින් පහරදීම

පන්දුව රැගෙන යාම

ගෝල් රැකීම

(ලකුණු $1 \times 3 = 3$)

(ii) ක්‍රීඩකයාගේ සමබරතාවය ඉතා වැදගත් වේ.

නළලින් පන්දුවට පහරදීම සිදු කළ හැකිය

පන්දුවට පිටුපසින් ක්‍රීඩකයා සිට ගත යුතුයි.

(ලකුණු 4)

(iii) ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයෙකු මතට පැතිම

ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයෙකු තල්ල කිරීම

පන්දුව අතින් ඇල්ලීම

(ලකුණු 3)