16989

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education, Southern Province

86 S I

දෙවන වාර පරීක්ෂණය, 2018
Second Term Test, 2018

10 ශ්‍රේණිය
Grade 10

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය- I
Health & Physical Education

පැය එකයි
One hour

විභාග අංකය ..............................

- උපදෙස් :- (i) සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
  (ii) අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1), (2), (3), (4) පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න. ඔබට සැපයෙන පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (x) ලකුණ යොදන්න.
  (iii) මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රයට හිමි ලකුණු ගණන 40 කි.

---

(1) සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැඟීමට අවශ්‍ය මූලික පසුබිම සැකසෙන්නේ,
1) පාසල් පරිසරයෙනි.  2) පවුල් පරිසරයෙනි.
3) වෘත්තිය පරිසරයෙනි.  4) භෞතික පරිසරයෙනි.

◆ පහත තොරතුරු අනුව 2 ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු තෝරන්න.

පුද්ගලයෙකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සහ තිසි ඉන මිම්ම මගින් තිසි පෝෂණ තත්ත්වය හඳුනාගත හැකිය.
ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කිරීම

(a) $\frac{\text{උස (මීටර්)}}{\text{බර (කිලෝග්‍රෑම්)}}$  (c) $\frac{\text{බර(කිලෝග්‍රෑම්)}}{\text{උස}^2\text{ (මීටර්)}}$  (e) $\frac{\text{බර (කිලෝග්‍රෑම්)}}{\text{උස}^2\text{ (සෙන්ටිමීටර්)}}$

(b) ඉන / උස අතර අනුපාතය ගණනය කිරීම
$\frac{\text{ඉන වට ප්‍රමාණය (සෙන්ටිමීටර්)}}{\text{උස (මීටර්)}}$  (d) $\frac{\text{උස (සෙන්ටිමීටර්)}}{\text{ඉනවට ප්‍රමාණය(සෙ.මී.)}}$  (f) $\frac{\text{ඉන වට ප්‍රමාණය (සෙ.මී.)}}{\text{උස (සෙන්ටිමීටර්)}}$

(2) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සහ ඉන මිම්ම නිවැරදිව ගණනය කිරීමට ඔබ භාවිතා කරන සූත්‍ර වන්නේ
1) a සහ b  2) c සහ d  3) e සහ d  4) c සහ f

(3)ගණනය කිරීමෙන් පසු තිසි ඉන මිම්ම (තිසි පෝෂණ තත්ත්වයක්)ලෙස හඳුනාගෙන ඇත්තේ
1) 0.5 අඩුවීමයි.  2) 0. 1 ට සමානවීමයි  3) 0.2 වීමයි  4) 2.5 වීමයි

(4) පහත A,B,C, D කරුණු උදව් කරගෙන තිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සම්බන්ධ සාවද්‍ය කරුණු තෝරා දෙන්න.
A. මන්ද පෝෂණයේ විෂම චක්‍රය කැඩීමට ඉවහල් වේ.
B. බෝ නොවන රෝග අවදානම වැඩිවේ.
C. අඩුබර දරු උපත් වැලැක්වීමට හේතුවේ.
D. වැඩ කිරීමේ හැකියාව අවම වේ.
1) Bසහ D  2) Aසහ D  3) C සහ D  4) A සහ C

(5) සරල දිවිපැවැත්ම නමැති සංකල්පය ලොව ප්‍රචලිත කරන ලද්දේ,
1) මාවෝ සේතුං  2) ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ  3) ඇල්බට් අයින්ස්ටයින්  4) මහත්මා ගාන්ධි

(6) "පුද්ගලයා සතුව පවතින විභව ශක්තීන් හඳුනාගෙන ඒවා වැඩි දියුණු කර, සමාජයට උපරිම සේවාවක් ලබාදෙමින් තෘප්තිමත් නිවැරදි හා සැනසිලිදායක ජීවිතයක් ගත කිරීම (තමන්ට හොඳින් කළ හැකි බව සිතෙන දේ කිරීමට ඇති හැකියාව)" හැඳින්විය හැක්කේ,
1) ආත්ම අභිමානය නමිනි  2) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය නමිනි.
3) ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය නමිනි.  4) ආත්ම ගරුත්වය නමිනි.

◆ පාසල් කිහිපයක ආපන ශාලාවල විකිණීමට තබා තිබූ ආහාර වර්ග කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම තොරතුරු පදනම් කරගෙන ප්‍රශ්න අංක 7 සහ 8 ට පිළිතුරු සපයන්න.

| ආපන ශාලාවල නම් | අලෙවි කිරීමට තබා ඇති ද්‍රව්‍යයන්. |
|---|---|
| මිහිරි | කඩල, කොළ කැඳ, පැටිස්, එළවළු බත් |
| සඳුනි | පැටිස්, රොටි, කිරිබත්, ෆෘට් සැලඩ් |
| නඳුනි | රෝල්ස්, හැලප, ඉදිආප්ප, පැණි බීම. |
| මියුනි | ආප්ප, කිරි පැකට්, මුං ඇට, පාන් |

(7) පාසල් ආපනශාලා චක්‍රලේඛයට අනුව අලෙවි කිරීම තහනම් කර ඇති ද්‍රව්‍යයක්ද විකිණීමට තබා ඇති ආපන ශාලාව වන්නේ,

1) මිහිරි 2) සඳුනි 3) නඳුනි 4) මියුනි

(8) යකඩ අවශෝෂණය පහසු කිරීමට අදාළ වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ඇතුළත් ද්‍රව්‍යයක් ද අලෙවි කරන ආපන ශාලාව

(1) මිහිරි 2) සඳුනි 3) නඳුනි 4) මියුනි

(9) ආහාරවලින් ඉටුකරන කාර්යයන් අනුව ශක්තිජනක ආහාර සහ වර්ධක ආහාර කාණ්ඩවලට අයත් නොවන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය

1) ඛනිජ ලවන 2) කාබෝහයිඩ්‍රේට 3) ප්‍රෝටීන 4) මේදය

(10) තහනම් ඖෂධ භාවිත කර තරගයකට ඉදිරිපත් වීමෙන් මුහුණදීමට සිදුවන සමාජයීය අභියෝගය වන්නේ,

1) වඳභාවය ඇතිවීම 2) ක්ෂණික ශක්තිය ලැබීම

3) ක්‍රීඩා තහනමකට ලක්වීම. 4) ලැබූ ජයග්‍රහණය අහිමි වීම.

(11) හෘදයාබාධවලින් වැළකීම සඳහා කළ යුත්තේ,

1) තෙල් මිශ්‍ර ආහාර වැඩිපුර පරිභෝජනය කිරීම.
2) පෝෂ්‍යදායී සමබල ආහාර වේලක් දිනපතා පරිභෝජනය කිරීම.
3) ක්‍රමානුකූල ආහාර රටාවක් අනුගමනය හා ව්‍යායාම්වල නිරත වීම.
4) මස් වර්ග හා පලා ජාති ආහාරයට ගැනීම.

(12) මුහුදු පතුලේ ඇතිවන භූමි කම්පාවක් නිසා ඇතිවන උදම් රළි ගොඩබිමට පැමිණීම

1) ගංවතුර තත්ත්වයකි. 2) වඩදිය, බාදිය තත්ත්වයකි.

3) සුනාමි තත්ත්වයකි. 4) සුළි කුණාටු තත්ත්වයකි.

(13) ගිනිමැළ දැල්වීමේදී අනතුරු වළක්වා ගැනීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය. පහත සඳහන් කරුණුවලින් අනතුරක් ඇතිවීමට හේතුවිය හැකි කරුනු වන්නේ

1) සුළගේ පාවී යන ආකාරයේ ඇඳුම් පැළඳුම්වලින් සැරසීම
2) ආචාර ධර්ම හා විනය හොඳින් පවත්වා ගැනිම
3) සුළගේ දිශාව ගැන අවබෝධයක් ලබාගැනීම
4) ගිනිමැළ දැල්වීම පිළිබඳ හොඳ අවබෝධයක් ඇති පුද්ගලයෙකුගේ සහය ලබා ගැනීම

(14) ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම මගින් අපේක්ෂා කළ නොහැක්කේ,

1) මානසික ආතතිය අවම කර ගැනීම. 2) අයහපත් පුද්ගල ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීම.

3) නීතිරීතිවලට අනුගතව කටයුතු කිරීම. 4) ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීම.

◆ සීසෝවක රූප සටහනක් මෙහි දැක්වේ. එහි එක් පැත්තකට බර කිලෝග්‍රෑම් 10 ක සිසුවෙක්ද, අනෙක් පසට කිලෝග්‍රෑම් 12 ක සිසුවෙකුද වාඩි වී සීසෝ පැදීමට සූදානම් වේ.

(15) මෙම ක්‍රියාකාරකමේදී සිදුවිය හැක්කේ,

1) සීසෝව පැදීමට සිසුන් දෙදෙනාම සමාන බලයක් යෙදවීම.
2) සීසෝව එහි ආධාරකය මත සමබරව පැවතීම.
3) සීසෝව පදින විට සමබරතාව නැති වී ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය වටා චලනයක් ඇතිවේ.
4) කිලෝග්‍රෑම් 12 ක් බර සිසුවා සීසෝව පැදීමේදී වැඩි බලයක් යෙදවිය යුතු වීම.

(16) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය සම්බන්ධ අසත්‍ය කරුණ විය හැක්කේ.

1) දෙඅත් සිරුර දෙපස තබා සිටින පුද්ගලයෙකුගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ඔහුගේ සිරුරේ පාදවල සිට 56% ක් ඉහළින් පිහිටයි.
2) දණහිසින් සිරුර නමා සිටින ක්‍රීඩකයෙකුගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය සිරුවෙන් සිටගෙන සිටින ක්‍රීඩකයෙකුගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයට වඩා ඉහළින් පිහිටයි.
3) පිරිමි අයගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීමට වඩා පහළ මට්ටමක කාන්තාවන්ගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටයි.
4) වැඩිහිටියෙකුගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ඉහළින් පිහිටන අතර, ඊට පහළ උස මට්ටමකින් කුඩා දරුවෙකුගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටයි.

(17) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා සම්බන්ධව සාවද්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,
1) ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාට වැළැක්වීම සිදු කිරීමට යා නොහැකිය.
2) ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාද සමඟ කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් ගණන 12 කි.
3) ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාට දැලට සම්පූර්ණයෙන්ම ඉහළින් ඇති පන්දුවකට ප්‍රහාර එල්ල කළ නොහැකිය.
4) ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාට කණ්ඩායමේ නායකත්වය හිමි කර ගත හැකි වේ.

(18) වොලිබෝල් තරගයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා විනිශ්චය මණ්ඩලය නිවැරදිව ස්ථානගත විය යුතුය. ඒ අනුව ලකුණු සටහන්කරු සහ සහාය ලකුණු සටහන්කරු සිටිය යුත්තේ,
1) පළමු තීරකට මුහුණලා ඔහුට විරුද්ධ පැත්තේ නියමිත මේසය අසල වාඩි වීම.
2) දෙවන තීරකට මුහුණ ලා ඔහුට විරුද්ධ පැත්තේ නියමිත මේසය අසල වාඩිවීම.
3) පළමු තීරකගේ දකුණු පසින් පිරිනැමීමේ කලාපයෙන් පිටත බංකුවේ වාඩි වීම.
4) දෙවන තීරකගේ දකුණු අත පැත්තේ පිරිනැමීමේ කලාපයෙන් පිටත නියමිත බංකුවේ වාඩි වීම.

♦ 8 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ආධුනික නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවන් සහ ඔවුන්ගේ ක්‍රීඩා ස්ථාන නාම ඇතුළත් වගුවක් පහත දැක්වේ.

| ස්ථාන නාමය | ක්‍රීඩිකාවගේ නම |
|---|---|
| GK | අමාලි |
| GA | නිමාලි |
| GD | තමාලි |
| GS | රමාලි |
| C | වයෝමි |
| WA | නයෝමි |
| WD | සොනාලි |

(19) නෙට්බෝල් තරගයකදී පන්දුව විදීමේ කාර්ය ඉටු කළ හැකි ක්‍රීඩිකාවන්
1) අමාලි - රමාලි 2) අමාලි - නිමාලි 3) නිමාලි -රමාලි 4) තමාලි - වයෝමි

(20) ගෝල් කවයන් තුළට පමණක් යා නොහැකි ක්‍රීඩා පිටියේ වැඩිම ප්‍රදේශයක් තුළ ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩිකාව
1) නිමාලි 2) වයෝමි 3) රමාලි 4) සොනාලි

(21) විදුම් රකින්නිය ලෙස කටයුතු කරන්නේ,
1) තමාලි 2) නිමාලි 3) සොනාලි 4) අමාලි

(22) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ලියාපදිංචි කළ හැකි සම්පූර්ණ ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව.
1) 15 2) 18 3) 14 4) 20

(23) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පැති විනිසුරුගේ කාර්යයක් නොවේ,
1) අනිසි ස්ථානගත වන ක්‍රීඩකයින් පෙන්වා දීම. 2) තරග කාල සීමාව දැනුම් දීම.
3) පන්දුව පිටියෙන් පිටතට ගිය විට සංඥා කිරීම. 4) වැරදි කරන ක්‍රීඩකයින්ට දඬුවම් ලබාදීම.

(24) පැනීම් ඉසව්වක සාධන මට්ටම කෙරෙහි ඍජු බලපෑමක් ඇති නොකරන සාධකය වන්නේ,
1) මුදා හැරීමේ කෝණය 2) නික්මීමේ උස 3) නික්මීමේ කෝණය 4) නික්මීමේ වේගය

25) ධාවකයෙකු ධාවන පාවහන් (Spikes) පළඳින්නේ,
1) ඝර්ෂණ බලය වැඩි කර ගැනීමටය. 2) ඝර්ෂණ බලය අඩු කර ගැනීමටය.
3) සමබරතාව ඇති කර ගැනීමටය. 4) ආධාරක පෘෂ්ඨයේ වර්ගඵලය අඩු කර ගැනීමටය.

(26) මීටර් 400 සම්මත ධාවන පථයක පවත්වන මීටර් 100 x 4 සහාය ධාවන තරගය සඳහා වඩාත්ම සුදුසු යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රමය වන්නේ,
1) ඇතුළත මාරු ක්‍රමය 2) මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය
3) දෘශ්‍ය මාරුවේ පිටත මාරු ක්‍රමය 4) අදෘශ්‍ය මාරුවේ ඇතුළත මාරු ක්‍රමය.

(27) උස පැනීම සඳහා භාවිත නොකරන ශිල්පීය ක්‍රමය.
1) හිච්කික් ක්‍රමය 2) ප්ලොප් ක්‍රමය 3) ස්ට්‍රැඩල් ක්‍රමය 4) බටහිර පිම්ම

(28) කෙටිදුර ධාවන ඉසව් කාණ්ඩය
1) මීටර් 100, මීටර් 800, මීටර් 400 කඩුලු 2) මීටර්100, මීටර් 100 x 4, මීටර් 110 කඩුලු
3) මීටර් 100 කඩුලු, මීටර් 400 කඩුලු, මීටර් 800 4) මීටර් 110 කඩුලු, මීටර් 100 කඩුලු, මීටර් 1500

(29) පංච ප්‍රයාම (පිරිමි) තරග එක් දිනකදී පැවැත්වේ. පංච ප්‍රයාම තරගය සඳහා අදාළ නොවන ඉසව්වක් මෙහි දක්වේ. එය කුමක් ද?

1) කවපෙත්ත විසි කිරීම  2) දුර පැනීම  3) මීටර් 400  4) මීටර් 1500

♦ 12 න් පහළ බාලක මීටර් 50 x 4 සහාය දිවීමේ තරගයේදී පළමු හා දෙවන ක්‍රීඩකයන් යෂ්ටි හුවමාරු කලාපය තුළදී යෂ්ටිය හුවමාරු කරගන්නා ලදී. තෙවන යෂ්ටි හුවමාරුවේදී තෙවන ධාවකයා විසින් සිව්වන ක්‍රීඩකයාට යෂ්ටිය භාර නොදී තෙවන හා සිව්වන ධාවකයන් දෙදෙනාම එක්ව ප්‍රථමයෙන් ම තරගය නිමා කරන ලදී.

(30) ඉහත සිදුවීමේදී ඔබ විනිසුරුවරයකු ලෙස දෙනු ලබන තීරණය කුමක්ද?

1) තරග කණ්ඩායමට අවවාද කිරීම.  2) එම කණ්ඩායමට හිමි ස්ථානය ලබා නොදීම.
3) නැවත තරගයක් පැවැත්වීම.  4) තෙවන සහ සිව්වන ධාවකයන්ට අවවාද කිරීම.

දුර පැනීමේ ක්‍රීඩකයින් පස් දෙනෙකු පැනීම් අවස්ථාවලදී පනින ලද දුර ප්‍රමාණ පහත වගුවේ දක්වේ.

| ක්‍රීඩකයාගේ නම | පනින ලද දුර ප්‍රමාණ (මීටර් වලින්) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 වටය | 2 වටය | 3 වටය | 4 වටය | 5 වටය | 6 වටය | උපරිම දක්ෂතාව | ස්ථානය |
| නිමල් | 4.60 | - | 4.50 | 4.43 | 4.55 | 4.62 | ……… | |
| කමල් | 3.96 | 3.76 | 4.60 | 3.95 | 4.38 | 4.50 | 4.60 | |
| අමල් | 4.50 | 4.62 | - | 4.07 | 4.36 | - | …………… | |
| නිහල් | 4.02 | 3.72 | - | - | 4.46 | 4.47 | 4.47 | |
| රමල් | 4.40 | - | 4.18 | 4.42 | 4.51 | 4.50 | ………….. | |

31) ඉහත පැනීමේ අවස්ථාවලදී පනින ලද දුර ප්‍රමාණය අනුව ප්‍රථම ස්ථානය හිමිවන්නේ,

1) නිමල්ට  2) රමල්ට  3) අමල්ට  4) කමල්ට

(32) ලබාගත් ජයග්‍රාහී ස්ථාන අනුපිළිවෙල

1) නිමල්, කමල්, අමල්, නිහාල්, රමල්  2) නිමල්, අමල්, නිහල්, කමල්, රමල්
3) කමල්, අමල්, රමල්, නිහල්, නිමල්  4) නිමල්, අමල්, කමල්, රමල්, නිහාල්

(33) දුර පැනීමේදී අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සටහන් කරන්නේ,

1) ක්‍රීඩක අංකය නිවේදනය කිරීමෙන් පසු තත්පර 30 ක කාලය තුළ පැනීම සිදු කිරීම.
2) නික්මීමේදී නික්මීමේ පුවරුවට පසුපසින් ඇති භූමිය ස්පර්ශ කර පැනීම සිදු කිරීම.
3) නික්මීමේදී නික්මීමේ පුවරුවට ඉදිරියෙන් ඇති භූමිය ස්පර්ශ කර පැනීම සිදුකිරීම.
4) ධාවනයේදී හෝ පැනීමේදී කරණම් ක්‍රම භාවිත නොකිරීම.

(34) මීටර් 5ක් පමණ ඉදිරියට දුව ගොස් හැකි තරම් ඉහළට පැන ගුවනේදී ආපසු හැරී පතිත වී නැවත ආරම්භක ස්ථානයට දිවීමේ ක්‍රියාකාරකමේ නිරතවීමෙන් වඩාත් දියුණුවන ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගය, (මෙහි සියලු ක්‍රියාකාරකම් දෙනු ලබන සංඥාවකට අනුව සිදු කරන බව උපකල්පනය කරන්න.)

1) ශක්තිය  2) නම්‍යතාව  3) වේගය  4) උලැගිතාව

(35) ශ්වසනයේදී වායු හුවමාරුව සිදුවන්නේ,

1) පෙනහළු තුළදීය.  2) ශ්වාසනාලය තුළදීය.  3) ගර්ත තුළදීය  4) නාස් කුහරය තුළදීය.

(36) ආහාර ඉරා ගැනීමට උපකාර වන දත් වර්ගය

1) කෘන්තක  2) පුරශ්චාර්වක  3) චාර්වක  4) රදනක

(37) මස්පිඩු වේදනාව, සමෙහි ඇතිවන වේදනාකාරී ලප, උණ, වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමීම, ආසාදිත අවයව ඉදිමීම යන රෝග ලක්ෂණ ඇතිවන රෝගය,

1) බරවා  2) මැලේරියාව  3) ඩෙංගු  4) ජපනීස් එන්සෙපලයිටිස්

(38) ගැටලුවක් පැන නැගුණු විට නොකළ යුතු දෙයකි.

1) ගැටලුව විසඳාගත හැකි දයි ධනාත්මකව සිතීම.  2) ක්ෂණික තීරණ ගෙන ක්‍රියාත්මක කිරීම.
3) විවිධ විසඳුම් පිළිබඳව නිර්මාණාත්මකව සිතීම.  4) වඩාත් සුදුසු විසඳුමක් ගෙන ක්‍රියාත්මක කිරීම.

(39) නූතන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරන ලද්දේ,

1) රොබට් වෝල්ටර්  2) ෆිලෝපස්  3) ජේ.එෆ්. විලියම්ස්  4) පියරේ ද කුබෝර්ටින්

(40) 2020 ඔලිම්පික් තරග පැවැත්වෙන්නේ

1) බ්‍රසීලයේ  2) ඕස්ට්‍රේලියාවේ  3) ජපානයේ  4) ඇමෙරිකාවේ

(ලකුණු 1 x 40 = 40)

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
**Department of Education, Southern Province**

**86 | S | II**

**දෙවන වාර පරීක්ෂණය, 2018**
**Second Term Test, 2018**

**10 ශ්‍රේණිය**
**Grade 10**

**සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය- II**
**Health & Physical Education - II**

**පැය දෙකයි**
**Two hours**

විභාග අංකය ..............................

- **පළමුවන ප්‍රශ්නයද, 1 කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක්ද, 11 කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක්ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

(01) එක්තරා පාසලක කළමනාකරණ කමිටුවේ යෝජනාවක් අනුව ක්‍රියාත්මක කරන ලද දෛනික වැඩසටහනක ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් පහතින් දක්වේ.

- ගේට්ටුව අසළ සිට පන්ති කාමර අවට විසිතුරු මල් වගාවක් සැකසීම.
- ඖෂධ පැළෑටි සහ ගෙවතු වගාව සඳහා භූමි ප්‍රදේශයක් වෙන් කිරීම සහ වැටකින් ආවරණය කිරීම.
- ප්‍රදේශයේ තරුණ පිරිසකගේ සහභාගිත්වය සහ උදව් ඇතිව සිසුන්ට ක්‍රීඩා කිරීමට වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියක් සැකසීම.
- පාසල් සංවර්ධන සමිතියේ මුදල්වලින් ගොඩනැගිලිවල තීන්ත ආලේප කිරීම.
- ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගී වූ සැමට ප්‍රදේශයේ දානපතියෙකුගේ වියදමින් දිවා ආහාර ලබාදීම.

i. පාසල විධිමත් සංවිධානයකි. එහි කළමනාකරුවා වන්නේ කවුද?
ii. ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වලින් බලාපොරොත්තු වන මූලික අරමුණ කුමක් විය හැකිද?
iii. ඖෂධ පැළෑටි සහ ගෙවතු වගාවෙන් සිසුන්ට ලැබෙන ප්‍රයෝජනයක් සහ පාසලේ සංවර්ධනයට ඒවා යොදාගත හැකි (පාසලට ඇති ප්‍රයෝජනයක්) ආකාරයක් වෙන් වෙන් ව ලියන්න.
iv. වැට බැඳීමට සහභාගි වූ ඔබ ඒ සඳහා භාවිත කළ ගැට වර්ගයක් සහ බැමි වර්ගයක නම් වෙන වෙන ම ලියන්න.
v. ආහාර පරිභෝජනයෙන් ඇති ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න.
vi. ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් පුද්ගලයාගේ ශරීර අභ්‍යන්තරයේ සිදුවන වෙනස්කම් දෙකක් ලියන්න.
vii. පාසල් සංවර්ධන සමිතියට අමතරව පාසලේ පැවතිය හැකි වෙනත් සමිති සංගම් 4 ක නම් ලියන්න.
viii. ප්‍රජා දායකත්වය ඇතිව පාසලේ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
ix. මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේදී සිදුවිය හැකි අනතුරු දෙකක් ලියන්න.
x. ඉහත ක්‍රියාත්මක කරන ලද වැඩසටහන මගින් සිසුන් තුළ සංවර්ධනය වන පුද්ගල ගුණාංග 4 ක් ලියන්න.

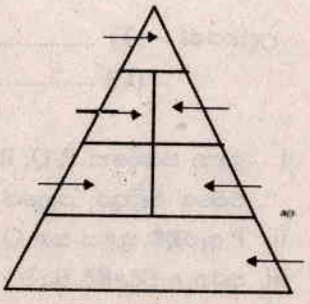
(ලකුණු 2 x 10 = 20)

## 1 කොටස

- **ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

(02) ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සැලකිල්ලට ගෙන ආහාර කාණ්ඩ හයකට අදාළ ආහාර ද්‍රව්‍ය පරිභෝජනයෙන් සමබල ආහාර වේලක් ලබාගත හැකි වේ. එම ආහාර කාණ්ඩ

| | | | |
|---|---|---|---|
| A - | ධාන්‍ය හා අල වර්ග | B - | මස්, මාළු හෝ බිත්තර |
| C - | එළවළු | D - | පලතුරු |
| E - | කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන | F - | පියලි වර්ග, ඇට වර්ග |



i. ඒ ඒ ආහාර කාණ්ඩය ගත යුතු ප්‍රමාණය පදනම් කරගෙන පිරමීඩයේ නිවැරදිව සටහන් කරන්න.
(ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය පමණක් සටහන් කිරීම ප්‍රමාණවත් වේ.) (ල. 3)

ii. ආහාර පිරමීඩයට අනුව දක්වෙන ප්‍රමාණවලින් ආහාර කාණ්ඩ ලබාගැනීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කිරීමට කරුණු 3 ක් ලියන්න. (ල. 3)

iii. යකඩ ශරීරයට අවශෝෂණය කර ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ආහාර ගැනීමේ පුරුද්දක් සහ ආහාරයේ වූ යකඩ ශරීරයට නොලැබී යාමට හේතුවන කරුණක් වෙන් වෙන් ව සඳහන් කරන්න. (ල. 2)

iv. අයඩීන් ඌණතාව පුද්ගලයාගේ පැවැත්ම කෙරෙහි ඇති කරන බලපෑමක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)

(03) පූර්ව ප්‍රසව අවධියේදී මවට වැළඳෙන යම් රෝගයන් නිසා මළ දරු උපත් ඇතිවීම සහ අන්ධභාවය ඇතිවේ.

i. පූර්ව ප්‍රසව අවධියේදී මව ආරක්ෂාව සලසා ගත යුතු රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)

ii. නවජ අවධියේදී බිළිඳාගේ කායික සහ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතාවයක් බැගින් වෙන් වෙන්ව සඳහන් කර එම අවශ්‍යතා සපුරාදීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ගයද සඳහන් කරන්න. (ල. 4)

iii. අවුරුදු 6 සිට 10 දක්වා කාලය පසු ළමා අවධිය වේ. මෙම අවධියේදී කායික අවශ්‍යතාවයක් මනෝසමාජයීය අවශ්‍යතාවයක් බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න. (ල. 2)

iv. යොවුන් අවධියේ පසුවන ඔබගේ ශාරීරික නිරෝගීතාවය රැක ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු පුරුදු දෙකක් ලියන්න. (ල. 2)

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

i. අධික වර්ෂාපතනය නිසා අසල්වැසි නිවසේ කොටසක් ජලයෙන් යටවන බව පුද්ගලයෙකු පැමිණ ඔබට පවසයි. (ල. 2)

ii. තම යෙහෙළියගේ බර ප්‍රමාණය වයසට අනුව වැඩි බව වෛද්‍යවරයෙකුගේ පැවසූ බව ඔබට කියයි. බර අඩුකර ගැනීමට ඔබගෙන් උපදෙස් ඉල්ලා සිටියි. (ල. 2)

iii. විදුලි ගසමින් ඇති විටදී රූපවාහිනියෙන් ටෙලි නාට්‍යයක් නරඹමින් ඔබගේ මල්ලී සතුටු වෙයි. (ල. 2)

iv. බස් රථය එනතුරු රැඳී සිටින විට අසල වූ තුඹසට නාගයෙකු ඇතුළු වනවා ඔබ දකියි. (ල. 2)

v. පාසලේ සවස් වරුවේ ක්‍රීඩා පුහුණුවීම්වලට රැඳී සිටි විට, එදින පුහුණුකරු නොපැමිණෙන බව ප්‍රමාදවී දැනගන්නා විට පාසල් බස් රථයද පිටත්ව යාම නිසා කුඩා සිසුවෙකු බියට පත්ව ඔබෙන් උදව් ඉල්ලයි. (ල. 2)

## <u>II කොටස</u>

- **ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

05. i. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගැනීමේ වාසි හතරක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)

ii. ශාරීරික ඉරියව්වලදී සමබරතාව පවත්වාගැනීම සඳහා ඉවහල් වන සාධක හතරක් ලියන්න. (ල. 2)

iii. එම සාධක කෙරෙහි අවධානය යොමු කර සමබරතාව රැකගන්නා ආකාරය ඉරියව් අවස්ථා දෙකක් හෝ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් උදාහරණයට ගෙන පැහැදිලි කරන්න. (ල. 4)

iv. නිවැරදිව වැතිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න. (ල. 2)

06. ධාවන තරග ඇරඹුම් ක්‍රම

(P) .................................... (Q) ....................................

උදාහරණ :- (T) .................................... කෙටි ඇරඹුම (R) . ......................... (S) .........................

(U) ....................................

i. ඉහත සටහනේ P, Q, R, S, T, U, අක්ෂර ඇති ස්ථානවලට අදාළ තොරතුරු පුරවන්න. (අක්ෂරය ලියා පිළිතුර ඔබගේ පිළිතුරු පත්‍රයේ සටහන් කරන්න) (ල. 3)

ii. P ඇරඹුම් ක්‍රමය සහ Q ඇරඹුම් ක්‍රමයට අදාළ විධාන වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න. (ල. 2)

iii. තරග ඇවිදීමේදී පියවර තැබීමට අදාළ නීති දෙක සඳහන් කරන්න. (ල. 3)

iv. ධාවන වේගය වැඩි කිරීමට නිවැරදි ධාවන ශිල්පීය ක්‍රමය මෙන්ම ධාවන අභ්‍යාසවල යෙදීම වැදගත් වේ. ධාවන අභ්‍යාසවල නිරතවීමෙන් ඉටුවන කාර්යයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)

(07) පහත සඳහන් A, B, C ප්‍රශ්නවලින් එකක් තෝරාගෙන පිළිතුරු සපයන්න.

A - වොලිබෝල්

i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව ආවරණය කිරීම (වැළැක්වීම) සඳහා පන්දුව වෙත ළඟාවීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රම තුන සඳහන් කරන්න. (ල. 3)

ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රධාන අවධි හතරෙන් එකකි. පන්දුව වෙත ළඟාවීම. අනෙක් අවධි තුන සඳහන් කරන්න. (ල. 3)

iii. වැළැක්වීම පුහුණුවීම සඳහා වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය යොදා ගනිමින් කළ හැකි ක්‍රියාකාරම් දෙකක් රූප සටහන් මගින් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 4)

B - නෙට්බෝල්

වැළැක්වීමේ (රැකීමේ) ක්‍රීඩිකාවගේ අරමුණ වන්නේ "ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායම ගෝලයක් (ලකුණක්) ලබාගැනීම සීමා කිරීම හෝ පමා කිරීමයි."

i. මෙම දක්ෂතාව පවත්වාගැනීමට වළක්වන ක්‍රීඩිකාව කළ යුතු කාර්යයන් තුනක් සඳහන් කරන්න. (ල. 3)

ii. පන්දුව වැළැක්වීමට යාමේදී හෝ වැළැක්වීමේදී අනුගමනය කළ යුතු නීති තුනක් සඳහන් කරන්න. (ල. 3)

iii. ආක්‍රමණ දක්ෂතාව දියුණු කර ගැනීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් රූප සටහන් මගින් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 4)

C - පාපන්දු

i. පාපන්දුව නැවැත්වීමේ ආකාර තුනක් සඳහන් කරන්න. (ල. 3)

ii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී සිදුවන බරපතල වැරදි තුනක් ලියන්න. (ල. 3)

iii. පාපන්දුව නැවැත්වීම සඳහා කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් රූප සටහන් මගින් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 4)