සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education, Southern Province

පළමු වාර පරීක්ෂණය 2019 මාර්තු
First Term Test, March 2019

10 ශ්‍රේණිය
Grade 10

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

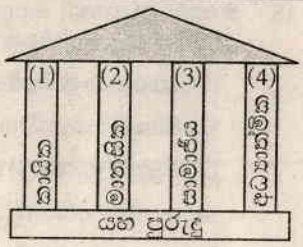
පැය එකයි
One hour

සැලකිය යුතුයි :

- සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1), (2), (3), (4) පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන්, ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (x) ලකුණ යොදන්න.

---

01. මෙම රූපයේ අඳුරු කර ඇති කොටස සඳහා වඩාත් සුදුසු සංකල්පය වන්නේ,



(1) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය
(2) පූර්ණ සෞඛ්‍යය සංකල්පය
(3) 5 S (පංච විධ) සංකල්පය
(4) විශ්ව ගම්මාන සංකල්පය

02. ආගමික කටයුතු වලට නැඹුරු වී යහපත් සිතුවිලි වර්ධනය කර ගනිමින් තම සිත සකස් කර ගැනීම සඳහා වඩාත් ම අවශ්‍ය වන ක්ෂේත්‍රය වන්නේ,
(1) අංක 2 (2) අංක 3 (3) අංක 4 (4) අංක 1

03. අංක 3 හි යහපැවැත්ම සඳහා අප විසින් දියුණු කර ගත යුතු කුසලතාවයකි.
(1) නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වා ගැනීම. (2) යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා.
(3) නිවැරදි ආහාර පුරුදු. (4) දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම.

04. සමාජයේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ද පාසල තුළින් දියුණු කරගත් උපාය මාර්ගයක් වන්නේ,
(1) සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කිරීම. (2) ජීවන නිපුනතා හා දැනුම සංවර්ධනය කර ගැනීම.
(3) හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම. (4) ඉහත සියල්ලම.

05. පහත A, B, C, D කරුණු උපයෝගි කර ගෙන මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතයට ඇබ්බැහි වීම නිසා සමාජයේ ඇති විය හැකි ගැටලුවක් වන්නේ,
A - හෘද රෝග, ශ්වසන ආබාධ, පිළිකා වැළඳීමේ අවධානම B - ආයුෂ අඩුවීම
C - පවුල් සබඳතා බිඳ වැටීම D - සමාජයේ හොඳ පිළිගැනීමක් ඇතිවීම
(1) A (2) ABC (3) ABCD (4) D

06. කුණු කසල අවිධිමත් ලෙස බැහැර කිරීම නිසා පරිසරයේ දූෂණයට ලක් වන අංගය වන්නේ,
(1) වායු දූෂණය (2) භූමිය දූෂණය (3) ජලය දූෂණය (4) ඉහත සියල්ලම

07. මානසික ආතතිය, ව්‍යායාම නොකිරීම හා ක්‍රියාශීලී නොවීම වැරදි ආහාර පුරුදු ආදී හේතු නිසා වැළඳිය හැකි රෝගී තත්ත්වයක් වන්නේ,
(1) ඩෙංගු (2) උපදංශය (3) අධි රුධිර පීඩනය (4) මී උණ

08. පහත දැක්වෙන කායික අවශ්‍යතා හඳුනාගෙන අදාළ අවධි පිළිවෙලින් ඇතුළත් පිළිතුර තෝරන්න.
A - දරු ප්‍රසූතියෙන් පැය ½ ක් ඇතුළත මව්කිරි දීම ඇරඹීම.
B - ගර්භනී කාලයේදී මවගේ බර 10kg - 12kg ත් අතර වැඩි විය යුතුය.
C - මුල් මාස 6 තුළ මව්කිරි පමණක් ලබාදිය යුතු අතර මාස 6 න් පසු අමතර ආහාර දිය යුතුය.
(1) BCA (2) BAC (3) CBA (4) ABC

09. දරුවකුගේ මොළය 75% පමණ වර්ධනය සිදු වී ඇත්තේ කුමන අවධිය වන විටද?
(1) පූර්ව ප්‍රසව (2) ළදරු (3) නවජ (4) පෙර ළමා විය

10. විනය ඇති කිරීමට රීති හඳුන්වා දීම සිදු කළ යුතු වඩාත් ම සුදුසු අවධිය වන්නේ,
(1) පෙර ළමා විය (2) පසු ළමා විය (3) ළදරු අවධිය (4) තරුණ අවධිය

• පහත දැක්වෙන්නේ සිසුවියන් 5 දෙනෙකුගේ උස හා බර අනුව BMI අගය (ආසියානික මිනුම් අනුව) දැක්වෙන සටහනකි. එයට අනුව ප්‍රශ්න අංක 11 සිට 13 දක්වා පිළිතුරු සපයන්න.

11. ආසියානික මිනුම අනුව ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) පරාස අගය කොළ පාට තීරුවට අයත් සිසුවියන් දෙදෙනෙක් නම් කරන්න.

(1) දිනාලි සහ ගයාලි (2) තමාලි සහ විහාලි
(3) ගයාලි සහ තමාලි (4) සරාලි සහ දිනාලි

නම	දිනාලි	සරාලි	ගයාලි	තමාලි	විහාලි
බර (kg)	50kg	56kg	36kg	65kg	58kg
(cm)	160cm	170cm	145cm	155cm	155cm
BMI (kgm^2)	19.5	19.5	17.5	27.0	24.0

12. ගයාලිගේ BMI අගයට අයත් පරාසයේ පාට වනුයේ,

(1) දම් පාට (2) තැඹිලි පාට (3) තද දම් පාට (4) ලා දම් පාට

13. ස්ථූලතාව, දියවැඩියාව, හෘදයාබාධ, ආඝාතය වැනි රෝග වැළඳීමේ අවදානම ඇති සිසුවියන් දෙදෙනෙක් නම් කරන්න.

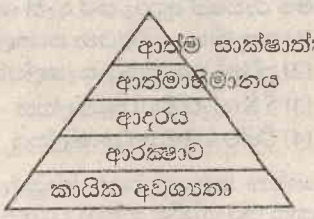
(1) දිනාලි සහ සරාලි (2) විහාලි සහ තමාලි (3) ගයාලි සහ තමාලි (4) සරාලි සහ ගයාලි

14. තමා ඇති කර ගත් කුසලතාවන් තුළින් තම අපේක්ෂිත ඉලක්ක කරා ළඟා වී සමාජ සුභ සිද්ධිය සඳහා ද යොදවමින් තෘප්තිමත් නිවැරදි හා සැනසිලිදායක ජීවිතයක් ගත කිරීම හඳුන්වන්නේ,

(1) ආත්ම අභිමානයයි (2) ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයයි (3) ආත්ම ගරුත්වයයි (4) අධි මානයයි

15. මානව අවශ්‍යතා පෙළ ගැස්ම පිළිබඳ න්‍යායක් පහත දැක්වේ. මෙම න්‍යාය ඉදිරිපත් කළ ශ්‍රේෂ්ඨ මානව විද්‍යාඥයා කවුද?

(1) තෙරේසා මව්තුමිය
(2) මහත්මා ගාන්ධිතුමා
(3) ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ තුමා
(4) ඇල්බට් අයින්ස්ටයින් තුමා



• පහත දැක්වෙන්නේ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වර්ගීකරණ ක්‍රමයකි. ප්‍රශ්න අංක 16 සිට 18 දක්වා ඊට අදාළය.

16. පැරා ජම්ස් ක්‍රීඩාව අයත් වන්නේ,

(1) A (2) B
(3) C (4) D

A - ජල ක්‍රීඩා	B - හිම මත කරන ක්‍රීඩා
C - ගොඩබිම කරන ක්‍රීඩා	D - ගුවනේ කරන ක්‍රීඩා

17. A කොටසට අයත් ක්‍රීඩාවක් නොවන්නේ,

(1) වෝටර් පෝල් (2) වින්ඩ් සර්ෆින් (3) කිමිදීම (4) ස්කයි ඩයිවින්

18. ටේබල් ටෙනිස්, කොකෝ ස්කොෂ්, ජූඩෝ ක්‍රීඩා අයත් වන්නේ,

(1) A (2) B (3) C (4) D

19. පහත දැක්වෙන්නේ රතු පිලේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවන් තිදෙනෙකු ස්ථාන නාම වේ. එම ක්‍රීඩිකාවන් හා තරඟවදින විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ස්ථාන නාම පිළිවෙලින් වන්නේ,

GA	WA	GK

(1) GS, WA, WD (2) GD, WD, GS (3) GK, C, GS (4) GD, WD, GA

20. පහත දැක්වෙන්නේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටි 3 ක ක්‍රීඩකයින් ස්ථාන ගත වී සිටින අයුරුය. මින් නිවැරදිව ක්‍රීඩකයින් ස්ථාන ගත වී ඇති ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,

A

7	9	2	3
10	5	4	7
2	4	5	6

B

10	6	3	2
11	7	5	8
3	5	6	7

C

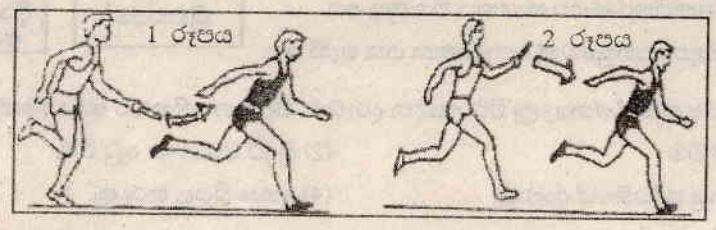
5	4	3	5
6	3	2	7
1	2	4	6

(1) C පිටිය (2) A හා B පිටිය (3) A පිටිය (4) B පිටිය

21. පාපන්දු ක්‍රීඩා තරඟයකදී එක් ටිලක ක්‍රීඩාවේ යෙදී සිටිය හැකි උපරිම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව හා අවම සංඛ්‍යාම

(1) උපරිම 11 අවම 7 (2) උපරිම 15 අවම 10 (3) උපරිම 10 අවම 5 (4) උපරිම 12 අවම 6

22. යෂ්ටි හුවමාරු ශිල්පීය ක්‍රම 2 ක් පහත 1 හා 2 රූප වලින් දැක්වේ. එම ක්‍රම 2 වන්නේ,



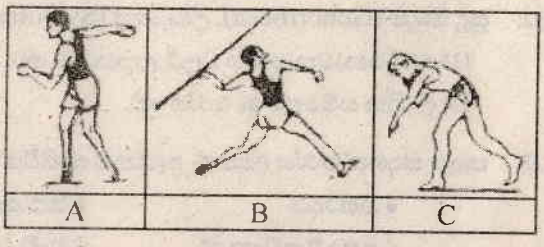
(1) 2 රූපය - යටි අත් ක්‍රමය / 1 රූපය - දෘශ්‍ය මාරු ක්‍රමය

(2) 1 රූපය - උඩු අත් ක්‍රමය / 2 රූපය - දෘශ්‍ය මාරු ක්‍රමය

(3) 1 රූපය - උඩු අත් ක්‍රමය / 2 රූපය - යටි අත් ක්‍රමය

(4) 2 රූපය - උඩු අත් ක්‍රමය / 1 රූපය - යටි අත් ක්‍රමය

23. විසි කිරීම් ඉසව් වලට අදාල ABC රූප සටහන් 3 ක් මෙහි දැක්වේ. මින් ජව ඉරියව්වට අදාල වඩාත් නිවැරදි රූපය වන්නේ,



(1) A (2) B

(3) C (4) A හා C

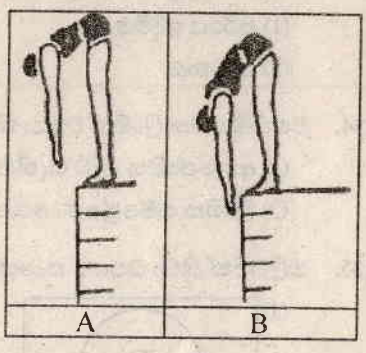
24. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව මැනීම සඳහා භාවිතා කරන පරීක්ෂණ ක්‍රමයක් පහත දක්වේ. එමගින් මැනෙන්නේ,

(1) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI)

(2) පේශිමය දුරමේ හැකියාව

(3) පේශිමය ශක්තිය

(4) නම්‍යතාව



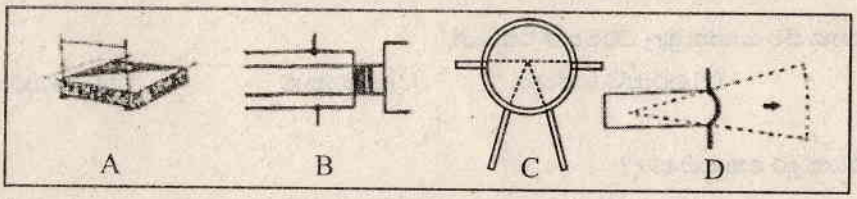
25. පහත දැක්වෙන්නේ දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක අවධි 4 කි. එය අනුපිලිවෙලින් දක්වා ඇති පිළිතුර වන්නේ,

A - නික්මීම (Take off) B - අවතීර්ණ ධාවනය (Approch run)

C - පතිත වීම (Landing) D - පියාසරිය (Flight)

(1) BADC (2) ABCD (3) BDAB (4) ABCD

• පහත රූප සටහන ආධාරකර ගෙන අංක 26 සිට 28 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.



26. ෆොස්බරි ෆ්ලොප් ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිතා කරන ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,

(1) A (2) B (3) C (4) D

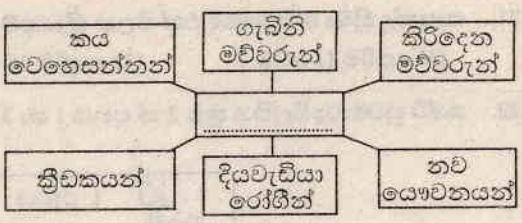
27. විසි කිරීමේ ඉසව් සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් සිදු කළ හැකි ක්‍රීඩා පිටි වන්නේ,

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

28. එල්ලෙන ශිල්පීය ක්‍රමය (Hang technique) භාවිතා කරන ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,

(1) A (2) D (3) C (4) B

29. ඉහත සටහනේ හිස් තැන පිරවීමට වඩාත් සුදුසු මාතෘකාව තෝරන්න.



(1) පහසුවෙන් රෝග වලට බඳුන් විය හැකි අය.

(2) විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අය.

(3) ත්‍රෙයිමාසිකව ප්‍රතිශක්තීකරණයට භාජනය විය යුතු අය.

(4) අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පහසුවෙන් ගොඩනඟා ගත හැකි අය.

30. ගැබිනි සමයේ නිසි පෝෂණයක් නොලැබූ විට උපදින දරුවාට සිදු වන අහිතකර බලපෑමක් වන්නේ,

(1) අඩු බර උපත් ඇති වීම. (2) බුද්ධි වර්ධනය අඩු වීම.

(3) මොළයේ හා ස්නායු පද්ධතියේ ආබාධ. (4) ඉහත සියලු කරුණු.

31. අධික සීනි සහිත ආහාර, අධික ලුණු භාවිතය, අධික තෙල් සහිත ආහාර භාවිතය නිසා වැළඳිය හැකි රෝගී තත්වයකි,

(1) ගලගණ්ඩය (2) නිව්මෝනියාව (3) පාචනය (4) හෘදයාබාධ

32. සුදු බිංදුම (Gonorrhoea), උපදංශය (Syphilis), AIDS, ලිංගික ඉන්නන් (Genital wats) යන රෝග,

(1) බෝ නොවන රෝග වලට උදාහරණ වේ. (2) මාරාන්තික රෝග වේ.

(3) ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග වේ. (4) ප්‍රතිකාර නොමැති රෝග වේ.

33. පහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් ඇතිවිය හැකි අවදානම් තත්වය වන්නේ,

- හිසරදය
- හිස කරකැවිල්ල
- ඔක්කාරය
- පපුවේ වේදනාව
- වැඩි වශයෙන් දහඩිය දැමීම
- පෙනීමේ දුර්වලතා

(1) ශරීරය ඉදිමීම (2) රුධිර පීඩනයේ ඉහළ නැගීම

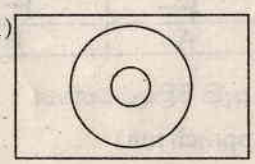
(3) පාචනය (4) අධික පිපාසය

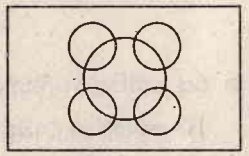
34. වගකීම් රහිත ලිංගික චර්යා නිසා ඇති විය හැකි හානිදායක තත්ත්වයකි,

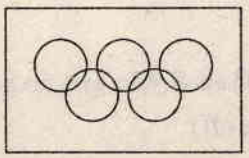
(1) අනපේක්ෂිත ගැබ් ගැනීම්. (2) අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල් වීම.

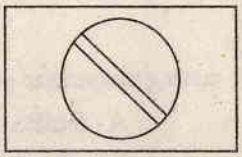
(3) ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග වලට ගොදුරු වීම. (4) ඉහත සියලු කරුණු.

35. ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා ධජයේ සංකේතය වන්නේ මින් කුමක් ද?

(1) 

(2) 

(3) 

(4) 

36. තරඟකාරී ජීවන රටාව, ප්‍රමාණවත් විවේකයක් නොලැබීම, ආතතිය කළමනාකරණය නොකිරීම ආදී හේතු වැඩි වශයෙන් බලපෑම නිසා ඇතිවිය හැකි රෝගයකි,

(1) මානසික රෝග (2) වකුගඩු රෝග (3) ඩෙංගු රෝග (4) HIV AIDS රෝගය

37. ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර මූල ධර්මයක් වන්නේ,

(1) ශක්තිය (2) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය (3) නම්‍යතාව (4) ආධාරක පතුල

38. සම්මත ධාවන පථයක දුර කොපමණ ද?

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

39. ශ්‍රී ලාංකීය පාසල් ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව උදෙසා අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය මගින් නොමිලේ ප්‍රදානය කරනු ලබන රක්ෂණ ක්‍රමය හඳුන්වන නම වන්නේ,

(1) ආරෝග්‍යා (2) සුරක්ෂා (3) අග්‍රහාර (4) දිවි ඉසුරු

40. 2020 ඔලිම්පික් තරඟ පවත්වන රට වන්නේ,

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

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education, Southern Province

පළමු වාර පරීක්ෂණය 2019 මාර්තු
First Term Test, March 2019

10 ශ්‍රේණිය
Grade 10

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

පැය දෙකයි
Two hours

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

---

(01) මාර / දම්පහන මහා විද්‍යාලයේ ක්‍රීඩා කටයුතු භාර ආචාර්ය ජගත් ජයතිලක මහතා විසින් ඉදිරි වර්ෂයේ පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීමට සැලසුම් කර ඇති සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයට අදාල වාර්ෂික සැලැස්ම පහත දක්වේ. එය අනුසාරයෙන් පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

අනු අංකය	ක්‍රියාකාරකම/වැඩසටහන	කාල රාමුව	වගකීම	වියදම
01	ක්‍රීඩා පිටිය හා පාසල් භූමිය ශුද්ධ පවිත්‍ර කිරීම	ජ.03 - 04	පාසල් ස.කම්.	3000
02	පාසල් ශරීර සුවතා වැඩසටහන	ජ.04 - දෙ.02	අංශ ප්‍ර./ගුරු	-
03	නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ පැවැත්වීම	ජ.15 - 31	ක්‍රීඩා කමිටුව	150000
04	විෂය සංවර්ධන කටයුතු	ජ.02 - දෙ.02	ක්‍රීඩා භාර ආ.	10000
05	කලාප ක්‍රීඩා තරඟ සංවිධානය කිරීම	පෙ.10 - මා.25	ක්‍රීඩා භාර ආ.	50000
06	දකුණු පළාත් ක්‍රීඩා තරඟ	මා.02 - ජූනි25	නි.වි./ක්‍රීඩා	25000
07	කබඩි පුහුණු කඳවුරක්	මැයි05 - 06	ක්‍රීඩා භාර ආ.	5000
08	කොළ කැඳ ව්‍යාපෘතිය	ජ.02 - දෙ.02	සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කම්.	-
09	ප්‍රථමාධාර වැඩසටහන	අප්‍රේ.05	විෂය සමගාමී ක.	5000
10	චෙස් ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දීම වැඩසටහන	මැයි10 - 12	ක්‍රීඩා භාර ආ.	3000
11	සමස්ත ලංකා ක්‍රීඩා තරඟ	සැප්.25 - ඔ.12	විදුහල්පති/ක්‍රී.භා.ආ.	30000
12	විද්‍යාලාන්තර සුහද ක්‍රිකට් තරඟය	අගෝ.2	ක්‍රීඩා කමිටුව	10000
13	අ.පො.ස. (සා.පෙ.) විභාග ඉලක්කයක් සම්මන්ත්‍රය	ඔක්.04 - 05	නි.වි./ක්‍රී.භා.ආ.	5000
14	ක්‍රීඩා තරඟ සඳහා සිසුන් තෝරා ගැනේ	නො.25 - දෙ.02	ක්‍රීඩා කමිටුව	2000

(i) අංක 01 ක්‍රියාකාරකම අදාල වන සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග 02 ක් සඳහන් කරන්න.

(ii) පූර්ණ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන ක්ෂෙත්‍ර 02 ක් සඳහන් කර එම ක්ෂේත්‍ර 02 ට අදාල ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් සඳහන් කරන්න.

(iii) සැලැස්මේ අන්තර්ගත නොවන පූර්ණ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් සඳහන් කරන්න.

(iv) පෝෂණ ගැටලු අවම කිරීමට ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ගයක් සඳහන් කර එම ආහාරයෙන් ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථයක් නම් කරන්න.

(v) ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක ඇතුළත් විය යුතු ද්‍රව්‍ය 04 ක් සඳහන් කරන්න.

(vi) සුහද ක්‍රිකට් තරඟයක් සංවිධානය කිරීමෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 02 ක් ලියන්න.

(vii) කලාප ක්‍රීඩා තරඟ සඳහා පුහුණු වීම් සිදු කරන කෙටි දුර ධාවන තරඟ 02 ක් සඳහන් කරන්න.

(viii) පාසල් ශරීර සුවතා ව්‍යායාම් මාලාව සඳහා ඇතුළත් ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් පැහැදිලි කරන්න.

(ix) අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාග ඉලක්ක සම්මන්ත්‍රණ වලට සහභාගී වීමෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 02 ක් ලියන්න.

(x) උස පැනීම තරඟ සඳහා සිසුන් තෝරා ගෙන පුහුණු කිරීම සඳහා ක්‍රීඩා භාර ආචාර්ය වරයා විසින් සපයා ගත යුතු උපකරණ 02 ක් සඳහන් කරන්න.

(ල. 02 × 10 = 20)

I කොටස

- **ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

(02) නව යොවුන් වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සහිත වගුවක් පහත දැක්වේ. එය උපයෝගී කරගෙන පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

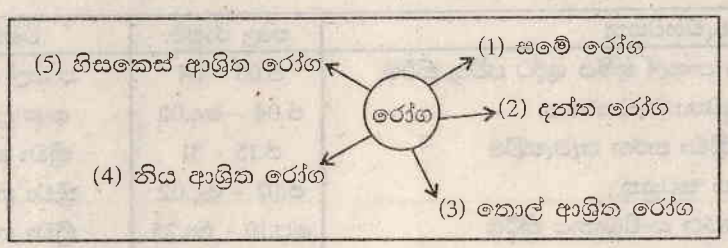
අවශ්‍යතා	පෝෂ්‍ය පදාර්ථ	ආහාර වර්ග
(1) සීඝ්‍රව ශරීරය වර්ධනය වීම	ප්‍රෝටීන්, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ලිපිඩ, යකඩ, අයඩින්, විටමින්	
(2) වේගවත් අස්ථි වර්ධනය	කැල්සියම්	
(3) ගැහැණු දරුවන් ඔසප් වීම නිසා නිරක්තය ඇති වීම වැළැක්වීම	යකඩ	
(4) පිරිමි දරුවන්ගේ මාංශ පේශී වර්ධනය	ප්‍රෝටීන්	

(i) තුන් වන තීරයට අදාල ආහාර වර්ග 02 බැගින් සඳහන් කරන්න. (ල.04)

(ii) නව යොවුන් වියේදී අයහපත් බලපෑම් ඇති කරන වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.03)

(iii) නව යොවුන් වියේ වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් නිසා ඇති වන අයහපත් ප්‍රතිඵල 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.03)

(03) පහත දක්වා ඇති ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සැපයීමේ දී මෙම සටහන උපයෝගී කරගන්න.



(i) මිනිස් සිරුරේ ඇති විශාලම ඉන්ද්‍රියයට හට ගන්නා රෝග අයත් වන්නේ කුමන කොටසට ද? එම කොටසට අයත් රෝග 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.04)

(ii) හිසකෙස් ආශ්‍රිත රෝගයක් නම් කර හිසකෙස් රෝග වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කරන සෞඛ්‍යමත් පිළිවෙත් 02 ක් ලියන්න. (ල.03)

(iii) හැඩය අනුව මිනිස් මුඛයේ ඇති දත් වර්ග ගණන කොපමණ ද? ඉන් දත් වර්ග 02 ක කාර්යයන් ලියන්න. (ල.03)

(04) පහත දක්වෙන අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.

(i) පරිසර දූෂණය අවම කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ පාසලේ උදෑසන රැස්වීමේදී කථාවක් පැවැත්වීමට ඔබට පැවරී ඇත.

(ii) පන්තියේ සිටින හොඳම මිතුරිය/මිතුරා තමාගේ අධික තරබාරුකම ගැන නිතරම ඔබ සමඟ පවසමින් කනස්සල්ලෙන් පසුවීම.

(iii) ඔබේ නංගී/මල්ලී නිතරම ජංගම දුරකථනයට යොමු වී කාලය ගත කරන බව පෙනී යයි.

(iv) පාසල් කාලයෙන් පසුව නිවසට එන අතර මගදී ඔබ පාසලේ සිසුහු වෙළඳ සැල් වලින් කෘත්‍රිම රස කාරක බීම පැකට් බීමට පුරුදු වී සිටිති.

(v) පාසල් සිසුවකුගේ හදිසි කෝපය නිසා තවත් පාසල් සිසුවකු සමඟ මහාමාර්ගයේ දී බහින් බස් වනු දැකීම.

(ලකුණු 2×5=10)

II කොටස

- **ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

(05) (i) ඔබ පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟයේ දී ශක්ති නිවාසයේ අංක 20 ක්‍රීඩකයා තිරස් පැනීම් ඉසව්වක් සඳහා ද යුක්ති නිවාසයේ අංක 18 ක්‍රීඩකයා සිරස් පැනීම් ඉසව්වකට ද සහභාගි වේ. ඔවුන් සහභාගි විය හැකි ඉසව් වෙන වෙනම දක්වන්න. (ල.02)

(ii) ඔබගේ නිවාසයේ යගුලිය දැමීම ඉසව්ව සඳහා සහභාගී වන නවක තරඟ කරුවෙකුට/තරඟකාරියකට යගුලිය දැමීම පුහුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් විස්තර කරන්න. (ල.04)

(iii) උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.02)

(iv) විසි කිරීම් ඉසව් වලට අදාල නීති රීති 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.02)

(06) (i) අප ජීවත් වන සමාජය තුළ යහපැවැත්මට බාධා ඇති කරන අභියෝග රාශියක් වේ. එවැනි ප්‍රධාන සමාජීය අභියෝග 02 ක් නම් කරන්න. (ල.02)

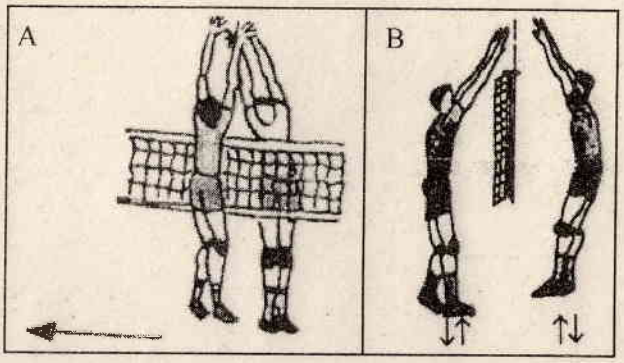
(ii) ස්වභාවික ආහාර හා ස්වභාවික නොවන ආහාර යන්න උදාහරණ සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ල.04)

(iii) බෝ නොවන රෝග 02 ක් නම් කර එම රෝග ඇතිවීමට බලපාන හේතු 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.04)

(07) **A, B හා C ප්‍රශ්න වලින් එකකට පිළිතුරු සපයන්න.**

A කොටස

(i) ඔබ නිවාසයේ වොලිබෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම් ඔවුන්ට පුහුණු කිරීමට අවශ්‍ය වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.03)



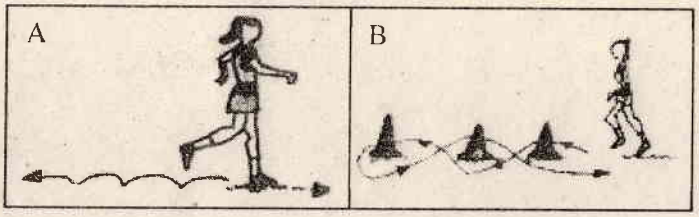
(ii) මෙම රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම් 02 වඩාත් සුදුසු වන්නේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ කුමන දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීම සඳහා ද? එම ක්‍රියාකාරකම් 02 සිදු කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ල.1+3=4)

(iii) සාර්ථක ප්‍රහාරයක දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න. (ල.03)

B කොටස

(i) ඔබ නිවාසයේ නෙට්බෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම් ඔවුන්ට පුහුණු කිරීමට අවශ්‍ය නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.03)

(ii) පහත රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම් 02 වඩාත් සුදුසු වන්නේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ කුමන දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීම සඳහා ද? එම ක්‍රියාකාරකම් 02 සිදු කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ල.04)



(iii) වැළැක්වීමේදී (රැකීමේදී) වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න. (ල.03)

C කොටස

(i) ඔබ නිවාසයේ පාපන්දු කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම් ඔවුන්ට පුහුණු කිරීමට අවශ්‍ය පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.03)

(ii) පහත රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම් 02 ක වඩාත් සුදුසු වන්නේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ කුමන දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීම සඳහා ද? එම ක්‍රියාකාරකම් 02 ක සිදු කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ල.04)

(iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ සිදුකරන නොසරුප් (වැරදි) 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.03)

