සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 10 ශ්‍රේණිය - 2023
Second Term Test - Grade 10 - 2023

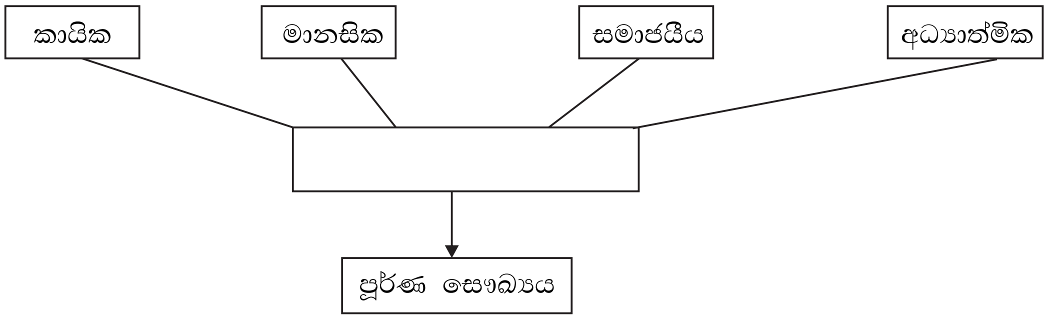
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

කාලය පැය 01 යි

නම/ විභාග අංකය:

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.



ඉහත සටහනේ හිස් කොටුව පිරවීමට වඩාත් සුදුසු වචනය / වචන වන්නේ,

(1) නිරෝගී බව (2) යහපැවැත්ම
(3) නිවැරදි පෝෂණය (4) ප්‍රමාණවත් නින් ද

02. ලෙඩ රෝග හා දුබලතාවලට පත්වීමට අවම කිරීම, ආයු කාලය වැඩිකර ගැනීම හා සතුටින් ප්‍රබෝධවත්ව කටයුතු කිරීම මගින් පුද්ගලයෙකුට වැඩිදියුණු කරගත හැක්කේ,

(1) පූර්ණ සෞඛ්‍යය යි. (2) ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය යි.
(3) යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වය යි. (4) යහපත් මානසික සෞඛ්‍යය යි.

03. 10 වසරේ ඉගෙනුම ලබන සාරද හා නෙත්මිගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගයන් පිළිවෙළින් 18. 5 ට අඩු බවත් හා 27.0 වැඩි බවත් දැනගන්නට ලැබිණි. ඒ අනුව සාරද හා නෙත්මි අයත්වන පෝෂණ තත්වය වන්නේ,

(1) කෘෂ බව හා අධි බරය. (2) කෘෂ බව හා ස්ථුලතාවය යි
(3) සුදුසු බර හා කෘෂ බවයි. (4) අධිබර හා ස්ථුලතාවය යි.

04. අධික සීතලෙන් හා උෂ්ණුසුමෙන් ආරක්ෂා වීම, සියළු කටයුතු වල දී අන් අයගේ උදව් අවශ වීම, කුමන අවධියක කායික අවශ්‍යතා ද?

(1) නවජ අවධිය. (2) පෙර ළමාවිය. (3) පසු ළමාවිය. (4) ළදරුවිය.

05. ළදරු අවධිය අයත්වන වයස් කාණ්ඩය වන්නේ,

(1) අවුරුදු 1 - 5 අතර කාලය (2) අවුරුදු 6 - 10 අතර කාලය
(3) ඉපදී මාසයක කාලය (4) ඉපදී අවුරුද්දක් දක්වා කාලය

06. දරුවෙකුට අමතර ආහාර ලබාදීම ආරම්භ වන්නේ,
(1) මාස 04 දී ය. (2) මාස 06 දී ය. (3) මාස 02 දී ය. (4) මාස 10 දී ය.

07. M.M.R එන්නත ලබා දීමෙන් වලක්වාගත හැකි රෝග කාණ්ඩය වන්නේ,
(1) සරම්ප, කම්මුල්ගාය, ක්‍ෂයරෝගය (2) ක්‍ෂයරෝගය, කම්මුල්ගාය, ජර්මන් සරම්ප
(3) සරම්ප, ක්‍ෂයරෝගය, ජර්මන් සරම්ප (4) සරම්ප, කම්මුල්ගාය, ජර්මන් සරම්ප

08. ක්‍රීඩාවේ දී ස්ථිතික ඉරියව්වක් ප්‍රදර්ශනය වන අවස්ථාව වන්නේ,
(1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු පිරිනැමීම. (2) තරග ඇවිදීමේ ආධාරක අවධිය.
(3) ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ අත් සිටුම. (4) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු විදීම.

09. සිරුරේ සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉවහල් නොවන සාධකයක් වන්නේ,
(1) ආධාරක පතුලට ඉහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටීම.
(2) ආධාරක පතුල කුඩා වීම.
(3) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයට පොළොවේ සිට ඇති උස අඩු වීම.
(4) ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීම.

10. කිසියම් වස්තුවක හෝ මිනිස් සිරුරේ බර ක්‍රියාකාරන ලක්ෂ්‍යය හඳුන්වනු ලබන්නේ,
(1) ගුරුත්වාකර්ෂණය නමිනි. (2) සමබරතාවය නමිනි.
(3) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය නමිනි. (4) අවස්ථිතිය නමිනි.

11.
- මඩ සහිත ජල උල්පත් මතුවීම.
- පොළොව ඉරිතැලීම.
- ක්‍රමයෙන් ගස් ඇලවී යාම.

ඉහත තත්වයන් දැකගත හැක්කේ,
(1) ගංවතුර තත්වයක දී ය. (2) නායයෑම් තත්වයක දී ය.
(3) සුළිසුලං තත්වයක දී ය. (4) සුනාමි තත්වයක දී ය.

- **පාසලේ වෛද්‍ය පරීක්ෂණයක දී A, B, C යන සිසුන් තිදෙනාගේ පෝෂණ ඌනතා පිළිබඳ තොරතුරු පහත සටහනේ දැක්වේ. එය ඇසුරෙන් 12 සිට 14 තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**

සිසුවා	ඌන පෝෂකය
A	යකඩ
B	විටමින් A
C	අයඩීන්

12. මෙම සිසුන් අතරින් ගලගණ්ඩය, බුද්ධි වර්ධනය අඩුවීම වැනි තත්වයන් ඇතැයි අනුමාන කළ හැක්කේ,
(1) A ට ය. (2) B ට ය. (3) C ට ය. (4) B හා C ට ය.

13. සටහන අනුව රක්තහීනතාවයෙන් පෙළෙන්නේ,
(1) A ය. (2) B ය. (3) C ය (4) A හා B ය.

14. මෙම සිසුන්ගෙන් එක් අයෙකුට ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා පවතී. එහ ශිෂ්‍යයා හැඳින්වීමට සටහනේ යොදා ඇති අක්ෂරය වන්නේ,
(1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) A හා B ය.

15. • අස්ථි පහසුවෙන් බිඳීයාම. • දත් දිරායාම.
• වර්ධනය අඩු වීම.

ඉහත තත්වයන් ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන පෝෂණ සංඝටකය,

(1) කැල්සියම් ය. (2) විටමින් A ය. (3) අයඩීන් ය. (4) සින්ක් ය.

16. දරුවෙකු ඉපදී මුල් දින කිහිපය තුළ නිපදවෙන මව්කිරිවල අඩංගු කොරලස්ට්‍රම්වල බහුලව ඇති විටමිනය වන්නේ,

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

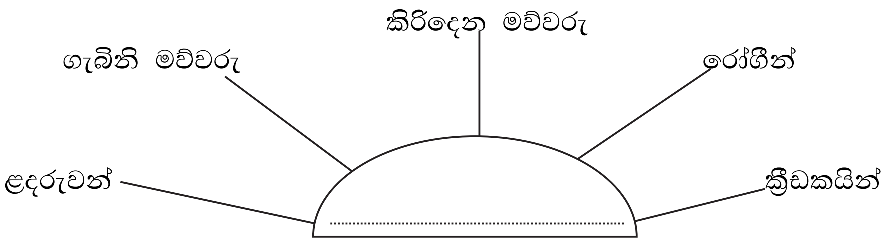
17. ආහාර සකස් කිරීමේ දී පරිභෝජනයේ දී එම ආහාර මගින් හානියක් නැතහොත් අන්තරාවක් සිදු නොවන බවට තහවුරු කර ගැනීම,

(1) ආහාර සුරක්ෂිතභාවය යි. (2) ආහාර සුලභතාවය යි.
(3) ආහාර දුලභතාවය යි. (4) ආහාර පරීරක්ෂණය යි.

18. හිරු එළියට නිරාවරණය වීම නිසා පොත්ත කොළපාට වූ අර්තාපල්වල අඩංගු විෂ සංයෝගය වන්නේ,

(1) ඇෆ්ලටොක්සීන් ය. (2) ට්‍රාන්ස් මේදය ය.
(3) සොලැනින් ය. (4) ඇක්රිලිමයිඩ් ය.

19.



ඉහත සටහනේ හිස් තැනට සුදුසු මාතෘකාව වන්නේ,

(1) විශේෂ කායික අවශ්‍යතා සහිත පුද්ගල කාණ්ඩ
(2) විශේෂ මානසික අවශ්‍යතා සහිත පුද්ගල කාණ්ඩ
(3) විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සහිත පුද්ගල කාණ්ඩ
(4) විශේෂ සමාජයීය අවශ්‍යතා සහිත පුද්ගල කාණ්ඩ

20. මවකට ලැබෙන දරුවා අඩුබර උපන් දරුවෙකු ලෙස සැලකෙන්නේ,

(1) බර 3 kg ට වඩා අඩු වූ විට ය. (2) බර 2.5 kg ට වඩා අඩු වූ විට ය.
(3) බර 3.5 kg ට වඩා අඩු වූ විට ය. (4) බර 4 kg ට වඩා අඩු වූ විට ය.

21. දේශීය ආහාර භාවිතයෙන් ලැබෙන වාසිය කි,

(1) පෝෂණ ගුණයෙන් අනූන බව. (2) මිල අධික නොවන බව.
(3) වස විස වලින් තොර බව. (4) ඉහත සියල්ල ම.

22. පළමු ඔලිම්පික් පදක්කම ශ්‍රී ලංකාවට හිමිකර දුන් ක්‍රීඩකයා හෝ ක්‍රීඩිකාව වන්නේ,

(1) සුසන්තිකා ජයසිංහ (2) සුපුන් අබේකෝන්
(3) ඩන්කන් වයිට් (4) සුගත් තිලකරත්න

23. වසර හතරකට වරක් අති උත්කර්ෂවත් අන්දමින් පැවැත්වෙන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලේ ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ,

(1) ලෝක පුරවැසිභාවය යි. (2) මානව යහපත ය.

(3) අන්තර්ජාතික සාමය ය. (4) ඉහත සියල්ල ම ය.

24. ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා සංවර්ධනය සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ගයක් නොවන්නේ,

(1) සහභාගීත්වය. (2) අධිෂ්ඨානය. (3) පක්ෂපාතීත්වය. (4) ක්‍රීඩක ආචාරධර්ම

25. තරග ආරම්භයේ දී වක්‍ර ධාවනයක යෙදෙමින් අවතීරණ ධාවනය ලබාගන්නා ක්‍රීඩකයා වන්නේ,

(1) දුර පැනීමේ ක්‍රීඩකයා ය. (2) තුන් පිම්ම පැනීමේ ක්‍රීඩකයා ය.

(3) හෙල්ල විසිකිරීමේ ක්‍රීඩකයා ය. (4) උස පැනීමේ ක්‍රීඩකයා ය.

26. දිගු මැදි දුර ඉසව්වක් වන්නේ මේ අතරින් කුමක් ද?

(1) මීටර් 100 (2) මීටර් 3000 (3) මීටර් 1000 (4) මීටර් 1500

27. දස ප්‍රයාම තරගවල දී පිරිමි හා කාන්තා දෙවන දිනයේ තරග ඉසව් වන්නේ,

(1) මී. 110 කඩුළු හා උස පැනීම. (2) මී. 110 කඩුළු හා 100 කඩුළු

(3) දුර පැනීම හා උස පැනීම. (4) මී. 1500 හා මී. 400

28. තරග අංකය කථා කිරීමෙන් පසු දුර පැනීමේ ක්‍රීඩකයෙකු ට තරග වාරය ලබා ගැනීමට,

(1) තත්පර 30 ක කාලයක් හිමි වේ. (2) තත්පර 90 ක කාලයක් හිමි වේ.

(3) තත්පර 60 ක කාලයක් හිමි වේ. (4) තත්පර 75 ක කාලයක් හිමි වේ.

- **පහත තොරතුරුවලට අනුව 29 හා 30 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**

⋆ සුරේෂ් - භ්‍රමණ ක්‍රමය ⋆ කුමාර - ෆ්ලොප් ක්‍රමය

⋆ සෙනිත් - කතුරු පිම්ම ⋆ චමිඳු - පාවීමේ ක්‍රමය

29. චමිඳු මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිතා කරන්නේ කුමන තරග ඉසව්වක් සඳහා ද?

(1) යගුලි දැමීම. (2) උස පැනීම.

(3) දුර පැනීම. (4) කවපෙත්ත විසිකිරීම.

30. සුරේෂ් භාවිතා කරන ශිල්පීය ක්‍රමයේ තරග ඉසව්වට අදාළ නීතියක් වන්නේ මේ අතරින් කුමක් ද?

(1) තනි පාදයෙන් පැනීම ලබාගත යුතුය.

(2) කුන්දුව, පියවර, පැනීම පිළිවෙලින් ලබාගත යුතුය.

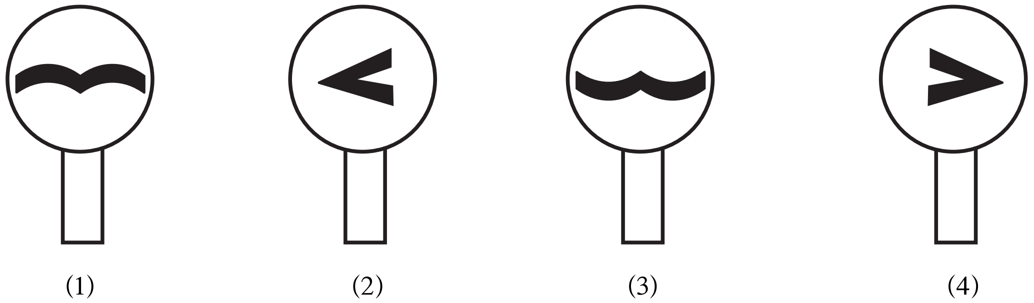
(3) උපකරණය පතිත වූ පසු කවයේ පිටුපස භාගයෙන් පිටවීම.

(4) ඉපිලීමේ පුවරුවෙන් පැනීම ලබා ගැනීම.

31. දැතම භාවිතා කරමින් විසිකිරීම සිදුකරන ඉසව්වක් වන්නේ,

(1) යගුලිය දැමීම. (2) කවපෙත්ත විසිකිරීම.

(3) හෙල්ල විසිකිරීම. (4) මිටිය විසිකිරීම.



(1) (2) (3) (4)

32. තරග ඇවිදීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයෙකු ''දන හිස නැමීම'' කල අවස්ථාවක දී විනිසුරු විසින් පෙන් විය යුතු පුවරුව දැක්වෙන පිළිතුරු වන්නේ,

(1) අංක 4 පුවරුව (2) අංක 3 පුවරුව (3) අංක 02 පුවරුව (4) අංක 01 පුවරුව

33. ක්‍රීඩකයෙක් පහත අවධීන් වලින් යුත් ක්‍රීඩා ඉසව්වක ශිල්පීය ක්‍රමයක් පුහුණු විය.

සූදානම් වීම → පසුපසට ලිස්සීම → ජව ඉරියව්ව මුද හැරීම → පශ්චාත් ඉරියව්ව

ඔහු පුහුණු වූයේ,

(1) හෙල්ල විසිකිරීම. (2) යගුලිය දැමීමට ය.
(3) මිටිය විසිකිරීමට ය. (4) කවපෙත්ත විසිකිරීමට ය.

34. 16 න් පහළ බාලක යගුලිය දැමීමේ තරගය සඳහා භාවිත කරන යගුලියේ බර ප්‍රමාණය වන්නේ,

(1) 3kg කි. (2) 4kg කි. (3) 6kg කි. (4) 5kg කි.

35. වොලිබෝල් තරගයක දී ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා ප්‍රහාරක රේඛාවෙන් පසුපස සිට උඩුඅත් ක්‍රමයට ඔසවා දෙන පන්දුව දැලේ උඩ පටියට සම්පූර්ණයෙන් ම ඉහළින් ඇති විට දී එම පිලේ වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පහර දී පන්දුව විරුද්ධ පිලට යවයි. මෙම තරගයේ විනිසුරු ඔබ නම්,

(1) විරුද්ධ පිලට පිරිනැමීම ලබා දෙයි. (2) ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාට කහ කාඩ්පත පෙන්වයි.
(3) විරුද්ධ පිලට ලකුණක් ලබා දෙයි. (4) තරගය දිගටම පවත්වාගෙනය යි.

36. නෙට්බෝල් තරගයක් අතරතුර දී ගෝල් කවයේ සිටින ගැමුණු කණ්ඩායමේ GD ක්‍රීඩකාවගේ ඇගේ හැපුණි. තරගයේ විනිසුරු ඔබනම් එම අවස්ථාවේ දී ඔබ ලබා දෙන විනිශ්චය කුමක් ද?

(1) තිසර කණ්ඩායමට නිදහස් යැවුමක් ලබාදෙයි.
(2) ගැමුණු කණ්ඩායමට දඬුවම් යැවුමක් ලබාදෙයි.
(3) තිසර කණ්ඩායමට දඬුවම් යැවුමක් හෝ විදුමක් ලබාදෙයි.
(4) දෙදෙනා අතර පන්දුව උඩ දැමීම සිදුකරයි.

37. පාපන්දු තරගයක දඬුවම් ප්‍රදේශය තුළ දී A කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයා B කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු කෙල ගැසීම සිදුකරන ලදී. එම අවස්ථාවේ දී විනිසුරු ලෙස ඔබ ගන්නා තීරණය,

(1) B කණ්ඩායමට දඬුවම් පහරක් ලබා දීම. (2) තුලට විසිකිරීමක් B කණ්ඩායමට ලබා දීම.
(3) වරද කළ ක්‍රීඩකයාට කහ කාඩ්පත පෙන්වීම. (4) තරගය දිගටම පවත්වාගෙන යාම.

38. මදුරුවන් මගින් බෝවන රෝග අතර ඩෙංගු, මැලේරියා, බරවා ප්‍රධාන වේ. මේ අතරින් ඩෙංගු රෝගය බෝ කරන මදුරු විශේෂය වන්නේ,

(1) ඊඩිස් ඊජිප්ටස් (2) කියුලෙක්ස් (3) ඇනෝපිලීස් (4) කියුලෙස් පෙලිඩස්

39. ලෝකයේ සෑම තත්පර 40 කට වරක් මාර්ග අනතුරු සිදුවන බව වාර්තා වී ඇත. එවැනි අනතුර අවම කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග,

(1) මාර්ග නීති පිළිපැදීම. (2) ආරක්ෂක පටි නොපැළඳීම.
(3) මාර්ගයේ දී ක්‍රීඩාවේ යෙදීම. (4) කහ ඉරි භාවිතා නොකිරීම.

40. 2023 වර්ෂයේ දී ආසියානු මලල ක්‍රීඩා උළෙල පැවැත් වූ රට වන්නේ,

(1) ඉන්දියාව (2) චීනය (3) ජපානය (4) ශ්‍රී ලංකාව

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 10 ශ්‍රේණිය - 2023
Second Term Test - Grade 10 - 2023

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

කාලය පැය 02 යි

නම/ විභාග අංකයඃ

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

01. කැලේගම මහා විද්‍යාලයේ දරු දැරියන් ක්‍රීඩා හා විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම්වල දක්‍ෂතාවයන් වර්ෂය පුරා පවත්වාගෙන යනු ලබන්නේ විද්‍යාලයේ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමියගේ වෙහෙස වීමෙනි. මෙහි දී දරුවන්ගේ පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංවර්ධනයෙහිලා ශ්‍රමදාන, ආගමික වැඩසටහන් වැනි විවිධ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරන අතර දිනපතා ශරීර සුවතා ව්‍යායාම් මාලාව ක්‍රියාත්මක කිරීමට ද අමතක නොකළේ ය.

ඒ අතර මෙවර නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙල උත්කර්ශවත් අන්දමින් පැවැත් වූ අතර සරඹ සංදර්ශනය හා ආචාර පෙළපාලිය කාගේත් පැසසුමට ලක් විය. එම ක්‍රීඩා ඉසව් වල දී 17 න් පහළ දක්ෂතම ක්‍රීඩිකාව ලෙස කාන්ති සම්මාන ලැබුවේ යගුලිය, කවපෙත්ත හා හෙල්ල යන ඉසව් වලින් ප්‍රථම ස්ථානය දිනාගනිමිනි. මෙහි දී කමල් මී. 100 හා 800 ඉසව් වලින් ඉතා පහසුවෙන් ම ජයග්‍රහනය හිමිකර ගන්නා ලදී.

(1) ජේදයේ සඳහන් විෂය සමගාමී වැඩසටහන් වලට අමතරව සිසුන්ගේ ක්‍රීඩා හැකියාවන් වර්ධනය සඳහා ඔබ යෝජනාකරන වැඩ සටහන් 2 ක් නම් කරන්න.

(2) ඉහත ජේදයට අනුව සිසුන්ගේ සමාජයීය හා මානසික හැකියා දියුණු කිරීමට යොදාගත හැකි වැඩ සටහන් 2 ක් ලියන්න.

(3) ධාවන ඉසව් වල දී භාවිත කරනු ලබන ප්‍රධාන ඇරඹුම් ක්‍රම 02 නම් කරන්න.

(4) ජේදයේ සඳහන් කෙටිදුර ධාවන ඉසව් වලට අමතරව ඔබ දන්නා තවත් කෙටිදුර ධාවන ඉසව් 02 ක් නම් කරන්න.

(5) ජේදයේ සඳහන් ආචාර පෙළපාලි පැවැත්වීමට යොදාගත් ඉරියව් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(6) ශරීර සුවතා ව්‍යායාම් මාලාව තුළ දිනපතා නිරතවීම තුලින් ඔබට සංවර්ධනය කරගත හැකි කායික කුසලතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(7) ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායම් තුළ දැකිය හැකි විවිධ වූ ඉරියව් බෙදා වෙන්කල හැකි ප්‍රධාන කොටස් 02 මොනවාද ?

(8) කමනි හා කමල් තම ක්‍රීඩා කුසලතා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදෙන ප්‍රධාන පෝෂකාංග 02 ක් ලියන්න.

(9) 17 න් පහළ දක්ෂතම ක්‍රීඩිකාව වූ කාන්තිට කමල් ට වඩා වැඩියෙන් යකඩ අඩංගු ආහාර ලබාගත යුතුය. එසේ වීමට බලපාන හේතුව කුමක් ද?

(10) හෙල්ල විසිකිරීමේ තරගයේ දී කමනි විසින් කිරීමට ඇතැයි ඔබ සිතන හෙල්ල විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 02 ක් සඳහන් කරන්න.

02. (1) ළමා වියේ ජීවන අවධි පහත දැක්වේ. එම අවධිවලට අදාළ වයස් සීමාවන් ලියා දක්වන්න.

(i) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය - ....

(ii) නවජ අවධිය -..

(iii) ළදරු අවධිය -..

(iv) පෙර ළමා විය -..

(v) පසු ළමා විය -..

(ලකුණු 05)

(2) පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ දී දරුවාගේ වර්ධනයට මවගේ පෝෂණය ප්‍රමාණවත් නොවුනහොත් ඇතිවන අහිතකර තත්වයන් 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(3) ඉහත තත්වයන් අවම කර ගැනීමට නම් මව විසින් පිළිපැදිය යුතු කරුණු 03 ක් ලියා දක්වන්න.

(ලකුණු 03)

03. මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රමාණවලට නොලැබීම වර්තමාන සෞඛ්‍ය ගැටළුවලට ප්‍රධාන හේතුවක් වී ඇත.

(1) ඒ අනුව පහත වගුවේ හිස් තැන් පුරවන්න.

පෝෂක කාණ්ඩය	අඩු වීම / වැඩි වීම	තත්වය
මහා පෝෂක	අඩු වීම	(1) ....
	(2)	අධිපෝෂණය
ක්ෂුද්‍ර පෝෂක	අඩු වීම	(2) ....
		(4) ....

(ලකුණු 04)

(2) ඉහත වගුවේ සඳහන් පෝෂක කාණ්ඩයන්ට අයත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 2 බැගින් ලියන්න.

(ලකුණු $\frac{1}{2} \times 4 = 02$)

(3) පෝෂණ ගැටළු වලක්වා ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

04. පහත අභියෝගවල ඔබ මුහුණ දෙන ආකාරය සඳහන් කරන්න.

(1) වන ගවේෂණයේ යෙදෙන නෙළුම්ගම විද්‍යාලයේ පරිසර නියමු භට කණ්ඩායමේ ශිෂ්‍යයෙකුගේ පාදය සර්පයකු දෂ්ඨ කරයි.

(2) ඔබේ මිතුරාගේ ජංගම දුරකතනයට නාඳුනන පුද්ගලයෙකුගේ නිතර දුරකතන පණිවිඩ ලැබෙන බව මිතුරා ඔබට පවසයි.

(3) තම නැගණිය නිතරම ක්ෂණික ආහාර පමණක් ලබාදෙන ලෙස තම මවට පවසන බව මව ඔබට පවසයි.

(4) දුම් පානයට ඇබ්බැහි වී සිටින තම මිතුරා එයින් ගලවා දෙන ලෙස අසල්වැසි මිතුරෙකු ඔබට පවසයි.

(5) ඔබ තනිව පාරේ ගමන් ගන්නා විට ඔබ පසුපස නාඳුනන පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු පැමිණේ.

05. කෙටිදුර ධාවන තරගවල දී වේගවත් තරග ආරම්භයක් ලබාගැනීම හා අවසානය ඉතා හොඳින් සිදුකිරීම තරග ජයග්‍රහණය සඳහා විශාල පිටුවහලක් වෙයි.

(1) කෙටි දුර දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රම වැඩි දියුණු කර ගැනීමට සඳහා කළ හැකි ධාවන අභ්‍යාස 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)

(2) කුදු ආරම්භය ලබා ගැනීම සඳහා භාවිත කරන මැදුම් ඇරඹුම් ක්‍රමයේ දී පියවර සකස් කර ගන්නා ආකාරය රූපසටහනක් මගින් ඇඳ පෙන්වන්න. (ලකුණු 03 යි)

(3) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය විවිධ ආකාරවලට සිදුකල හැකිය. පහත දක්වා ඇති ජවය ඉසව් යොදාගන වර්ගීකරණ සටහන සම්පූර්ණ කරන්න.

මී. 100, මී 800, මී. 10, 00, මී. 15 00, මී. 400 ෧ 4, මී. 400, මී. 5000, මී. 800 කඩුලු 200 m

කෙටිදුර	මැදි දුර	දිගු දුර
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....

(ලකුණු 5 කි එක් පිළිතුරකට ½ බැගින්)

06. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී හා විවිධ ඉරියව්වල දී ඵලදායී පැවැත්මක් සඳහා ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක නියමයක් අනුගමනය, අවශ්‍ය සාධකයකි.

(1) ඉරියව් කෙරෙහි බලපාන ජීවයාන්ත්‍ර මූල ධර්ම දෙක ලියන්න.

(2) ක්‍රීඩාවේ දී ස්ථිතික ඉරියව් යොදාගන්නා අවස්ථා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(3) නිවැරදිව පුටුවක වාඩිවීමේ දී අවධානයට ලක්කළ යුතු කරුණු 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(4) අනතුරු ඇතිවීම සාර්ථක දිවිපැවැත්මට හානිකරන ක්‍රීඩා අනතුරු සඳහා හේතුවන කරුණු 03 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 2+2 + 3 + 3)

07. පහත A, B සහ C කොටස්වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු ගියන්න.

A කොටස

♦ වොලිබෝල් අපේ රටේ ජාතික ක්‍රීඩාවයි.

(i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(ii) ප්‍රහාරයේ (Spiking) පියවර මොනවා ද? (ල. 03)

(iii) මිනුම් සහිතව ක්‍රීඩා පිටියේ රූප සටහනක් ඇඳ දක්වන්න. (ල. 04)

B කොටස

(i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 04 ක් නම් කරන්න. (ල. 03)

(ii) නෙට්බෝල් තරගයක දී ජාතික ජාත්‍යන්තර මට්ටමෙන් පවත්වන විට කාර්තු හා තරග කාලය සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(iii) නෙට්බෝල් පිටියක මැද පෙදෙසේ ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩිකාවන් 4 දෙනෙකුගේ ස්ථාන නාම ලියන්න. (ල. 04)

C කොටස

(i) පාපන්දු ක්‍රීඩායේ දක්ෂතා 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(ii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පාලනය කරන ක්‍රම 03 ක් ලියන්න. (ල. 03)

(iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ බරපතල වැරදි 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

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

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින්)

01. (1) ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් / ශාරීරික අධ්‍යාපන දින / ක්‍රීඩක වර්ණ ප්‍රධාන උත්සව / සෞඛ්‍ය සතිය

(2) ශ්‍රමදාන, ව්‍යායාම් මාලාව, ආගමික වැඩසටහන්, නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය, ශරීර සුවතා

(3) කුදු ඇරඹුම, හිටි ඇරඹුම

(4) මී. 400, මී. 100 කඩුළු, මී. 400 කඩුළු, 4 × 100, ...

(5) සීරුවෙන් සිටීම, පහසුවෙන් සිටීම ....

(6) රෝග බෝවීම අවම වීම / ක්‍රියාශීලීභාවය වැඩි වීම / ශාරීරික යෝග්‍යතා වර්ධනය වීම

(7) ස්ථිතික ඉරියව් / ගතික ඉරියව්

(8) කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා මේදය

(9) කාන්ති ක්‍රීඩිකාවක් බැවින් යකඩ අවශ්‍ය වීමට හේතු ලියා ඇත්නම් ලකුණු දෙන්න. (ආර්ථවය සිදුවන බැවින් යන අදහස)

(10) පියවර තුන ක්‍රමය / පියවර පහ ක්‍රමය

02. (1) (i) මව් කුස තුළ සිටින අවධිය. (ii) උපතේ සිට දින 28 දක්වා කාලය

(iii) උපතේ සිට වසර 1 දක්වා කාලය (iv) වයස අවු 1 සිට අවුරුදු 5 දක්වා කාලය

(v) වයස අවු 5 ට අවුරුදු 9 දක්වා කාලය

(2) (i) කායික වර්ධන ඌන වීම. (ii) අඩු බර උපත් ඇතිවීම.

(iii) ප්‍රතිශක්තිය අඩු වීම. (iv) මන්දබුද්ධික බව ඇතිවීම ......

(3) (i) නිවැරදි පෝෂණයක් ලැබීම. (ii) අඛණ්ඩව සායන වලට සහභාගී වීම.

(iii) වෛද්‍ය පරීක්ෂණ වලට යොමු වීම. (iv) රෝගාබාධ වලින් වැළැක්වීම.

03. (1) 1. මන්දපෝෂණය 2. වැඩිවීම 3,4 යකඩ ඌනතාවය / විටමින් A ඌනතාවය / කැල්සියම් ඌනතාවය / සින්ක් ඌනතාවය

(ලකුණු 04)

(2) මහා පෝෂක - කාබෝහයිඩ්‍රේට් / ප්‍රෝටීන / මේදය (ලිපිඩ)

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක - විටමින් / ඛණිජලවන (ලකුණු ½ x 4 = 02)

(3)
- ★ දරුවන්ට මාස 6 සම්පූර්ණ වන තෙක් මව්කිරි ලබා දීම.
- ★ දිනපතා ප්‍රමාණවත් තරම් ආහාර ලබා ගැනීම සහ පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම.
- ★ නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම.
- ★ උදෑසන ආහාරය මග නොහැරීම.
- ★ හැකි සෑම විටම ස්වභාවික ආහාර ගැනීම.
- ★ දිනපතා ව්‍යායාම්වල නිරත වීම.
- ★ දෛනිකව ජලය ලීටර 1½ ක් 2 ක් අතර ප්‍රමාණයක් පානය කිරීම ..... ආදිය (ලකුණු 04)

04. ධනාත්මකව පිළිතුරු සපයා ඇත්නම් අදාළ ලකුණු ලබා දෙන්න.

05. (1) රනිත් A, රනිත් B. රනිත් C

(2)

(3)

කෙටි දුර	මැදි දුර	දිගු දුර
100m	800 m	10, 000
400 x 4 m	1500 m	මැරතන්
400m	5000 m	
80 m කඩුළු		
200 m		

06. (1) 1. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය, සමබරතාවය

2. ධාවන තරග ආරම්භයේ වෙන් අවස්ථාව / ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ අත් සිටුම / යගුලිය විසිකිරීමේ .....ඉරියව්ව / බර ඉසිලීමේ අවස්ථාව

3. කොන්ද ඍජුව පවත්වා ගැනීම / උකුල දණහිස් වළලුකර 90^0 ක් තබා ගැනීම / පාද පළල් සම්පූර්ණයෙන් පොළොව ස්පර්ශ වීම / නිවැරදි ලෙස සැලසූ පුටුවක් වීම

4. ක්‍රමවත් පෙර සූදානමක් නොමැති වීම / වැරදි උපකරණ භාවිතය / අධික වෙහෙස / යෝග්‍යතාව අඩුවීම / නීති රීතිවලට අවනත නොවීම / නොගැලපෙන ඇඳුම්

07. A කොටස

(i) පන්දුව පිරිනැමීම, පන්දුව ලබා ගැනීම, පන්දුව එසවීම, ප්‍රහාරය, වැළැක්වීම, පිටිය රැකීම. (ල. 03)

(ii) ප්‍රහාරය සඳහා ලඟා වීම, ඉසිලීම, පන්දුවට පහර දීම, පතිත වීම (ල. 03)

(iii) ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ මිනුම් සලකුණු කර ඇත්නම් (ල. 04)

B කොටස

(i) පන්දුව පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය වැළැත්වීම, විදීම (ල. 03)

(ii) 1. කාර්තුව විනාඩි 15 විවේකය විනාඩි 3 2. කාර්තුව විකාඩි 15 විවේකය විනාඩි 5

3. කාර්තුව විනාඩි 15 විවේකය විනාඩි 3 4. කාර්තුව විනාඩි 15 (ල. 03)

(iii) C / WA / WD / GA / GD (ල. 04)

C කොටස

(i) පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම, පාදයෙන් පහරදීම, පන්දුව නැවැත්වීම, පන්දුවට හිසින් පහරදීම, පන්දුව තුළට විසිකිරීම, ගෝල් රැකීම (ල. 02)

(ii) පාදයෙන්, හිසෙන්, පපුවනේ (ල. 03)

(iii) ප්‍රතිවාදියෙකුට පාදයෙන් පහරදීම, පාද පටලවා බිම දැමීම, ප්‍රතිවාදියෙකු වෙත පැනීම, ආක්‍රමණිකව පහර දීම, ප්‍රතිවාදියෙකු තල්ලු කිරීම, ප්‍රතිවාදියෙකු අතින් නැවතීම, කෙළ ගැසීම (ල. 04)