

**Provincial Department of Education - NWP**

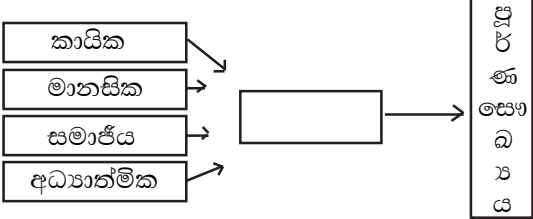
**පළමු වාර පරීක්ෂණය - 10 ශ්‍රේණිය - 2019**  
**First Term Test - Grade 10 - 2019**

නම/විභාග අංකය : ..... සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I කාලය : පැ. 01යි.

**උපදෙස්**

- \* සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- \* අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරික් අඳින්න.

- (01) මෙම රූප සටහනෙහි හිස්කොටුව පිරවීමට වඩාත් සුදුසු පිළිතුර වන්නේ,
- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| (1) ප්‍රමාණාත්මක බවය. | (2) ගුණාත්මක බවය.  |
| (3) යහපැවැත්මය.       | (4) නිවැරදි පෝෂණය. |



- (02) 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන අතුල,
- ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි.
  - යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වාගෙන යයි.
  - නිසි පෝෂණ මට්ටමක් පවත්වාගෙන යයි.
  - අනුන්ගේ කරදරවලදී පිහිට වෙයි.
- මෙවැනි ලක්ෂණ තුළින් පෙන්නුම් කරන්නේ අතුලගේ,
- |                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| (1) කායික සෞඛ්‍යයයි.  | (2) පූර්ණ සෞඛ්‍යයයි.      |
| (3) මානසික සෞඛ්‍යයයි. | (4) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයයි. |

සාගරගම විද්‍යාලයේ 10 වසරෙහි ඉගෙනුම ලබන රුවනි, මානසික ආතතියෙන් තොරව, නිතර විනෝදයෙන් කල්ගත කිරීමට වැඩි කැමැත්තක් දක්වයි. පෙර පාසල්වියේ අධ්‍යාපනය ලබන ඇයගේ නැගණිය සමඟ ඤාණික ආහාර රසවිඳීම විනෝදාංශයක් කරගත් ඇය, මමත්වයෙන් යුතුයැයි ඇයගේ යෙහෙළියන් නිතර පවසයි.

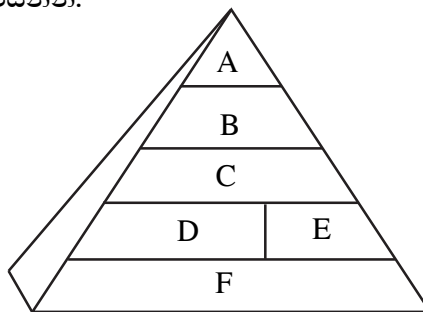
ඉහත ඡේදය ඇසුරෙන් අංක 3, 4, 5 යන ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

- (03) රුවනි විසින් වඩාත් ම දියුණු කරගත යුතු ක්ෂේත්‍රය වන්නේ,
- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| (1) කායික හා සමාජීය ක්ෂේත්‍රයයි.      | (2) සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍රයයි. |
| (3) කායික හා අධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍රයයි. | (4) මානසික හා සමාජීය ක්ෂේත්‍රයයි.      |
- (04) ඤාණික ආහාරවලට හුරුවී සිටින රුවනිගේ පෝෂණ මට්ටම නිර්ණය කිරීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි නිවැරදි මිනුම් දණ්ඩ ඇතුලත් පිළිතුර වනුයේ,
- |   |  |
|---|--|
| (1) $\frac{\text{ඉන වට ප්‍රමාණය}}{\text{බර}}$ | (2) $\frac{\text{උස} \times \text{උස}}{\text{බර}}$ |
| (3) $\frac{\text{ඉන/උස අනුපාතය}}{\text{උස}}$  | (4) $\frac{\text{බර}}{\text{උස} \times \text{උස}}$ |
- (05) රුවනිගේ නැගණිය පසුවන වර්ධන අවධිය වනුයේ,
- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| (1) ළමා අවධිය  | (2) පෙර ළමා අවධිය |
| (3) ළඳරු අවධිය | (4) පසු ළමා අවධිය |

- දරුවන්ගේ පෝෂණ තත්ත්ව නිර්ණය කිරීම සඳහා පැවති වෛද්‍ය සායනයකදී ලබාගත් තොරතුරු අනුව ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයන්ගේ වර්ණ පරාසයන් පෙන්නුම් කල වගුවක් පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් 6, 7, 8 ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

තැඹිලි පාට
කොළ පාට
ලා දම් පාට
තද දම් පාට

- (06) ඉහත සටහනට අනුව පාසලේ දරුවන්ගේ නිසි පෝෂණ තත්ත්වය පෙන්නුම් කරන වර්ණ තීරුව වන්නේ,
- (1) තැඹිලි වර්ණ තීරුවයි. (2) ලා දම් වර්ණ තීරුවයි.  
 (3) තද දම් වර්ණ තීරුවයි. (4) කොළ වර්ණ තීරුවයි.
- (07) තැඹිලි වර්ණ තීරුවට අයත් දරුවන් ගොදුරුවීමට ඉඩ ඇති පෝෂණ තත්ත්වය වන්නේ,
- (1) අධි බරයි. (2) කෘෂ බවයි. (3) ස්ථූලතාවයයි (4) නිසි බරයි.
- (08) තද දම්පාට වර්ණ තීරුව හිමි දරුවනට ලබා දුන් වෛද්‍ය උපදෙස විය හැක්කේ,
- (1) වැඩි කාලයක් සුවදායී නින්දක නිරත විය යුතු බවයි.  
 (2) පිටි සහිත ආහාර අඩුවෙන් ලබාගත යුතු බවයි.  
 (3) ක්‍රීඩා වැනි ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල අඩු වශයෙන් නිරත විය යුතු බවයි.  
 (4) නිතර නිතර ක්‍ෂණික ආහාර ලබාගත යුතු බවයි.
- (09) යහපත් ජීවන රටාවක් ගොඩනැගීමේදී සම්මත නීතිරීති පිළිනොපැදීම තුලින් සිදුවිය හැකි අහිතකර ප්‍රතිඵලයකි.
- (1) ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගවලට ගොදුරු වීම. (2) අනවශ්‍ය ගැබ්ගැනීම් ඇති වීම.  
 (3) අධ්‍යාපනයට බාධා ඇතිවීම. (4) ඉහත සියල්ලම
- සෞඛ්‍යවත් ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීමේ දී ආහාර පිරමීඩයට අනුව ආහාර තෝරාගැනීම කළ යුතුය. ඒ අනුව පහත 10 හා 11 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



- (10) නිරෝගී දිවිපැවැත්මක් ගත කිරීම සඳහා අප අඩුවෙන් ම ලබාගත යුතු ආහාර කාණ්ඩය දැක්වෙන අක්ෂරය කුමක් ද?
- (1) B ය. (2) A ය. (3) F ය. (4) D ය.
- (11) පුද්ගලයෙකුගේ ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලියට උපකාරී වන කෙදි සහිත ආහාර ඇතුලත් කාණ්ඩයන් දැක්වෙන අක්ෂර වන්නේ,
- (1) B හා C ය. (2) B හා D ය.  
 (3) D හා E ය. (4) C හා F ය.
- (12) වැඩිහිටියෙකු තම ක්‍රියාකාරී දිවිපැවැත්ම සඳහා අවම වශයෙන් කොපමණ කාලයක් ව්‍යායාම්වල නිරත විය යුතුද?
- (1) විනාඩි 10ක් පමණ (2) විනාඩි 30ක් පමණ  
 (3) විනාඩි 45ක් පමණ (4) පැයක් පමණ

- පහත සඳහන් A, B, C, D සිද්ධි යුගලයන් අධ්‍යයනය කොට 13, 14 ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.
- |     |   |     |   |
|-----|---|-----|---|
| A - | ● යුධමය තත්වයන්                           | B - | ● සනීපාරක්ෂාව හා ස්වස්ථාව හොඳින් පවත්වා ගැනීම |
|     | ● අවතැන් වීම                              |     | ● ලෙඩ රෝගවලට ගොදුරු වීම                       |
| C - | ● මත් ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැට්ටිවලින් වැලකීම. | D   | ● සංචාරක ව්‍යාපාරයේ අහිතකර බලපෑම              |
|     | ● ආර්ථික හා සමාජ පරිහානිය                 |     | ● අහිතකර ලිංගික වර්සාවන්                      |

- (13) පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ,  
 (1) A හා C ය. (2) B හා C ය. (3) B හා D ය. (4) A හා D ය.
- (14) පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ,  
 (1) B හා C ය. (2) A හා B ය. (3) A හා D ය. (4) A හා C ය.
- පසුගිය දිනවල රූපවාහිනී තිරය මත දිස්වූ දර්ශන කීපයකින් උපුටාගත් වැකි කීපයක් පහතින් දක්වේ.
    - උස් ප්‍රදේශවල ඇති ගල් පෙරලීම. ● බෑවුම් ප්‍රදේශවල ඉරි තැලීම
    - ක්ෂණිකව මඩ සහිත ජල උල්පත් මතු වීම.
- (15) ඉහත තොරතුරුවලින් පෙන්නුම් කරන්නේ,  
 (1) නායයෑම් තත්වයකි. (2) ගංවතුර තත්වයකි. (3) සුළි සුළං තත්වයකි. (4) සුනාමි තත්වයකි.
- (16) ඉහත පිළිතුරට අනුව අදාළ ආපදා තත්වය වලක්වා ගැනීමට යෝජනා කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ගයක් වන්නේ,  
 (1) කොන්ක්‍රීට් හෝ දෑල් භාවිත කර වැටි දැමීම. (2) කඳු බෑවුම් ආශ්‍රිතව නිවාස ඉදිකිරීම.  
 (3) ශක්තිමත් වහල සහිත නිවෙස් ඉදිකිරීම. (4) වහලය බිත්තියට සම්බන්ධ කර නිවාස ඉදිකිරීම.
- (17) නිරෝගී පුද්ගලයෙකුගේ ඉන මිමීම හා උස අතර අනුපාතයෙහි අගය විය යුත්තේ,  
 (1) 0.5ට වඩා අඩු විය යුතුය. (2) 0.5ත් 1.0 අතර විය යුතුය.  
 (3) 1.0 ත් 1.5ත් අතර විය යුතුය. (4) 1.5ට වඩා වැඩි විය යුතුය.
- පහත කරුණු ඇසුරින් ප්‍රශ්න අංක 18 සිට 22 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
    - නිවැරදි පෝෂණයක් ලැබීම.
    - පැහොල, ජර්මන් සරම්ප, ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම හා අහිතකර දුම් ආඝ්‍රාණයෙන් වැලකීම.
    - අධික සහජ සෞඛ්‍ය සේවයක් ලබා ගැනීම.
- (18) ඉහත a උපදේශය අනුගමනය කිරීම තුළින් සාමාන්‍යයෙන් ගර්භණී සමයේ මවකගේ බරෙහි වැඩිවීම,  
 (1) 8kg - 12kg අතර විය යුතුය. (2) 10kg - 12kg අතර විය යුතුය.  
 (3) 12kg - 15kg අතර විය යුතුය. (4) 15kg - 17kg අතර විය යුතුය.
- (19) ● අඩුබර දරු උපතක් ඇති වීම.  
 ● කායික වර්ධනය උණවීම.  
 ● ප්‍රතිශක්තිය උණවීම. වැනි තත්ව වළක්වාගත හැක්කේ,  
 (1) a හා c මගිනි. (2) a හා b මගිනි. (3) b හා c මගිනි. (4) b මගිනි.
- (20) ගර්භණී කාන්තාවන්ට අධික සෞඛ්‍ය සේවයක් ලබාදීම සඳහා නිරතුරුව උදව්වන අයෙකි,  
 (1) මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (2) පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාව  
 (3) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන නිලධාරී (4) විශේෂඥ වෛද්‍යවරයා
- (21) මළදරු උපත් ඇති වීම, අන්ධ දරුවන් බිහිවීම වැනි තත්ව අවම කර ගැනීමට අදාළව වඩාත් බලපෑමක් ඇති කරන පිළිතුර වන්නේ,  
 (1) a ය. (2) a හා c ය. (3) c ය. (4) b ය.
- (22) ඉහත සඳහන් a, b, c උපදෙස් ලබා දෙන්නේ පූර්ව ප්‍රසව අවධියට අදාළව ය. පූර්ව ප්‍රසව අවධියෙන් පසු දරුවෙකු ලඟා වන්නේ,  
 (1) ළදරු අවධියට ය. (2) නවජ අවධියට ය.  
 (3) පෙර ළමාවියට ය. (4) පසු ළමාවියට ය.
- (23) දිනකට පැය 18 - 20ක් අතර නින්දක් අවශ්‍ය වන්නේ,  
 (1) පසු ළමාවියේ දරුවෙකුට ය. (2) පෙර ළමාවියේ දරුවෙකුට ය.  
 (3) ළදරුවියේ දරුවෙකුට ය. (4) නවජ අවධියේ දරුවෙකුට ය.

- පහත දැක්වෙන සටහන අදාළ කරගනිමින් ප්‍රශ්න අංක 24 සිට 25 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
  - අනුකරණ අවශ්‍යතාවයන් තිබීම.
  - නායකත්වයට කැමතිවීම.
  - අනුගාමිකත්වය අගය කිරීම.
  - විවේකය ප්‍රමාණවත් පරිදි ලබාදීම.

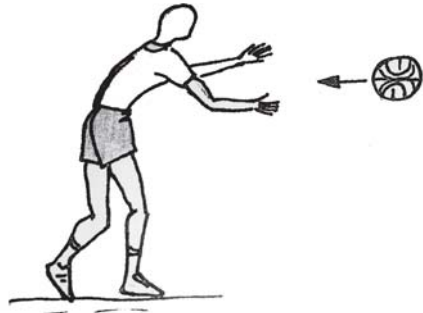
(24) ඉහත කරුණු අතරින් ළමාවියේ දරුවෙකුගේ කායික අවශ්‍යතාවයක් වන්නේ,  
 (1) a ය. (2) b ය. (3) c ය. (4) d ය.

(25) ඉහත අවශ්‍යතා සියල්ල සම්පූර්ණ විය යුතු වන්නේ,  
 (1) නවජ අවධියේ දී ය. (2) ළදරු අවධියේ දී ය.  
 (3) පෙර ළමාවියේ දී ය. (4) පසු ළමාවියේ දී ය.

(26) සමබරතාවය පවත්වාගැනීමේදී පිරිමි පාර්ශ්වයට වඩා කාන්තාවන්ට වැඩි හැකියාවක් පැවැතීම කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධානතම සාධකය වනුයේ,  
 (1) ඔවුන්ගේ සිරුරේ උසින් 56%ක් පමණ ඉහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටා තිබීම.  
 (2) පිරිමින්ගේ සිරුරෙහි ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීමට වඩා පහළ මට්ටමකින් කාන්තාවන්ගේ සිරුරෙහි ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටා තිබීමයි.  
 (3) පිරිමින්ගේ ශරීර ස්කන්ධයට සාපේක්ෂව කාන්තාවන්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය අඩුවීමය.  
 (4) කාන්තාවන්ගේ අස්ථි පද්ධතිය සැකසී ඇති සුවිශේෂී ආකාරයයි.

(27) පහත රූපසටහනේ දැක්වෙන්නේ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමක් අතරතුරදී තමා දෙසට යොමුකරන ලද පන්දුවක් අල්ලා ගැනීමට දරන උත්සාහයකි. එම උත්සාහය සාර්ථක කර ගැනීම කෙරෙහි සෘජුවම බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්මය වනුයේ,

- ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දෙසට චලනය කිරීම.
- ආධාරක පතුල විශාල වීම.
- බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම.
- ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක තිබීම.



(28) යගුලිය මුදා හැරීමෙන් පසුව ක්‍රීඩකයෙකු තම සිරුර පිහිටුවාගත් ආකාරය පහත රූප සටහනේ දැක්වේ. ඒ තුළින් ඔහු බලාපොරොත්තු වන්නේ,

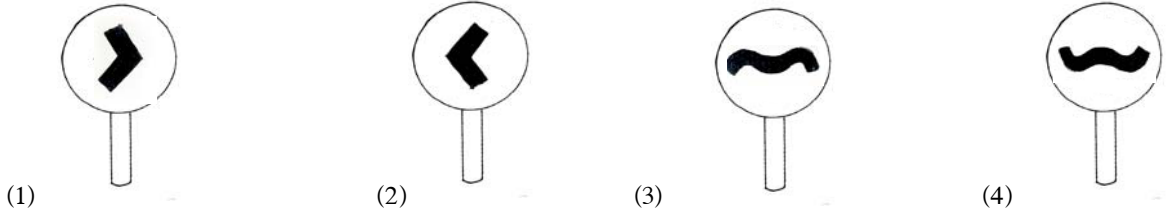


- සිරුරේ සමබරතාවය ආරක්ෂා කර ගැනීමයි.
- වඩා වැඩි දුරකට යගුලිය දූමීමටයි.
- තරඟ ඉසව්වට අදාළ නීතිරීති අනුගමනය කිරීමටයි.
- ඉහත කිසිවක් නොවේ.

(29) ගතික ඉරියව්වක් හා ස්ඵෛතික ඉරියව්වක් පිළිවෙලින් ඇතුළත් පිළිතුර වනුයේ,  
 (1) දිවීම හා විසිකිරීම. (2) ඇවිදීම හා සිරුවෙන් සිට ගැනීම.  
 (3) ඉදගැනීම හා වැතිරීම. (4) දිවීම හා ඇවිදීම.

- ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හා සමබරතාවය සම්බන්ධයෙන් 10 ශ්‍රේණියේ ශිෂ්‍යයෙකු විසින් තබන ලද සටහන් කිහිපයක් පහතින් දැක්වේ.
  - අනුගමනය කරනු ලබන ඉරියව්වේ ස්වභාවය අනුව ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම ද වෙනස් වේ.
  - පුද්ගලයෙකු සෘජුව සිටගෙන සිටින විට ඔහුගේ ගුරුත්වකේන්ද්‍රය පිහිටා ඇත්තේ ශරීර උසින් 56% පමණ පාදවල සිට ඉහළින් ය.
  - ශාරීරික අවයව එකම දිශාවක් ඔස්සේ චලනය කිරීම මගින් සමබරතාවය මනාලෙස පවත්වාගත හැකිය.
  - ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම දෛනිකව සිදුකරන යම් සුවිශේෂී කාර්යයන්හිදී පමණක් බලපායි.

- (30) ඉහත ප්‍රකාශ අතරින්,  
 (1) a හා d ප්‍රකාශ පමණක් නිවැරදිය.  
 (2) c හා d ප්‍රකාශ නිවැරදි අතර a හා b ප්‍රකාශ වැරදිය.  
 (3) a හා b ප්‍රකාශ නිවැරදි අතර c හා d ප්‍රකාශ වැරදිය.  
 (4) a ප්‍රකාශය පමණක් නිවැරදි අතර b, c හා d ප්‍රකාශ වැරදිය.
- (31) සම්මත මිනුම් සහිත වොලිබෝල් ක්‍රීඩාපිටියක දිග හා පළල පිළිවෙලින් දැක්වෙන පිළිතුර වනුයේ,  
 (1) මීටර 06 හා මීටර 09 (2) මීටර 09 හා මීටර 18  
 (3) මීටර 18 හා මීටර 09 (4) මීටර 06 හා මීටර 18
- (32) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී ප්‍රධාන වශයෙන් දියුණුකල යුතු දක්ෂතා ගණන වනුයේ,  
 (1) 04කි. (2) 05කි. (3) 06කි. (4) 07කි.
- (33) දිගු දුර වේග ධාවන ඉසව්වක් සඳහා උදාහරණයක් සහිත පිළිතුර වනුයේ,  
 (1) මීටර 200 (2) මීටර 400 (3) මීටර 800 (4) මීටර 1500
- (34) එක් දිනයක් තුළදී සියලු තරග ඉසව් පවත්වා අවසාන කළ යුතු ප්‍රයාම තරගය වනුයේ,  
 (1) පංච ප්‍රයාම (2) සජ්ත ප්‍රයාම (3) දස ප්‍රයාම (4) තුන් ප්‍රයාම
- (35) තරග ඇවිදීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයෙකු “පොළව හා සම්බන්ධය නැතිවීමේ නීතිය” කඩ කළ අවස්ථාවක දී විනිසුරු විසින් පෙන්විය යුතු පුවරුව දැක්වෙන පිළිතුර වනුයේ,



- (36) තරග ඇවිදීමක යෙදෙන ක්‍රීඩකයෙකු තරගයෙන් ඉවත්කිරීමට නම් එම ක්‍රීඩකයාට අදාලව ප්‍රධාන විනිසුරු වෙත යැවිය යුතු රතු කාඩ්පත් ගණන,  
 (1) එකකි. (2) දෙකකි. (3) තුනකි. (4) හතරකි.
- (37) අර්ධ මැරතන් තරගයේ සම්මත දුර ප්‍රමාණය විය යුත්තේ,  
 (1) කි. මී. 42.195 කි. (2) කි. මී. 20.75 කි.  
 (3) කි. මී. 40.50 කි. (4) කි. මී. 21.0975 කි.
- (38) බල්ලෙකු සපා කෑ අවස්ථාවක දී ලබා දිය යුතු ප්‍රථමාධාරය වනුයේ,  
 (1) හැකි ඉක්මනින් රෝහල වෙත ගෙන යෑමයි.  
 (2) සපා කෑ බල්ලා පිළිබඳව විමසිලිමත්ව සිටීමයි.  
 (3) සපා කෑ ස්ථානය සබන් යොදා ගලායන ජලයෙන් සේදීමයි.  
 (4) වේදනා නාශක ඖෂධ ලබාදීමයි.
- (39) සෞඛ්‍යමත් ජීවන රටාවකට යොමු වූ පුද්ගලයෙකුගේ “නින්ද හා විවේකය” දිනකට අවම වශයෙන්  
 (1) පැය 6 - 8 අතර කාලයකි. (2) පැය 8 - 10 අතර කාලයකි.  
 (3) පැය 10 - 12 අතර කාලයකි. (4) පැය 12 - 14 අතර කාලයකි.
- (40) 2018 වර්ෂයේ පැවැති ආසියානු නෙට්බෝල් ශූරතාවය දිනාගත් රට කුමක් ද?  
 (1) සිංගප්පූරුව (2) මැලේසියාව (3) හොංකොං (4) ශ්‍රී ලංකාව


 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education  
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Depa  
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Depa  
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Depa  
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education

86	S	II
----	---	----

**පළමු වාර පරීක්ෂණය - 10 ශ්‍රේණිය - 2019**  
**First Term Test - Grade 10 - 2019**

නම/විභාග අංකය : ..... සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය- II කාලය : පැ. 02යි.

වැදගත් :  
 \* පළමු ප්‍රශ්නය ද, I කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද, II කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද, බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(01) කවිනි ප්‍රථමවරට පාසල් ගියේ ජනවාරි දෙවන දිනය ඒ පළමු වසර සඳහා ය. විදුහල්පතිතුමාට බුලත් හුරුල්ලක් දී වදින ලද කවිනි පංති කාමරයට ගියේ ඉහත සතුටිනි. එදින මවුන්ට කිරිබත් කැවුම් සමඟ තේ පැන් සංග්‍රයක් ද ලැබී තිබිණි.

කුඩා දරුවන් වැඩිපිරිසක් ඒ මේ අත දුවපනිමින් ක්‍රීඩා කරන අතරතුර කීප දෙනෙකු පංති කාමරයට වී වාඩි වී සිටින අයුරු දක්නට ලැබිණි. වයසට සරිලන උසින් හා බරින් යුතු කවිනි සෙල්ලම් මිදුලේ තිබූ සීසෝව වෙත දුවගොස් එහි එක්වරම වාඩි වීමට ගිය අවස්ථාවේ එක් පැත්තක් ඉහළ ගිය නිසා ඇය බිම ඇඳ වැටී පාදය තුවාල වී රුධිර වහනයක් සිදුවිය. එය දුටු 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන කාංචනා සිසුවිය වහා ඇය ඔසවාගෙන ගොස් අවශ්‍ය ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන ලදී.

- (i) කවිනිගේ අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම පෙන්වුම් කළ අවස්ථාවක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) කවිනි මනා කායික යහපැවැත්මෙන් යුතු බව සනාථ කරන ඡේදයේ සඳහන් කරුණු දෙකක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) පළමු වසරට ඇතුලත් වූ කවිනි පසුවන ජීවන අවධිය නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) පෞරාණික ආහාර සංස්කෘතියට අයත් කැවුම් කිරිබත් හැර වෙනත් සාම්ප්‍රදායික ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (v) කවිනි සීසෝවෙන් වැටීමට බලපෑ ජීව යාන්ත්‍ර මූල ධර්මය කුමක් ද? (ලකුණු 02)
- (vi) කවිනිගේ අතතුර දුටු කාංචනා ඇයව ඔසවාගෙන ගොස් ප්‍රථමාධාර ලබාදීම තුළින් ඇගෙන් දිස් වූ නිපුණතාවය කුමක් ද? (ලකුණු 02)
- (vii) කවිනිට සිදු වූ අනතුරේදී කාංචනා ලබාදිය යුතු ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය කුමක් ද? (ලකුණු 02)
- (viii) කාංචනා වැනි යොවුන්වියේ පසුවන ගැහැණු ළමුන්ගේ පෝෂණය නිසිලෙස නොලැබීම හේතුවෙන් අනාගතයේ දී ඇයට මුහුණදීමට සිදුවිය හැකි අභියෝග 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (ix) කවිනිගේ පංතියේ දරුවන්ට විවේක කාලයේ දී යෙදිය හැකි සුළු ක්‍රීඩා 2ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (x) ඉහත ඡේදයේ සඳහන් පරිදි ක්‍රීඩාවේ නොයෙදී පංතියේ රැඳී සිටි සිසුන්ට අනාගතයේ දී මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි දුෂ්කරතා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(10 x 2 = 02)

**I කොටස**

(02) දරුවෙකුගේ මානසික වර්ධනය උත්තේජනය සඳහා භාවිතා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් කීපයක් පහතින් දක්වේ.

- විවිධ ශබ්ද හඳුනා ගැනීම      ● ගණන් කිරීම      ● ගීත ගායනය

- (i) මෙම ක්‍රියාකාරකම් අදාළ වන ජීවන අවධිය සහ අදාළ වයස් කාණ්ඩය වෙත වෙනම ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) මානසික වර්ධනය උත්තේජනයට අමතරව එම අවධියේ පසුවන දරුවෙකුගේ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) ඉහත අවධියේ පසුවන දරුවන් විත්තවේග ප්‍රකාශ කරන ආකාර හතරක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

- (03) ලිංගික අතවර, අපවාර හා අපයෝජනවලට ලක්වීම අද සමාජයේ බහුලව පවතින සමාජ ගැටලුවකි.
- (i) අපයෝජනයක් ලෙස දැක්විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
  - (ii) ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග 3ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
  - (iii) ලිංගික අපයෝජන වලින් ආරක්ෂාවීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග 4ක් දක්වන්න. (ලකුණු 04)
- (04) පහත දැක්වෙන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.
- (i) ඔබ පාසලේ 06 ශ්‍රේණියට අලුතින් පැමිණි නැගණියක් තමාගෙන් ඉහළ ශ්‍රේණියක සිසුවෙකු මුදල් ඉල්ලා බල කරන බව හඬමින් ඔබ හට පවසයි. (ලකුණු 02)
  - (ii) මීටර් 100 ඉසව්වට සහභාගී වූ නිමල් ආබාධයකට ලක්වීම නිසා ජයග්‍රහණය කිරීමට නොහැකි වීමෙන් කණස්සල්ලට පත්ව සිටියි. (ලකුණු 02)
  - (iii) තම පාසලේ එක් නිවාසයක ක්‍රීඩා නායකයා ලෙස තමා පත්කිරීමට ඉඩ ඇති බැවින් තමා හෙට දින පාසල් නොයන බව ඔබගේ නැගණිය ඔබට පවසයි. (ලකුණු 02)
  - (iv) ළමාවියේ පසුවන අසල්වාසී නැගණිය ඉදිවෙමින් පවතින නිවස ආශ්‍රිතව ඇති අනාරක්ෂිත ළිඳ අසල ක්‍රීඩා කරමින් සිටිනු ඔබ දකියි. (ලකුණු 02)
  - (v) ඔබේ පංතියේ ඉගෙනුම ලබන වරින් හවස්වරුවේ පංති සඳහා සහභාගී නොවී යහළුවන් සමඟ මෝටර් බයිසිකලයේ නැගී වේගයෙන් ධාවනය කරන අයුරු ඔබ දකියි. (ලකුණු 02)

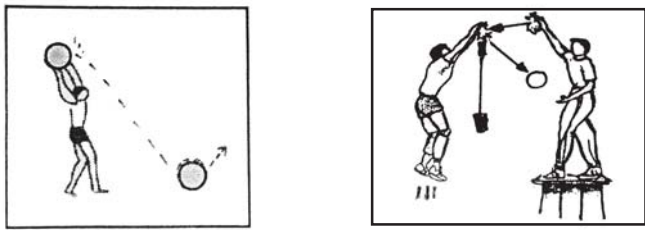
**II කොටස**

- (05) මලල ක්‍රීඩා ඉසව් දිවීම, පැනීම හා විසිකිරීම් වශයෙන් වර්ග කළ හැකිය.
- (i) අන්තර්ජාතික මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ග කළ හැකි ප්‍රධාන ආකාර 05 ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
  - (ii) පිටියේ ඉසව් වර්ගීකරණය නිවැරදිව ඇද දක්වන්න. (ලකුණු 03)
  - (iii) තරග ඇවිදීමේ ඉසව්වේ “ද්විත්ව ආධාරක අවධිය” යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)
  - (iv) ඉහත තරග ඉසව්වට සහභාගී වන ක්‍රීඩකයෙකුගේ/ක්‍රීඩිකාවකගේ පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය නිවැරදිව පවත්වාගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (06) අවිධිමත් ලෙස කැලිකසල බැහැර කිරීම නාගරික ප්‍රදේශ ආශ්‍රිතව සුලභව දක්නට ලැබේ.
- (i) ඉහත කාරණය හේතුවෙන් දූෂණයට ලක්වන පරිසර අංශ 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
  - (ii) අවිධිමත් ලෙස කැලිකසල බැහැර කිරීමෙන් ඇතිවිය හැකි පාරිසරික ගැටලු 3ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
  - (iii) පරිසර දූෂණය අවම කරගැනීම සඳහා පාසල් සිසුවෙකු වශයෙන් ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 5ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 05)

(07) A, B හා C යන ප්‍රශ්නවලින් **එකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

**A කොටස**

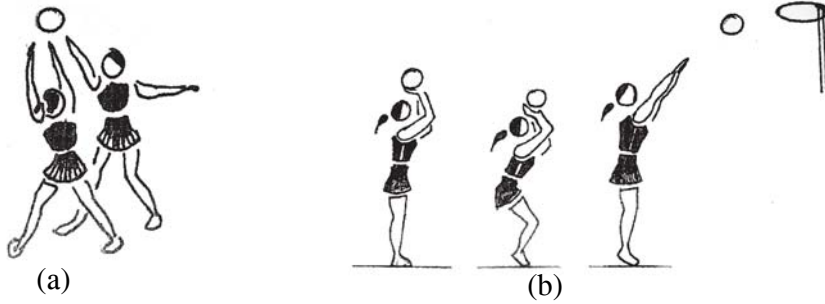
දක්ෂතා කිහිපයක එකතුවකින් සමන්විත වන ළමා වැඩිහිටි කා අතරත් එකසේ ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් ලෙස වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හැඳින්විය හැක. එම දක්ෂතා නිවැරදිව පුහුණු වීම මගින් ක්‍රීඩාවේ උසස් මට්ටමකට පත්විය හැක.



- (i) ඉහතින් දක්වා ඇත්තේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ සුවිශේෂ දක්ෂතාවයන් පුහුණුවීම සඳහා සිදුකරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් දෙකකි. එම ක්‍රියාකාරකම් තුළින් දියුණුකරගත හැකි දක්ෂතාවයන් කවරේද? (ලකුණු 02)
- (ii) ඉහත සඳහන් කරන ලද දක්ෂතාවයන්ට අමතරව වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වෙනත් දක්ෂතා 03ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) ඉහත ඔබ (b) හි සඳහන් කළ දක්ෂතාවය ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකු හට පුහුණු කිරීම සඳහා සිදු කළ හැකි වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05)

**B කොටස**

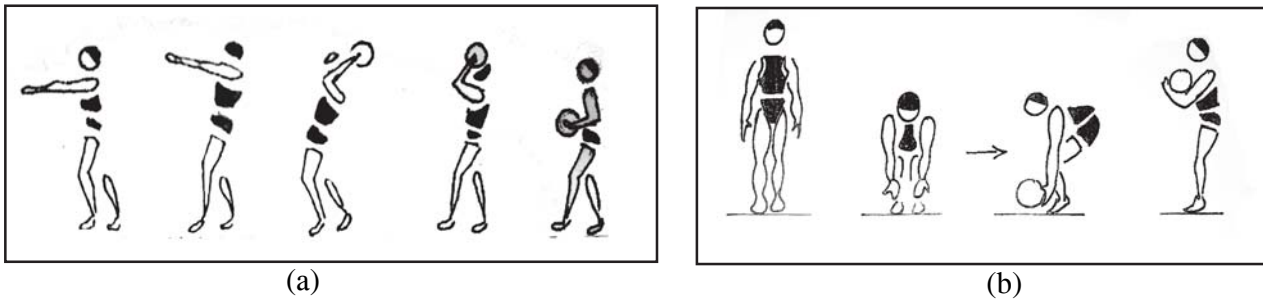
ආරම්භක අවධියේ දී බාලිකාවන් පමණක් සහභාගී වුවද මේ වන විට බාලකයින් ද මෙම ක්‍රීඩාවට සහභාගී වන අතර බාලක බාලිකාවන් එක කණ්ඩායමක් සේ ක්‍රීඩා කරන මිශ්‍ර තරගද පැවැත්වේ.



- (i) ඉහතින් දක්වා ඇත්තේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ සුවිශේෂී දක්ෂතාවයන් දෙකකට අදාළ රූප සටහන් දෙකකි. එම දක්ෂතාවයන් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) ඉහත සඳහන් කරන ලද දක්ෂතාවයන්ට අමතරව නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ වෙනත් දක්ෂතා 03ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) ඔබ ඉහත (b) හි සඳහන් කළ දක්ෂතාවය ආධුනික නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවක් හට පුහුණු කිරීම සඳහා සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02ක් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05)

**C කොටස**

සෘජුකෝණාස්‍රාකාර ක්‍රීඩාපිටියක් තුළ පිලකට ක්‍රීඩකයින් 11 දෙනෙකු බැගින් විනාඩි 90ක් පුරා ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන ලොව ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව පාපන්දුය.



- (i) ඉහතින් දක්වා ඇත්තේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවෙහි සුවිශේෂී දක්ෂතාවයන් දෙකක් දැක්වෙන රූපසටහන් දෙකකි. එම දක්ෂතාවයන් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) ඉහත සඳහන් කරන ලද දක්ෂතාවයන්ට අමතරව පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ වෙනත් දක්ෂතා තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) ඉහත ඔබ a හි සඳහන් කරන ලද දක්ෂතාවය ආධුනික පාපන්දු ක්‍රීඩකයෙකුහට පුහුණු කිරීම සඳහා සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05)