

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2017

10 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

නම/විභාග අංකය :- කාලය : පැය 01 යි.

♦ ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.

- (1) ♦ අධ්‍යාපන මට්ටම ඉහළ යාම
 ♦ මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැළකීම
 ♦ යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා
 යහපත් සෞඛ්‍ය කෙරෙහි බලපාන සාධක සඳහා උදාහරණ සපයන්න. යන ප්‍රශ්නයට සුභිල් මෙසේ පිළිතුරු ලබා දී තිබුණි. ඒ අනුව ඔහු ලියූ පිළිතුර අයත් වන්නේ
 (i) සෞඛ්‍ය සේවා යටතට ය. (ii) භෞතික පරිසරය යටතට ය.
 (iii) සමාජයීය හා ආර්ථික වටපිටාව යටතට ය. (iv) පුද්ගල චර්යාවන් යටතට ය.

- (2) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාසය අනුව කුමාරට ලබා දී තිබුණේ ලා දම් පාට වර්ණයයි. ඒ අනුව ඔහු
 (i) කෘෂ ඛවින් යුක්ත ය. (ii) නිසි බරින් යුක්ත ය
 (iii) ස්ට්‍රිලතාවෙන් යුක්ත ය. (iv) අඩු බරින් යුක්ත ය.

- (3) X ලක්ෂණ Y සෞඛ්‍යය අදාළ ක්ෂේත්‍ර
 ලෙඩ රෝගවලට ඔරොත්තු දීම A ආධ්‍යාත්මික
 සහකම්පනය B සමාජයීය
 කරදරවලදී පිහිට වීම C කායික
 ගැටළු විසඳීම D මානසික
 X නිරවේ ලක්ෂණ Y නිරූපිත අනුව ගැලපීමේදී වඩාත් නිවැරදි වන්නේ
 (i) D, B, C, A (ii) C, B, A, D
 (iii) A, B, C, D (iv) D, C, B, A

- (4) වර්තමානයේ සෞඛ්‍යයට බලපා ඇති අභියෝග අතරින් මාධ්‍ය බලපෑම නිසා ඇති විය හැකි ගැටලුවකි.
 (i) වරින් වර පාසල වෙතස් කිරීමට සිදුවීම (ii) අනුකරණවලට වැඩි ඉඩක් ලැබීම
 (iii) ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගවලට ගොදුරුවීම (iv) මුදල් නාස්තිය වැඩි වීම

- (5) ළමා විශේෂ පසු කරනු ලබන අවධි අතරින් පූර්ව ප්‍රසව අවධිය ලෙස සලකනු ලබන්නේ
 (i) මව්කුස තුළ සිටින අවධියයි (ii) උපතේ සිට මුල් දින 28 ක කාලයයි
 (iii) මුල් මාස 12 අතර කාලයයි. (iv) වයස අවුරුදු 6 - 10 අතර කාලයයි

- (6) ළදරුවෙකුගේ පළමු උපන් දිනය වන විට මොළයේ වර්ධනය
 (i) 30% කි (ii) 75% කි
 (iii) 50% කි. (iv) 80% කි

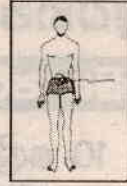
- (7) පසු ළමා අවධියේ (අවු 6 - 10) සම්පූර්ණ විය යුතු කායික අවශ්‍යතාවකි.
 (i) ආචාරශීලී පැවතුම් ගැන සිතීම. (ii) නායකත්වයට කැමති වීම.
 (iii) ක්‍රියාකාරී වීම සඳහා අවස්ථාව සැපයිය යුතු වීම. (iv) ප්‍රජානන කුසලතා වර්ධනය කිරීම.

- (8) මෙහි දැක්වෙන්නේ පෙර ළමා අවධියේ අවශ්‍යතා කිහිපයකි.
 A සෙල්ලම් කිරීමට අවස්ථා ලබාදීම
 B වගකීම් දැරීම සඳහා අවස්ථා ලබාදීම
 C විනය ඇති කිරීමට රීති හඳුන්වා දීම
 D ප්‍රතිචාරාත්මක සම්බන්ධතා පැවැත්වීම
 මේවා අතරින් මෙම අවධියේ සමාජයීය අවශ්‍යතා ලෙස ගත හැක්කේ
 (i) A, හා B (ii) A හා C (iii) B හා D (iv) D හා A

15299

(9) මෙම රූපයේ දැක්වෙන රටාව අනුව පාදවල සිට කුමන උසකින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටා තිබේ ද?

- (i) 80%
- (ii) 56%
- (iii) 60%
- (iv) 45%



ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය

(10) සිරුරේ සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා බලපාන සාධකයන් විය හැක්කේ

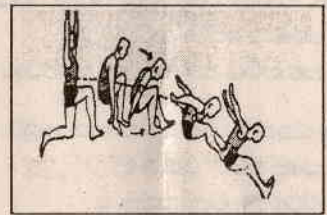
- (i) ආධාරක පතුලට පහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටීම
- (ii) ආධාරක පතුල කුඩා වීම
- (iii) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ (පොළොවට ආසන්න) මට්ටමක පැවතීම.
- (iv) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයට පොළොවේ සිට අති උස වැඩිවීම

(11) යගුලිය දැමීමේ ක්‍රීඩකයෙකු අතින් යගුලිය මුදා හැරීමෙන් පසුව තම ශරීරය ඉදිරියට හා පහළට නැඹුරු කිරීමෙන්

- (i) නිවැරදිව දැමීම සිදු කරයි
- (ii) සමබරතාවයට රැක ගැනීම
- (iii) සිරුරට වැඩි පහසුවක් ලබා ගැනීම
- (iv) ප්‍රසන්න පෙනුමක් ලබා ගැනීම

(12) රූපයේ දැක්වෙන මෙම ඉරියව්වේදී ජීව යන්ත්‍ර විද්‍යා මූලධර්ම වලින්

- (i) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පමණක් ආරක්ෂා වේ.
- (ii) සමබරතාව පමණක් ආරක්ෂා වේ.
- (iii) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හා සමබරතාව යන දෙක ම ආරක්ෂා වේ.
- (iv) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හා සමබරතාව යන දෙක ම ආරක්ෂා නොවේ.

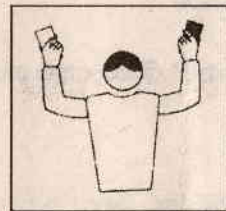


(13) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ "ප්‍රහාරය" ආධුනිකයෙකුට පුහුණු කිරීමේදී ඉගැන්විය යුතු නිවැරදි පිලිවෙල විය යුත්තේ

- (i) ඉපිලීම, පහරදීම, ළඟාවීම, පතිතවීම
- (ii) ප්‍රහාරය සඳහා ළඟා වීම, ඉපිලීම, පහරදීම, පතිතවීම
- (iii) පහරදීම, ළඟාවීම, ඉපිලීම, පතිතවීම
- (iv) පතිත වීම, ප්‍රහාරය, ළඟාවීම, ඉපිලීම

(14) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ මෙම සංඥාව මගින් දෙනු ලබන තීරණය වන්නේ

- (i) තෙරපා හැරීමක්
- (ii) ක්‍රීඩා කිරීමට නුසුදුසු බවට පත් කිරීමක්
- (iii) වැරදි හැසිරීමට අවවාදයක්
- (iv) ක්‍රීඩා පිට් මාරු කිරීමක්



(15) හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව පුහුණු වීමේදී පුහුණු කළ යුතු දක්ෂතාවකි.

- (i) ප්‍රහාරය
- (ii) පිරිහැම්ම
- (iii) පාද හුරුව
- (iv) පිටිය රැකීම

(16) මෙම රූපයෙන් අදුරු කරන ලද කොටසින් දැක්වෙන්නේ හෙට්බෝල් ක්‍රීඩකාවකට ක්‍රීඩා කිරීමේදී ක්‍රීඩා කළ හැකි ප්‍රදේශයකි.

ඒ අනුව මෙම ප්‍රදේශයේ ක්‍රීඩා කළ හැක්කේ

- (i) GA ට පමණි
- (ii) GD ට පමණි
- (iii) GA සහ GD ට පමණි
- (iv) C ට පමණි



(17) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නියැලෙන ක්‍රීඩකයෙකු අනිවාර්යයෙන්ම භාවිත කළ යුතු උපකරණ වන්නේ

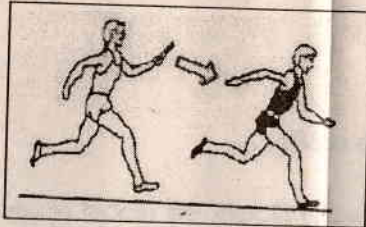
- (i) කොට කලිසම
- (ii) දිග මේස්
- (iii) පාපන්දු සඳහා අනුමත පාවහන්
- (iv) ඉහත සියල්ලම

(18) මෙම ක්‍රියාකාරකම් අතරින් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් ලෙස සැලකිය නොහැක්කේ,

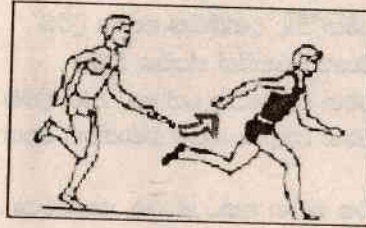
- (i) පා ගමන්
- (ii) වන ගවේෂණය
- (iii) ක්‍රීඩා තරඟ
- (iv) කඳු තරණය

- (19) ක්‍රීඩා පුහුණු වැඩසටහන්වලදී සුනිමල්ට මැදමි ආරම්භ ක්‍රමය පිළිබඳ පුහුණුවක් ලබා දෙන ලදී. තරගයකදී මෙම ක්‍රමය අනුගමනය කළ හැකි ඉහළ කාණ්ඩය වන්නේ
- (i) 1500m, 100m, 400m
 - (ii) 800m, 1500m, 5000m
 - (iii) 100m, 200m, 400m
 - (iv) 800m, 100m, 200m

- (20) ධාවන තරගයක් අවසානයේ ක්‍රීඩකයාගේ කවන්ධය (Torso) අවසන් රේඛාවේ ඇතුළු දුරය හා එක එල්ලේ ඇති සිරස් තලයට ප්‍රශ්න වීමයි. මෙහි කවන්ධය ලෙස සැලකෙන්නේ
- (i) අත් හා පාද කොටසයි
 - (ii) නිස, ගෙල, අත් සහ පාද රහිත කඳ කොටස
 - (iii) නිස, ගෙල හා පාද කොටසයි
 - (iv) පාද පමණි.



X



Y

- (21) X හා Y වලින් දක්වා ඇත්තේ කුමන මාරු ක්‍රමය ද?
- (i) X යටි අත් Y උඩු අත්
 - (ii) X උඩු අත් Y යටි අත්
 - (iii) X මිශ්‍ර Y උඩු අත්
 - (iv) X මිශ්‍ර Y යටි අත්
- (22) ඕනෑම ක්‍රීඩාවකට සුවිශේෂී වූ නීති රීති පද්ධතියක් ඇත. මෙමගින් බලාපොරොත්තු වන්නේ,
- (i) ක්‍රීඩක ආරක්ෂාව සැලසීම
 - (ii) විනිශ්චය පහසු කිරීම
 - (iii) ඉක්මනින් ක්‍රීඩකයන් ඉවත් කිරීම
 - (iv) දක්ෂතා ඉවත් කිරීමට
- (23) මලිමිපික් ක්‍රීඩා ධජයේ ඇති වර්ණ සම්බන්ධයෙන් පහත ප්‍රකාශ අතරින් වඩාත් නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ
- (i) ක්‍රීඩාවේ එකමුතුබව ප්‍රකාශ වන බවයි.
 - (ii) සෑම රටකම ජාතික කොඩියේ ඇති වර්ණ මෙහි නිරූපණය වන බවයි.
 - (iii) සෑම රටක්ම නියෝජනය කරන බවයි.
 - (iv) මලිමිපික් ක්‍රීඩාවේ අරමුණු 5 ක් ඇති බවයි.

- (24) නිවැරදි ආහාර වේලක සියලුම පෝෂකාංග අඩංගු විය යුතුය. එම පෝෂකාංග අතරින් වැඩිපුර ගැනීම සුදුසු නොවන්නේ
- (i) අලුත් පලතුරු
 - (ii) අලුත් එළවළු
 - (iii) යත්තේ මේදය
 - (iv) නිවුඩඩ සහිත ධාන්‍ය

- (25) දුරුවකුගේ මිටි බව හා කෘෂ්ණ බව ඇති විය හැක්කේ කුමන පෝෂණ කාණ්ඩය අඩුවීමෙන් ද?
- (i) මහා පෝෂක
 - (ii) ක්ෂුද්‍ර පෝෂක
 - (iii) යකඩ
 - (iv) විටමින් A උණනාව

- (26) උණ වීමෙන් රිකට්සියාව වැනි උණනා රෝග ඇති විය හැක.
- (i) යකඩ
 - (ii) අයඩින්
 - (iii) විටමින්
 - (iv) කැල්සියම්

- (27) තයිරොක්සින් නිෂ්පාදනය අඩුවීම කෙරෙහි බලපෑමක් ඇති කරන්නේ කුමන උණනාවක් හේතු කොට ගෙන ද?
- (i) යකඩ
 - (ii) කැල්සියම්
 - (iii) අයඩින්
 - (iv) විටමින්

- (28) නිතර කෂමට පෙර තේ පානය කිරීම නිසා කිසියම් පෝෂකයක් සිරුරට උරා ගැනීමට බාධා ඇති වේ. මේ නිසා නිරක්තිය ඇති වීමට ද ඉඩ තිබේ. මෙම උණ පෝෂකය කුමක් ද?
- (i) යකඩ
 - (ii) කැල්සියම්
 - (iii) අයඩින්
 - (iv) ප්‍රෝටීන්

- (29) අප රටේ බහුල වශයෙන් පෝෂණ ආශ්‍රිත ගැටලු මතු වී තිබෙන්නේ
- (i) දුප්පත්කම නිසා හොඳ ආහාර නොමැතිවීම
 - (ii) ක්ෂණික ආහාර සඳහා වැඩි ඉඩක් ලබා දීම
 - (iii) ආහාර පිළිබඳව පවතින දුර්වල නැති කිරීමට කටයුතු නොකිරීම
 - (iv) පෝෂ්‍යදායී ආහාර මිල වැඩි වීම

- (30) A ලිපිකරුවා B ක්‍රීඩකයා C පිළිගැනීමේ නිලධාරියා D කිරිදෙන මව E ගැබිනි මව
මෙම පුද්ගල කාණ්ඩ අතරින් විශේෂ පෝෂණයක් අවශ්‍ය පුද්ගල කාණ්ඩය විය හැක්කේ,
(i) BED (ii) ABC (iii) EDC (iv) DBA
- (31) හන්මාළුව, මූං කිරිබත්, කලවම් පලාමැල්ලුම, මෙවැනි ආකාරයට ආහාර සැකසීමෙන් බලාපොරොත්තු විය හැක්කේ
(i) ආහාර අපතේ යාම වළක්වා ගැනීම (ii) ආහාර කීපයක් එක විට සාදා ගත හැකි වීම
(iii) ආහාරයේ පවතින ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා කර ගැනීම (iv) ඉක්මනින් සකසා ගත හැකිවීම
- (32) 'ධාවන තරඟ අභ්‍යාස කිරීම' නිවැරදි හා සාර්ථක ධාවන තරඟයකට හේතු වන කරුණුවලින් එකකි. මේවායින් ධාවන තරඟ අභ්‍යාසයක් නොවන්නේ කුමක් ද?
(i) දෑත් වලනයත් සමග පාද දණහිසින් ඔසවා දිවීම
(ii) විච්ඡ කොටස සිරුරේ පිටුපසින් ස්පර්ශ කිරීම
(iii) දෑත් වලනයත් සමග නාරාවෙකු සේ පාද තබා දිවීම
(iv) දෑත් වලනයත් සමග පාද පොළවට සමාන්තර ලෙස දිගුකර ඇවිදීම
- (33) මදුරුවන් මගින් බෝවන රෝග අතර ඩොංගු, මැලේරියා, බරවා රෝග කීපයකි. මේ අතරින් ඩොංගු රෝගය බෝකරන මදුරුවන් වන්නේ,
(i) ඊසීස් ඊපිප්ටස් (ii) කියුලෙක්ස් පෙලිඩස් (iii) ඇනෝපිලිස් (iv) කියුලෙක්ස්
- (34) එදිනෙදා ජීවිතයට එල්ල වන අභියෝග බොහොමයකට බලපාන සාධකයක් ලෙස සැලකිය නොහැක්කේ,
(i) අනවබෝධය (ii) නොසැලකිල්ල (iii) නීතිරීති පිළිපැදීම (iv) අනාරක්ෂිත පරිසරය
- (35) ශරීර සුවතා ව්‍යායාම හා පිම්නාස්ටක් වැනි ක්‍රියාකාරකම්වලදී සිදුවන වලහවලට වඩාත් ආකර්ශනීය බවක් ලැබී ඇත්තේ
(i) කෙටි කාලයකින් අවසන් වන නිසාය (ii) ගැහැණු ළමයින් පමණක් සම්බන්ධ කරන නිසාය
(iii) වලහ සමායෝජනය හොඳින් සිදුවන නිසාය (iv) අලංකාර ඇඳුම් පැලඳුම් තිබෙන නිසා ය.
- (36) ලෝකයේ සෑම තත්පර 40 කට වරක් මාර්ග අහතුරු සිදුවන බව වාර්තා වී ඇත. එවැනි අහතුරු අවම කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගයකි.
(i) මාර්ග නීති පිළිපැදීම (ii) ආරක්ෂක පටි නොපැලඳීම
(iii) මාර්ගයේදී ක්‍රීඩාවේ යෙදීම (iv) කහ ඉටි භාවිත නොකිරීම
- (37) "සුනාමි" වැනි ස්වභාවික ආපදාවකදී කළ යුතු නිවැරදි දේ විය හැක්කේ
(i) අවධානයෙන් යුතුව සිටීම (ii) මුහුදු වෙරළ ආසන්නයේ පදිංචි වීම
(iii) ආරක්ෂිත ස්ථාන කරා ගමන් නොකිරීම (iv) ඒ පිළිබඳව සැලකිල්ලක් නොදැක්වීම
- (38) A ප්‍රමාණය ඉක්මවා පුහුණු වීම
B ක්‍රීඩාවට අදාළ නීතිරීති නොපිළිපැදීම
C නිසි පුහුණුවක් ලබා නොතිබීම
D අධික උෂ්ණත්වය සහ සීතල
ඉහත සඳහන් සාධක අතරින් ක්‍රීඩාවේදී සිදුවන අහතුරුවලට බලපෑ හැකි පුද්ගල සාධක වන්නේ,
(i) D හා B (ii) A, B හා C (iii) A හා C (iv) A හා D
- (39) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව ජවන ඉසව් වර්ගයට අයත් ඉසව්වක් වන්නේ මින් කුමක් ද?
(i) යගුලිය දැමීම (ii) රිටි පැනීම (iii) මීටර් 80 කඩුළු (iv) මිටිය විසි කිරීම
- (40) සෑම වසර හතරකට වරක් ඔලිම්පික් උළෙලක් පැවැත්වේ. මිළුග ඔලිම්පික් උළෙල පවත්වනු ලබන්නේ
(i) 2020 (ii) 2018 (iii) 2022 (iv) 2017

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2017

10 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

නම/විභාග අංකය :-

කාලය : පැය 02 යි.

- (1) අලංකාර පරිසරයක පිහිටා ඇති මහවලතැන්න ආදර්ශ විද්‍යාලය ප්‍රදේශය තුළ පවතින ප්‍රසිද්ධ පාසලකි. පාසලේ පවතින ක්‍රමවත් බවත් සිසු විනය හා පියගුණ නුලින් ඔවුන් ඒ නත්වය උදා කරගෙන ඇත. සිසු ගොවිපල තුළින් ඔවුන් පාසලේ දරුවන්ගේ පෝෂණ මට්ටමට අදාළ ඵලවත් පලතුරු ලබා ගනී. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා, නායකත්ව කඳවුරු, ශිල සමාජාන වැඩසටහන් සිසු විනය හැකි ගැසීමට හේතු වී ඇත. මෙම පාසලේ දරුවන්ගෙන් 90%කගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය හොඳ මට්ටමක පවතී.
 - (i) මෙම පාසලේ දරුවන් තුළ ඇති කිරීමට බලාපොරොත්තු වන පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ ජීවන රටා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - (ii) පාසලේ ගෙවන්නේ වගා කළ හැකි වටමින් හා කාබෝනයිට්‍රේට් යන පෝෂක ලබා ගත හැකි ආහාර වර්ග දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
 - (iii) සිසුන්ගෙන් 90% කගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය යහපත් නම් ඔවුන් කුමන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාසයක සිටින්නේදැයි සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
 - (iv) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟයකදී සිසුන්ට සහභාගී විය හැකි කණ්ඩායම් තරඟ 2 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
 - (v) පාසලේදී කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමකට සහභාගීත්වයෙන් ලබාගත හැකි යහපත් ගුණාංග 2 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 2)
 - (vi) මෙම පාසලේ දියුණුවට උදව් ලබාගෙන ඇතැයි ඔබ සිතන පුද්ගලයන් දෙදෙනෙක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
 - (vii) ජවන ඉසව් සඳහා තරඟවලදී මුල් තැනක් ලබාදුන්නේ නම් ජවන තරඟ ආරම්භ කිරීමට යොදාගන්නා ප්‍රධාන ආරම්භක ක්‍රම 2 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
 - (viii) උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් වන "පොස්බර් ප්ලොප් ක්‍රමයට අමතරව භාවිත කළ හැකි වෙනත් ක්‍රම 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - (ix) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ පැවැත්වීමට අමතරව මෙම විද්‍යාලයේ පැවැත්වීමට සුදුසු වෙනත් ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් 2 ක් යෝජනා කරන්න. (ලකුණු 2)
 - (x) මහවලතැන්න පාසලේ විදුහල්පතිතුමා නායකයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීමේදී ඔහු තුළ දක්නට ලැබිය යුතු නායකත්ව ලක්ෂණ 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- (2) පූර්ණ සෞඛ්‍ය කෙරෙහි බලපාන සාධක සඳහා අධිතාලම වැටෙනුයේ ළමා විශේෂ ප්‍රධාන අවධිවල සිට ය. එම එක් එක් අවධිවලදී පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ සාධක ක්‍රමයෙන් වර්ධනය කර ගැනීමට දරුවාට නිවැරදි ඉරියව් පුහුණු කළ යුතුයි.
 - (i) ළමා විශේෂ පසු කරන අවධි අතරින් මුල් අවධි තුන නම් කරන්න. (ලකුණු 3)
 - (ii) ශාරීරික ඉරියව්වලදී සමබරතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන සාධක 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
 - (iii) සිටගෙන සිටීමේ ඉරියව්වලදී අවධානයට ලක් විය යුතු කරුණු 2 ක් සහ වාසි වී සිටීමේදී අවධානයට ලක් විය යුතු කරුණු 3 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 5)
- (3) 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන නුවන් තෙල් සහිත ආහාර හා පිරි සහිත අහාරවලට හුරු වී ඇති සිසුවෙකි. එබැවින් ඔහු ස්ට්‍රිලතාවයෙන් පෙළේ. ඔහුගේ මව ඔහු වෛද්‍යවරයකුට යොමු කළ අවස්ථාවේදී පවසා ඇත්තේ ස්වභාවික ආහාර හා ව්‍යායාම් වලට යොමු කිරීම සුදුසු බවයි. එමෙන්ම පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර පිළියෙල කළ යුතු බවට ද උපදෙස් ලබා දී තිබුණි.
 - (i) නුවන් තුළ දුර්වල පෝෂණයක් ඇති බව හඳුනා ගත හැකි ලක්ෂණ 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - (ii) පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට ශිෂ්‍ය ප්‍රායෝගිකව ලබා දිය හැකි ආකාර 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
 - (iii) ස්වභාවික ආහාර පරිභෝජනයෙන් ලබා ගත හැකි වාසි 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - (iv) පෝෂණ උණනාව කෙරෙහි බලපාන සාධක 3 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 3)

- (4) පහත අභියෝගාත්මක අවස්ථාවන්ට මූහුණ දීමට සිදුවූයේ නම් ඔබ ඒවාට මූහුණ දෙන ආකාරය කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න.
- (i) ඔබට ඔබේ මිතුරකු විසින් මත්පැන් පානය සඳහා යෝජනාවක් කිරීම.
 - (ii) පාසලේ ක්‍රීඩා තරගයෙන් පසු සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකක් දිගින් දිගට ම ගුවිබැට හුවමාරු කර ගැනීම.
 - (iii) බැලීමට නුසුදුසු වීඩියෝ පටයක් ප්‍රභූ හඬ ගන්නා ලෙස ශබ්දයක් යනඵවේකු ඔබට දීම.
 - (iv) රියදුරු බලපත්‍රයක් නොමැතිව රිය පදවන ඔබේ මිතුරෙකු විනෝද වාරිකාවක් යාමට ඔබට තම පියාගේ මෝටර් බයිසිකලයෙන් යාමට කතා කිරීම.
 - (v) HIV AIDS රෝගය බෝවීම වැළැක්වීම සඳහා අප ක්‍රියාත්මක විය යුත්තේ කෙසේදැයි ඔබේ මිතුරෙකු ඔබෙන් අසූ විට

(2 x 5 = 10)

- (5) පාසලේ පැවත්වෙන නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා තරගයේදී තරග විනිශ්චය සඳහා ඔබ සහභාගී වූවහොත් පහත අවස්ථා සඳහා ඔබ ලබාදෙන නිගමනයන් සඳහන් කරන්න.
- (i) උස පැනීම සඳහා ඉදිරිපත් වූ නිමල් ඔහුගේ පැනීම් අවස්ථාවේදී ඔහුගේ ක්‍රියාවක් නිසා හරස් දණ්ඩ ආධාරකය මත නොරැඳී වැටීම.
 - (ii) 18 හි පහළ බාලක කවපෙත්ත විසි කිරීමේ තරගය ආරම්භ වී සමත් නම පළමු ප්‍රයත්නය ලබා ගෙන සිටී දෙවනුව පැමිණි නිමල් පුහුණුවීම සඳහා අවස්ථාවක් ඉල්ලා සිටීම.
 - (iii) මීටර් 100 x 4 සහාය තරගයට සහභාගී වූ කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු වූ තාරක නිමල්ට යෂ්ටිය ලබා දෙන මොහොතේ ලබාදීමට ප්‍රථම යෂ්ටිය බිම වැටුණි නිමල් එය අහුලාගෙන තරගය සඳහා ඉදිරිපත් වීම.
 - (iv) දුර පැනීම සඳහා සහභාගී වූ ක්‍රීඩකයෙකු කරණමක් ගසා පැනීම
 - (v) උස පැනීම සඳහා සහභාගී වූ ක්‍රීඩකාවක් තමාට ලැබුණු අවස්ථාව පැනීමට ගොස් හරස් දණ්ඩ අහිත් අල්ලා නැවත පැමිණ නම අවස්ථාව නැවත ලබා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම.

(2 x 5 = 10)

- (6) ශරීරයට ඵලදායී ලෙස ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට නම් ඒවා විද්‍යාත්මක නියමයන්ට අනුව පවත්වා ගත යුතුය.
- (i) ඉරියව් සඳහා බලපාන පීඩ යන්ත්‍ර විද්‍යා මූලධර්ම 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - (ii) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වලදී සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට ඉවහල් වන සාධක 3 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 3)
 - (iii) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ සමබරතාවය උපකාර කරගන්නා මලල ක්‍රීඩා 4 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
 - (iv) වැතිරීමකදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 3 ක් ලියන්න. (ලකුණු 3)

- (7) A, B හා C යන කොටස් තුනෙන් එක් කොටසකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
- (A) පාසල් වොලිබෝල් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන්ට ප්‍රහාර පුහුණු කිරීමට ඔබට අවස්ථාවක් ලැබුණහොත්
- (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු ප්‍රහාරයේ අවස්ථා පිළිවෙලින් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 4)
 - (ii) ආධුනිකයෙකුට ප්‍රහාරයෙන් පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් යෝජනා කරන්න. (ලකුණු 3)
 - (iii) පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේදී බෝලය පිටත වැදීම ලෙස අවස්ථා 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
- (B) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් මට්ටමේ සහභාගීත්වය ද ඉතා උසස් මට්ටමක පවතී.
- (i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 3ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 3)
 - (ii) ආධුනික ක්‍රීඩකාවකට විදීමේ දක්ෂතා පුහුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් යෝජනා කරන්න. (ලකුණු 4)
 - (iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව හැසිරවීමේදී සිදුවන වැරදි 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
- (C) ලෝකයේ වැඩිම පිරිසක් නරඹන ක්‍රීඩාව පාපන්දු බැවින් ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාව වශයෙන් නම් දරා ඇත. විවිධ දක්ෂතා උපයෝගී කරගනිමින් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙනු දක්නට ලැබේ.
- (i) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 3 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 3)
 - (ii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී එක තැන සිට පන්දුවට හිසින් පහරදීම සිදු කරන ආකාරය පුහුණු කිරීමේදී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රම සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 4)
 - (iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී දුඬුවමක් වශයෙන් සෘජු නිදහස් පා පහරක් ලබා දීමට හේතුවන කරුණු 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)