

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

පළමු වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2020

10 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

නම/විභාග අංකය :-

කාලය: පැය 01යි.

සැලකිය යුතුයි:

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

♦ අවුරුදු 5 - 19 දක්වා වයස් මට්ටමේ ළමුන්ගේ විවිධ පෝෂණ තත්ව නිර්ණය වන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාසයන් තද දම් පාට, ලා දම් පාට, කොළ පාට, තැඹිලි පාට තීරු ඇතුළත් ප්‍රස්ථාර සටහනෙන් නිරූපණය කෙරේ.

- (01) එහි කොළ පාට තීරුව මගින් නිරූපණය කරන්නේ,
 (1) නිසි බර (2) ස්ථූල බව (3) කාශබව (4) අධිබර
- (02) තැඹිලි පාට තීරුව මගින් නිරූපණය කරන්නේ,
 (1) අධි බර (2) නිසි බර (3) ස්ථූල බව (4) කාශ බව
- (03) වැඩිහිටියෙකුගේ පෝෂණ තත්වය ආසියාතික මිනුම් අනුව 23.0 - 26.9 පරාසයක පවතී නම් ප්‍රස්ථාර සටහනේ එයට අයත් වර්ණය වන්නේ,
 (1) කොළ පාට (2) ලා දම් පාට (3) තැඹිලි පාට (4) තද දම් පාට
- (04) බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ ප්‍රවණතාව සඳහා හේතු වන්නේ,
 (1) අධි බර හා කාෂ බව (2) නිසි බර සහ ස්ථූලතාව
 (3) කාෂ බව හා නිසි බර (4) අධි බර සහ ස්ථූලතාව
- (05) සරල දිවි පැවැත්ම යනු අත්‍යවශ්‍ය දෙයින් පමණක් සෑහීමකට පත් වී සතුටින් ජීවත් වීමය. මෙම සංකල්පය ප්‍රවලීන කරන ලද්දේ,
 (1) මහත්මා ගාන්ධිතුමාය. (2) ජවහල්ලා නේරුතුමාය.
 (3) අනගාරික ධර්මපාලතුමාය. (4) පාප් වහන්සේය.
- (06) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කිරීමට භාවිත කරන සූත්‍රය වන්නේ,
 (1) $\frac{\text{බර (Kg)} \times \text{බර (Kg)}}{\text{උස (m)}}$ (2) $\frac{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}{\text{බර (Kg)}}$
 (3) $\frac{\text{බර (Kg)}}{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}$ (4) $\frac{\text{ශරීර බර (Kg)}}{\text{උස (m)}}$
- (07) බෝ නොවන රෝග සෑදීමේ ප්‍රවණතාව අඩුකර ගැනීම සඳහා ළමුන් හා වැඩිහිටියන් දිනකට ඇඟ වෙහෙසෙන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදිය යුතු අවම කාලයන් වන්නේ,
 (1) ළමුන් විනාඩි 30 වැඩිහිටියන් විනාඩි 20 (2) ළමුන් විනාඩි 60 වැඩිහිටියන් විනාඩි 30
 (3) ළමුන් විනාඩි 60 වැඩිහිටියන් විනාඩි 15 (4) ළමුන් හා වැඩිහිටියන් විනාඩි 45

- (08) අප අවට සිටින අනෙකුත් අය සමඟ යහපත් ලෙස සම්බන්ධතා පවත්වමින් කටයුතු කිරීම හැඳින්වෙන්නේ,
 (1) මානසික සෞඛ්‍ය ලෙසයි. (2) අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍ය ලෙසයි.
 (3) සමාජයීය සෞඛ්‍ය ලෙසයි. (4) කායික සෞඛ්‍ය ලෙසයි.
- (09) ළදරුවාට අමතර ආහාර ලබාදීම ආරම්භ කළ යුතු වයස වන්නේ,
 (1) මාස හතර සම්පූර්ණ වූ විට (2) මාස හය සම්පූර්ණ වූ විට
 (3) මාස පහ සම්පූර්ණ වූ විට (4) අවුරුද්දක් සම්පූර්ණ වූ විට
- (10) ගර්භනී කාලයේ දී මවගේ බර වැඩිවීම
 (1) 10kg - 12kg විය යුතුය. (2) 5kg - 10kg විය යුතුය.
 (3) 3kg - 5kg විය යුතුය. (4) 5kg - 20kg විය යුතුය.
- (11) දරුවකු බිහිවන විට මොළයේ ස්නායු සෛල සම්පූර්ණ වන ප්‍රතිශතය වන්නේ,
 (1) 25% (2) 50% (3) 75% (4) 100%
- (12) මළදරු උපත් හා අන්ධභාවය වැනි තත්වයන් ඇතිවන්නේ මවට,
 (1) දියවැඩියා රෝගය වැළඳීමෙන්
 (2) අධි රුධිර පීඩන තත්වයන් හේතුවෙන්
 (3) ජලනීඝ්ණ ඵන්සෙපලයිටිස් රෝගය වැළඳීමෙන්
 (4) පැපොල, ජර්මන් සරම්ප හා ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග වැළඳීමෙන්
- (13) මව් කුසයේ ඉතා සුරක්ෂිතව සිටි බිලිදෙනු නුහුරු ආගන්තුක පරිසරයකට හුරුවීමට අවශ්‍ය විවේකය ලබා ගන්නේ,
 (1) පැය 10ක නින්දක් ලබා ගැනීමෙන් (2) පැය 15ක නින්දක් ලබා ගැනීමෙන්
 (3) පැය 08ක නින්දක් ලබා ගැනීමෙන් (4) පැය 18-20 අතර නින්දක් ලබා ගැනීමෙන්
- (14) දරුවාගේ ආහාර මාර්ග පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය මෙන්ම ප්‍රතිශක්තිකරණය වර්ධනය කිරීමට උපකාරී වන මව්කිරිවල අඩංගු ද්‍රව්‍ය වන්නේ,
 (1) කොලෙස්ටරෝල් (2) ඇමිනික් අම්ල (3) කොලෙස්ට්‍රෝම් (4) නැන්ග්‍රෝ
- (15) පසු ළමා අවධිය අයත්වන කාලසීමාව වන්නේ,
 (1) අවුරුදු 06-10ත් අතර (2) අවුරුදු 01 - 05ත් අතර
 (3) අවුරුදු 01-06ත් අතර (4) අවුරුදු 03-05ත් අතර
- (16) භාෂාමය කුසලතා හා සිතීමේ කුසලතා හිමිකර ගැනීම හා සංවර්ධනය කර ගැනීම සිදුවන්නේ,
 (1) පසු ළමා අවධියේ දී (2) නවජ අවධියේ දී (3) පෙර ළමා අවධියේ දී (4) ළදරු අවධියේ දී
- (17) ඕනෑම වස්තුවක හෝ මිනිස් සිරුරේ බර ක්‍රියා කරන ලක්ෂ්‍යය,
 (1) භාරය නම් වේ. (2) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය නම් වේ.
 (3) ගුරුත්වාකර්ෂණය නම් වේ. (4) ආයාසය නම් වේ.
- (18) සිරුරේ සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට ඉවහල් වන සාධක අතරින් අසත්‍ය කරුණ තෝරන්න.
 (1) ආධාරක පතුලට පහලින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටීම
 (2) ආධාරක පතුල විශාල වීම
 (3) ආධාරක පතුලට ඉහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටීම
 (4) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයට පොළොවේ සිට ඇති උස අඩුවීම
- (19) ගතික ඉරියව්වක් සඳහා උදාහරණයකි.
 (1) සිරුවෙන් සිටීම (2) වැනිරීම (3) දිවීම (4) පහසුවෙන් සිටීම

- (20) කොන්ද සෘජුව තබා නොගනිමින්, කුඳු වී ඉදිරියට බර වී දීර්ඝ කාලීනව වැඩ කටයුතු වල නියැලීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස
- (1) පිටු කුදය ඇතිවේ. (2) ඔටු කුදය ඇතිවේ.
 (3) පැති කුදය ඇතිවේ. (4) මනා පෙනුමක් ලැබේ.

- ♦ පහත දැක්වෙන ක්‍රීඩා දක්‍ෂතා පිළිබඳ අවධානය යොමු කර අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ලබා ගන්න.
- | | | |
|------------------------|-------------------|--------------------|
| A පන්දුව ලබාගැනීම | B වැළැක්වීම | C පන්දුව පිරිනැමීම |
| D ප්‍රහාරය සඳහා ලගාවීම | E පතිත වීම | F ඉපිලීම |
| G පන්දු එසවීම | H පන්දුවට පහර දීම | J පිටිය රැකීම |

- (21) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරයක් එල්ල කිරීමේ දී නිවැරදි තාක්‍ෂණය ඉගෙන ගැනීම සඳහා අවධි සතරක් යටතේ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලිය යුතුවේ. එම අවධි හතර වන්නේ,
- (1) A, G, H, E (2) C, A, D, H (3) D, F, H, E (4) A, F, E, J

- (22) ඉහත දක්‍ෂතාවලින් එකක් තනිව, දෙදෙනෙකු හෝ තිදෙනෙකු එක්ව කළ හැකි වේ. එම දක්‍ෂතාවය වන්නේ,
- (1) A (2) B (3) C (4) G

- (23) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා තරගයකදී ක්‍රීඩකයෙකු එල්ල කරන ප්‍රහාරක පහර සම්පූර්ණ වූවායැයි සලකන්නේ,
- (1) පන්දුව සම්පූර්ණයෙන් ම දැලේ සිරස් තලය පසු කිරීම හෝ වලක්වන්නාගේ ස්පර්ශ වීම මගිනි.
 (2) ප්‍රහාරය එල්ල කිරීමෙන් පසු විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩා පිටියේ හෝ ක්‍රීඩකයෙකුගේ ශරීරයේ පන්දුව ස්පර්ශ වීම මගිනි.
 (3) තම ක්‍රීඩා පිටියේ ප්‍රහාරක සීමාවේ සිට පන්දුවට පහර එල්ලා කළ විට ක්‍රීඩකයාගේ අත පන්දුවේ ස්පර්ශ වීම මගිනි.
 (4) ප්‍රහාරය එල්ල කිරීමෙන් තම පිලට ලකුණක් හිමිවීම හා නැවත පන්දුව පිරිනැමීමට අවස්ථාව ලැබීම මගිනි.

- ♦ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් දක්‍ෂතාවයක් සඳහා පන්දුව වෙත යාමට පහත සඳහන් ක්‍රම උපයෝගී කරගත හැකි ය.
- ♦ දැලට සමාන්තර ක්‍රමය
 - ♦ කතිර ක්‍රමය
 - ♦ දිවීමේ ක්‍රමය

- (24) එම දක්‍ෂතාවය වන්නේ,
- (1) පන්දුව එසවීම (2) පන්දු ප්‍රහාරය (3) පිටිය රැකීම (4) පන්දුව වැළැක්වීම

- (25) ගුවනේ දී ශරීරය දුන්නක ආකාරයට මදක් පිටුපසට නවා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ මෙම දක්‍ෂතාවය සඳහා වැදගත් වේ. එම දක්‍ෂතාවය වන්නේ,
- (1) පන්දුව වැළැක්වීම (2) පන්දු ප්‍රහාරය
 (3) පන්දුව එසවීම (4) පිටිය රැකීම

- (26) කෙටිදුර වේග ධාවන ඉසව්වක් වන්නේ,
- (1) මීටර් 400 (2) මීටර් 400 කඩුළු (3) මීටර් 110 කඩුළු (4) මීටර් 400 x 4

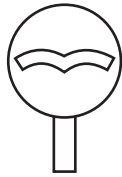
- (27) මීටර් 800ක ධාවන ඉසව්ව
- (1) කෙටි මැදි දුර ඉසව්වකි. (2) මැදි දුර ධාවන ඉසව්වකි.
 (3) දිගු දුර වේග ධාවන ඉසව්වකි. (4) කෙටි දුර වේග ධාවන ඉසව්වකි.

- (28) මලල ක්‍රීඩාවේ සිරස් පැනීම සඳහා උදාහරණ වන්නේ,
- (1) දුර පැනීම, තුන්පිම්ම (2) දුර පැනීම, උස පැනීම
 (3) තුන් පිම්ම, රිටි පැනීම (4) උස පැනීම, රිටි පැනීම

- (29) කවපෙන්න විසිකිරීම
- (1) ජවන තරගයකි. (2) පිටිය තරගයකි.
 (3) දැමීමේ තරගයකි. (4) පිටිය විසිකිරීමේ තරගයකි.

- (30) ප්‍රයාම තරගවල සජ්ඣාම තරග පවත්වනුයේ,
 (1) පිරිමින් සඳහා (2) කාන්තාවන් සඳහා (3) පිරිමි හා කාන්තාවන් සඳහා (4) ළමුන් සඳහා
- (31) පංච ප්‍රයාම තරග සඳහා අයත් වන ඉසව් වන්නේ,
 (1) දුර පැනීම, හෙල්ල, මීටර් 200, කවපෙත්ත, මීටර් 1500
 (2) මීටර් 100, දුර පැනීම, යගුලිය, මීටර් 200, උස පැනීම
 (3) මීටර් 100 කඩුළු, දුර පැනීම, මීටර් 400, උස පැනීම, හෙල්ල
 (4) දුර පැනීම, කවපෙත්ත, මීටර් 400, උස පැනීම, මීටර් 110 කඩුළු
- (32) දස ප්‍රයාම තරගවල පිරිමින් හා කාන්තාවන් සඳහා දෙවන දිනයේ දී පැවැත්වෙන තරග ඉසව්වකි.
 (1) මීටර් 100 (2) ඊටි පැනීම (3) මීටර් 400 (4) මීටර් 1500
- (33) නිවැරදි ඇවිදීමකදී පාදයේ පතුල පොළොව හා ස්පර්ශ වන පිළිවෙල වන්නේ,
 (1) ගෝලය, විලුඹ, පා ඇඟිලි (2) පා ඇඟිලි, විලුඹ, ගෝලය
 (3) විලුඹ, ගෝලය, පා ඇඟිලි (4) පා ඇඟිලි, ගෝලය, විලුඹ

(34)



තරග ඇවිදීමක දී ඉහත සංකේතය මගින් පෙන්වුම් කරනුයේ,

- (1) දණහිස නැවීම (2) පොළොව හා සම්බන්ධය නැතිවීම
 (3) පාද ඇත්කර ගමන් කිරීම (4) පාද ලංකර ගමන් කිරීම
- (35) කුඳු ඇරඹුම භාවිත කරන ධාවන ඉසව් වන්නේ,
 (1) මී. 100, මී. 200, මී. 110 කඩුළු (2) මී. 200, මී. 400, මී. 800
 (3) මී. 400 කඩුළු, මී. 800, මී. 1500 (4) මී. 800, මී. 200, මී. 100 කඩුළු
- (36) අනතුරක දී PRICES ප්‍රථමාධාරය ලබාදෙනුයේ,
 (1) අස්ථි සම්බන්ධ අනතුරක දී (2) සන්ධි සම්බන්ධ අනතුරක දී
 (3) පේශි සම්බන්ධ අනතුරක දී (4) රුධිර වහනයක දී
- (37) මාර්ග අනතුරු ඇතිවීමට ප්‍රධානතම හේතුව වන්නේ,
 (1) රියදුරන්ගේ වරද (2) රථයේ දෝෂ
 (3) නොසැලකිල්ල හා නොදැනුවත්කම (4) පදිකයන්ගේ වරද
- (38) ලිංගික අපයෝජනය සඳහා උදාහරණ වන්නේ,
 (1) මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවීම හා ලැජ්ජා කිරීම (2) අනිසි ස්පර්ශය හා ශාරීරික වදහිංසා කිරීම
 (3) අනිසි ස්පර්ශය හා ස්ත්‍රී දූෂණය (4) ස්ත්‍රී දූෂණය හා බිය වැද්දීම

- A ගොඩනැගිලි රහිත විවෘත ප්‍රදේශයකට යාම
 B විදුලි සෝපාන භාවිත කිරීම
 C විදුලිය හා ගෑස් විසන්ධි කිරීම
 D වාහනයක ගමන් කරමින් සිටිනම් නොනවත්වා ධාවනය කිරීම

- (39) ඉහත කරුණු අතරින් භූමි කම්පාවක දී සිදුවන අනතුරු අවම කර ගැනීමට භාවිත කළ යුතු වන්නේ,
 (1) A හා B (2) B හා C (3) C හා D (4) A හා C

- (40) 2020 දී ඔලිම්පික් තරග පවත්වනු ලබන රට වනුයේ,
 (1) ජපානය (2) ඕස්ට්‍රේලියාව (3) ග්‍රීසිය (4) චීනය
 (ලකුණු 1 × 40 = 40)

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

පළමු වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2020

10 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

නම/විභාග අංකය :-

කාලය: පැය 02යි.

- ♦ පළමුවන ප්‍රශ්නය සඳහා පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්ය වේ.
- ♦ I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද තෝරාගෙන ප්‍රශ්න 5කට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) කලාපය මගින් සිදු කරන ලද පාසල් අධීක්ෂණ ක්‍රියාවලියේ දී මැදකැටිය විද්‍යාලයේ නිරීක්ෂණය කරන ලද අංශ ඇසුරෙන් තවදුරටත් සංවර්ධනය විය යුතු යයි තහවුරු කරගත් කරුණු කිහිපයක් පිළිබඳව විදුහල්පතිතුමා දැනුවත් කරන ලදී. එම කරුණු අතර පහත සඳහන් කරුණු ඇතුළත් කරන ලදී.

- ♦ පාසලේ හා සිසුන්ගේ පවිත්‍රතාවය හා සෞඛ්‍යය පිළිබඳව මීට වඩා සැලකිලිමත් විය යුතු බව
- ♦ සිසුන්ගේ පෝෂණ මට්ටම් පිළිබඳව අඩු සැලකිල්ලක් හා පාසලේ ආපන ශාලාවේ සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර අලෙවියට තබා තිබීම
- ♦ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් වශයෙන් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව පමණක් පවතින අතර වෙනත් ක්‍රීඩා ගැන අඩු සැලකිල්ලක් දක්වා ඇති බව
- ♦ ක්‍රීඩාංගනය වල් බිහිවී තිබීම හා නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා තරඟ වසර කිහිපයක් පවත්වා නොමැති බව
- ♦ සිසුන්ගේ කායික යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ කර ඇති නමුත් අනෙක් ක්ෂේත්‍ර කෙරෙහි සැලකිල්ලක් නොදැක්වීම.

- (1) මැද කැටිය විදුහලේ සිසුන්ගේ පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාලව ඡේදයේ සඳහන් නොවන වෙනත් ක්ෂේත්‍ර දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (2) ඡේදයේ සඳහන් කායික ක්ෂේත්‍රයේ යහපැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය සාධක දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (3) මෙහි සඳහන් ක්‍රීඩාවට අමතරව පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (4) මලල ක්‍රීඩා තරඟයක දී මෙම පාසලේ සිසුන්ට සහභාගි විය හැකි පිටිය ඉසව් දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (5) මෙම පාසලේ ආපන ශාලාවේ තිබිය යුතු යයි ඔබ සිතන ආහාර වර්ග 4ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (6) පාසලේ පිරිසත අලංකරණයෙන් සිසුන්ට අත්වන වාසි දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (7) මෙම පාසලේ සිසුන්ට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි යයි ඔබ සිතන සෞඛ්‍ය තර්ජන දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (8) යහපත් ජීවන රටාවක් සිසුන් අතර පවත්වා ගෙන යාමට ඔබ සිතන නිවැරදි ආහාර පුරුදු 2 ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (9) මෙම විද්‍යාලයේ ක්‍රීඩා පිටියේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (10) පාසලේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරු කෙරෙහි බලපාන සාධක දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ලකුණු 2 × 10= 20)

I කොටස

♦ ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(02) ළමාවියේ ප්‍රධාන අවධිවල සිදුවන කායික මානසික වර්ධනයන් සමග යහපත් පුරවැසියෙකු බිහි කිරීමේ මූලික අඩිතාලම මතුවේ. මෙලෙස දරුවාගේ කායික හා මනෝ සමාජීය සංවර්ධනය හැදෑරීමෙන් ඔවුනට ඇති අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ දැනුමක් ලැබේ.

- (1) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය හැර මුල් ළමා විය සංවර්ධනයේ තවත් අවධි 3ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (2) පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ සම්පූර්ණ විය යුතු මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04)
- (3) වයස අවුරුදු 6ත් 10ත් අතර කාලයේ කායික අවශ්‍යතා තුනක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 03)

(03) යෙදෙන කාර්යය අනුව තම ශරීරය පවත්වා ගෙන යන ආකාරය ඉරියව්වක් ලෙස හඳුන්වාදිය හැක. ඉරියව් පවත්වාගෙන යාමේ දී සමබරතාවය හා ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම ඉතා වැදගත් වේ.

- (1) සමබරතාවය කෙරෙහි වැදගත්වන ස්ථාන තුනක් (03) සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (2) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී ස්ථිතික ඉරියව් පෙන්වුම් කරන අවස්ථා තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (3) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය යනු කුමක් ද? (ලකුණු 02)
- (4) ගතික ඉරියව්වකට උදාහරණ දෙකක් සපයන්න. (ලකුණු 02)

(04) පහත අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙන අයුරු කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- (1) සෑම විටම තම දෙමාපියන් අතර ගැටුම් නිසා ඔබගේ හොඳම මිතුරා නිතර කනගාටුවෙන් පසුවීම (ලකුණු 02)
- (2) දුම්වැටි දෙකක් පාසලට රැගෙන ආ මිතුරකු එය පානය කිරීමට ඔබට ඇරයුම් කිරීම (ලකුණු 02)
- (3) තම අසල්වැසියෙකු ගෙදරින් ඉවත ලන අපද්‍රව්‍ය පාරට බිහිකරනු ඔබ දැක ඇති විටෙක (ලකුණු 02)
- (4) ඔබගේ මිතුරා නිවසේ ඇති ජංගම දුරකතනය භාවිතා කරමින් අසභ්‍ය විඩියෝ පට නරඹන බව ඔබට පවසයි. (ලකුණු 02)
- (5) තම මිතුරා නිතරම රස කාරක අඩංගු ඝෂණික කෑම වර්ග වලට ප්‍රියතාවයක් දක්වන බව පවසයි. (ලකුණු 02)

II කොටස

♦ ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(05) ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම හා විසිකිරීම යන ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් මත පදනම් වූ තරගකාරී ඉසව් කිහිපයකින් මලල ක්‍රීඩාව ගොඩ නැගී ඇත.

- (1) මලල ක්‍රීඩා නිර්වචනය හා සම්බන්ධ වන තරග ඉසව් වලින් තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (2) කෙටි දුර වේග ධාවන ඉසව් තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (3) තරග ඇවිදීම සඳහා බලපාන ප්‍රධාන නීති දෙක සඳහන් කර එම නීති තර කිරීමේ දී පෙන්වුම් කරනු ලබන සංඥා දෙක රූප සටහන් මගින් දක්වන්න. (ලකුණු 04)

(06) එදිනෙදා ජීවිතයේ දී බොහෝ අභියෝගවලට ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට මුහුණ දීමට සිදුවේ.

- (1) ඔබට මුහුණපෑමට සිදුවන අභියෝගාත්මක අවස්ථා තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (2) ඔබ ඉහතින් සඳහන් කළ භානිකර තත්වයන් ඇතිවීමට බලපාන සාධක තුනක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- (3) සුනාමි, ගංවතු, නායයෑම් මේවා කුමන අනතුරු වර්ගයට අයත් වේද ඒවා වලක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක්ද සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

(07) A, B හා C යන කොටස්වලින් එක් කොටසකට පමණක් පිළිතුරු ලියන්න.

A වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව අපේ ජාතික ක්‍රීඩාවයි. සුවිශේෂතා නිසා මෙම ක්‍රීඩාව වඩා වැදගත් වේ.

(1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ සුවිශේෂතා තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(2) එම සුවිශේෂී වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්‍ෂතා නම් කරන්න. (ලකුණු 03)

(3) ♦ දෙදෙනෙකු අතර විවිධ පා පහර භාවිතා කරමින් පන්දුව නතර කිරීම

♦ විවිධ ආකාරයට පන්දුව යොමු කිරීමට සලස්වා එක් අයෙකු පන්දුව නැවැත්වීම.... ආදිය

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ජවය පවත්වා ගැනීමට පන්දු ප්‍රහාරය ඉතා වැදගත් වේ. පන්දු ප්‍රහාරයක අවධි 4 ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04)

B නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.

(1) එම ක්‍රීඩාවේ දක්‍ෂතා නම් කරන්න. (ලකුණු 03)

(2) නෙට්බෝල් කණ්ඩායමක සිටින ක්‍රීඩිකාවන් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)

(3) විදීමේ ක්‍රියාවලිය සාර්ථක කර ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2ක් නිර්මාණය කරන්න. (ලකුණු 04)

C පාපන්දු ක්‍රීඩාව විරුද්ධ පිලේ ගෝලය අතරින් පන්දුව යවමින් ලකුණක් ලබා ගන්නා ක්‍රීඩාවකි.

(1) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්‍ෂතා නම් කරන්න. (ලකුණු 04)

(2) පන්දුව නවත්වන ආකාර දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(3) ඉහත ඔබ සඳහන් කළ පන්දුව නවත්වන ආකාර ප්‍රශ්න කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2 ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 04)

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

පළමු වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2020

10 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය පිළිතුරු

I කොටස

(01)	1	(11)	2	(21)	3	(31)	1
(02)	4	(12)	4	(22)	2	(32)	4
(03)	2	(13)	4	(23)	1	(33)	3
(04)	4	(14)	3	(24)	4	(34)	2
(05)	1	(15)	1	(25)	2	(35)	1
(06)	3	(16)	3	(26)	3	(36)	3
(07)	2	(17)	2	(27)	1	(37)	3
(08)	3	(18)	1	(28)	4	(38)	1
(09)	2	(19)	3	(29)	4	(39)	4
(10)	1	(20)	2	(30)	2	(40)	1

(ලකුණු 1 × 40 = 40)

II කොටස

- (01) (1) මානසික, සමාජයීය, අධ්‍යාත්මික
 (2) පිරිසිදු වාතය, ජලය, සනීපාරක්‍ෂාව, සෞඛ්‍යවත් ආහාර ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම, විවේකය හා නින්ද... ආදිය
 (3) නෙට්බෝල්, එල්ලෙ, ක්‍රිකට්, පාපන්දු... ආදිය
 (4) උස, දුර, යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල... ආදිය
 (5) ඔත්, මුංඇට, කවුපි, කඩල... ආදී ආහාර වර්ග සෞඛ්‍යවත් බවට හානි අවම
 (6) මානසික සෞඛ්‍යය සංවර්ධනය, ඩොග් වැනි රෝග පෙන්වීම, වැලැක්වීම... ආදිය
 (7) නිවැරදි ආහාර පුරුදු නැතිවීම, ව්‍යායාම නොමැතිවීම නිසා බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරුවීම, සෞඛ්‍ය පිරිසිදු මට්ටමක නොමැතිවීම.... ආදිය
 (8) නියමිත වේලාවට ආහාර ගැනීම
 උදේ ආහාර මග නොහැරීම
 පැය 10කට වඩා වැඩි වේලාවක් නිරාහාරව සිටීමෙන් වැලකීම... ආදිය
 (9) සතුන්ගෙන් සිදුවිය හැකි අනතුරු වැඩිවීම
 කටු ඇනීම.... ආදිය
 (10) අනවබෝධය, නොසැලකිල්ල, නීති රීති පිළි නොපැදීම, අනාරක්ෂිත පරිසරය
- (02) (1) නවජ, ළදරු, ළමා

- (2) යහපත් මානසික තත්වයන් පවත්වා ගැනීම
සතුටින් සිටීම, සැහැල්ලුවෙන් සිටීම
එලදායි සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම
- (3) ක්‍රියාකාරී වීමට අවස්ථාව සැලසිය යුතුය.
නිසි පෝෂණයක් ලබාදිය යුතුයි.
විවේකය හා නින්ද ලැබිය යුතුයි.

- (03) (1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම. ආධාරක පතුල විශාල වීම, පොළොවේ සිට ඇති උස අඩුවීම.... ආදිය
- (2) ධාවන ආරම්භයේ වෙන් අවස්ථාව
ජම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ අත් සිටුම
යගුලිය දැමීමේ පශ්චාත් ඉරියව්ව
බර ඉසිලීමේ අවස්ථාවක්... ආදිය
- (3) කිසියම් වස්තුවක හෝ විසින් සිරුරේ හෝ බර ක්‍රියා කරන ලක්ෂ වේ.
- (4) ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම.... ආදිය

(04) අදහස ගමය වන පරිදි ධනාත්මකව පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු දෙන්න. (එක් කොටසකට ලකුණු 02 බැගින්)

- (05) (1) ජවන හා පිටිය, මාර්ග ධාවන, තරග ඇවිදීම, රට හරහා දිවීම, කඳු දිවීම
- (2) 100m, 200m, 100H, 110H, 100 x 4
- (3) 1. සැමවිටම එක් පාදයක් පොලොව හා සම්බන්ධව පවතින ආකරයට ඉදිරි පියවර ක්‍රියාත්මක විය යුතුය.
2. ඉදිරි ආධාරක පාදය සිරස් අවස්ථාවට පැමිණෙන තෙක් එම පාදයේ දණහිස සෘජුව තබාගත යුතු ය.



- (06) (1) ගේ දොර අනතුරු, මාර්ග අනතුරු, ස්වභාවික ආපදා, ලිංගික අතවර... ආදිය (ලකුණු 03)
- (2) අනවබෝධය, මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, නොසැලකිල්ල, නීති රීති නොපිළිපැදීම... ආදිය (ලකුණු 03)
- (3) ස්වභාවික ආපදා (ලකුණු 02)
දැනුවත්වීම ආරක්ෂිත උපක්‍රම භාවිතය, ශක්තිමත් ගොඩනැගිලි ඉදිකිරීම, ජලය පහසුවෙන් බැස යාමට මාර්ග සැකසීම... ආදිය (ලකුණු 02)

- (07) A (1) අඩු වියදමකින් කළ හැකි වීම, අඩු උපකරණ ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වීම, අඩු ඉඩ ප්‍රමාණයක් යාම....ආදිය
- (2) පිරිනැමීම ලබාගැනීම, එසවීම ප්‍රහාරය, වැළැක්වීම, පිටිය රැකීම
(එක් කරුණකට 1/2 බැගින් 1/2 x 6 = 03)
- (3) ප්‍රහාරයට ලගාවීම, ඉපිලීම, පන්දුවට පහර දීම, පතිත වීම
- B (1) පන්දු පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, වැළැක්වීම, විදීම (කරුණු 3කට වැඩිනම් ලකුණු 03)
- (2) GS, GK, WA, WD, GD, GA, C (5ක් නම් ලකුණු 02, 7ක් නම් ලකුණු 03)
- (3) ගෝල් කවයේ එක් එක් ස්ථාන වල සිට විදීම
වලක්වන ක්‍රීඩිකාවගේ බාධා කිරීම් සමඟ විදීම
- C (1) පාදයෙන් රැගෙන යාම, පාදයෙන් පහර දීම, නැවැත්වීම, හිසින් පහරදීම, තුළට විසිකිරීම, ගෝල් රැකීම... ආදිය (කරුණු තුනකට වැඩිනම් ලකුණු 04)
- (2) පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම / පපුවෙන් පන්දුව නැවැත්වීම / උදරයෙන් පන්දුව නැවැත්වීම.. ආදිය